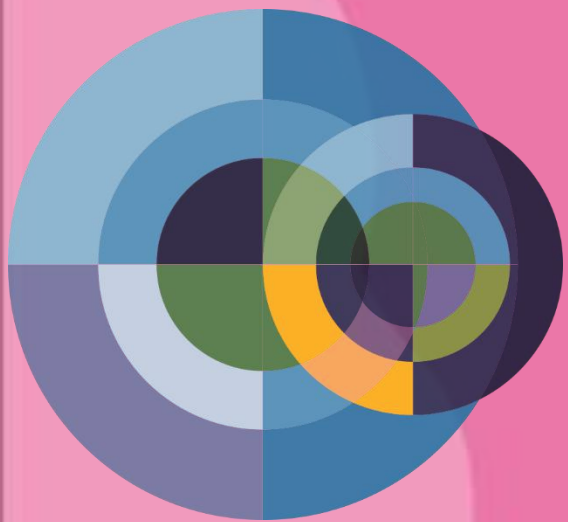


隔离病毒，不隔离爱！ 疫情期间，产后康复管理新攻略！

德州市妇幼保健院
张桂萍



德州市妇幼保健院
MATERNITY & CHILD CARE CENTER OF DEZHOU



讲师介绍

张桂萍



女性盆底康复欧洲一级治疗师，懿英认证哺乳师，山东省妇幼保健协会盆底功能障碍防治与产后康复分会的常务委员；德州市妇幼保健协会盆底功能障碍防治与产后康复专业委员会主任委员；从事产科、产后保健工作24年，曾到南京市妇幼保健院、嘉兴市妇幼保健院、山东省妇幼保健院盆底康复中心等进修学习；擅长泌乳管理指导、形体康复、腹直肌分离治疗等产后康复以及女性压力性尿失禁、盆腔脏器脱垂、慢性盆腔疼痛等女性盆底功能障碍性疾病的诊断与物理康复治疗；曾荣获“中国妇女盆底功能障碍防治项目优秀个人”、“省级健康教育高级讲师”、“德州市三八红旗手”“德州市青年服务明星奖”、并多次被单位评为“先进工作者”等荣誉称号。



德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU

医院简介

医院宗旨：儿童优先 母亲安全
员工幸福 医院发展

医院精神：仁爱 敬业 精诚 创新



中国妇幼保健协会

中妇协发〔2018〕68号

中国妇幼保健协会关于召开
母婴友好医院表彰及现场经验交流会的通知

各省(市)妇幼保健协会：
为进一步实施健康中国战略，保障妇女儿童健康，2017年全国各地大力开展以产妇为中心的人性化服务，倡导母婴安全和创建母婴友好医院的活动，取得很大成绩。中国妇幼保健协会定于2018年6月29日在陕西省西安市召开母婴友好医院表彰及现场经验交流会，对全国2017年通过母婴友好医院评审的14个省市，78家妇幼保健院和综合医院进行表彰和授牌活动。

表彰会后将进行2017年评估活动进行总结，并对2018年的评估活动提出要求。同时请有关专家对关键的助产技术进行讲座，组织现场参观。会议的具体事宜通知如下：

- 一、会议内容
(一)表彰2017年创建母婴友好医院的单位；
(二)2017年创建母婴友好医院的工作总结；
(三)创建和评审母婴友好医院的经验分享；
(四)关键助产技术的讲座；
(五)参观西北妇女儿童医院
- 二、会议时间及地点
(一)会议及报到时间：2018年6月29日会议，6月28日下午报到，6月30日离会。
(二)会议地点：西安唐城宾馆(西安市金光南路229号，电话：029-85209966)
- 三、参会人员
(一)各省2017年被评为母婴友好医院的医院主管领导、产科

我院是国家卫生计生委命名的爱婴医院、中国妇女发展基金会流产后关爱优质服务医院、中国妇幼保健协会评定的母婴友好医院、山东省妇幼健康中医药特色服务示范单位、山东省首批儿童早期发展示范基地，山东省残疾儿童康复救助定点机构、山东省健康促进医院、省级文明单位。

我院产后康复发展历程

基础

萌芽

发展

完善

团队建设

- 2012年成立产康中心
- 2016年底整合成为产后保健科：盆底康复中心、产后康复中心
- 2018年6月成立盆底中心

业务发展

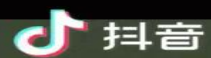
- 科室现有高级职称医师4名，中级职称5名，康复师16名，欧洲一级证书3人，国内证书6人，产后康复治疗仪31台，盆底治疗仪8台。
- 科室2019年产后康复治疗29840余人次，盆底筛查4480余人次，盆底康复治疗9700余人次，出诊8760余人次。

组织管理

- 医院严格按照三级管理体系实现对安全生产的全面把关。
- 科室严格按照市级妇幼保健机构工作要求开展科室业务，与临床科室达成完善的转诊转介机制，真正为实现保健与临床相结合，面向基层，面向群众和预防为主的妇幼卫生工作方针而努力。



德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU



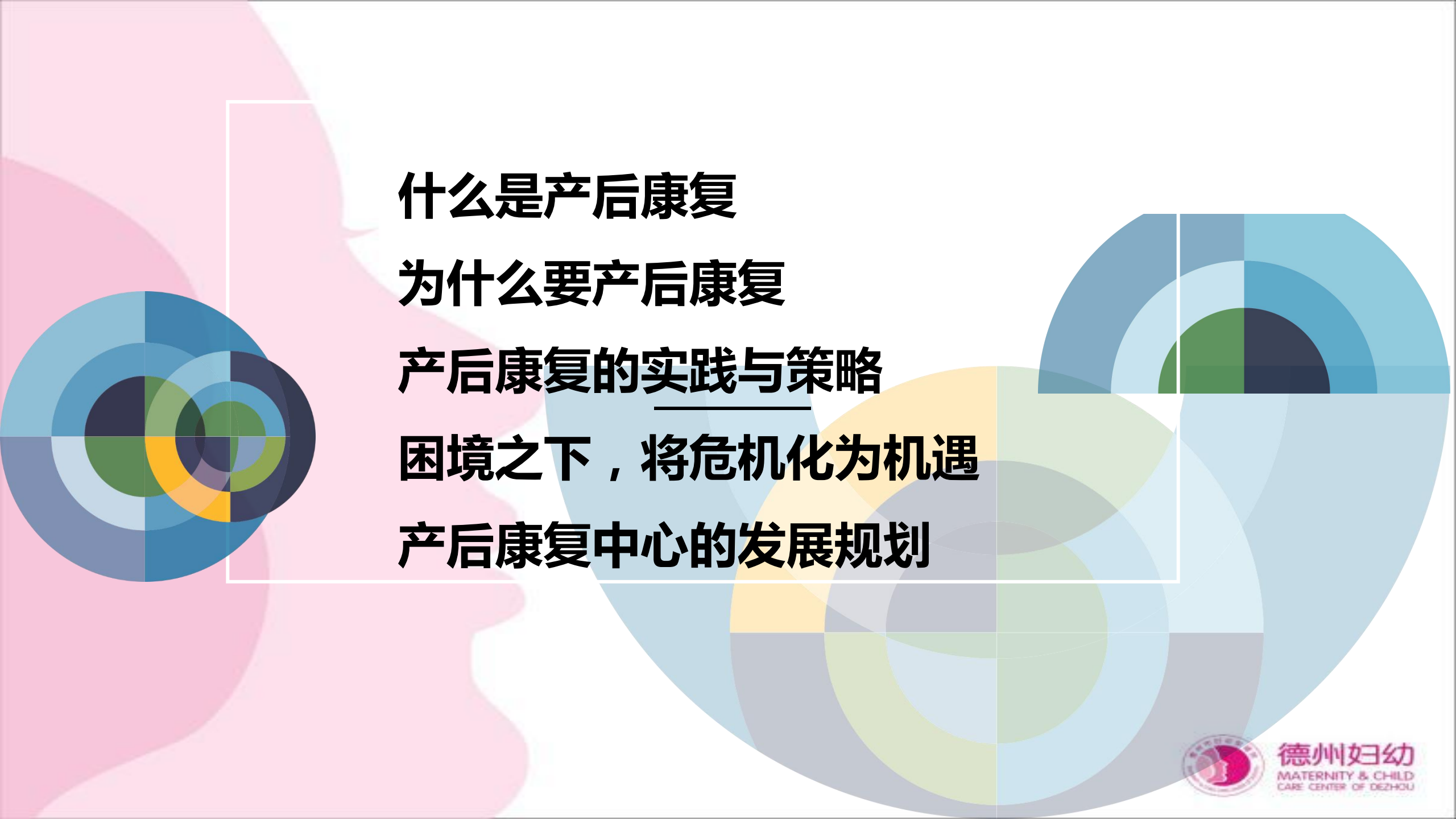
抖音

抖音号: 6666hzi

下辈子咱可不当女人了



德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU



什么是产后康复

为什么要产后康复

产后康复的实践与策略

困境之下，将危机化为机遇

产后康复中心的发展规划



德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU

什么是产后康复



德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU

产后康复的定义

产褥期定义

从胎盘娩出至产妇全身各器官除乳腺外恢复至正常未孕状态所需的一段时期，称为产褥期（puerperium），通常规定为6周。

——妇产科学第8版

- 产后康复指在科学的健康理念指导下，针对妇女产后这一特殊时期的心理和生理变化进行主动的、系统的康复指导和训练，包括产妇产后子宫复旧、盆底功能康复、形体恢复、乳腺的泌乳与形态的恢复、心理以及营养等方面的检查与指导，促进产妇在分娩后一年内快速全面恢复身心健康。

