



# 产后排尿

产后，您可能会出现排尿困难或在想要排尿的感觉上会有变化。如果没有很好地将膀胱里的尿液排空，时间长了残留的尿液会越积越多，这被称为尿潴留。

生孩子会给膀胱和盆底肌造成压力。会在骨盆处引起肿胀、淤青和/或疼痛，尤其在尿道（尿管）周围。可能导致排尿困难，还会造成尿潴留。

尿潴留可能会导致膀胱过度拉伸并造成损伤。

## 尿潴留可能带给您的感觉有

- 膀胱疼痛或不适。
- 没有想排尿的感觉。
- 排尿困难。
- 感觉没有尿干净。
- 尿流缓慢或时断时续。
- 需要用力排尿。
- 膀胱过盈从而漏尿。

## 如何保持膀胱健康

### 多喝水

初为人母的妈妈每天需要喝1.5-2升液体，可以在一天内分成数次喝完，以免膀胱突然超载。饮水不足可能会刺激膀胱，使症状恶化。

避免喝茶、咖啡喝可乐等软饮料，因为里边的咖啡因会刺激您的膀胱，也可能恶化您的症状。

### 定期去厕所

为防止膀胱过满，每2-3个小时去一趟厕所。排尿和排便时请不要太过用力。

坐在马桶上的最佳坐姿包括：

- 双脚放平，身体向前倾。
- 双腿分开，手肘靠在大腿上。
- 鼓起肚子并放松。
- 坐实在马桶圈上，不要悬蹲在那里。

- 坐在马桶上时放轻松；放松呼吸。
- 多给自己一点时间，不要太着急。



### 尝试两次尿液排空法

- 如果您觉得膀胱没有完全排空，请坐在马桶上前后摇一摇您的骨盆，然后试着站起来，再前后摇一摇您的骨盆，坐下再试试。

## 排空尿液小技巧

- 在耻骨上方膀胱位置轻轻按压。
- 在用温水淋浴时小便。
- 排尿时让水流着做背景声音。
- 排尿时将手放入凉水中。

如果疼痛让您无法排空尿液或锻炼您的盆底肌，请向助产士或医生索要止痛药。

盆底肌对于保持膀胱的健康运作而言很重要。每天坚持锻炼盆底肌。确保您在每次锻炼后感觉到盆底肌有放松感。

关于盆底肌锻炼的更多信息，请见我们的《骨盆底肌锻炼》信息册。

## 更多信息或建议

### 理疗科

皇家女子医院

电话:(03) 8345 3160

周一至周五 上午8:30 - 下午5:00