

# 顺产后多久来月经

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1678889838268110.html>

范文网，为你加油喝彩！

风油精能治痔疮吗-感恩祖国演讲稿



2023年3月15日发(作者：立定跳远怎么练)

顺产后多久可以同房

顺产好吗

优点

- 1、产后恢复快。生产当天就可以下床走动。一般3-5天可以出院，花费较少。
- 2、产后可立即进食，可喂哺母乳。
- 3、仅有会阴部位伤口。
- 4、并发症少。
- 5、对婴儿来说，从产道出来肺功能得到锻炼，皮肤神经末梢经刺激得到按摩，其神经、感觉系统发育较好，整个身体各项功能的发展也较好。
- 6、腹部恢复快，可很快恢复原来的平坦。
- 7、不会因为麻醉剂而使孩子的神经受到伤害。

缺点

- 1、产前阵痛，但可以无痛分娩避免产痛的困扰。
- 2、阴道生产过程中突发状况。
- 3、阴道松弛，但可以产后运动避免。

- 4、骨盆腔子宫膀胱脱垂的后遗症。
- 5、阴道产后会伤害会阴组织，甚至会造成感染，或外阴部血肿等情形。
- 6、产后会因子宫收缩不好而出血，若产后出血无法控制，需紧急剖腹处理。严重者需切除子宫，甚至危及生命。
- 7、产后感染或产褥热发生；尤其是早期破水，产程延长者。
- 8、会发生急产（产程不到两小时）。尤其是经产妇及子宫颈松弛的患者。
- 9、胎儿难产或母体精力耗尽，需以产钳或真空吸引，协助生产时，会引起胎儿头部肿大。
- 10、胎儿过重，易造成肩难产，会导致新生儿锁骨骨折，或臂神经丛损伤。
- 11、羊水中产生胎便，导致新生儿胎便吸入症候群。
- 12、胎儿在子宫内发生意外；如脐绕颈、打结或脱垂等现象。
- 13、羊水栓塞，毫无预警地发生。即使是剖腹产也无法避免。

#### 哪些人不适合顺产

- 1、胎儿过大，母亲的骨盆无法容纳胎头。
- 2、母亲骨盆狭窄或畸形。

- 3、分娩过程中，胎儿出现缺氧，短时间内无法通过阴道顺利分娩。
- 4、母亲患有严重的妊娠高血压综合征等疾病，无法承受自然分娩。
- 5、产妇高龄初产。
- 6、有多次流产史或不良产史的产妇。

## 顺产过程

自然分娩有三个产程，只要孕妈妈了解了，其实自然分娩也不是很可怕，下面就为大家讲解一下这三个产程吧。

第一产程（6~12小时）养精蓄锐、休息、进食。

（1）宫缩间歇时休息、睡觉、吃喝、聊天或听音乐。这一时期，子宫收缩是间断的，而且不收缩的时候长，收缩的时候短，所以你能有大部分时间得到休息，尽管常常被突如其来的疼痛打断，也要努力使自己放松，抓紧时间休息或吃东西，如果你睡不着，也可听听音乐，和人聊聊天。

