

遗失报废机动车回收证明，牌照皖MZH066，车主：许宏裕。回收证明编码：HS-340000-10110056-20241015-137，特此声明作废。

遗失安徽省滁州市全椒县十字镇百子村圣坂村民组开户许可证，开户行：全椒中银富登村镇银行有限公司十字支行，核准号：J3754001251201，账号：04010230000002718，编号：3610-02275722，声明作废。

滁州日报社广告热线

18655080888
18005502677

天长办事处简主任 13955097038



军爱民 民拥军 军民团结一家亲

由滁州市住房和城乡建设局 滁州市双拥办 特约刊登

产后大出血如何预防、急救与产后护理

产后大出血(PPH)是产妇在分娩后的头24小时内,或在产后6周内发生的严重并发症,具有极高的致死风险。每一位准妈妈在分娩之前,都应了解产后大出血的风险、成因及如何进行自救与护理,这对于产妇和新生儿的健康至关重要。

什么是产后大出血?

产后大出血通常指产妇在分娩后失血量超过500毫升,超过1000毫升则被视为严重。它是全球孕产妇死亡的主要原因之一,尤其在医疗条件有限的地区,风险更高。虽然多数产妇不会遇到严重出血,但了解其定义和危害,可以帮助我们在关键时刻迅速做出正确反应,降低风险,确保母婴安全。

产后大出血的主要原因

- 子宫收缩乏力:**这是产后大出血最常见的原因。如果子宫不能有效收缩,这些血管就会持续出血,从而导致大量出血。子宫收缩乏力的原因可能包括产妇的多胎妊娠、羊水过多、子宫过度扩张等。
- 软产道损伤:**在分娩中,尤其是困难分娩或胎儿较大时,产妇的阴道、宫颈或会阴部可能撕裂或受损。这种情况多见于快速分娩或使用产钳、真空吸引等辅助分娩方式。如果这些损伤未及时治疗,可能导致严重出血。
- 胎盘原因:**胎盘在分娩后应完全排出,但有时部分组织可能滞留在子宫内,妨碍子宫收缩,导致持续出血。此外,胎盘异常附着或粘连(如前置胎盘或胎盘植入)也可能导致其无法正常分离,引发大出血。
- 凝血功能障碍:**某些产妇可能患有先天性或后天性的凝血功能障碍,导致血液无法正常凝固。

产后大出血的预防措施

- 产前检查:**定期的产前检查对于发现潜在的风险因素至关重要。通过超声波等检查手段,提前发现可能导致产后大出血的因素,如胎儿过大、胎盘位置异常等。对高风险孕妇,医生可能会建议提前住院待产,以便在紧急情况下能够快速反应。
- 分娩管理:**无论是自然分娩还是剖宫产,医生都会在分娩时密切注意子宫的收缩情况,确保在胎盘娩出后,子宫能

够迅速收缩。对于可能需要器械辅助分娩的情况,医生也会尽量谨慎,以避免不必要的产道损伤。

- 按摩子宫:**分娩后,助产士通常会在第一时间进行子宫按摩,促进子宫收缩,减少出血。子宫按摩的过程可能会让产妇感到不适或疼痛,但这是一个非常有效的预防措施。产妇在分娩后数小时内也可以在医生指导下自行进行轻柔的子宫按摩,以帮助子宫恢复。

- 药物及时应用:**对于有产后大出血风险的产妇,医生在分娩后根据病情评估立即使用促进子宫收缩的药物,这些药物可以显著降低出血的风险。

关键时刻如何自救与护理

- 保持冷静,立即呼救:**第一时间应保持冷静,并迅速拨打急救电话。告知医护人员出血的严重程度和产妇的其他症状(如头晕、乏力),以便他们能够快速做出相应准备。
- 卧床休息,抬高双腿:**让产妇平躺,并将双腿抬高。这种姿势有助于增加静脉回流,维持血压,防止休克的发生。同时,产妇应尽量卧床休息,等待医护人员到了,减少出血。
- 按压下腹部:**在医护人员到达前,可以尝试用手轻压产妇的下腹部,帮助子宫收缩。具体方法是用双手按压子宫底部的部位,进行持续且适度的按摩。这一操作可以在一定程度上减缓出血,但应注意力度和频率,避免过度用力导致其他损伤。

产后大出血后的护理与恢复

产后大出血的产妇通常需在医院密切监测24至48小时,观察子宫收缩、出血量和生命体征,防止延迟性出血。为了恢复,产妇应补充富含铁的食物或使用铁剂改善贫血。同时,产妇可能面临情绪波动,家人和医护人员应提供支持,必要时寻求心理帮助。42天后需复查子宫恢复和整体健康状况,遵医嘱进行康复,避免剧烈运动,保持良好作息。

产后大出血是一个严重且不可忽视的健康问题,但通过科学的预防、及时的自救与合理的护理,可以有效降低其风险,保障母婴安全。希望本文能为广大准妈妈和新手妈妈提供实用的知识与指导,让每一位母亲都能平安顺利地度过产后这一重要阶段。

(滁州市中西医结合医院 刘玲)

滁州日报社

《滁州日报》

本报统一刊号: CN34-0012 代号: 25-14

办理证件遗失、企业注销、单位公告等

咨询热线

153 8500 9313 (微信同号)

地址: 滁州市会峰西路555号会峰大厦一楼滁州日报社广告中心



线上咨询微信

滁州综合媒体中心

【健康科普】