

您在阴道分娩之后的恢复 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

淋浴可使您感觉良好，并帮助您放松。第一次淋浴时，请让他人帮忙。

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 Vaginal Birth (Part 2)

Last reviewed 2012