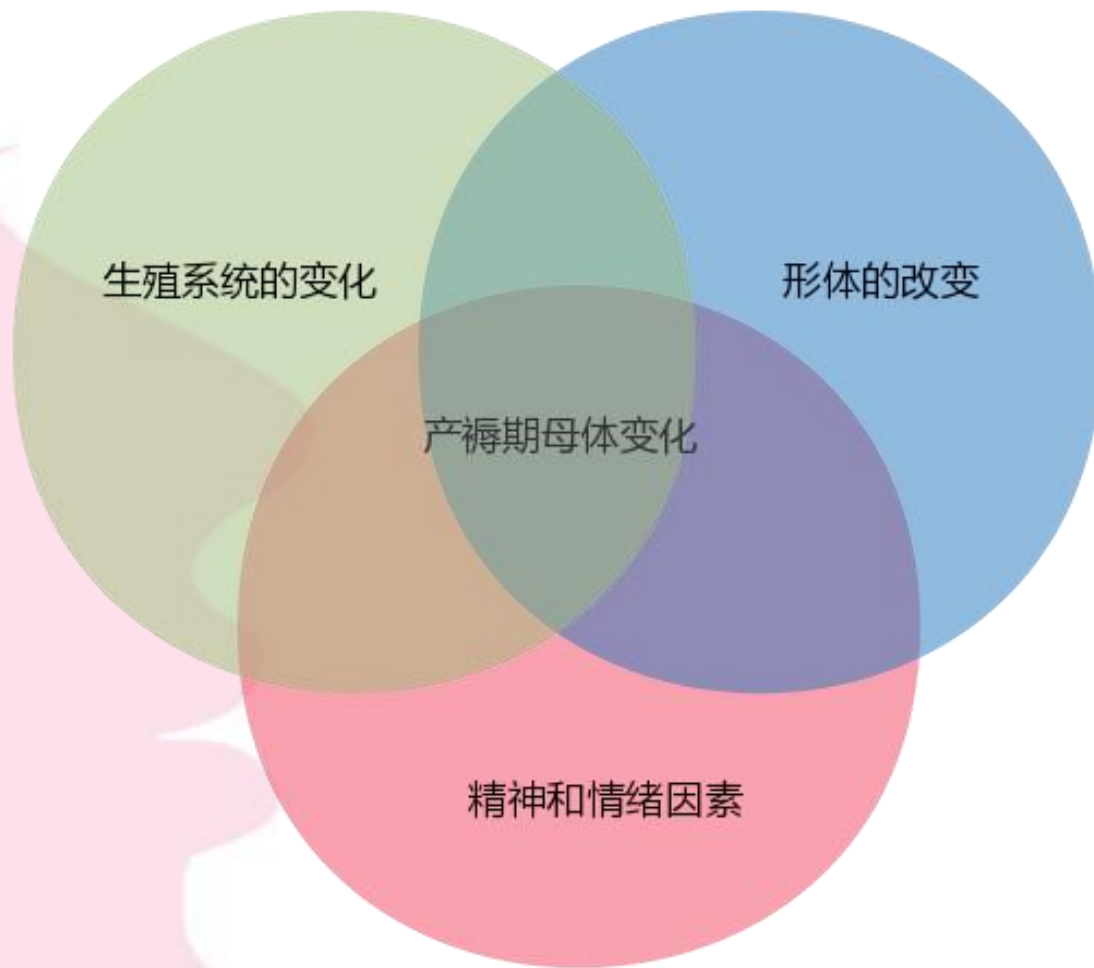


为什么要产后康复

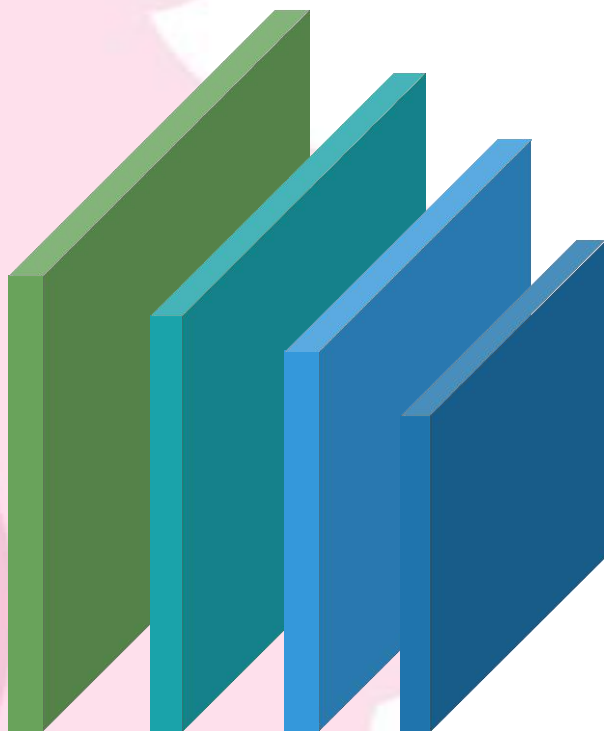


德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU

为什么要做产后康复



一、产后生殖系统的变化



- **乳房的变化**

母乳喂养困难、乳汁淤积、乳腺炎、乳汁分泌不足、乳头皲裂

- **子宫的变化**

体积、大小、功能形态

- **卵巢的变化**

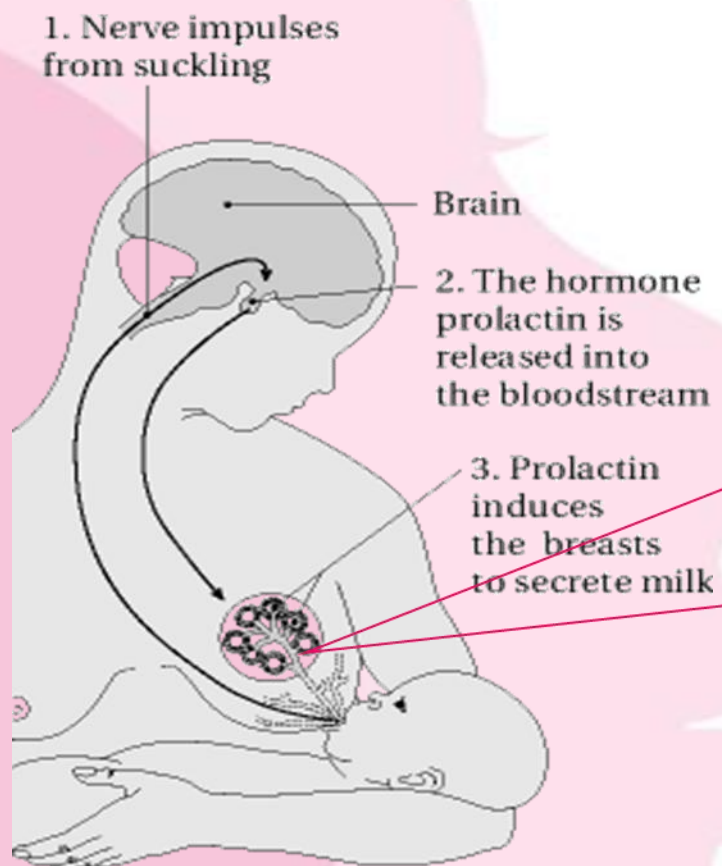
内分泌因素

- **盆底的变化**

孕期压迫导致的阴道松弛、压力性尿失禁、盆腔脏器脱垂等



乳房的变化



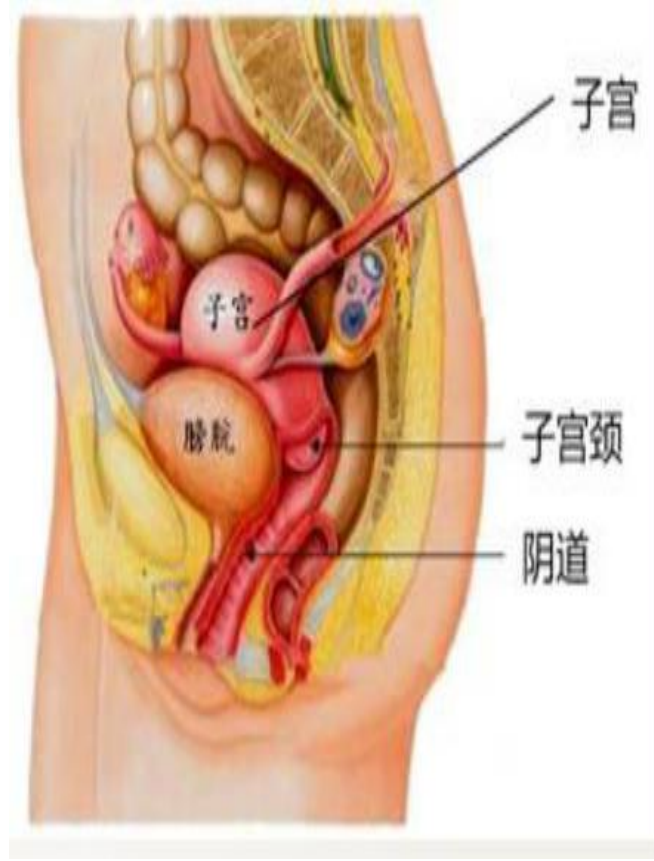
The mechanisms that occur during breast feeding



