



产后大出血 (PPH) 后的生活 – 从产后大出血的意外中恢复过来

介绍

本文件是一份给经历过产后大出血 (PPH) 家庭提供的资源。在PPH后，您感觉“恢复正常”通常比一般正常出血量的分娩还需要更久的时间。如果您过去有分娩的经验，但这是您第一次经历PPH的话，您可能会注意到您需要恢复的时间会有所不同。如果您的第一胎，尽量不要与没有经历过PPH的朋友们比较恢复的情况。本文件可以在您经历过PPH后，帮助指导您度过这段产后期，并且帮助您理解在您恢复的同时，应该期待些什么。



什么是产后大出血？

PPH是产后大出血。在生产期间或之后流失一些血量是正常的。怀孕期间，您身体的血量几乎加倍，所以在生产期间的一些失血并不会造成任何问题。然而，如果您失血量比正常多，您可能会觉得累、虚弱并且会发现您的产后恢复可能会更困难些。如果在阴道分娩后，您失血超过500毫升（大约两杯量），或在剖腹产后，超过1000毫升（大约4杯量）的话，那么助产士和医生通常会说您有PPH。在阴道分娩后，

失血量超过1000毫升通常被认为是“严重”PPH。失血量并不一定像失血对您的影响同样重要。有些人可能会失了较多的血而其感觉尚可，但其他人可能失血量较少但深受影响。PPH有两种：

- 早期PPH是产后24小时内大量的出血
- 晚期PPH是产后24小时后，12周内不正常的阴道出血

本文件所提供客户的友好信息是根据安省助产士协会所进行的研究。旨在使您在接受助产士的照护时，您能更加了解一些您可能会面临的考虑和选择。这无意取代您和您的助产士就知情选择的讨论。在阅读过本文件后，如果您有任何疑问、忧虑或想法，请与您的助产士分享。

是什么造成产后大失血？

过半数的所有产后大出血都发生在意想不到的情况下，完全没有任何的好方法来预测它们发生的可能性。当然有些事情会让PPH更容易发生，如有妊娠高血压或分娩时间过长。PPH也常见于双胞胎或有种称为羊水过多症（羊水过多）。如果胎盘不易娩出，或部分胎盘留在子宫内时，这也很有可能会发生PPH。有时候会阴（介于阴道和肛门之间的组织）会在您用力生宝宝出来时撕裂。根据撕裂处的类型和大小，该处可能需要缝针修复。严重的撕裂伤有时候可能是造成不正常出血的原因。

许多经历过PPH的人认为跟助产士谈一谈已发生过的事情会有帮助。有时候在紧急情况发生时，很难记住到底发生了什么事情。回顾一下已采取的措施可能有助于回答您可能有的疑问。

PPH期间会发生什么？

如果您经历过PPH，您可能对止血要采取的措施会有些疑问。有些人认为回顾他们在PPH期间所接受的治疗对其有所帮助。一些常用来治疗PPH所采取的措施是：

- 按摩子宫有助于宫缩。但这可能会疼痛。
- 经注射（打针）或静脉注射（在您的手臂上打针）的药物能帮助子宫收缩。

如果出血不止，有时会采取进一步的措施包括

- 检查外阴、阴道和会阴是否需要缝合。
- 助产士或医生将一只手伸进阴道并将另一手按在肚子上，这样有助于止血。这样的方式称为“双手压迫止血法”，而且可能会疼痛。
- 透过静脉注射（在您的手臂上打针）其它药物和/或液体。

- “人工剥离”胎盘。有时，这会在手术室内经麻醉后进行。有时，如出血非常严重，可能没有时间止痛。人工剥离法会是一个非常疼痛的手术。

在您的PPH停止后：

如果您在家出现PPH，您可能需要到医院并且您可能需要住院一到两天，但这取决于您失了多少血还有您的失血情况是否得到良好的控制。如果您在医院的计划分娩后有PPH，您待在医院的时间可能会比您计划的时间要久一些。分娩后有PPH的产妇所需的恢复时间通常比一般失血的产妇要更久一点。

