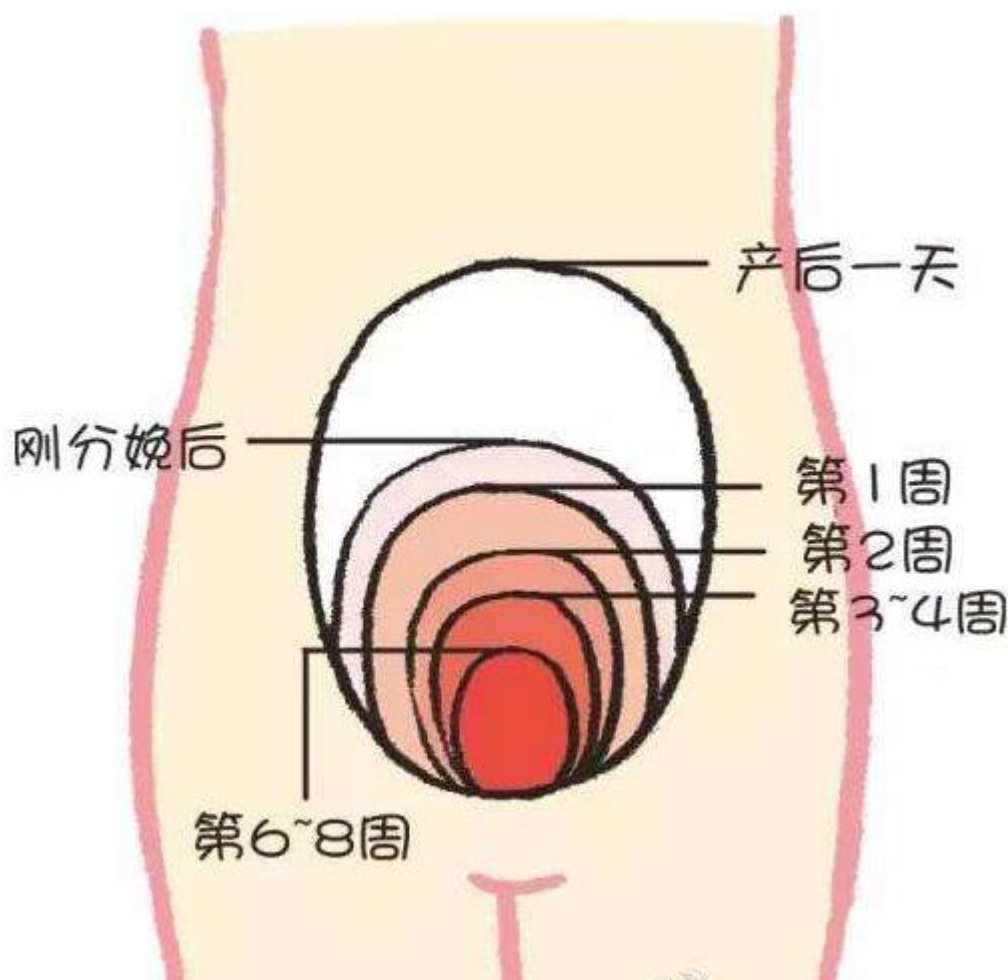


第一节 产褥期妇女的生理恢复

(一)生殖系统

1.子宫产褥期生殖系统变化最大，其中又以子宫变化最大。胎盘娩出后子宫逐渐恢复至未孕状态的过程,称为子宫复旧（involution of uterus 主要表现为子宫体肌纤维的缩复、子宫内膜的再生、子宫颈恢复和子宫下段变化。



(1)子宫体肌纤维缩复：子宫复旧不是肌细胞数目减少，而是肌细胞胞质中的蛋白质被分解排出，使细胞质减少致肌细胞缩小。被分解的蛋白及其代谢产物通过肾排出体外。随着肌纤维不断缩复，宫体逐渐缩小，于产后1周子宫缩小至约妊娠12周大小，在耻骨联合上方可扪及；于产后10日子宫降至骨盆腔内，腹部检查扪不到宫底；产后6周，子宫恢复到正常非孕期大小。子宫重量也逐渐减少，分娩结束时约为1000g，产后1周时约为500g，产后2周时约为300g,产后6周恢复至50~60g。

(2) 子宫内膜再生:胎盘、胎膜从蜕膜分离排出后,遗留的蜕膜发生变性、坏死、脱落,形成恶露的一部分自阴道排出;接近肌层的子宫内膜基底层逐渐再生新的功能层。约于产后第3周,除胎盘附着部位外,宫腔表面均由新生内膜修复。胎盘附着部位全部修复需至产后6周。

(3) 子宫血管变化:胎盘娩出后,胎盘附着面立即缩小,面积仅为原来一半。子宫收缩导致开放的螺旋动脉和静脉窦压缩变窄,数小时后血管内形成血栓,出血逐渐减少直至停止。若在新内膜修复期间,胎盘附着面因复旧不良出现血栓脱落,可引起晚期产后出血。