- 孕期乳房在雌激素、孕酮作用下二次发育（腺管增生，腺泡发育）
- 乳房泌乳，产后约一周分泌初乳
- 乳汁的多少和乳腺发育、喂奶的方法、营养、健康、心情有一定关系
- 产后易出现泌乳延迟、少乳、乳腺管不通
- 哺乳后乳房下垂



子宫的变化



体积:

肌细胞数目不变, 体积缩小

产后7天: 孕12周大小, 耻骨上可扪及

产后10天: 降至盆腔

产后6周: 恢复到正常

大小:

重量: 分娩结束时:

1000g,

产后1周: 500g,

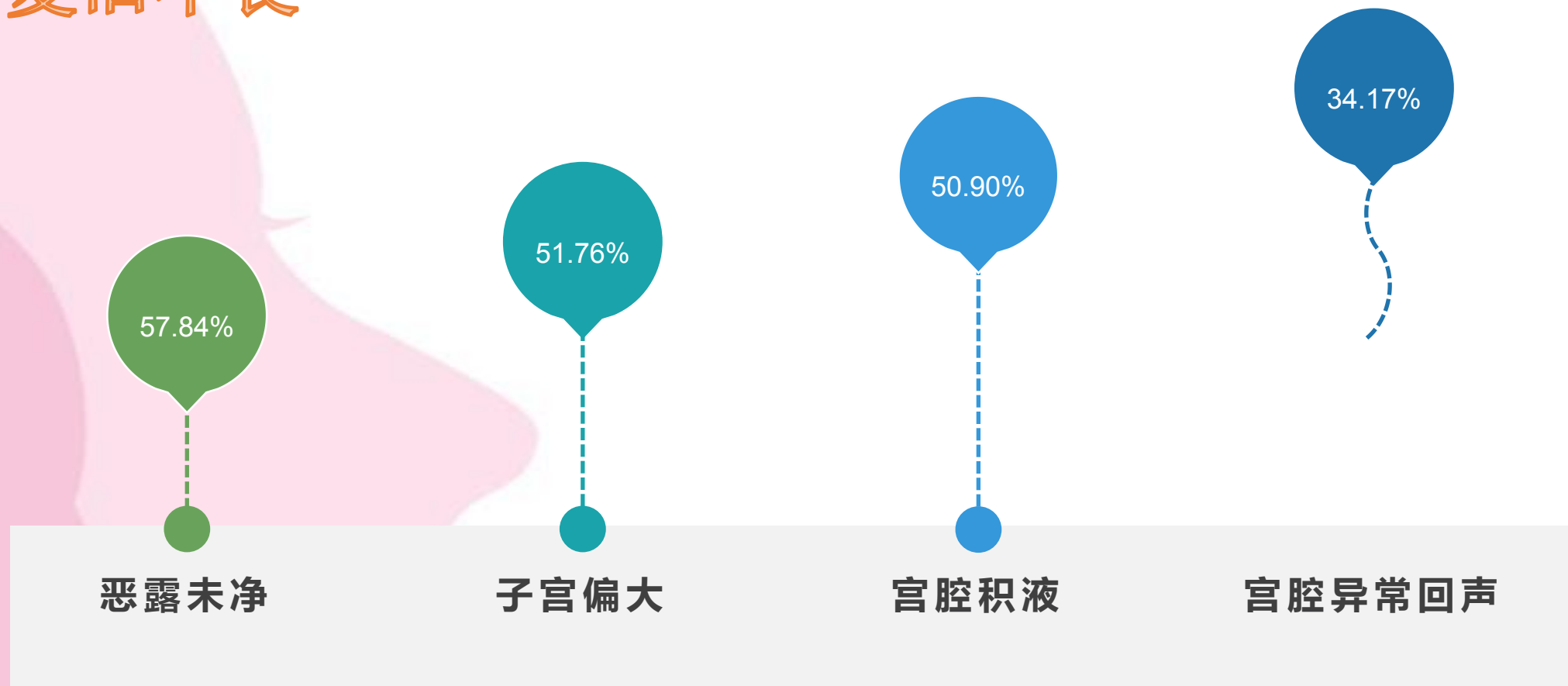
产后2周: 300g,

产后6周: 50-70g



德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU

子宫复旧不良



参考文献:

1. 肖娟、张海燕、张琳琳、李玉梅《产后子宫复旧不良发现现状分析》【J】中国社区医学. 医学专业2010年第27期（第12卷总第252期）
2. 魏淑《社区妇女产后42天子宫复旧及并发症的超声结果分析》【J】中国伤残医学，2015, 23（15）：153-154

子宫复旧不良的危害

子宫肌瘤

原因不明，多与感染、激素、性生活不和谐、子宫肌纤维缩复等有关

宫颈癌

原因不明，多与感染、激素、性生活不和谐、子宫肌纤维缩复等有关

性交痛

与子宫韧带的修复和产伤等因素有关

子宫肌腺症

与子宫韧带的修复和子宫血液循环有关

宫颈炎宫腔感染

多由宫腔恶露排出不净，宫颈口闭合不良引起

产后子宫的变化可能导致→ 子宫肌纤维缩复 子宫复旧不良

- 子宫内膜再生 → 恶露不净，点滴出血
- 子宫血管变化 → 晚期产后出血
- 宫颈及子宫下段变化 → 宫颈口松



盆腔积液

多由宫腔恶露排出不净，宫颈口闭合不良引起

产后卵巢的变化

- 产后卵巢处于暂时的抑制状态，女性体内雌激素水平极低
- 孕期产妇皮下大量黑色素沉积，产后血中低雌激素水平状态不利于产后黑色素的代谢。



昵图网 nipic.com/i



德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU

每一个产妇盆底都会很“受伤”

怀孕
分娩



产后盆底功能40-50%可自行恢复，

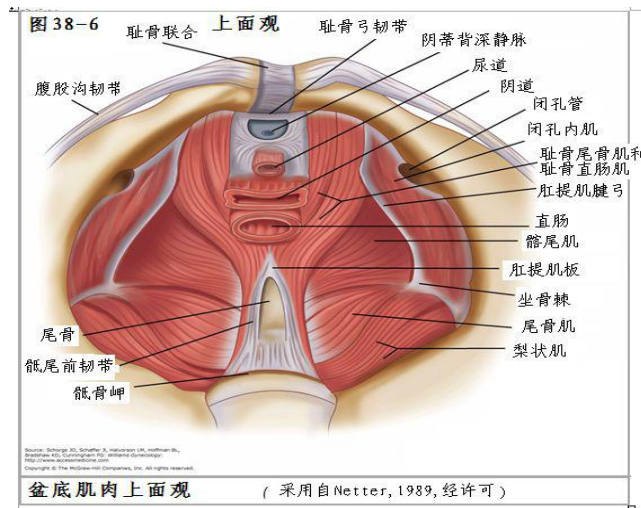
50-60% 需要接受专业康复指导和治疗。



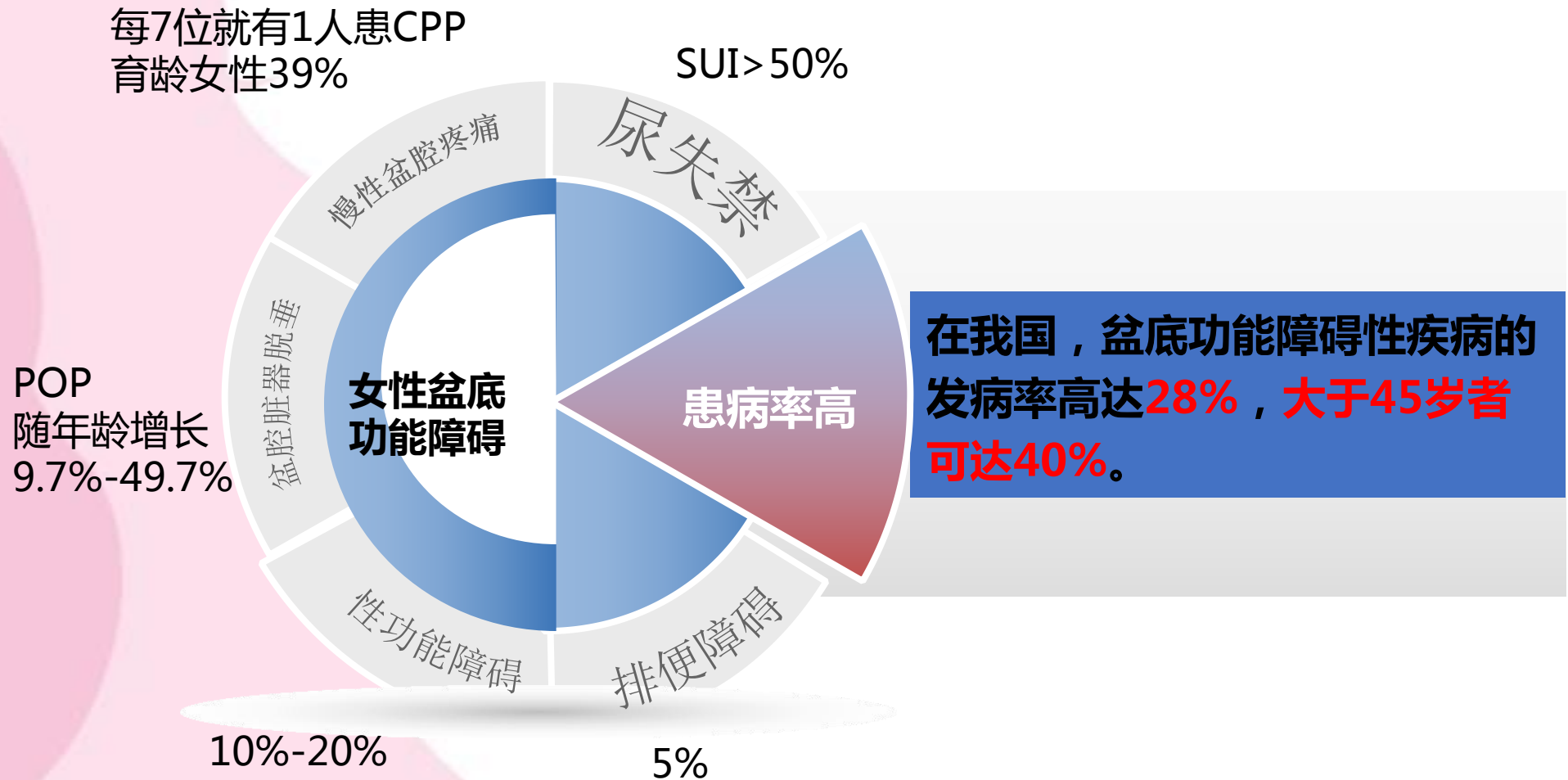
德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU

