

剖腹产的产后康复 第 2 部分



会阴区护理



保持会阴区清洁，以防感染并消除异味。这称为会阴区护理。医护人员将给您一个塑料瓶，用于盛装温水。每次如厕后，请使用塑料瓶，用温水冲洗会阴区。

用吹风机吹干或用卫生纸吸干。每次如厕后，请更换卫生巾。用肥皂和水洗手。

淋浴



取下敷药纱布和留置在膀胱内的尿管后，可以洗淋浴。淋浴后，您会感觉好一些，有助放松。术后第一次淋浴时，请人在旁边协助。术后 4 至 6 周或术后随诊之前，不得洗盆浴，以防感染。

出院回家

您的护士将帮助您准备带宝宝回家。并将为您提供相关信息，告知您如何照料自己和宝宝。

您的护理可包括：



- 限制每天爬楼梯的次数。
- 抬举的重量不要超过您宝宝的体重。
- 请求他人帮助做家务至少两周。
- 至少两周内不要开车。
- 在医生批准之前，不要发生性关系。请与您的医生讨论如何避孕。母乳喂养并不能防止您怀孕。
- 在医生批准之前，不要回去上班。

如果您有以下情况，请立刻致电医生：

- 发烧超过华氏 100.4 度或摄氏 38 度。



- 乳房感染症状，如发烧、一侧或双侧乳房触痛、发红、发热或有硬块。
- 阴道大量出血，在两小时内，每小时浸透一个卫生巾，或有大血块。
- 阴道出血的颜色变浅并从粉红色变成棕色或透明后，最后变成赤红色。
- 阴道分泌物发出异味 — 正常分泌物的气味与经期相似。

- 排尿问题，包括很难排出、有烧灼感或尿痛。
- 3 天无大便。
- 腿部有发热硬块或腿下部疼痛。



- 严重或持续疼痛或痉挛。
- 头痛、视力不清或看到斑点，且不会消失。
- 感到非常悲伤，或您想自残或伤害宝宝。

在您回家几天之后，
请致电医生，
安排在 4 至 6
周内接受一次产后随访。
如果您有任何疑问或关注，
请与您的医生或护士讨论。



Text adapted from materials produced by Health Information Translations (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
Chinese - Your Recovery After Cesarean Birth (Part 2)
Last reviewed 2012