

新闻标题：产后恢复究竟要恢复什么？

新闻出处：

新闻内容： 1. 骨盆恢复 。十月怀胎，宝宝的重量使得妈妈腰椎前凸变大、骨盆前倾以及腹直肌白线分离等，这些都是从少女变成大妈的重要一步，进而分娩时耻骨分离，使得整个骨盆变形，髋关节移位，形成“大屁股”的骨架，大妈的形态显露无遗。骨盆恢复就是要恢复原来的形态，把骨盆和腰椎在通往大妈的路上拽回来。只有少数的人会随着产后雌激素水平降低而重新恢复回来，相反地，大部分是需要人为恢复的。 2. 产后体质调理。 产后气血津伤，不能正常运动，体循环下降，影响身体代谢，身体容易受五邪侵袭，导致寒湿淤积体内，会有一些头痛、关节痛、腰痛，提不起力等症状。产后妈妈尽早做体质调理，受益一生。 3. 子宫复旧 。分娩可能造成子宫易位甚至脱垂，这种更常见在少运动、体能较弱的妈妈中。子宫复旧不良的产后妈妈，容易导致恶露不绝，甚至引发一些妇科疾病。子宫没恢复好的妈妈们，一定要抓紧时间做子宫复旧。

4. 妊娠和分娩的过程不可避免地会对盆底肌肉造成不同程度的损伤，导致盆底功能障碍，容易出现产后性生活不快、漏尿、子宫脱垂等症状，如果受损的盆底肌肉不及时恢复，在女性进入更年期时，随着整个身体生理功能的下降，漏尿、子宫脱垂等现象会更加严重。