盆底组织

- 分娩可造成盆底肌及其筋膜弹性减弱，肌纤维部分断裂，若坚持做产后健身操，**产后8-12周**可基本恢复。
- 若断裂严重造成**盆底松弛**，如过早参加重体力劳动，或分娩次数多，严重者可造成阴道壁及子宫脱垂。



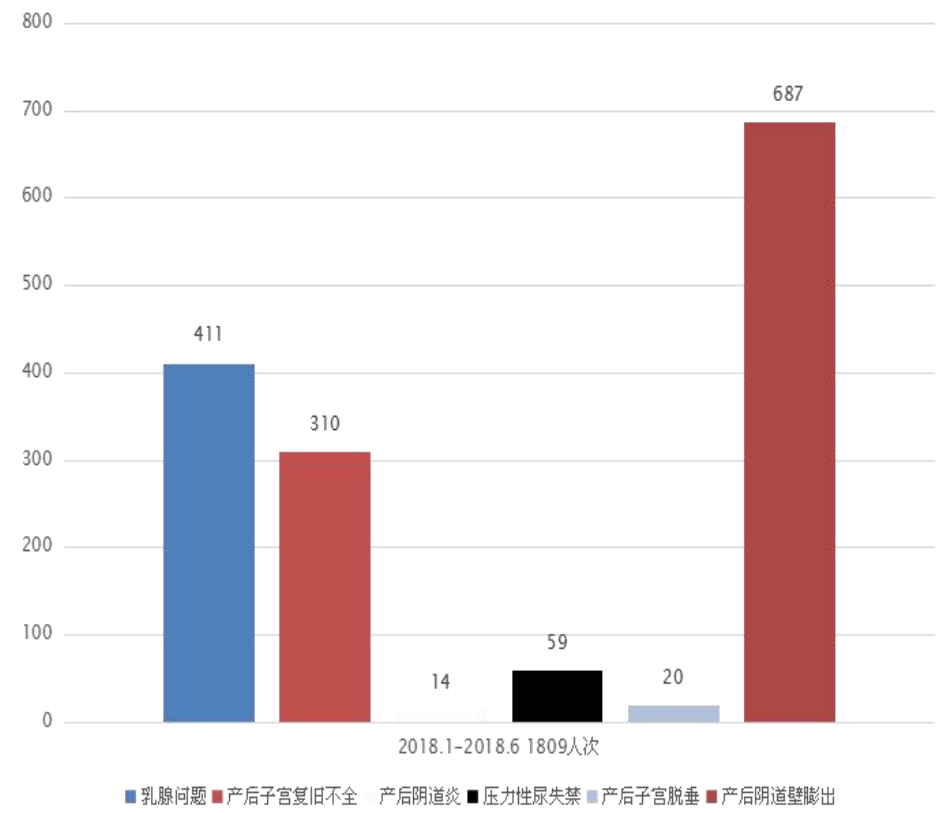
盆底功能障碍性疾病流行病学



盆底的变化



产后复查常见问题



二、产后形体的变化



正常腹直肌



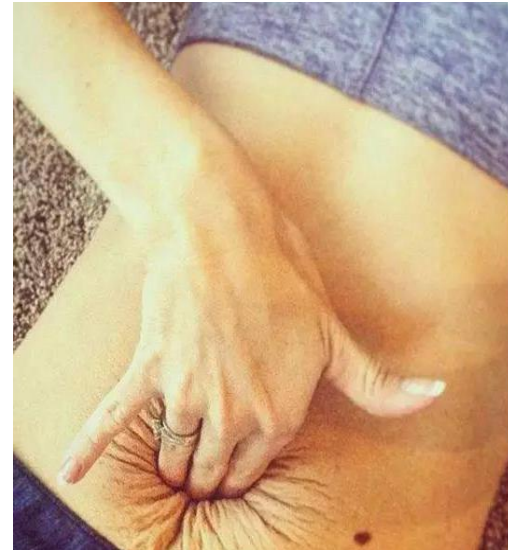
腹直肌分离



尴尬

腹直肌分离的危害有哪些

- 1、体型的影响：**让新妈妈们头疼的是，腹直肌分离的间隙逐渐被脂肪组织所填充，腹部出现明显的松垮褶皱，凸起的肚皮收不回来，还像怀孕的时候，影响美观和形体恢复。
- 2、腰背痛：**腹直肌分离的程度越深，腹部肌肉越弱，对腰背部的承托力就会越小，增加后背疼痛的机会，容易出现腰背痛，甚至连起床都变得十分困难，限制其活动、休息、哺乳等，产妇身心俱受到了影响。
- 3、脏器移位：**腹直肌分离严重者还可使内部脏器下移，如胃下垂，出现恶心、呕吐、消化不良等消化系统症状。



三、精神心理因素

1、身体变化

痔疮、肛裂
红色恶露持续时间超过3周
会阴切口愈合
尿潴留问题
性欲改变
盆底功能障碍性疾病等

2、社会环境因素

难以承担母亲的角色
碰到困难感到无助想哭泣
丈夫不在家感到不安
家人态度冷淡感到不安
孩子的问题：性别、疾病、
喂养
经济问题
婆媳关系

3、心理因素

担心形体改变
喂奶后乳房变形
妊娠纹
激素水平改变



产褥期抑郁 (postpartumdepression, PPD)

- 指产妇在产褥期间出现抑郁症状，是产褥期精神综合征最常见的一种类型
- 主要表现：
 - 1、情绪改变：心情压抑、沮丧、情绪淡漠、甚至焦虑、恐惧、易怒，夜间加重；有时表现为孤独、不愿见人或伤心、流泪。
 - 2、自我评价低：自暴自弃、自罪感，对身边的人充满敌意，与家人、丈夫关系不协调。
 - 3、创造情思维受损，主动性降低。
 - 4、对生活缺乏信心，觉得生活无意义，出现厌食，睡眠障碍、易疲倦、性欲减退。
- 严重者甚至绝望、自杀或杀婴倾向，有时陷于错乱或昏睡状态。



产后康复的实践与策略



德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU

产后恢复的最佳途径——乳腺疏通

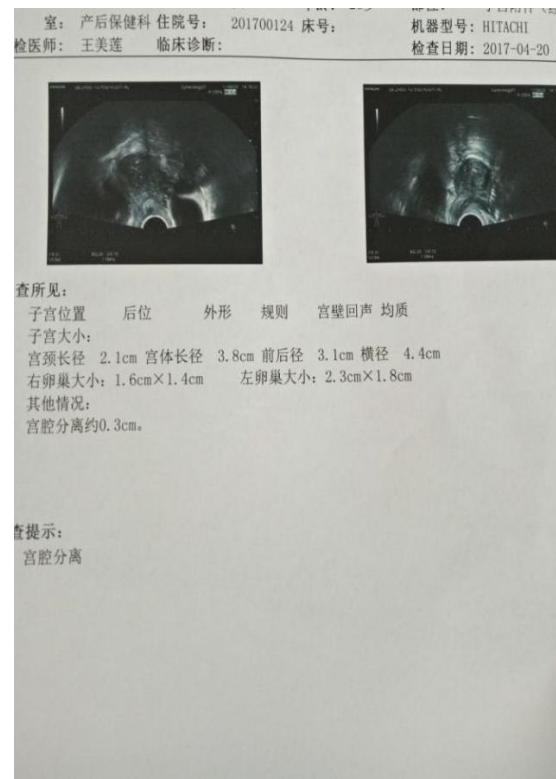
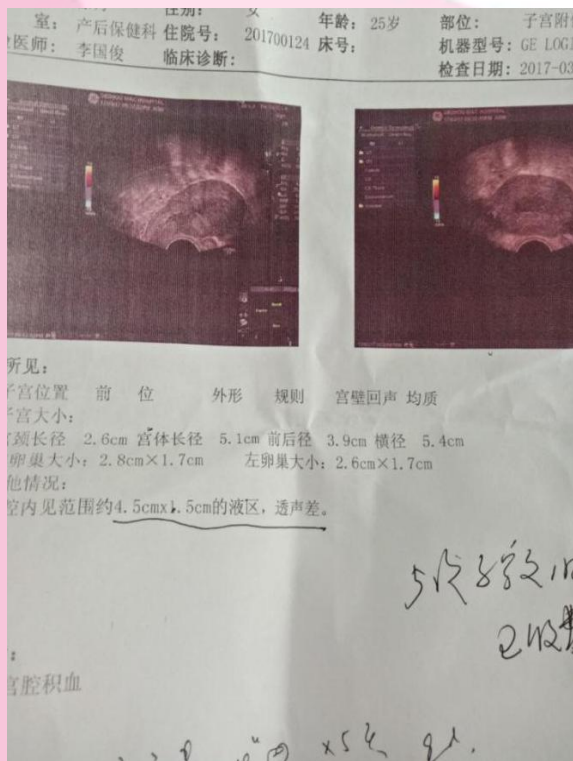


