



資料提供

媽媽在產後會出現短暫尿頻、尿急和遺尿是常見現象，婦產科專科何靖醫生指，情況一般於產後3-6個月有所改善並自行痊癒。若小便問題持續一年以上，可能是出現結構性問題，需要由醫生長期跟進。

# 產後尿頻

## 尿頻原因

### 1 肌肉、神經線受創

懷孕期間，子宮會不斷脹大而壓著膀胱和骨盆底肌肉，令產前出現小便問題。而懷孕和生產（尤其順產）的過程中，盆腔中的骨盆底肌肉和神經線有機會因過度拉扯而受創，繼而變得鬆弛，因而令產後出現尿頻的風險增加。

### 無法排放小便

懷孕初期，孕婦普遍會開始出現輕微尿頻，何醫生指一些罕見的情況，如孕婦在懷孕8-12週，因子宮在盆腔內直接壓著膀胱出口而無法小便，可能需入院進行小便排放。但隨著孕期增長，子宮會長高過盆骨，情況便會有所改善。

### 2 心理壓力影響

產後直至子宮回復至懷孕前狀態大概需要6星期，不少婦女在產後6星期，會因為傷口痛楚而影響小便，如害怕小便刺激傷口，增加痛楚，形成心理壓力，婦女尿急同時又害怕之間的心理矛盾，令小便問題加劇。

### 3 飲用大量液體

孕婦產後生活習慣有所不同，如因餵哺母乳而每天飲用大量湯水，她們去小便的次數當然會較頻密。

## 骨盆底肌肉鬆弛的風險因素

- 高齡
- 肥胖
- 胎兒體形較大 (>4公斤)
- 經陰道分娩
- 患妊娠糖尿病
- 多次生產
- 曾使用助產儀器

### 如何定斷尿頻？

何醫生指要根據個人情況才能判斷，一般情況下，少於半小時需上廁所一次，又或經常感到尿急，但小便量卻很少屬於不正常現象，如情況持續的話，建議向醫生求醫。

何醫生又指，膀胱的運作機制是當膀胱裝滿小便時，會將訊息傳至大腦通知身體排放，一般人可短時間「忍小便」，但如病態性尿急的話，去小便的迫切性會增加。而產後出現此情況較多，亦有可能與膀胱肌肉過度活躍有關。何醫生又稱，大部份婦女在產後1年內會慢慢好起來，但情況因人而異。



### 不受控的小便

我們的膀胱就像一個「袋子」一樣，當如廁時，膀胱括約肌會放鬆將小便排出，懷孕和生產後骨盆底肌肉受創，令膀胱括約肌失去收緊能力。當膀胱受壓時，例如咳嗽、抱起嬰兒、搬運重物、急步走路等等，小便就會溢出。

## 預防及解決方法

- 避免飲用茶、咖啡、有氣、甜味等飲料，以免進一步刺激膀胱
- 尿急時多忍數分鐘，訓練膀胱肌肉，改善小便頻密情況
- 使用護墊減少尷尬情況，但需頻密更換以保持衛生
- 定時小便，避免身體感到尿急而有失禁的危機
- 養成規律習慣，於餵哺前去小便，以免餵哺途中因尿急而造成不便
- 產前產後進行骨盆底肌肉運動

## 盆腔運動

重覆練習「忍小便」的動作。每次收緊肌肉約10秒，然後放鬆。10次為一組，於早、午、晚各做1組，適應後可增加訓練次數。Baby