(4) 子宫下段及宫颈变化:产后由于子宫下段肌纤维缩复,逐渐恢复为非孕时的子宫峡部。胎盘娩出后,子宫颈松软、壁薄、形成皱襞,子宫颈外口呈环状如袖口。产后2~3日,宫口仍可容纳2指。产后1周,宫颈内口关闭,宫颈管复原。产后4周,子宫颈完全恢复至非孕时形态。由于子宫颈外口3点及9点处在分娩时发生轻度裂伤,使初产妇的子宫颈外口由产前的圆形(未产型)变为产后的"一"字型横裂(已产型)。

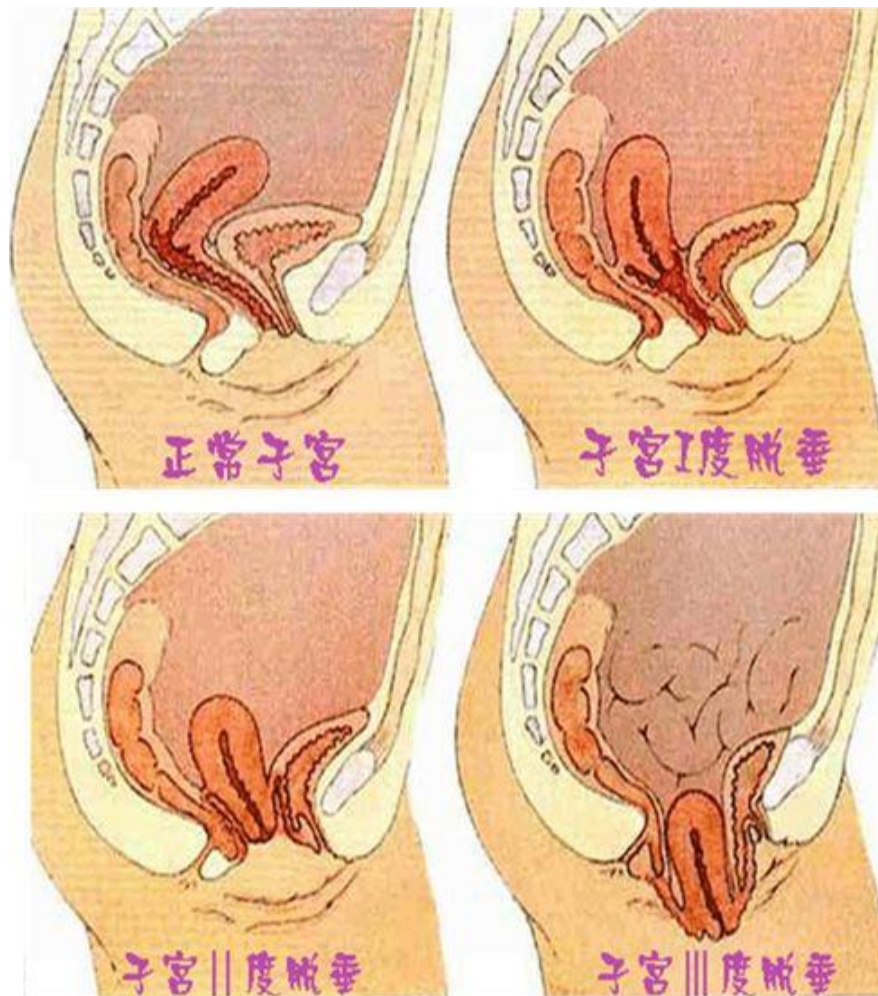


2. 阴道 分娩后阴道腔扩大,阴道黏膜皱襞因过度伸展而减少甚至消失,致使阴道壁松弛及肌张力低。阴道壁肌张力于产褥期逐渐恢复,阴道腔逐渐缩小,约在产后3周重新出现黏膜皱襞,但阴道于产褥期结束时仍不能完全恢复至未孕时的紧张度。

3. 外阴 分娩后的外阴轻度水肿,于产后2~3日内自行消退。会阴部血液循环丰富,若有轻度撕裂或会阴切口缝合后,均能在产后3~4日内愈合。处女膜在分娩时撕裂形成残缺痕迹称处女膜痕。

4. 盆底组织 盆底肌及其筋膜,因分娩过度扩张使弹性减弱,且常伴有肌纤维部分断裂。若能于产褥期坚持做产后健身操,盆底肌有可能恢复至接近未孕状态。若盆底肌及其筋膜发生严重断裂造成骨盆底松弛,加之于产褥期过早参加重

体力劳动；或者分娩次数过多,加之间隔时间短，盆底组织难以完全恢复正常，可导致阴道壁膨出，甚至子宫脱垂。



（二）乳房

1. 泌乳生理 乳房的主要变化是泌乳。妊娠期孕妇体内雌激素、孕激素、胎盘生乳素升高，使乳腺发育及初乳形成。随着胎盘剥离排出，产妇血中胎盘生乳素、雌激素、孕激素水平急剧下降，抑制下丘脑分泌的催乳激素抑制因子释放，在催乳激素作用下，乳汁开始分泌。婴儿吸吮乳头时，由乳头传来的感觉信号，经传入神经纤维抵达下丘脑，通过抑制下丘脑分泌的多巴胺及其他催乳激素抑制因子，致使腺垂体催乳激素呈脉冲式释放，促进乳汁分泌。吸吮动作还能反射性地引起神经垂体释放缩宫素，缩宫素使乳腺腺泡周围的肌上皮收缩,使乳汁从腺泡、小导管进入输乳导管和乳窦而喷出乳汁,此过程又称为喷乳反射。

