

妇产科护理中对于产后出血的预防与护理措施

王翠 韩倩 张丽萍

宁夏石嘴山市第一人民医院 宁夏 石嘴山 753200

摘要：产后出血是妇产科常见的严重并发症之一，严重威胁产妇的生命安全。本文旨在探讨妇产科护理中产后出血的预防与护理措施，通过详细分析产前、产时及产后的护理要点，为临床护理人员提供科学、有效的指导，以降低产后出血的发生率，提高母婴健康水平。

关键词：妇产科；产后出血；预防；护理措施

引言

产后出血是指胎儿娩出后24小时内，阴道出血量超过500毫升或出血持续时间超过2小时的情况。产后出血的主要原因包括子宫收缩乏力、胎盘因素、软产道裂伤及凝血功能障碍等。本文将从预防与护理两个方面展开论述，以为临床实践提供参考。

1 产后出血的预防

1.1 产前预防

1.1.1 加强围产保健

健康教育：对孕产妇进行全面的健康教育是预防产后出血的重要措施。通过组织专题讲座、发放宣传资料、开展互动咨询等形式，向孕产妇普及产后出血的相关知识，包括其定义、原因、危害以及预防措施等。同时，强调产后出血的严重性和可预防性，提高孕产妇对产后出血的认识和重视程度，使其能够积极配合医护人员进行预防和处理工作。

饮食营养计划：制定科学的饮食营养计划对于预防产后出血具有重要意义。根据孕产妇的身体状况和营养需求，合理安排饮食，确保其获得充足的蛋白质、铁、钙、维生素等营养素。特别是要增加富含铁质的食物，如瘦肉、动物肝脏、绿叶蔬菜等，以预防贫血等慢性疾病的发生。同时，指导孕产妇合理搭配饮食，避免过度油腻、辛辣等刺激性食物摄入。

生活方式指导：鼓励孕产妇保持健康的生活方式也是预防产后出血的重要措施之一。指导孕产妇进行适量的运动，如散步、瑜伽等，以增强身体素质和提高免疫力。同时，保证充足的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累。此外，还应指导孕产妇保持良好的心态，避免情绪波动和过度紧张，以维持内分泌系统的稳定。

1.1.2 高危因素识别与管理

定期孕检：定期孕检是识别和管理孕产妇高危因素的关键环节。孕检内容应包括全面的身体检查、血液检

查、超声检查等，以全面了解孕产妇的身体状况。通过孕检，可以及时发现如血液系统疾病（如血小板减少症、凝血功能障碍等）、前置胎盘、多胎妊娠等高危因素^[1]。一旦发现这些高危因素，应立即制定个性化的预防措施，如对于血小板减少症的孕产妇，可以给予血小板输注或药物治疗以提升血小板数量；对于前置胎盘的孕产妇，则应加强监测，提前安排分娩计划，以降低产后出血的风险。

转诊机制：对于存在高危因素的孕产妇，建立一个及时、有效的转诊机制至关重要。这要求基层医疗机构与有输血和抢救条件的医院之间建立紧密的合作关系，确保高危孕产妇能够及时转诊。转诊过程中，应确保孕产妇的生命体征稳定，同时提供必要的医疗文书和病情介绍，以便接收医院能够迅速了解孕产妇的状况并采取相应的治疗措施。接收医院则应做好充分的准备，包括备足血源、安排抢救团队等，以确保高危孕产妇能够得到及时、有效的救治，从而降低产后出血等严重并发症的发生率。

1.2 产时预防

1.2.1 密切观察产程进展

产程监测：在分娩过程中，密切监测产程的进展是预防产后出血的重要措施。医护人员应持续观察宫颈扩张的情况，确保宫颈能够逐渐扩张以适应胎儿的通过。同时，要密切关注子宫收缩的力度和频率，及时发现并处理子宫收缩不良或宫颈扩张不足等问题。若发现产程进展缓慢或有异常情况，应及时采取相应措施，如调整产妇的体位、给予药物促进子宫收缩等，以防止产程延长，减少产后出血的风险。

第二产程管理：第二产程是分娩过程中最关键的阶段，也是产后出血风险较高的时期。因此，正确处理第二产程对于预防产后出血至关重要。医护人员应指导产妇在第二产程中避免过度用力，以免导致子宫撕裂或宫

颈损伤。同时,要密切观察胎儿的情况,确保胎儿能够顺利娩出^[2]。在胎儿娩出后,应立即检查胎盘是否完整,并及时处理任何可能的出血点。此外,还可以采取一些预防措施,如按摩子宫、应用宫缩剂等,以促进子宫收缩并减少出血量。通过这些措施的有效实施,可以显著降低第二产程中产后出血的发生率。