产后恢复的最佳途径——子宫复旧

1、子宫复旧不良、盆腔积液：

进行子宫复旧治疗，促进子宫收缩，加快恶露排出，治疗能量一般控制在60-80以内，一般3—5次；在上门的产妇中，极少出现此情况。

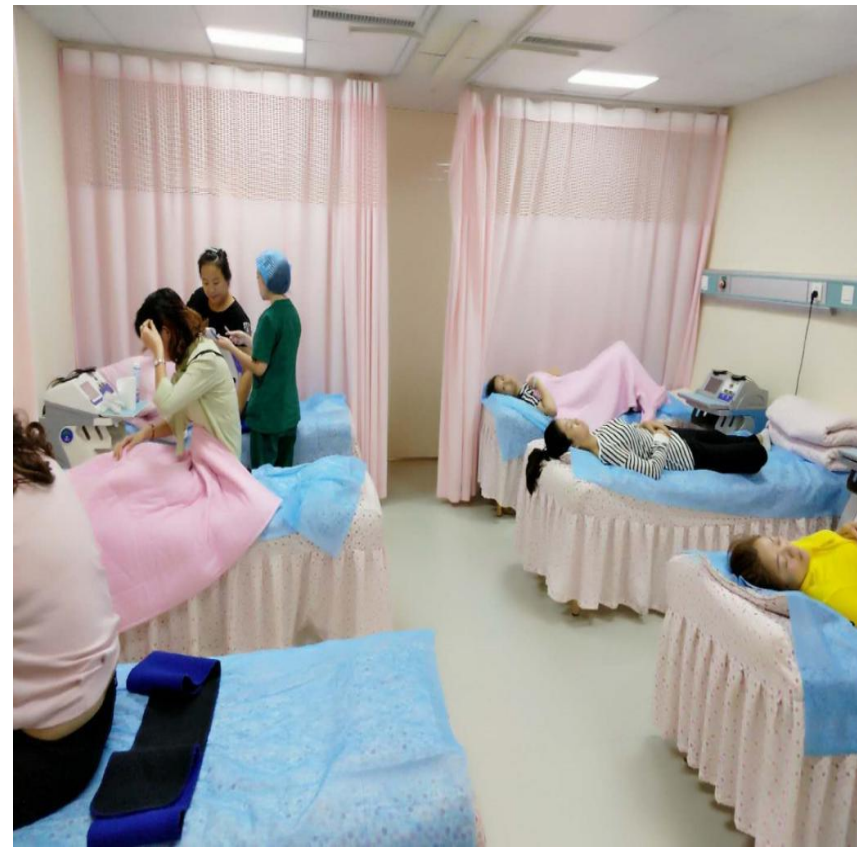
2、宫腔分离：



人流术后子宫复旧的应用

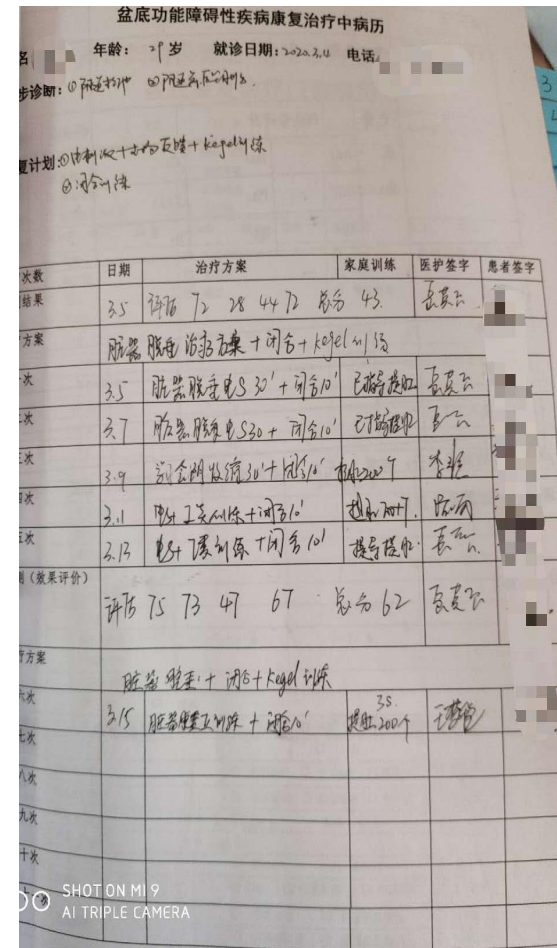
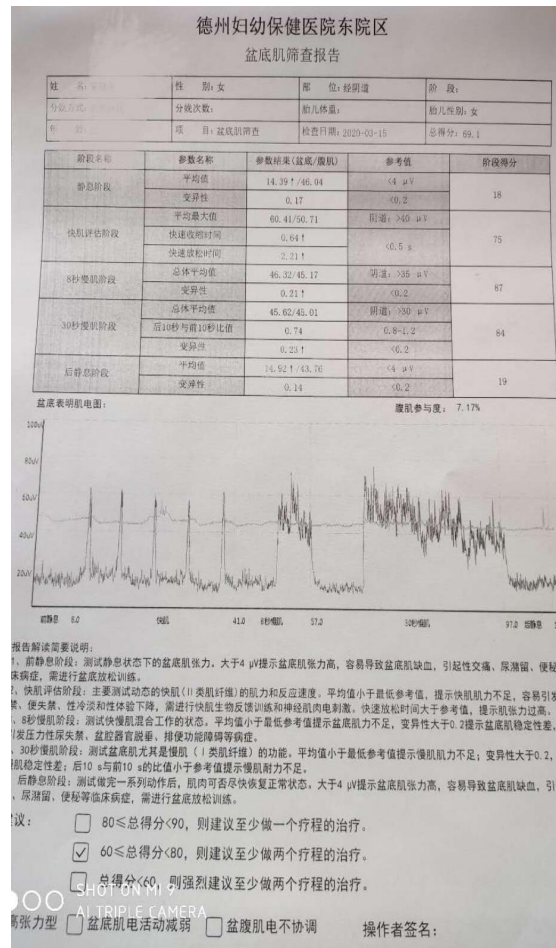
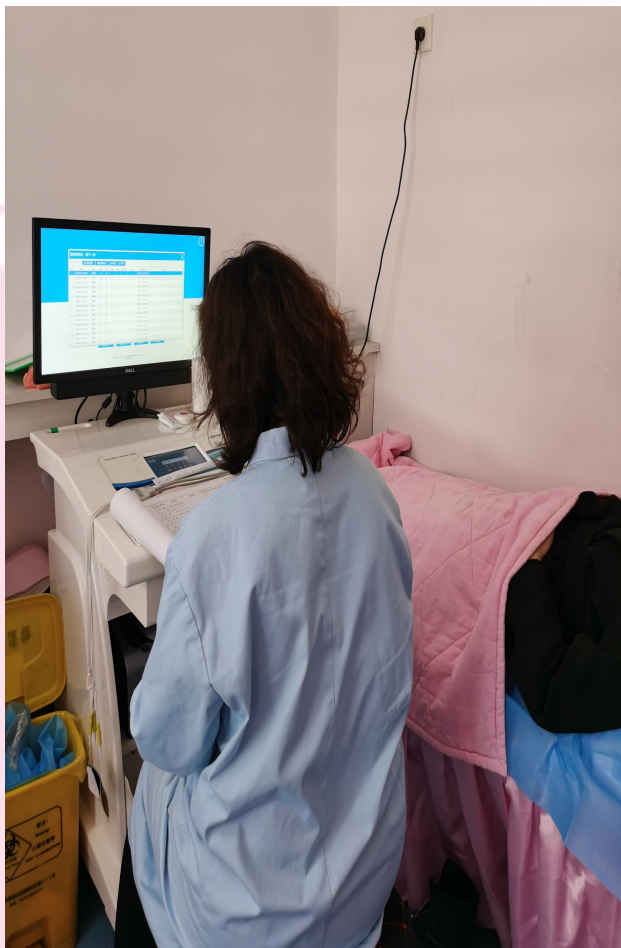
人流术后康复室：