（2）宫缩来临时腹式呼吸，采取随意、喜欢的姿势。在宫缩来临时，可采取腹式呼吸，使腹部放松。

第二产程（1~2小时）极限冲刺、配合用力、可见胎头、破水、用力和呼吸。

（1）宫缩用力，无宫缩放松。按照宫缩节奏用力，有宫缩时用力，宫缩停止后一定要

放松，如果一直用力，会使你感觉异常疲劳。如果宫缩来临时，你不能正确用力，就不能很好地配合宫缩和胎儿完成分娩过程。

(2) 正确用力方法是：当宫缩开始，阵痛到来时，你要深深地吸一口气，然后紧闭双唇，憋住气，开始使劲儿。注意，一定要把劲儿使在下面，就像拉干硬的大便。

(3) 该停就停。如果助产士让你不要再用力了，要“哈、哈”地大喘气，你一定不要再用力了，否则可能会导致会阴裂伤。

第三产程（3~30分钟）胎盘娩出、比较轻松。

第三期是从胎儿娩出后到胎盘娩出这一段时间。这一段时间比较容易度过。产妇不再阵痛，并且听到了新生儿的第一声啼哭，妈妈终于见到盼望已久的宝宝，喜悦淡忘了疼痛。

顺产后多久可以同房？

顺产后多久可以同房？医学研究表明，对于顺产的产妇，产后子宫恢复大约需要6个星期左右的时间，才能恢复到正常大小。

在怀孕期间，孕妇的子宫随着腹中胎儿的不断生长发育而逐渐的膨胀变大，待分娩时，孕妇的子宫要比怀孕之前大数倍，因此，其恢复的过程也较为漫长，大致需要42天左右。

而产妇的子宫内膜则要更长的时间来恢复，大致需要8个星期左右的时间来恢复，待卵

巢功能基本恢复之后，也就是等月经来潮之后，才能完全恢复。

所以，从上述分析来看，顺产的新妈妈一般在产后的8个星期之内是不能同房的。

以上这些都是医学上的研究结果。具体顺产后多久可以同房，在现实生活中，也主要看

女性的自身身体素质情况。如果有的新妈身体较弱的、产后恢复不好，则要延迟同房的时间，

为了产妇的健康，做丈夫要多忍耐一段时间。而对于产后恢复好的，身体素质较好的，顺产

后同房的时间是可以相对提早一些，但不能早于产后6个星期之内。

顺产后多长时间可以同房有些人认为，妇女产后只要恶露干净了，夫妻就可以同房。其

实，这种看法是错误的。产后恶露持续时间一般2周至4周，之后，恶露虽已干净，但子宫

内的创面还没有完全愈合，分娩时的体力消耗也没有复原，抗病力差。若过早同房，则容易

导致感染，发生阴道炎、子宫内膜炎、输卵管炎或月经不调等症。

有人做过调查，产后两个月以内，妇女普遍有性欲低下的表现，这是正常的。如果同房，

往往达不到性生活的和谐，还可能引起妇女性冷淡，影响日后夫妻之间的感情。一般说来，

产后生殖器官及其它各系统需要6周至8周才能恢复，而妇女分娩后对性生活的兴趣，也要

到第3个月才能明显增加。所以，妇女产后即使身体恢复顺利，也应两个月以后在同房。

产后过早同房会怎样虽然大家都已经知道了顺产后多长时间可以同房，但是有些心急的

夫妻可能忍不住，发生了顺产后过早同房的情况。那么顺产后过早同房会怎样呢？有什么样

的危害？

如果过早的同房，可能会引发女性发生阴道炎、子宫内膜炎、宫颈炎等妇科疾病，给女性带来无尽的痛苦，甚至有的还能引发恶变，发生宫颈癌、子宫内膜癌等恶性肿瘤。

因此，顺产的新妈妈在产后的56天之内最好不要同房，以确保新妈妈的顺利康复，确保女性的健康。

顺产后同房的注意事项有哪些

#### 1、注意保持卫生。

由于产后新妈妈抗病能力较差，生殖道的创口依然存在，没有完全的愈合，因此，这时过夫妻生活，一定要注意保持卫生，特别是男性生殖器一定要注意保证清洁，在同房之前，用温水洗干净，女性在夫妻性生活之后要注意清洗阴部，以免引发感染。

#### 2、注意动作柔缓。

由于新妈妈刚生完宝宝，身体尚未完全恢复，特别是生殖器官有创伤，阴道较为干涩，阴道黏膜也十分的脆弱，这就需要丈夫要注意多体贴妻子，在过夫妻生活时，动作要轻柔，多给妻子一些爱抚，尽量消除妻子的心理障碍，否则，如果动作过于剧烈，可能会造成妻子阴道裂伤，导致出血。

### 3、注意产后避孕。

不少新爸爸、新妈妈们，在宝宝出生之后，也没有月经的来临，认为不会怀孕，便为所欲为、无所顾忌了，可以畅快淋漓的过夫妻性生活了，不用考虑避孕的事情了，事实上，不少新妈妈在产后过性生活时没有采取避孕措施而发生怀孕，这对女性而言，身体伤害非常重。

因此，在产后过性生活，必须要考虑避孕。

#### 顺产后同房怎么避孕

从理论上来说，女性顺产后三个星期同房后就有怀孕的可能，但是由于这个时候子

宫还没有恢复，在这个时候怀孕，会对子宫造成非常大的伤害。那么，顺产后同房怎么避孕

呢？如何选择顺产后的避孕方法呢？顺产后吃避孕药可以吗？

顺产后避孕方法该如何选择？避孕方法无外乎，安全期避孕，避孕套、避孕环、体外射

精、避孕药和绝育六种避孕方式。产后避孕方法最好是既不影响母乳，避孕的成功率要高。

顺产后吃避孕药可以吗？顺产后女性可以选择不含雌激素的纯孕激素类避孕药，只有这

类药物才不会引起哺乳期妇女的不良胃、肠道反应，不会造成乳汁质量和数量下降，从而影

响婴儿的正常发育。皮下埋植缓释避孕药物、甲地孕酮等纯孕激素类口服避孕药都是不错的

选择。

顺产后避孕方法如何选择，每个人的个体情况不同，需要选择合适的方式。而产后吃避

孕药，由于避孕药成分有所不同，有的是哺乳期的女性可以吃的，有的是不可以的，因此，要向医生进行咨询。

### 顺产后多久来月经

月经恢复的时间有早有晚，早的可在满月后即来月经，晚的要到宝宝1岁后才恢复。从医学角度来讲，根据子宫内膜的组织形态来推测，可能早在产后33~42天，卵巢就可排卵了。此外，在产后6周，也可观察到排卵过后的黄体存在。母乳喂养宝宝的新妈妈，排卵及月经恢复较迟，有的要在一年后才来月经。大多数人第一次的月经量比平时月经量多，第二次月经就恢复了，这些都是正常现象，因此不必治疗。一般产后来经时间不规律，主要是由神经内分泌功能失调、器质病变或药物等引起。内分泌功能失调如甲状腺、肾上腺皮质激素异常、糖尿病等；器质病变包括生殖器官局部的炎症、肿瘤及发育异常、营养不良等；药物因素如使用内分泌制剂等，这些原因都可能使产后来经时间不规律。预防治疗办法平时应该注意适当补钙，多休息，加强营养，适当运动，这样可以起到一定的预防作用。如果长期来经时间不规律，建议去医院查明具体原因再做相应的治疗。

更多实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发