

## 经产妇膀胱护理资讯

### Bladder Care information for all women who have had a baby

<p><b>新妈妈必读 Important Information for all new mothers</b></p> <p>无论你是阴道产还是剖腹产，怀孕生孩子都会改变你的膀胱或肠道功能。为了减少出问题的机会，在婴儿出生或者将导管取下4个小时之内，你一定要尝试排尿。</p> <p><b>产后1-2天内In the first 1-2 days:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 定期喝水(大约每小时1-1½玻璃杯)</li><li>• 每次去厕所都应该尝试排出1-2杯的尿量(250-500毫升)</li></ul> <p><b>出现下列情况请一定告诉接生员</b></p> <p><b>Make sure you tell your midwife if:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 好像并没有要小便的欲望，你去厕所完全是由于习惯如此，而不是因为你感觉自己需要去</li><li>• 你每次去厕所只排出少量小便，或者每次去</li></ul>	<p><b>排空膀胱妙法 Tips to help empty your bladder</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ 将臀部尽量坐在马桶座的后部</li><li>✓ 脚部一定要有支撑</li><li>✓ 后背要挺直</li><li>✓ 不要用力推，而是要轻轻将肚子向前鼓出，像篮球一样</li><li>✓ 呼气时尝试将口张开呈“O”型，帮助放松会阴部肌肉</li><li>✓ 如果你感觉最后好像没有排完小便，则站立起来，转圈走动，坐下再试，并告诉接生员</li></ul>
---	--

<p>都排出大量小便</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 你会不慎尿床、漏尿或者需要用力排尿</li><li>• 小便的排放似乎特别慢或者沥沥拉拉</li><li>• 去厕所时感觉不能够彻底排空膀胱</li><li>• 有便秘现象或者大便很费力</li></ul> <p>在开始的两三天出现膀胱问题、便秘或者大便失控都不是罕见的，但是如果你告诉接生员，她就可以保证为你提供正确的意见。这样会帮助你尽早恢复正常的膀胱及肠道功能。</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 在最后，收紧会阴部肌肉，将“阀门”关闭</li><li>✓ 如果5分钟以内，你感觉还需要去，则返回厕所，再试</li><li>✓ 如果已经超过5分钟，则尽量不要管要去的这种冲动，并且告诉接生员</li></ul>
---	--