子宫内膜康复：
通过电刺激，增加
盆腔器官的血流，
提高组织血液循环，
疏通排毒，达到治
疗子宫内膜薄弱不
孕症的目的。



德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU

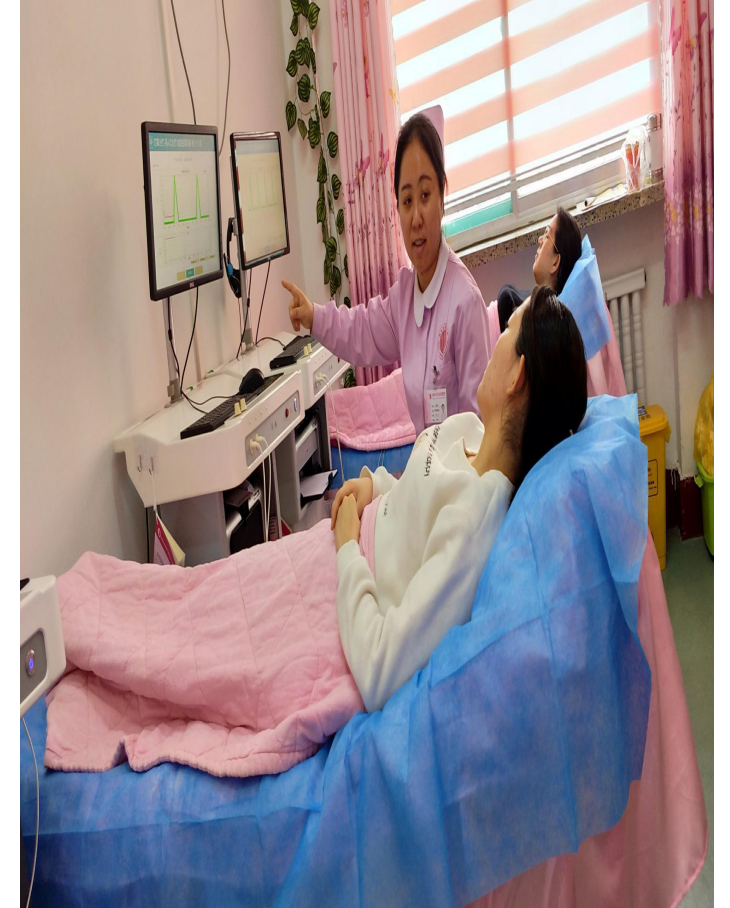
产后恢复的最佳途径——盆底功能筛查



女性盆底肌功能障碍是一种常见而又未被充分认识的疾病，所以女性盆底肌功能障碍成为影响女性生活质量的5种常见妇科疾病之一。



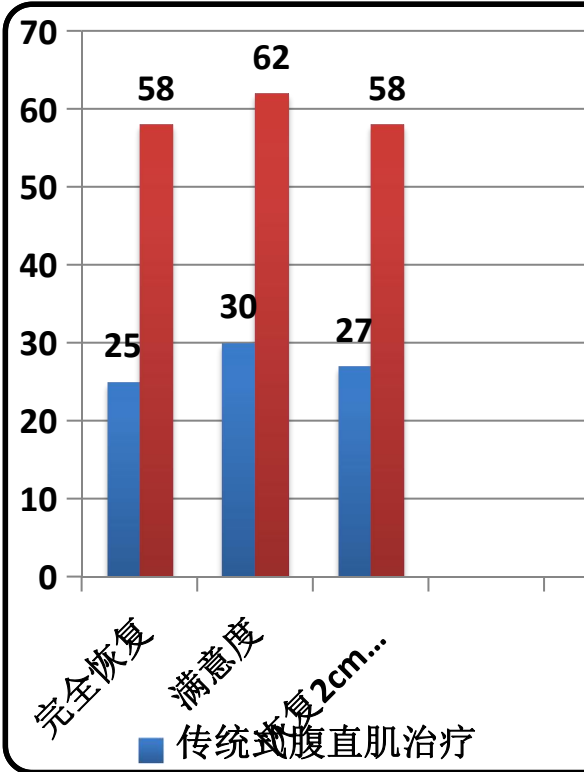
产后恢复的最佳途径——盆底康复治疗



产后恢复的最佳途径——腹直肌分离治疗

电疗修复

将电极片分别粘在腹部两侧对应的腹外斜肌、腹直肌、腹横肌等部位，采用不同频率、不同脉宽的仿生物电，对腹直肌进行刺激，使腹部主要肌群进行强化性治疗，每天1次，每次24分钟，10次为一疗程，从而使分离的肌群变得更有弹性、逐渐恢复正常位置。



两种不同腹直肌治疗效果比较

产后恢复的最佳途径——全套康复出诊服务



风雨无阻、
打造全市康复品牌！

德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU

公益讲座



辖区督导帮扶



满满的回馈



感谢信

我是一名二胎的宝妈，又是高龄产妇，生完宝宝两个月经朋友介绍在咱们市妇幼做的产后修复，是咱们院的王芳护士给做的，因为我是刨腹产，术后肚子很大，一直不见小，还膝盖疼、腰疼、胳膊疼，通过治理肚子小了很多，晚上抱孩子腰也不疼了，真没想到效果会这么明显。

王护士不但业务熟练，而且性格开朗服务周到，遇到育儿问题问她，她都会一一回答，详细易懂，当我咨询她孩子最近老是拉绿便便还有拉丝现象，王护士解释说有几种可能，一是消化不良，二是查一下是不是奶水质量有问题，是不是太油了，再就是化验大便看是不是有炎症还告诉我应该挂什么科去做检查，解释的很详细，还说孩子三个月了应



此次学术会议140余人参加，通过理论到实操演练，提高了大家业务技能，带动了全市产后及盆底康复事业的发展，真正起到了引领作用！



困境之下，将危机化为机遇



德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU

团队的力量



快速应变，塑造医院美誉度



德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU

心怀大爱

勇于担当



做好科室排查，为来院康复治疗产妇提供保障

产后保健科西院区防控查检表			
日期	巡查内容	巡查人员	巡查台账
2月4日	1. 科室二次分诊：测量体温、询问接触史、上感症状； 2. 产妇管理：实行一人一诊室接诊、宣教； 3. 医护人员防护情况； 4. 消毒隔离情况：物表、空气、仪器设备、终末消毒。	张桂萍	门把手消毒不到位 已指导落实
2月5日	1. 科室二次分诊：测量体温、询问接触史、上感症状； 2. 产妇管理：实行一人一诊室接诊、宣教； 3. 医护人员防护情况； 4. 消毒隔离情况：物表、空气、仪器设备、终末消毒。	张桂萍	巡查室有脱鞋区，指导 接诊医生落实科室 三级分诊，无异常
2月6日	1. 科室二次分诊：测量体温、询问接触史、上感症状； 2. 产妇管理：实行一人一诊室接诊、宣教； 3. 医护人员防护情况； 4. 消毒隔离情况：物表、空气、仪器设备、终末消毒。	张桂萍	无异常
2月7日	1. 科室二次分诊：测量体温、询问接触史、上感症状； 2. 产妇管理：实行一人一诊室接诊、宣教； 3. 医护人员防护情况； 4. 消毒隔离情况：物表、空气、仪器设备、终末消毒。	张桂萍	未发现问题
2月8日	1. 科室二次分诊：测量体温、询问接触史、上感症状； 2. 产妇管理：实行一人一诊室接诊、宣教； 3. 医护人员防护情况； 4. 消毒隔离情况：物表、空气、仪器设备、终末消毒。	张桂萍	未发现问题