1.2.2 第三产程干预

胎盘娩出:在第三产程中,促进胎盘完全娩出是预防产后出血的关键步骤。为了有效促进胎盘娩出并减少出血量,医护人员可以采取多种方法。例如,给予产妇活络汤,这是一种传统中药方剂,能够促进血液循环和子宫收缩,有助于胎盘的顺利娩出。另外,催产素注射也是一种常用的方法,通过注射催产素可以刺激子宫收缩,加快胎盘的剥离和娩出过程,从而减少出血量。

子宫按摩:胎盘娩出后,正确按摩子宫是帮助子宫收缩并减少出血的重要措施。医护人员应掌握正确的按摩技巧,用适当的力度和节奏对子宫进行按摩。按摩可以促进子宫收缩,压迫子宫壁上的血管,减少出血。同时,按摩还可以促进子宫内残留的血液和组织排出,有助于子宫的恢复。通过正确的子宫按摩,可以有效减少第三产程中的出血量,预防产后出血的发生。

1.3 产后预防

1.3.1 生命体征监测

产后两小时内是预防产后出血的关键时期,因此需要对产妇的生命体征进行密切监测。医护人员应定时测量产妇的血压,观察其变化,以判断是否有出血导致的血压下降。同时,要准确记录阴道流血量,注意血液的颜色和质地,以及是否有凝血块等异常情况。此外,脉搏的监测也很重要,它可以反映产妇的血容量和心脏功能。通过密切观察这些生命体征,医护人员可以及时发现出血情况,并采取相应的处理措施,以防止产后出血的进一步发展。为避免膀胱充盈压迫子宫导致出血,应鼓励产妇在产后及时排空膀胱。

1.3.2 早期接触与母乳喂养

为促进乳汁分泌并减少出血量,应尽早安排母婴之间的亲密接触。这种接触有助于刺激产妇的乳头,进而反射性地引起子宫收缩,这是一种自然的生理机制,有助于减少产后出血。鼓励产妇让新生儿尽早吸吮,不仅可以促进乳汁的分泌,还能通过吸吮的动作刺激子宫收缩,进一步减少出血量。产后的饮食对于产妇的恢复和乳汁的分泌都至关重要。因此,应注意饮食的营养均衡,确保产妇摄入足够的高热量、高蛋白和高维生素食物。这些营养物质对于产妇的身体恢复和乳汁的质量都

至关重要。建议产妇多食用新鲜蔬菜、水果、全谷类食物以及富含蛋白质的瘦肉和豆类,以促进产后的全面恢复。

2 产后出血的护理措施

2.1 急救护理

在面临产后出血的紧急情况时,迅速而有效的止血措施是至关重要的。一旦发现产妇出现产后出血的症状,医护人员应立即采取行动,采取多种手段进行止血。首先,可以通过按摩子宫的方式来促进子宫收缩,压迫子宫壁上的血管,从而减少出血。同时,应用宫缩剂也是一种有效的止血方法,它可以刺激子宫收缩,进一步减少出血量。对于出血严重的产妇,除了采取止血措施外,还应积极进行抗休克治疗。这包括迅速补充血容量,以维持产妇的生命体征稳定。医护人员应迅速评估产妇的血容量状况,并给予适量的输血或输液,以确保产妇的循环稳定。同时,还应密切监测产妇的生命体征,包括血压、心率、呼吸等,及时发现并处理任何可能的并发症^[3]。在急救护理过程中,医护人员的专业技能和团队协作至关重要。他们应迅速而准确地执行各项操作,确保产妇得到及时、有效的救治。同时,还应与产妇及其家属保持沟通,解释病情和治疗方案,以减轻他们的焦虑和恐惧情绪。通过这些紧急而有效的护理措施的实施,可以最大程度地减少产后出血对产妇健康的威胁。

2.2 基础护理

在产后出血的护理中,基础护理是不可或缺的一部分,它涵盖了病情观察和饮食指导两个方面,对于产妇的恢复起着至关重要的作用。病情观察是基础护理的核心内容之一。医护人员需要持续、密切地观察产妇的生命体征,包括血压、心率、呼吸以及体温等,以及阴道流血量、颜色和质地等,以便及时发现任何可能的异常情况。特别是在产后24小时内,由于这是产后出血的高风险期,因此观察的频率和细致程度都需要相应提高。一旦发现产妇的生命体征出现异常波动,或者阴道流血量明显增加,医护人员应立即通知医生,并协助医生进行及时处理,以防止病情进一步恶化。除了病情观察,饮食指导也是基础护理的重要组成部分。合理的饮食对于产妇的恢复和乳汁的分泌都至关重要。因此,医护人员需要根据产妇的具体情况,给予个性化的饮食指导。一般来说,建议产妇多食用富含蛋白质、铁、钙等营养素的食物,如瘦肉、动物肝脏、绿叶蔬菜等,以促进身体的恢复和乳汁的分泌。同时,还应鼓励产妇保持充足的水分摄入,以维持身体的正常代谢。

