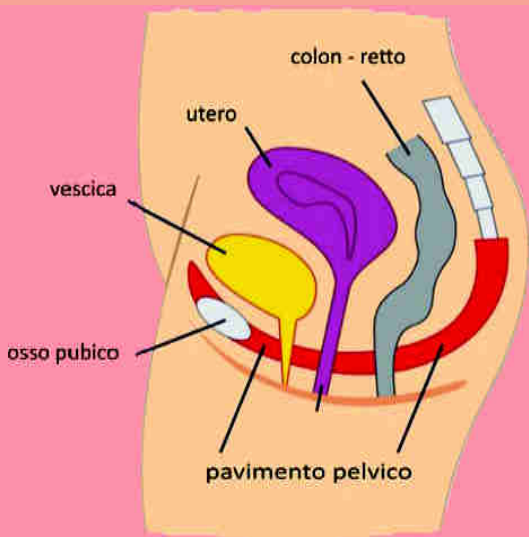




生产以后  
照顾  
你的骨盆底

# 骨盆底是什么？干什么用的？

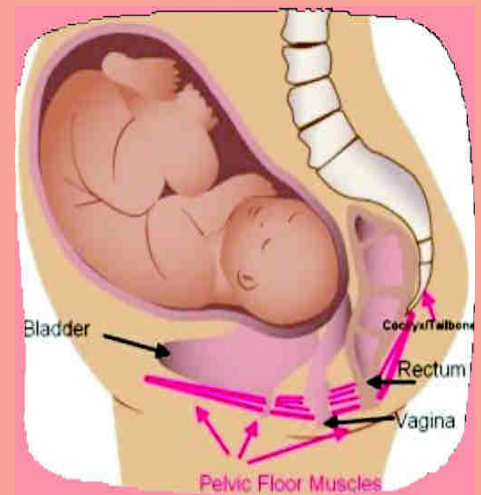


骨盆底包括水盆下边的肌肉，带子和韧带。骨盆底跟一个吊床一样，那里有阴道，子宫，膀胱和直肠。它不但保证尿和粪便的节制，而且在怀孕和分娩过程中的性功能起着重要的作用

## 怀孕期间的骨盆底

在怀孕期间，荷尔蒙、（胎儿）体位变化和个体体重的增长都会削弱骨盆底。

在孕中期建议对骨盆底的进行检查评估。



产后呢？



生后，骨盆底需要特别的治疗和注意。

因此，重要的是，骨盆底肌肉需要有时间恢复其物理结构，要遵循研究骨盆结构和健康的专业人士的建议。

## 如何保养自己的骨盆底

分娩后，每个妇女至少应做一个周期的骨盆运动和健康评估，最好是在分娩后的六—八周内做。在分娩后的几天里，女性应按时间顺序参照以下建议，保养自己的骨盆底：

1. 分娩后几天重新激活骨盆底肌肉
2. 正确排空膀胱，不要推动
3. 通过正确的补水预防便秘
4. 给孩子喂奶时不要造成腹部悬垂或朝前
5. 使用正确的支撑物（带子、婴儿背带）背负婴儿，以免给背部或骨盆底部造成负担
6. 请勿使用弹性腰带等辅助工具
7. 避免在分娩后立即进行体育锻炼，尤其是腹部
8. 参加产后骨盆底专业课程



---

什么时候需要去找专业人士

建议对产妇的骨盆底进行专业评估，

并在分娩后六—八周进行（骨盆健康）再教育

生产七，八星期以后才做骨盆肌的估价。



# 放松的重要性

从怀孕到孩子的出生，妇女对生理和心理的变化

——这些变化会决定肌肉张力的发展和体位的改变，最终改变骨盆底的功能平衡



# 在

Anna Serio (Policlinico Umberto I)

Anna Giugliano (Policlinico Umberto I)

Anna Rosa di Girolamo (Policlinico Umberto I)

Cinzia Davitti (Policlinico Umberto I)

Federica Speciali (Osp. S. Famiglia)

Laila Sevi (Osp. Vannini)

Laura Scarpa (Osp. Frosinone)

Maria Francesca Ferrari (Osp. Vannini)

Piera Frangelli (Osp. Vannini)

Laura Pennazzi (Policlinico Gemelli)

Elena Presciutini (Osp. Belcolle di Viterbo)

Annalisa Anselmi (Osp. Belcolle di Viterbo)

Giovanna Martini (Osp. Belcolle di Viterbo)

Maria Fiore (Osp. Formia\Fondi)

Anna Catapano (Osp. Pertini)

Roberta Presutti (Osp. Pertini)

Flavia Rapallini (Osp. Pertini)

Rita Bucci (Osp. San Camillo)

Marina Polisina (Osp. San Camillo)

Elisabetta Silvestrini (Osp. Latina)

Anna De Carolis (Osp. Palestrina)

Gigliola Neri (Osp. Palestrina)

Gina Borrachine (Osp. Palestrina)

Maria Giovanna di Tucci (Osp. Formia\Fondi)

Liliana di Lucia (Osp. Cassino)

Elia Truppa (Osp. Cassino)

Angela Giannelli (Osp. Belcolle di Viterbo)

# 的合作下

Dott.ssa Ost. Sofia Cannizzo 的主意