转变思路——营造以患者为中心的服务模式

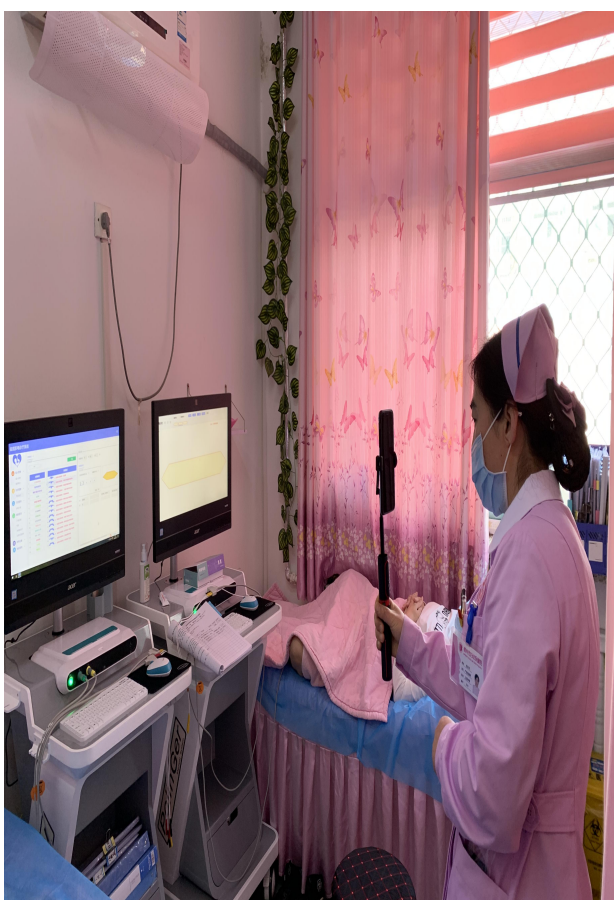


开拓创新——患者所需就是方向！



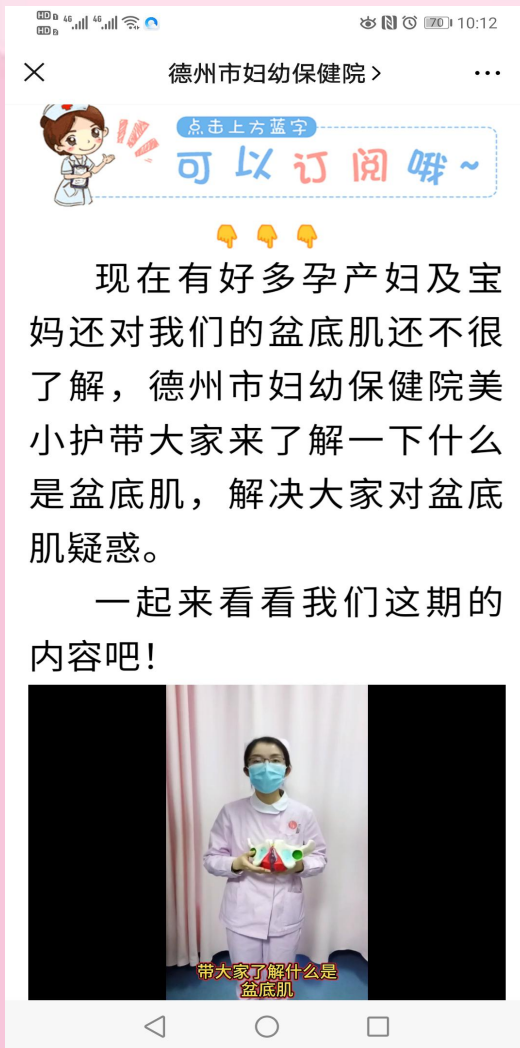
产妇因耻骨联合痛的不能动，抬着来的🤲，治疗两次后，自己能下床走路了🥳🥳

分娩旅行团——开启产妇的幸福之旅

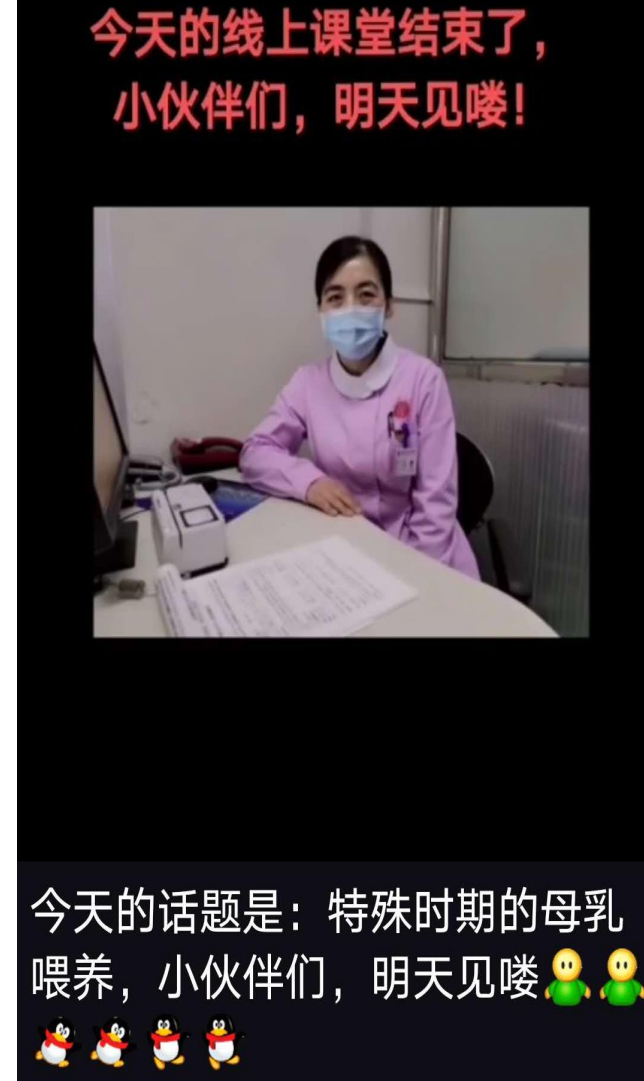


德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU

线上课堂——对产妇的爱从未停止



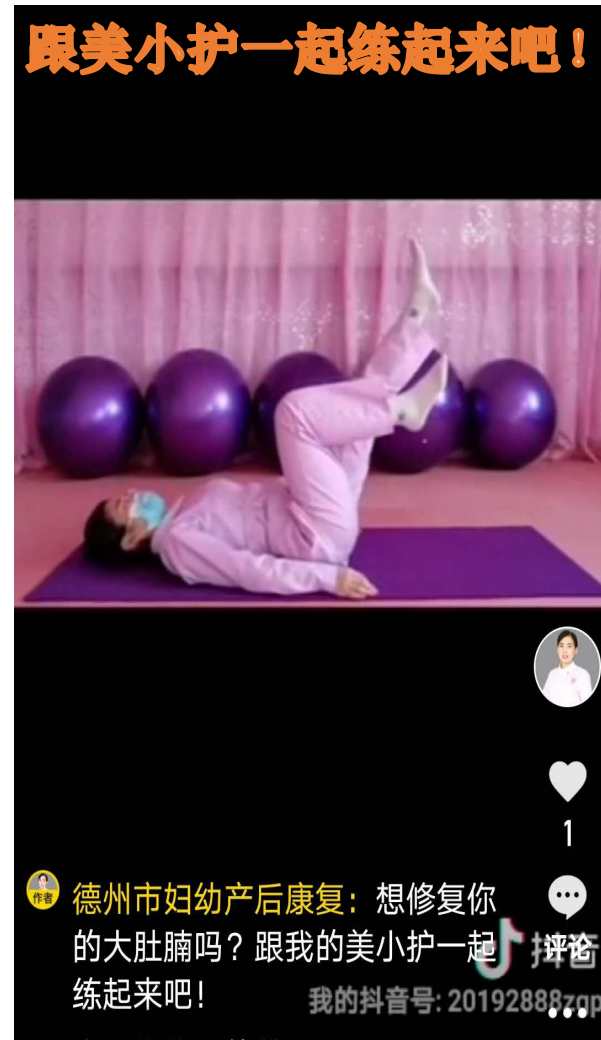
线上课堂——手把手指导



产后康... 分享作品给你



抖音视频——让宅在家中的宝妈们动起来！

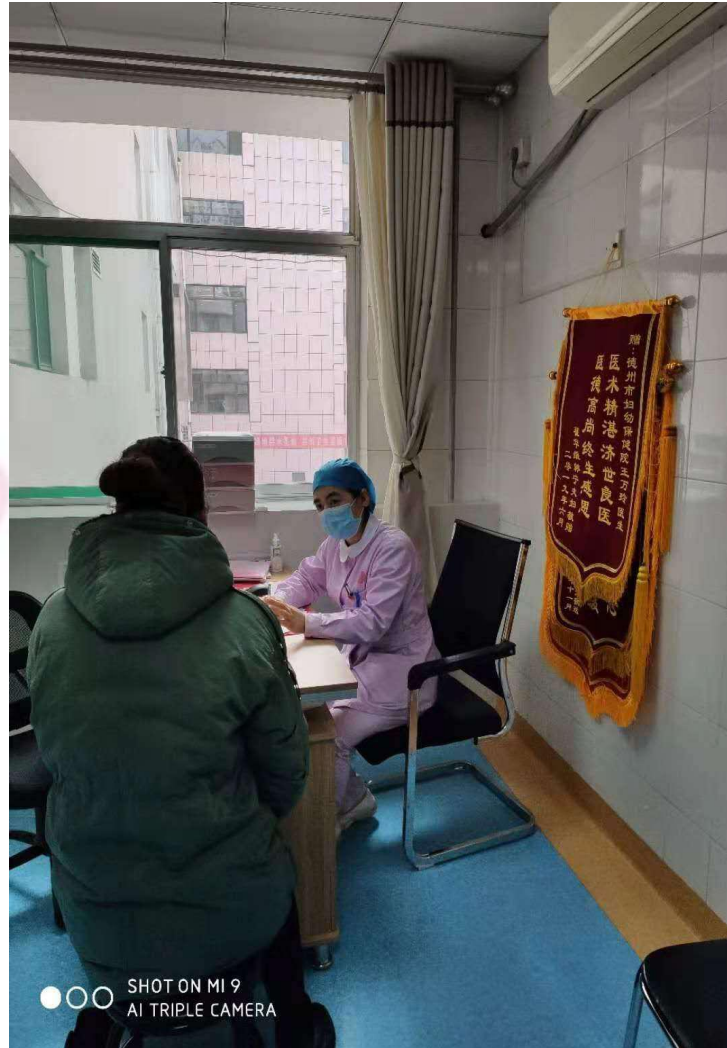


快手直播---与产妇的互动更真实



线上线下——为母乳喂养助力

缓解生理性乳胀小技巧



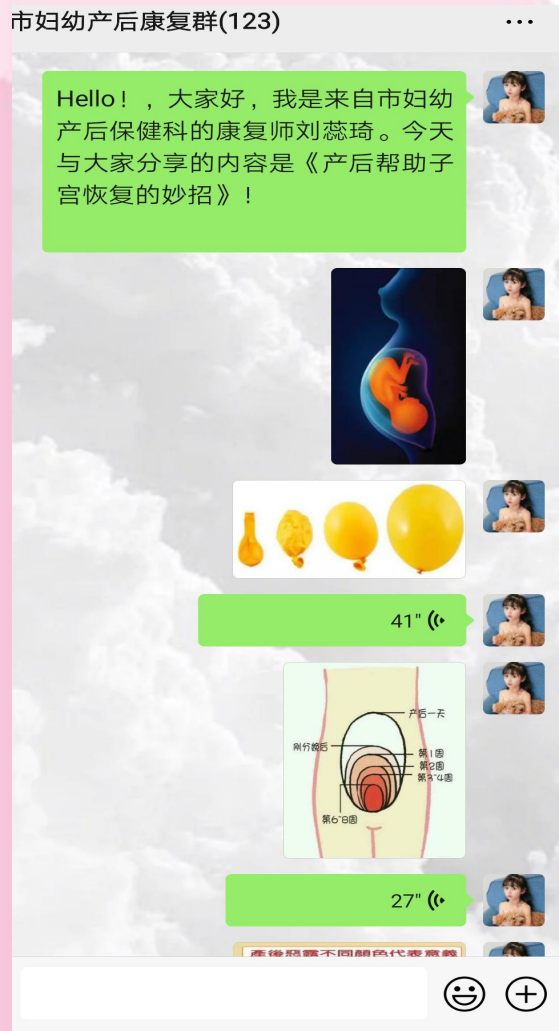
手把手教会宝妈们母乳喂养



德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU

微信群互动——增强粘性

医生免费线上咨询



套餐分解——服务于更多的产妇

2_产后保健科套餐

QQ浏览器文件服务

1/3

❤️用心服务用爱承诺❤�



♥ 预约电话: 2310136/2310659

2_产后保健科套餐

QQ浏览器文件服务

1/3

德州市妇幼保健院产后保健科康复套餐

小套餐：泌乳管理（产后乳少、乳胀、喂哺困难）

产后子宫复旧治疗

产后内分泌调整

产后腰背部疲劳恢复

产后腹直肌治疗

产后腹部塑形

耻骨联合区疼痛

任选三项，一疗程三次（**1200元**）；如来院治

大套餐：泌乳管理（产后乳少、乳胀、喂哺困难）

产后子宫复旧治疗

产后内分泌调整

产后腰背部疲劳恢复

产后腹部、臀部、大腿、小腿形体恢复恢复

