



# 胎兒住所 子宮護養要訣

對於女性而言，子宮是十分重要的器官。

不好好定期檢查及保養子宮的話，不但會減低成功受孕的機率，更可能在罹患婦科病症後，仍懵然不知。在孕媽媽懷胎十月的過程中，子宮更是被撐開得很大，因此，在她們產後，應密切留意子宮的康復進程，確保子宮保持健康。那麼，媽媽產後想保養子宮時，要注意甚麼？就讓婦產科專科醫生教你！



## 產前產後子宮變化

● **懷孕初及中期：**子宮的作用是給予合適的環境予BB成長，將營養傳送給BB。另外，子宮亦是胎兒的防護罩，以胎水和子宮壁保護胎兒，免其受直接撞傷。子宮頸為了保護胎兒，在懷孕期間會增厚，亦避免細菌從陰道通往子宮。因此，懷孕時子宮會受激素刺激，令子宮肌肉層脹大；子宮的血管亦會變得粗壯，令養份較容易透過胎盤傳送給胎兒。子宮大小會隨胎兒成長一起長大，在孕期三個月時，子宮位置剛剛到達盆骨；至懷孕五個月時，就會脹大至肚臍位置。

● **懷孕後期：**到了懷孕約三十周時，子宮的大小已差不多到達橫膈膜，其後子宮就會向出發育，令肚子越來越大，肚臍亦從原本的凹陷狀態，變平甚至凸出。此外，這時子宮亦開始會有「假宮縮」，這是為了讓子宮有更多伸展空間，同時幫助子宮的發育，亦是讓子宮學習作動，預備讓BB出生的一種宮縮活動。而臨盆時，為了讓宮頸可順利擴張，假宮縮亦有軟化子宮頸的作用。

● **生產後：**媽媽生產後，由於缺少了胎兒、胎盤和胎水，子宮會立即收縮至約懷孕五個月的大小，以減低媽媽產後出血的風險。其後子宮會靠着荷爾蒙的刺激，一步步自然收縮，在產後約六至八星期左右，子宮就會收縮至與生產前一樣的大小。

## 評估子宮恢復進程

媽媽在接受產後檢查時，醫生可靠撫摸媽媽的肚子，評估子宮現時的大小，以得知子宮的修復進程。至於媽媽自己想了解子宮的康復程度的話，就要檢視惡露的流量。在生產後首數天，惡露的份量通常跟平時月經首數天相近；隔了一星期後，流量已減至月經第三、四天的份量；再相隔兩星期，惡露的流量跟月經臨近尾聲的份量差不多。媽媽的惡露如果已開始變少，後來卻無故增多的話，就可能是子宮收縮的情況出現異常。至於在媽媽產後約六至八星期，其實惡露應該會流淨。若媽媽發現惡露在這期間仍反反覆覆，則是子宮收縮不良的信號，應盡早求醫。



▲為保護胎兒，子宮頸在懷孕初期就會開始變厚。



▲惡露是顯示媽媽子宮復原情況的重要指標，產後媽媽應多加注意。

## 影響子宮恢復因素

子宮修復的情況異常的話，產婦會經歷失血多、惡露拖長等情況，嚴重者會發燒，甚至下身排出帶有臭味的分泌。在這種情況下，產婦需盡快看醫生，讓醫生為其進行不同檢查，找出異常原因。影響子宮復原的因素包括以下兩種：

● **胎盤部份殘留體內：**當BB出生後，醫護人員在拿出胎盤的同時，會檢查胎盤是否完整。不過，胎盤一些微細的組織、胎衣等，可能仍留在媽媽體內，一般會隨惡露排出。然而，當胎盤的微細部份無法自行排出，就會積聚在媽媽子宮內，影響子宮收縮。



▲子宮收縮情況有異的話，嚴重可致產婦發燒。

● **子宮發炎：**順產時，子宮頸曾張開，而且產婦的惡露亦容易滋生細菌，這兩個因素容易令子宮發炎，令惡露的流量大增。

## 產後加速子宮收縮法

● **適當地按摩子宮：**當媽媽摸摸自己肚臍下方一帶時，應該能摸到硬硬的球狀肌肉，那就是子宮的位置所在。順產的媽媽在子宮位置不斷輕力揉壓的話，可以刺激子宮收縮，令其早日回復正常大小，減少惡露的流量。

● **餵哺母乳：**當媽媽的乳頭被BB吸吮時，就會刺激身體分泌一些荷爾蒙，促進身體多製造奶水給BB的同時，亦可以幫助子宮收縮，這就是一些媽媽覺得餵母乳時，肚子感到痛的原因。

● **做適當運動：**若媽媽是順產的話，約在產後兩星期，身體已回復得七七八八，可以開始做點輕量的運動。至於採剖腹生產的媽媽，則可在產後約一個月開始做運動。運動除可促進身體的新陳代謝，更有機會可促進媽媽的子宮復原。



▲餵哺母乳有助子宮收縮。

## 保持子宮機能方法

為了讓子宮機能保持健康，確保日後再懷孕時，胚胎可較易着床，女性應保持健康飲食，以及多做運動。另外，女性應定期進行婦科檢查，因為當子宮出現異常時，會影響懷孕甚至女性的健康，但子宮的病症通常沒甚麼表徵。最常見的子宮病變是子宮肌瘤，約1/4女性踏入生育年

齡時，均有機會出現子宮肌瘤，但通常不經醫生檢查就會不知道，到出現異常徵狀時，肌瘤可能已長得很大，導致較嚴重的後果。另外，子宮機能很容易受破壞，減低女性的生育能力。例如若女性曾接受流產手術，或試過盆腔發炎，誘發子宮發炎的話，均有機會影響子宮內膜健康，減低受孕機會，即使懷孕也可能會影響胎兒的健康。



## 多產媽媽子宮較難收縮？

在醫學上，曾生產四次或以上的媽媽，就被稱為多產媽媽。多產媽媽生產後，子宮收縮的強度的確較弱，故較易有產後出血問題。當醫生為這類媽媽接生期間，在拿出胎盤後，醫生就會給媽媽下一些加強子宮收縮的藥物，減少媽媽的出血情況。不過，多產媽媽日後的子宮康復進程，則跟其他產婦一樣。

另一方面，多次順產的媽媽，較容易患上子宮下垂的病症。患有此症的女性，總會覺得陰道有東西墜下，嚴重的子宮甚至會從陰道中出來。這個病症是因承托子宮的韌帶及肌肉變得鬆弛，令子宮脫離盆腔下墜引起，多產媽媽在順產時，有機會弄傷子宮處的韌帶及肌肉，而導致此症。因此，所有產後媽媽，除了應接受婦科檢查，亦可在產後講座的指導下，進行一些盆腔肌肉的收縮運動，以加強盆腔肌肉的韌性，以及媽媽的收腹力，以減低子宮下垂的機會。



## 醫生提提你！



### 勿急於進補

產婦在惡露未清的情況下，切勿受身邊長輩或自己急於補身的影響下，過早服用一些行氣活血的中藥補品，例如生化湯、人參和鹿茸等。進食這些補品後，會阻礙血液的凝固，容易令未清的惡露流個不停。因此，若媽媽真的很想進補的話，可以讓中醫師查看自己的情況，並根據媽媽的生產時間、惡露及身體情況，調配出合適中藥調理身體。📖