该期待些什么：体力恢复、检查和后续就诊

体内的铁质

铁质在您身体的每一个细胞内，并对您的整体健康起到许多重要作用。您的身体利用铁质来制造血红蛋白。血红蛋白是您的红细胞的一部分，它将氧气输送至您的全身。如果您没有足够的铁质，您的身体就会制造较少和较小的红血球。这种症状称为缺铁性贫血。当发生这样的情况时，您的身体有较少的血红素，并且这让您的身体较难得到足够的氧气。这会让您感觉疲倦和虚弱。在您有过PPH后，患有缺铁性贫血是很常见的。

PPH后，您的医护人员可能会要您验一次血，检查您的血红蛋白，这个会让他们知道您身体的含铁情况。知道您的铁水平可以让您的医护人员知道您的身体如何适应失血的情况，并同时能帮助他们决定应建议何种治疗。

缺铁性贫血的影响

缺铁性贫血会影响您的感觉。任何刚分娩完的产妇都会觉得疲倦而且可能还会觉得招架不住。产后再加上缺铁性贫血可会让您的恢复更加受到挑战。当您的铁质偏低的时候，如有以下症状，这都是常态的：

- 感觉虚弱并且更容易疲倦
- 觉得头晕
- 脾气暴躁或者胡思乱想
- 头痛
- 脸色看起来很苍白
- 感觉上气不接下气
- 很难专心或集中注意力困难

要治疗这些症状，您尽量多卧床休息很重要。

治疗

您的医护人员可能建议您在PPH后服用补铁剂，尤其是如果您的血红蛋白水平很低，因为重要的是要增加您体内的铁水平。当铁质水平已经很低的时候，仅从您的饮食中摄取足够的铁质可能会是一件困难的事。在PPH后服用补铁剂的目的是让您的铁质水平恢复正常，这样做您才能回到自己以前的情况。产后服用补铁剂是安全的。在某些情况下，服用补铁剂可能会有一些副作用，如胃不适或便秘。当您在哺乳时，服用补铁剂并不会增加您母乳内的铁量，并且尚无知晓是否会导致婴儿的任何问题或副作用。

请按照这些提示以避免这些副作用，并尽量能充分利用您的补铁剂。

- 试着一天服用多次较低剂量的铁剂。
- 试着在睡前最后一次饭后一小时服用您的补铁剂。
- 试着与维他命C一起服用补铁剂（每30毫克的铁就需超过200毫克的维他命C）。

- 服用补铁剂时，请避免与钙一起（吃奶制品或服用钙片或抗酸药，如Tums）。
- 服用补铁剂后的一个小时内，请避免喝咖啡或茶。
- 食用高纤维的食物，如水果和全麦（例如：麦麸或米糠）以预防便秘。另外一个办法是，当您服用补铁剂时，请您每天服用水溶性纤维（如Metamucil）。
- 喝足大量的水。

有时候，如果您的铁质水平相当低，口服补铁剂便不能有效的增加您体内的铁水平。在这样的情况下，可能会建议您接受注射或静脉注射甚至要输血，这通常是由医生来进行。您的身体需要时间制造红细胞来替换在您失血期间所流失的血红蛋白。输血立刻给您的身体输送新的血液，这可加速您的恢复并降低您的虚弱和疲倦感。如果让您输血，那么这个选择输血的优点和风险都将向您更详细的解释。

吃些补铁的食物！

即使您已经在服用补铁剂，您的饮食也是铁的重要来源。有些有过PPH的人提到他们在随后的几个星期是难以置信的饥饿。有些人甚至会吃他们平常不吃的食物（例如素食者很想吃肉）。在网上很容易找出含铁丰富的食物清单。加拿大营养师在他们的网站上有个很不错的图表（请见资源清单查找连结）。

这里有几个方法可以快速、简单地提高您可能已经在吃的食物中的铁质：

- 如果您吃肉，深色肉类如牛肉、鸭肉、鹅肉、鹿肉和羊肉，这些肉类有最多的铁质。
- 一些海鲜如章鱼、耗和虾都有大量的铁质。
- 吃些菠菜沙拉，代替生菜沙拉。加些南瓜籽、鹰嘴豆和坚果沙拉，成为含铁丰富的一餐。
- 扁豆的含铁量比牛肉的多！在炖煮

