

复元 (Recovery)

如果你没有其他的健康问题，医护人员会在手术后几小时内帮助你下床走动，但这并不会影响伤口。你会插上导尿管最少 12 小时，但这不会妨碍你走动。

你会接受静脉滴注约 12-24 小时，一般会在下一天拔除。

食物和休息 (Food and rest)

我们会根据你的胃口和正常饮食习惯提供膳食。如果你有什么喜好，请通知我们。我们也鼓励你觉得口渴时就饮水，这会帮助促进肾脏的功能。

营养和休息可以帮助你手术后复元。我们鼓励你在日间休息，因为在首几周你的宝宝会在晚间醒过来，需要喂哺和安顿。

尽早活动和锻炼对复元有利，可帮助预防手术后并发症，也可减低痛楚。抱宝宝和照顾宝宝不会影响痊愈，也可帮助你了解你的宝宝。

回家 (Going home)

剖腹产后一般留院两到三晚就可以出院。有些产妇会复元快一点，可以选择快一点回家；如果是这样，Midwifery @ Home 服务会到你家提供进一步的支持和教育。

正常活动 (Normal activities)

要恢复正常的活动，需要等候一段时间。建议：

- 六周内除了抱宝宝之外，不要提重；如果觉得可以，可恢复轻巧的工作。
- 不要开车，直至任何突然的动作也不会引起痛楚。

3-4 周后，切开了的神经愈合时有些产妇会感到新的伤口痛楚，这种痛楚会持续一星期左右；如果觉得担心，可和你区内的家庭医生商谈。

照顾人就是为他人提供护理和无偿帮助的人士，他们可能是家人、朋友或邻居。如果你有照顾人，请务必通知医疗人员。

可提供免费、保密的**传译**服务，
每周 7 天，每天 24 小时。
请通知职员为你安排传译员。
也可提供 AUSLAN 传译服务。

新州所有医疗卫生设施都是**禁烟**的，这表示无论在室外或室内任何地方都不准吸烟。如需协助戒烟，
致电 131 848 Quitline™。

医院附近的街道可以**泊车**，医院范围内也提供收费泊车位。



Simplified Chinese

剖腹产

(Having a baby by caesarean section)

入院前评核 (Preadmission assessment)

如果你计划剖腹产，你将会预约前往指定的诊所见麻醉师，开始为入院作准备。你可以询问与手术和在医院的护理相关的问题。

你会获得指示，知悉什么时候该停止饮食，以准备接受手术。禁饮禁食应在手术当天前往医院前实行。

你的宝宝会继续“正常”活动，因此若宝宝的活动减少，请联络产房。

入院时 (On admission)

你会在剖腹产当天入院。

你会前往 _____

日期：_____ 时间：_____

开始禁食时间：_____

开始禁饮时间：_____

入院后你就会接受观察，填写表格，换上医院的衣服。手术室准备好之后，手术室的人员会召唤你。手术前你会先服用抗酸剂（一般是少量的无色液体 – 柠檬酸钠）。

由于病房的空间有限，我们请你在等候时只带上你的伴侣或一位陪产亲友。

麻醉 (Anaesthetic)

进入手术室后，手术前会在你的手臂进行静脉滴注。麻醉师会采取以下其中一种麻醉方法：

- 在硬脊膜外/脊椎插入导管，这会让你保持清醒；或
- 施行全身麻醉，让你在手术期间睡着。

如果你接受硬脊膜外或脊椎麻醉，你可以由你的伴侣或一位陪产亲友陪同进入手术室。

生产时 (The birth)

一旦你准备好，医生就会开始动手术。如果你在生产时是清醒的，医生准备取出宝宝时你可能会感到有些挤压或牵拉。宝宝出生后，会抹干再交给你。

宝宝会和你肌肤相接的接触，并会在手术室、复元室或产后病房接受第一次喂奶。有些婴儿可能首先需要辅助呼吸，因此肌肤相接的接触可能需要延后。

医生拿出胎盘后就会继续完成手术。这个过程一般比实际生产的时间长，而整个手术大约需时 45 分钟。

如果你是清醒的，麻醉师可能会在宝宝出生后给你小量的镇静剂；这会让你放松和带来睡意，但不会让你睡着。你会到复元室短暂停留，然后和宝宝一起送到产后病房。如果你和宝宝不在一起，你的陪产亲友会在这个时候陪着宝宝。

宝宝 (The baby)

你的宝宝会在产房、复元室或产后病房量重、度高、接受检查。这时宝宝还会接受维生素 K 和乙肝疫苗注射。

刚开始时你在喂哺和照顾宝宝方面会需要协助。产后病房的助产士会帮助你喂哺和照顾宝宝，例如换尿布、洗澡、安顿宝宝。宝宝会和你共处一室，好让你们互相了解。

你的伴侣或陪产亲友将会积极参与照顾宝宝。到了第二或第三天，你就会更加独立，需要的帮助会越来越来少。

疼痛 (The pain)

控制疼痛是产后病房重点提供的护理，你应该要知道有些什么止痛药可以供你使用，并且加以使用。手术后止痛的方法有几种，选择哪一种视麻醉师、使用的麻醉药、有没有过敏等等因素而定。

在手术室内可能会施行‘脊椎’注射吗啡，这能在首 24 小时产生强力的镇痛效果。其他的止痛药会在需要时提供。

有些产妇会通过一台机器进行滴注，让她们自行控制止痛药的使用 (简称 PCA – 患者控制镇痛剂)。

在首二至三天，一般会使用常规消炎止痛药和扑热息痛来加强镇痛效果。疼痛治疗组可能会探望你，协助你控制疼痛。

麻醉药和手术后使用的止痛药都经过评核，对喂哺母乳并无不良影响。

如果你需要进一步的信息，可致电 Mothersafe，电话号码 9382 6539。

观察 (Observations)

首 24 小时你会接受定时观察，在此期间你也会通过面罩或鼻套管吸取氧气。

伤口 (The Wound)

你的伤口会在第一天或首两天盖上纱布。纱布一般会在第三天除去，然后再无需盖上，只需保持伤口清洁和干燥。淋浴时淋湿伤口问题不大，只要浴后擦干就可以。有些产妇会需要提起肚皮让伤口透气，促进伤口干燥。

偶尔也会在伤口涂上碘溶液，帮助预防感染。有些时候伤口会插上引流管，帮助流出血水，加速痊愈。引流管一般会在 24-48 小时内拔除。