2. 影响乳汁分泌的因素 影响乳汁分泌的因素很多，吸吮是保持不断泌乳的关键；不断排空乳房，也是维持泌乳的重要条件。此外,乳汁分泌还与产妇的营

养、睡眠、情绪和健康状况密切相关,故保证产妇休息、足够睡眠和营养丰富的饮食, 并避免精神刺激至关重要。



3. 母乳成分 母乳喂养对母子均有益处。哺乳有利于产妇生殖器官及有关器官组织得以更快恢复,同时母乳中含有丰富的营养物质,有助于新生儿抵抗疾病的侵袭。

(1) 初乳:指产后 7 日内分泌的乳汁。因含 β 胡萝卜素而呈淡黄色,含较多有形物质故质稠。初乳中含蛋白质和矿物质较成熟乳多,尤其是分泌型 IgA,脂肪和乳糖含量较成熟乳少,极易消化,是新生儿早期理想的天然食物。 \.



(2) 过渡乳:指产后 7~14 日分泌的乳汁。蛋白质含量逐渐减少,脂肪和乳糖含量逐渐增多。

(3) 成熟乳:指产后 14 日以后分泌的乳汁。呈白色,蛋白质占 2%~3%,脂肪

约占 4% , 糖类占 8%~9% , 无机盐占 0.4%~0.5%,还有维生素等。

初乳及成熟乳均含有大量免疫抗体,故母乳喂养的新生儿患肠道感染者甚少。由于多数药物可经母血渗入乳汁中,故产妇于哺乳期用药时,应考虑药物对新生儿有无不良影响。

(三) 血液及循环系统

妊娠期血容量增加,于产后 2~3 周恢复至未孕状态。但在产后最初 3 日内,由于子宫缩复和子宫胎盘血液循环停止,大量血液从子宫涌入体循环,加之妊娠期潴留的组织间液回吸收,使血容量增加 15% -25% 。特别是产后 24 小时,心脏负担明显加重。

产褥早期血液仍处于高凝状态,有利于胎盘剥离面形成血栓,减少产后出血量。纤维蛋白原、凝血酶、凝血酶原于产后 2~4 周内降至正常。血红蛋白水平于产后 1 周左右回升。白细胞总数于产褥早期仍较高,可达 $(15\sim30)\times 10^9/L$,中性粒细胞增多,淋巴细胞稍减少。血小板数增多。红细胞沉降率于产后 3~4 周降至正常。

(四) 消化系统

妊娠期胃肠肌张力及蠕动力均减弱,胃液中盐酸分泌减少,产后需 1~2 周逐渐恢复。产后 1~2 日内产妇常感口渴,喜进流食或半流食,但食欲不佳,以后逐渐好转。产褥期间卧床时间长,缺少运动,肠蠕动减弱,加之腹肌及盆底肌松弛,容易便秘。

(五) 泌尿系统

妊娠期体内潴留的多量水分主要经肾排出,故产后 1 周尿量增多。妊娠期发生的肾盂及输尿管扩张,产后需 2~8 周恢复正常。在分娩过程中,膀胱受压致使黏膜水肿、充血及肌张力降低,以及会阴伤口疼痛、不习惯卧床排尿等原因,均可增加尿潴留的发生,尤其在产后 24 小时内。

(六) 内分泌系统

分娩后,雌激素及孕激素水平急剧下降,至产后 1 周时已降至未孕时水平。胎盘生乳素于产后 6 小时已不能测出。催乳激素水平因是否哺乳而异,哺乳产妇的催乳激素于产后下降,但仍高于非孕时水平,吸吮乳汁时催乳激素明显增高;不哺乳产妇的催乳激素于产后 2 周降至非孕时水平。

月经复潮及排卵时间受哺乳影响，不哺乳产妇通常在产后 6 ~ 10 周月经复潮，平均在产后 10 周左右恢复排卵。哺乳产妇的月经复潮延迟，有的在哺乳期月经一直不来潮，平均在产后 4 ~6 个月恢复排卵。产后较晚恢复月经者，首次月经来潮前多有排卵，故哺乳产妇未见月经来潮却有受孕的可能。

（七） 腹壁

妊娠期出现的下腹正中线色素沉着，在产褥期逐渐消退。初产妇腹壁紫红色妊娠纹变成银白色妊娠纹。腹壁皮肤受妊娠子宫增大的影响，部分弹性纤维断裂，腹直肌呈不同程度分离，产后腹壁明显松弛，腹壁紧张度需在产后 6~8 周恢复。

