



产后排空膀胱

生完孩子后，您可能会遇到排空膀胱的困难。或者您可能会注意到排尿需求的变化。当您的膀胱不能正常排空时，剩余的尿液会随着时间的推移而积聚。这被称为尿潴留。

婴儿的出生会对你的膀胱以及支撑膀胱、子宫和肠道的肌肉和韧带造成压力。这被称为骨盆底。

这种压力可能会导致骨盆和腹部区域肿胀、瘀伤或疼痛，尤其是在排出尿液的管道（尿道）周围。

这会使排尿困难并可能导致尿潴留。尿潴留会拉伸并损伤膀胱。

尿潴留的症状包括：

- 膀胱疼痛或不适
- 没有尿意或需要小便
- 排尿困难
- 感觉膀胱没有完全排空
- 小便缓慢或小便时断时续
- 排尿时需要用力
- 膀胱过满时漏尿。

如何保持膀胱健康

多喝水

生完孩子后，每天需要喝1.5至2升液体。大约有 8 杯。如果您喝水不够，可能会刺激您的膀胱并使您的症状恶化。

一天中分散饮水。这样，您的膀胱就不会突然充满。

避免喝大量的茶、咖啡和可乐等软饮料。它们含有咖啡因，会使您的症状恶化。

定期去厕所

每两至三个小时去一次卫生间，以免膀胱太满。小便或大便时不要用力。

坐在马桶上的最佳姿势是：

- 身体前倾，双脚平放在矮凳上
- 双腿分开，肘部放在大腿上
- 放松你的肚子
- 坐在马桶座上，不要悬空
- 保持放松并均匀呼吸
- 慢慢来，不要着急。



帮助您排空膀胱的技巧

- 如果您感觉膀胱尚未完全排空，请坐在马桶座上前后摇动骨盆。然后再试一次。
- 或者站起来，前后摇动骨盆，然后坐下再试一次。
- 轻轻按压膀胱上方的耻骨。
- 洗温水澡时小便。
- 打开水龙头。流水的声音可以起到帮助作用。
- 排空膀胱时将手放在冷水中。

如果疼痛导致您无法排空膀胱，请与您的助产士或医生讨论止痛药的使用。

加强骨盆底肌肉

骨盆底肌肉帮助膀胱正常工作，因此每天进行骨盆底锻炼非常重要。确保每次锻炼后都能感觉到骨盆底肌肉放松。

如需了解更多信息，请阅读我们骨盆底锻炼的情况说明书。

您是否需要口译员？



Interpreter 如果需要的话，您可以要求提供口译员。

家庭暴力支持

1800 尊重全国求助热线

如果您遭受过性侵犯、家庭暴力和虐待，您可以获得帮助。

您可以在白天或晚上的任何时间拨打电话。

1800 737 732 (24小时支持服务)

1800respect.org.au

更多信息

皇家妇女医院

物理治疗科

皇家妇女医院一楼

弗莱明顿路 (Flemington) 20号

帕克维尔 (Parkville) Vic 3052

电话: (03) 8345 3160

周一至周五 上午 8:00 至 下午 4:30

骨盆底锻炼

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#pelvic-floor-exercises

免责声明：此事实表仅提供一般信息。有关您或宝宝的医疗保健需求的具体建议，请务必咨询您的专业医疗人员。对于因您依赖本情况说明书而非咨询医疗保健专业人员而造成的损失或损害，皇家妇女医院不承担任何责任。如果您或宝宝需要紧急医疗救助，请联系最近的急诊室。

© The Royal Women's Hospital 2025.