食物或汤里面加些扁豆，增加含铁量。

- 尝试用杏仁奶油替代花生酱。两茶匙杏仁奶油跟一份鸡肉的铁质一样多。
- 不要忘记在每餐加些维他命C的食物，帮助您的身体吸收铁质。可在菠菜沙拉内加些西红柿或草莓。把酸性的水果当甜点吃。
- 避免把乳制品（牛奶、酸奶、奶酪）跟富含铁的食物一起进食。乳制品内的钙可能会让您的身体较难吸收其它食物里面的铁质。

该期待些什么：母乳喂养

在PPH后，您仍然可以母乳喂养您的宝宝。有些人如果有过PPH，他们会发现母乳会“来”的比较晚。可以服用一些药草，这些药草是安全的也可以帮助分泌乳汁。如果您正在喂母乳并且担心您有多少乳汁，可以和您的助产士谈一谈关于您能怎么做来促进乳汁分泌。请牢记，只要您的宝宝的尿布够湿而且体重正常的增加，您的乳汁绝对足够！

该期待些什么：情绪恢复

“产后情绪低落”和产后抑郁症可影响任何人，但在PPH后，您更可能患有产后抑郁症。下表是一些产后抑郁症的症状和一些缺铁性贫血的症状。您可以看到每个症状都有部分重叠。因为症状可能类似，很难识别出您感觉到的是贫血的常见症状或者您是否正经历产后抑郁症。不要害怕向您的助产士和帮助您的人士分享您的感觉，也不要害怕寻求更多支持协助。助产士可以帮助您确定您是否正在经历产后抑郁症，并且能介绍您去看专门治疗产后抑郁症的医生，如果您觉得不堪重负，助产士也能帮您解决问题和如何利用这些额外的帮助。

谈谈您的分娩

您和您的家人重温您的分娩和PPH的经历，并且向助产士提出您存在的疑问也是很重要的。一些有经历过PPH的人会发现到他们在分娩完后几天或甚至几个月后仍有关于生产的疑问。您可以询问您的助产士在您离开助产士的照护后，如果您有关于PPH的疑问的话，是否有什么方法可以联络他们。

缺铁性贫血 – 一些症状	产后抑郁症 – 一些症状
老是感觉极度虚弱和疲倦	大多数天都感觉低落（抑郁的心情）
感觉脾气暴躁和胡思乱想	对您以前喜欢的活动失去兴趣
注意力很难集中	注意力很难集中
头痛	焦虑和过度担心
感到头晕	失去自信或自尊
异常的饥饿并想吃不同的食物	丧失食欲
对失去做基本事情的能力感到沮丧	不断重复的自杀或死亡念头

如何适应：

您需要卧床多休息，才能从PPH中恢复，这样做会让您觉得孤单。如果您以前是一个比较忙碌、活跃的家庭成员的话，卧床休息对您来说可能会有点困难。重要的是要花点时间休息！别怕求助于朋友和家人。以下是一些可能有帮助的建议

- 向您的助产士询问有关 Healthy Babies, Healthy Children（健康的宝宝，健康的孩子）项目，向公共卫生局的护士寻求其它更多的对产后护理提供的家庭服务。
- 请朋友或家人安排一次“餐点火车”，准备一些富含铁的餐点。
- 如果可能的话，安排朋友和家人做所有的家务和烹饪。
- 计划一个“来访”时间表，这样您随时家里都有人可以帮您了。
- 有合理的期望。能洗澡都能算是一个大成就了！

有比较大的小孩的家庭

如果您有比较大的小孩，待在床上多休息可能特别困难。您可以想几个创新的办法跟您比较大的小孩一起消磨时间，并且您也能得到需要的休息。让小孩到床上玩耍并花时间跟您和新生儿一起相处。这里有些建议：

- 和大一点的孩子在床上或在房间的地板上弄个“野餐”活动，这样您就不需要离开房间用餐。
- 弄个好玩的“SPA”之夜，这样全家人可以涂脚指甲油，就图个乐趣而已。
- 全家人在床上，度过一个电影之夜。
- 邀请另一位家人一同在床上读故事给您和您的孩子听，度过一个特别的家庭故事时间。

