

## 剖腹产的产后康复

### 第1部分



在您分娩之后，护士将对您进行检查，并解答您可能有的任何疑问。在您住院期间，护士将教您如何照料自己和您的宝宝。

### 您的身体变化

• 在您住院期间，护士将触摸您的腹部，检查您的子宫情况。如果您的子宫是柔软的，护士将摩擦您的腹部，帮助子宫变硬。

• 您的阴道将持续出血 2 至 4 周。在前几天，出血类似经血过多。您会排出小血块。

出血将减少，颜色将转变为粉红色、深棕色然后变成透明。不要使用卫生棉条。请使用卫生巾。



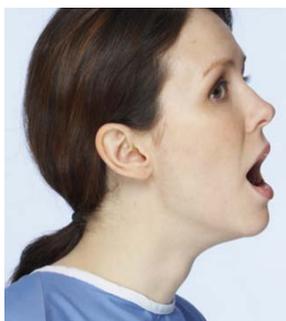
• 您的乳房将在分娩后的 3 至 5 天内充满乳汁，并变硬和发疼。乳房有时会渗出乳汁。

• 您可能会便秘。可能需要医生开大便软化剂或泻。

• 如果您有排尿问题，请告知您的护士。

### 活动

• 每两小时深呼吸和咳嗽一次，以防出现呼吸问题。咳嗽时，用枕头或折起的毯子放在刀口处，以减少咳嗽引起的刀口疼痛。



- 开始几次下床时，请工作人员帮忙。
- 在您开始走路之前，请坐起来几分钟。



• 如果您在洗手间感到晕眩，请拉下洗手间的紧急呼唤灯求助。

• 每天在过道中走路 3 至 4 次，每次走 5 至 10 分钟。

### 饮食

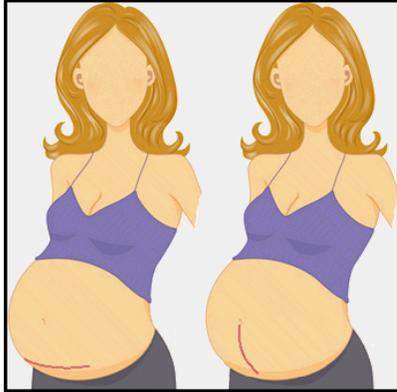
您可能会感到疲劳和饥饿。您将从手部或臂部接受皮下输液，直到您能够正常饮食。手术当日，可食碎冰或清澈流体。大便功能恢复后，可进流食，然后进固体食物。

### 疼痛控制

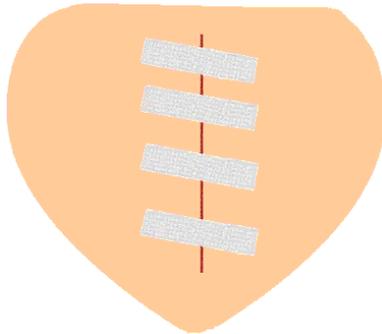


术后疼痛是正常现象。术后 2 至 3 天内疼痛最为激烈。医生会给您开止痛药。如果有需要，请索要止痛药。药物不一定能够使您解除疼痛，但可减缓疼痛。控制您的疼痛，以便您能够照料自己和宝宝并积极活动。

## 刀口



刀口位置在下腹部，可能是上下刀口（竖切），也可能是横向刀口（横切）。刀口处会敷药大约24小时。护士会检查敷药处，必要时换药。不再敷药后，即可淋浴。



刀口处覆有免缝胶带，待其自然脱落即可，切勿自行揭下。免缝胶带如发生卷边，可剪去卷边部分。在您出院回家之前，护士会教您如何护理刀口。留心刀口是否有感染迹象，例如发红、肿胀、疼痛、发烫和有液体渗出。

Text adapted from materials produced by Health Information Translations ([www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com)).  
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A **Healthy Roads Media** project  
[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)  
Chinese - Your Recovery After Cesarean Birth (Part 1)  
Last reviewed 2012