

生产后排尿困难

在生产后，您可能会排尿困难。

您可能会注意到出现以下一些症状：

- 感觉不到尿意或者尿意减弱。
- 起始尿流困难。
- 尿流起始缓慢或断断续续。
- 漏尿。
- 排尿后仍感觉膀胱未排空。

以下方法可能帮助缓解症状：

- **养成良好排尿习惯：**
 - 足量液体摄取—1.5 到 2 升液体（多数为水），全天小口慢喝。
 - 排尿时不要着急—如果您尚未完全清空膀胱，请勿着急起身。
 - 排尿时，请勿过度用力。
- **养成良好排便习惯并避免便秘：**
 - 遵循高纤维饮食（水果、蔬菜、全麦谷物及早餐谷物）。
 - 排尿时，用手扶托阴道及肛门间的会阴部。
 - 避免排便时过度用力。
 - 您的医疗团队/助产士/理疗师可能会与您讨论用药改善大便性状。
- **采用良好如厕姿势排尿/排便：**
 - 身体前倾，后背挺直。
 - 手臂置于大腿上。
 - 将脚用脚凳垫高，使膝盖高于臀部。
 - 排便时，放松腹部肌肉（腹肌）并将肚子前凸。



Knees higher than hips. Lean forward and put elbows on your knees. Bulge out your abdomen. Straighten your spine.

© Contraception Foundation of Australia 2016

- **使用止疼药:**
 - 遵照医嘱，规律服用止疼药。
 - 请在产后恢复理疗信息手册中获得更多关于帮助产后恢复的信息。

有些女性需要额外方法以帮助排空膀胱。

您的理疗师会告知您以下哪种方法对您更加适用:

- **定时排尿**（如果您对尿意敏感度降低）：
 - 确保您每两到三个小时去一次厕所。
 - 设置闹钟提醒可能会有帮助。
 - 除非您尿意敏感度恢复正常或者被您的理疗师告知停止，请坚持定时排尿。
- **起始尿流**（如果您起始尿流困难）：
 - 在排尿前，绕病房短途行走。
 - 打开水龙头，保持水流。
 - 轻轻敲打或按摩膀胱部位。
 - 如果助产士不需要测量您的排尿量，尝试在淋浴时排尿，或在排尿时向会阴部倾倒温水。
- **完全排空膀胱**（如果您感觉无法完全排空）：
 - 排完尿后，等待一分钟，然后尝试再次排尿。
 - 当您等待时，尝试在马桶上前后晃动骨盆，或者起立再坐下。

何时联系我们:

我们预计您的症状在产后四到六周会有所改善。如果您对自己的症状仍存疑虑，请通过下列方式联系理疗部。有些女性或许需要找理疗师随诊。如果您需要随诊，理疗师会告知您。

如果您有以下任何症状，请前来急诊部就诊:

- 无法排尿
- 剧烈下腹疼痛
- 下腹肿胀

更多资源

更多产后恢复信息，请阅读病房给您的“产后理疗护理”手册，并参见 Mercy Health 官网家长教育资源。

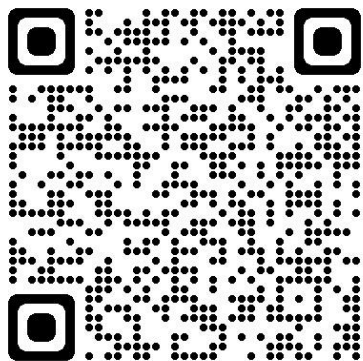
https://health-services.mercyhealth.com.au/patients-and-visitors/supporting-yourvisit/parent_education/

我们制作了一系列视频，其中涵盖您产后恢复的重要信息。

您应当在产后尽快观看这些视频。

请扫描以下二维码或点击链接观看视频:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLsPvysJbVI2M_gsUo4cAqKcB69_8mRvP0



更多信息

如果您对以上信息有任何问题，请联系：

MHW 理疗部

电话: 03 8458 4141

WMH 理疗部

电话: 03 8754 3150

Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy Department MHVL

Date produced: June 2019

Date of last review: September 2023

Date for review: September 2026

此文件仅提供常规信息，不可替代专业医护人员针对您的健康状况给出的建议。如果您对自身健康状况有任何疑问，应当向医生寻求建议。