当您所爱的人刚有过产后出血

支持一个PPH后的人可能具有挑战性。从PPH恢复的人通常需要更久的时间从产后恢复。需要鼓励他们要多多休息！您可以做很多的事情帮助他们，如打扫、煮饭和照顾大一点的孩子（如果有的话）。如果您担心您的伴侣/朋友/家人，他们刚有过PPH并且在情绪上或身体上的恢复有困难的话，请鼓励他们向助产士谈一谈或您可以向助产士谈一谈。记住，请照顾好自己。有时候，PPH对每个有关的人都是个悲伤或痛苦的经历。PPH后，支持的人会经历到一些压力或困难都是很正常的。困惑的是一方面，对新生儿的到来是件快乐且兴奋的事情，但另一方面，也可能对所发生过的紧急情况感到害怕和烦恼。看着您所爱的人在他们感觉不适的时候的挣扎可能会比较难。您会发现到谈一谈您的感受会让您觉得好一些。别怕求助于人。您永远总可以问照顾您的家人的助产士提问题。欢迎一名新生儿是件很令人兴奋的事情，但是即使在开心的时候，它也能是不堪重负的。请牢记，从PPH恢复跟正常失血后的生产恢复来是不一样的。尽量给自己和您所爱的人一个比较实际的期望。

我下次分娩期间,会不会再经历一次 PPH?

如果您已经经历过PPH,您再次经历的机会将会高于从未有过出血的产妇,但是,请记住,有PPH的整体风险仍然很低。如果您在摄取补铁剂,最好在您生产后大概三个月计划安排检查您的铁质水平。当您的宝宝三个月大的时候,您可以要求您的家庭医生

给做该项检验。在您下次的孕期,请务必确保您的铁水平是健康的。如果您有另外一个PPH,这将会降低您成为贫血的风险。您的助产士可能会建议您计划在您下次分娩后,立刻接受催产素的注射。这称为娩出胎盘的“积极处理”并且这可能对有助于预防PPH。请确定您在下次怀孕时,告知您的医护人员在上次怀孕时有过PPH。

进一步的资源：

膳食支持：

加拿大营养师网站有些很好的营养信息,请浏览<http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Minerals/Food-Sources-of-Iron.aspx>。

在安省,您可以免费以电子邮件的方式联络或与注册营养师在电话上交谈。请浏览www.eatrightontario.ca取得更多信息。

母乳喂养支持：

<http://www.lli.org>是国际母乳会的网页,该网页有多种语言的广泛可用信息和资源。

<http://www.llc.ca/>是国际母乳会的加拿大网站。该网站有关于加拿大各地的地方小组和聚会。

www.breastfeedinginc.ca有关于可以增加乳汁的草药和其它药物的信息,加上有几种语言的许多其它可用资源。

www.publichealth.gc.ca/breastfeeding有关于母乳喂养的一些不错的的一般信息和实用的链接。

同侪的支持：

www.healthtalk.org是一个英国网站,这个网站有广泛的信息话题,包括PPH。英国研究学者采访了真人有关他们所经历过的各种健康状况。观看视频访谈、阅读个人小故事

和收集与特定话题有关的信息。关于PPH的视频访谈,请造访:<http://www.healthtalk.org/peoples-experiences/pregnancy-children/conditions-threaten-womens-lives-childbirth-pregnancy/haemorrhage-heavy-uncontrolled-bleeding>

心理健康支持：

如需要更多关于产后抑郁症,也称为“产后情绪障碍”的信息,请造访:<http://www.lifewithnewbaby.ca/mom.htm>。

安省心理求助中心为孤单、哀伤或有自杀倾向的人士提供聆听倾诉服务,开放时间通常是每周7天,一天24小时。全省也有一些服务热线。请浏览www.dcontario.org取得更多信息并查找您所在地区的当地号码。

心理健康协助热线提供有关安省心理健康服务的信息。请致电 1-866-531-2600 取得更多信息或造访www.mentalhealthhelpline.ca

即使您不住在多伦多,多伦多公共卫生局在网上有一些很好的资源可供您利用,这些资源包括一系列的真人家庭讨论自身曾经历过产后抑郁症的视频。

请造访:<http://www1.toronto.ca/wps/portal/contentonly?vgnextoid=019379d85af02410VgnVCM10000071d60f89RCRD>

或请造访:www.toronto.ca并输入

“anxiety and depression” (焦虑和抑郁)后,您便能找到该连结