

cherry521 / July 20, 2018 01:40AM

[產後鬆弛的私密空曠感 該如何擬定陰道緊實治療計畫？](#)

產後鬆弛的私密空曠感 該如何擬定陰道緊實治療計畫？

(內容轉自曾郁文醫師 媽媽經駐站文章)

[img]https://i.imgur.com/gtNatfW.jpg[/img]

於門診之中，經常聽到這類的疑問「為什麼我才生一胎鬆弛問題就這樣嚴重」、「都已經剖腹了，怎麼還會有鬆弛問題」，另外也有生完第五胎的媽媽，談到自己已經不是鬆弛的感覺，彷彿是一種空曠感，甚至就是連游泳時也會進水情況，對生活已造成各種的不便，希望能有好辦法可改善。

實際上，不論是自然產或剖腹產都是可能面臨鬆弛問題，一般會建議自然產的媽媽，在不疼痛的狀態下開始進行凱格爾運動Kegel exercise，來幫助陰道回到以往緊實度；剖腹產的媽媽則需要等待傷口修復後，在開始進行相關運動鍛鍊，而難以靠凱格爾運動改善原有骨盆底肌群鬆弛問題者，仍是需透過專業醫師規劃治療計畫，評估是否要利用緊實手術輔助改善。

[img]https://i.imgur.com/NSnlxGj.png[/img]

怎樣的鬆弛程度，需進行陰道緊實手術？

又稱作「骨盆底肌群收縮運動pelvic floor exercise」的凱格爾運動，主要是鍛鍊尿道、陰道、肛門口周圍的這一大塊骨盆底肌群，以改善因孕期負重所導致的盆底肌肉鬆弛問題，令骨盆穩定，並幫助子宮修復，避免產後漏尿之擾，且不至於出現膀胱脫垂、子宮脫垂或直腸脫垂情況。

那麼究竟甚麼樣的鬆弛程度，會需藉由陰道緊實手術來改善呢？曾郁文醫師談到，若已經做了一段時間的凱格爾運動，但還是有鬆弛感，且漏尿問題嚴重，平常都需要另外墊上護墊，以及性生活較無感者，建議盡早尋求專業醫師的協助，透過專業的醫師診斷，評估需不需做陰道緊實手術。

[img]https://i.imgur.com/Q8wGouy.jpg[/img]

陰道鬆弛問題，每個人的治療計畫皆相同？

由於每個人的生活型態、生理階段，以及營養狀態等，皆是會影響骨盆底肌群的運作，自然每位產婦所面臨的鬆弛問題也有所差異，這也是為什麼有些人才生了一胎，卻因身形偏瘦，及營養攝取稍嫌不足，產後鬆弛問題會比其他產婦嚴重，最後則需要靠陰道緊實手術輔助，提升陰道緊實度的原因。

曾郁文醫師最後提及，另有部分產婦在生完寶寶後，除了陰道鬆弛外，同時也出現了敏感度降低的狀況，嚴重甚至在性行為過程，因陰道過於乾澀而感到疼痛。而目前這樣的情況，則可透過自體高濃度血小板血漿注射改善其不適感，大幅提升敏感度和滋潤度，甚至是優於產前的狀態。