全套出诊一疗程 (半价优惠;)

预约电话: 2310659/2310136 地点: 门诊二楼产后康复中心

×

德州市妇女儿童医院>

...

特殊时期，隔离病毒，不隔离爱!为迎接“女神节”的到来，自2020年3月8日起，至2020年3月31日止，德州市妇女儿童医院（德州市妇幼保健院）产后保健科及儿童保健科推出以下优惠活动!



产后保健科·



德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU

电话回访——拉近心与心的距离

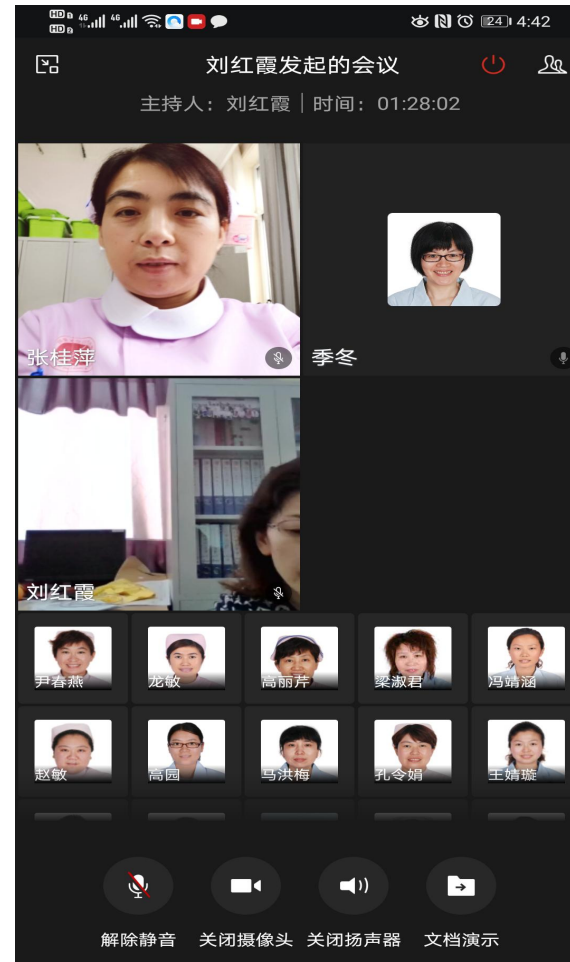
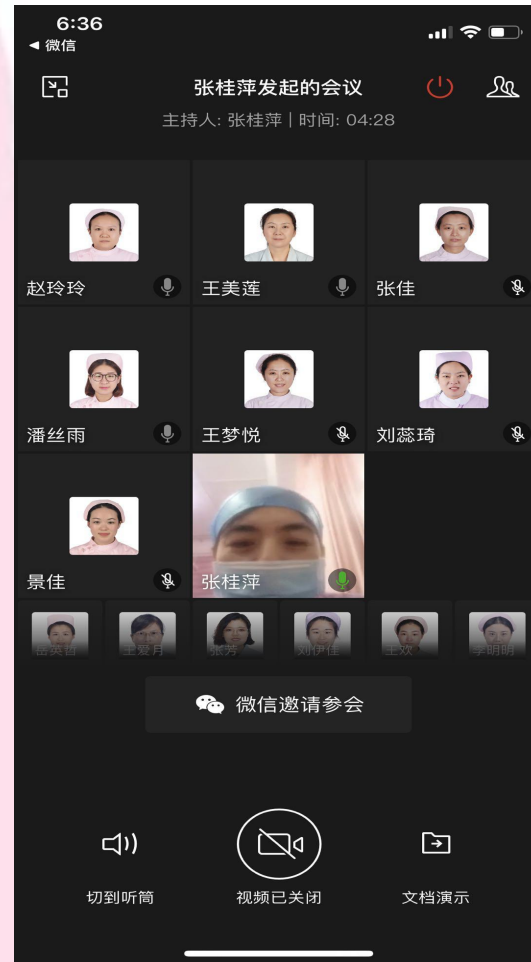
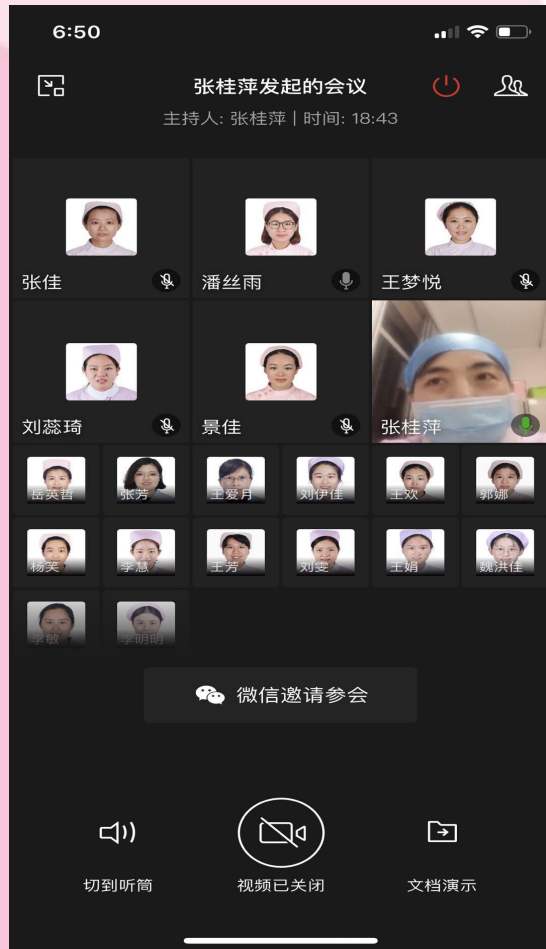


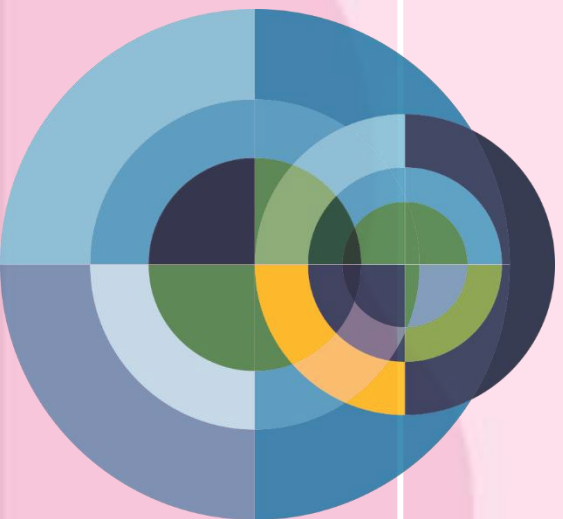
产后
42天
“母
婴”
健康
体检，
有序
预约，
制作
链接。



德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU

内强素质---网络学习





产后康复中心的发展规划



德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU

挣脱束缚，开拓创新——打造妇产整体康复中心

以互联网为载体，专科
诊疗技术为纽带，台，
形成“线上+线下”的新型
医疗健康服务体系。

政策支持

B

A

C

E

抓紧大保健模式下产后
保健的发展机遇，乘风
破浪而行！

转变思路，从产妇实
际问题出发，真正实
现“以患者为中心”
的服务模式！

内强素质，外拓形象，打
造全省产后康复整体中心



德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU

相信相信的力量
产后康复的明天更加美好！



18562158279



德州妇幼
MATERNITY & CHILD
CARE CENTER OF DEZHOU