

復元 (Recovery)

如果你沒有其他的健康問題，醫護人員會在手術後幾小時內幫助你下床走動，但這並不會影響傷口。你會插上導尿管最少 12 小時，但這不會妨礙你走動。

你會接受靜脈滴注約 12-24 小時，一般會在下一天拔除。

食物和休息 (Food and rest)

我們會根據你的胃口和正常飲食習慣提供膳食。如果你有什麼喜好，請通知我們。我們也鼓勵你覺得口渴時就飲水，這會幫助促進腎臟的功能。

營養和休息可以幫助你手術後復元。我們鼓勵你在日間休息，因為在首幾週你的寶寶會在晚間醒過來，需要餵哺和安頓。

儘早活動和鍛煉對復元有利，可幫助預防手術後併發症，也可減低痛楚。抱寶寶和照顧寶寶不會影響痊癒，也可幫助你瞭解你的寶寶。

回家 (Going home)

剖腹產後一般留院兩到三晚就可以出院。有些產婦會復元快一點，可以選擇快一點回家；如果是這樣，Midwifery @ Home 服務會到你家提供進一步的支持和教育。

正常活動 (Normal activities)

要恢復正常的活動，需要等候一段時間。建議：

- 六週內除了抱寶寶之外，不要提重；如果覺得可以，可恢復輕巧的工作。
- 不要開車，直至任何突然的動作也不會引起痛楚。

3-4 週後，切開了的神經癒合時有些產婦會感到新的傷口痛楚，這種痛楚會持續一星期左右；如果覺得擔心，可和你區內的家庭醫生商談。

照顧人就是為他人提供護理和無償幫助的人士，他們可能是家人、朋友或鄰居。如果你有照顧人，請務必通知醫療人員。

可提供免費、保密的傳譯服務，
每週 7 天，每天 24 小時。
請通知職員為你安排傳譯員。
也可提供 AUSLAN 傳譯服務。

新州所有醫療衛生設施都是禁煙的，這表示無論在室外或室內任何地方都不准吸煙。如需協助戒煙，
致電 131 848 Quitline™。

醫院附近的街道可以泊車，醫院範圍內也提供收費泊車位。



Traditional Chinese

剖腹產

(Having a baby by Caesarean section)

入院前評核

(Preadmission assessment)

如果你計劃剖腹產，你將會預約前往指定的診所見麻醉師，開始為入院作準備。你可以詢問與手術和在醫院的護理相關的問題。

你會獲得指示，知悉甚麼時候該停止飲食，以準備接受手術。禁飲禁食應在手術當天前往醫院前實行。

你的寶寶會繼續“正常”活動，因此若寶寶的活動減少，請聯絡產房。

進院時 (On admission)

你會在剖腹產當天入院。

你會前往 _____

日期：_____ 時間：_____

開始禁食時間：_____

開始禁飲時間：_____

入院後你就會接受觀察，填寫表格，換上醫院的衣服。手術室準備好之後，手術室的人員會召喚你。手術前你會先服用抗酸劑 - （一般是小量的無色液體 - 檸檬酸鈉）。

由於病房的空間有限，我們請你在等候時只帶上你的伴侶或一位陪產親友。

麻醉 (Anaesthetic)

進入手術室後，手術前會在你的手臂進行靜脈滴注。麻醉師會採取以下其中一種麻醉方法：

- 在硬脊膜外/脊椎插入導管，這會讓你保持清醒；或
- 施行全身麻醉，讓你在手術期間睡著。

如果你接受硬脊膜外或脊椎麻醉，你可以由你的伴侶或一位陪產親友陪同進入手術室。

生產時 (The birth)

一旦你準備好，醫生就會開始動手術。如果你在生產時是清醒的，醫生準備取出寶寶時你可能會感到有些擠壓或牽拉。寶寶出生後，會抹乾再交給你。

寶寶會和你肌膚相接的接觸，並會在手術室、復元室或產後病房接受第一次餵哺。有些嬰兒可能首先需要輔助呼吸，因此肌膚相接的接觸可能需要延後。

醫生拿出胎盤後就會繼續完成手術。這個過程一般比實際生產的時間長，而整個手術大約需時 45 分鐘。

如果你是清醒的，麻醉師可能會在寶寶出生後給你小量的鎮靜劑；這會讓你放鬆和帶來睡意，但不會讓你睡著。你會到復元室短暫停留，然後和寶寶一起送到產後病房。如果你和寶寶不在一起，你的陪產親友會在這個時候陪著寶寶。

寶寶 (The baby)

你的寶寶會在產房、復元室或產後病房量重、度高、接受檢查。這時寶寶還會接受維生素 K 和乙肝疫苗注射。

剛開始時你在餵哺和照顧寶寶方面會需要協助。產後病房的助產士會幫助你餵哺和照顧寶寶，例如換尿布、洗澡、安頓寶寶。寶寶會和你共處一室，好讓你們互相瞭解。

你的伴侶或陪產親友將會積極參與照顧寶寶。到了第二或第三天，你就會更加獨立，需要的幫助會越來越少。

疼痛 (The pain)

控制疼痛是產後病房重點提供的護理，你應該要知道有些什麼止痛藥可以供你使用，並且加以使用。手術後止痛的方法有幾種，選擇哪一種視麻醉師、使用的麻醉藥、有沒有過敏等等因素而定。

在手術室內可能會施行‘脊椎’注射嗎啡，這能在首 24 小時產生強力的鎮痛效果。其他的止痛藥會在需要時提供。

有些產婦會通過一台機器進行滴注，讓她們自行控制止痛藥的使用 (簡稱 PCA – 患者控制鎮痛劑)。

在首二至三天，一般會使用常規消炎止痛藥和撲熱息痛來加強鎮痛效果。疼痛治療組可能會探望你，協助你控制疼痛。

麻醉藥和手術後使用的止痛藥都經過評核，對餵哺母乳並無不良影響。

如果你需要進一步的資訊，可致電 Mothersafe，電話號碼 9382 6539。

觀察 (Observations)

首 24 小時你會接受定時觀察，在此期間你也會通過面罩或鼻套管吸取氧氣。

傷口 (The Wound)

你的傷口會在第一天或首兩天蓋上紗布。紗布一般會在第三天除去，然後再無需蓋上，只需保持傷口清潔和乾燥。淋浴時淋濕傷口問題不大，只要浴後擦乾就可以。有些產婦會需要提起肚皮讓傷口透氣，促進傷口乾燥。

偶爾也會在傷口塗上碘溶液，幫助預防感染。有些時候傷口會插上引流管，幫助流出血水，加速痊癒。引流管一般會在 24-48 小時內拔除。