2.3 心理护理

在产后出血的护理过程中,心理护理同样占据着举

足轻重的地位。面对突发的出血状况，产妇往往会产生恐惧、焦虑等负面情绪，这不仅可能影响其心理状态，还可能对身体的恢复造成不利影响。因此，护理人员应及时给予心理疏导，通过温柔的话语和专业的解释，缓解产妇的紧张情绪，增强其战胜疾病的信心。为实现这一目标，护理人员需要主动与产妇建立良好的沟通关系。通过倾听产妇的诉说，了解其心理需求和担忧，护理人员可以提供更加贴心、个性化的心理支持。这种支持不仅包括情感上的慰藉，还包括对病情和治疗方案的详细解释，以帮助产妇更好地理解 and 应对自己的状况。

2.4 阴道子宫护理

在产后出血的护理中，阴道子宫护理是一个至关重要的环节。为了预防感染的发生，医护人员需要确保产妇所处的环境保持清洁，并定期进行消毒处理。同时，会阴部位的清洁也是预防感染的关键步骤。因此，医护人员应每天为产妇进行2次会阴冲洗，以保持外阴的清洁，并有效去除可能存在的细菌，从而降低感染的风险。对于有伤口的产妇，伤口护理显得尤为重要。医护人员需要密切观察伤口的情况，包括伤口的愈合进度、是否有红肿或渗液等异常现象。为了促进伤口的愈合，医护人员可以采取一系列措施，如定期更换敷料、保持伤口的干燥和清洁、避免伤口受到摩擦等^[4]。此外，根据伤口的具体情况，医护人员还可以给予适当的药物治疗，如抗生素的应用，以预防感染的发生。在阴道子宫护理过程中，医护人员的专业知识和技能发挥着至关重要的作用。他们需要准确评估产妇的状况，制定个性化的护理计划，并确保各项护理措施得到有效执行。

2.5 药物治疗与监测

在产后出血的护理中，药物治疗与监测是不可或缺的环节。合理用药是关键，医护人员需要根据出血的具体原因和产妇的个体情况，科学、合理地选择和使用药物。例如，对于因子宫收缩乏力导致的出血，可以使用子宫缩剂来增强子宫收缩力，从而达到止血的目的。而对

于凝血功能障碍引起的出血，则需要给予相应的止血药物。在药物治疗过程中，密切监测药物的治疗效果至关重要。医护人员需要定时观察产妇的出血情况，包括出血量的变化、出血颜色的改变等，以判断药物治疗是否有效。同时，还需要关注产妇的生命体征，如血压、心率等，以确保药物治疗的安全性。根据药物治疗效果和产妇的病情变化，医护人员需要及时调整治疗方案。如果某种药物效果不佳，或者产妇出现了不良反应，就需要及时更换药物或调整用药剂量。这种动态调整的治疗方案，可以确保药物治疗的针对性和有效性。通过科学、细致的药物治疗和监测工作，可以为产妇提供更加安全、有效的护理服务，帮助她们顺利度过产后出血这一难关。

结语

产后出血是妇产科严重的并发症之一，通过加强产前、产时及产后的综合预防与护理措施，可以有效降低其发生率并提高母婴健康水平。临床护理人员应充分认识到产后出血的危害性，掌握科学的预防与护理方法，为产妇提供全面、专业的护理服务。未来，还需进一步研究产后出血的发病机制及新型治疗方法，以进一步提高防治效果。

参考文献

- [1]吴映欣.产房助产士护理对产后出血的临床预防处理效果观察[J].实用妇科内分泌电子杂志,2024,11(11):150-152.
- [2]靳旭玮.预见性护理预防产后出血在阴道分娩产妇中的应用效果[J].实用妇科内分泌电子杂志,2024,11(11):137-139.
- [3]靳琼.妇产科产后出血患者的临床护理方法及效果[J].医学食疗与健康,2020,18(21):118-119.
- [4]唐明霞,王新宇.妇产科阴道分娩产后出血的临床原因及应对措施[C]//榆林市医学会.第二届全国医药研究论坛论文集(一).承德市人民政府机关门诊部,2023:4.