



剖腹产后回家

每个人剖腹产后的恢复情况都是不同的。以下是一些可以帮助您的建议：

- 护理伤口
- 控制疼痛
- 四处走动并锻炼
- 获得情感支持
- 了解剖腹产会如何影响未来的怀孕和分娩。

护理伤口

剖腹产后妥善护理伤口非常重要，这有助于伤口良好愈合并防止感染。

您的伤口敷料

剖腹产后，您的伤口将被敷料覆盖。该敷料应保持至产后7天。为了保护伤口，请穿着高于伤口位置的内裤。

您的敷料是防水的，可以在淋浴时安全穿着。淋浴时，请将脸背对水，以防止水直接喷到敷料上。这有助于保持敷料的位置并防止其变得太湿。

如果您觉得敷料太湿、看起来像是进了水或者看起来很脏，请告诉您的助产士或当地医生（GP）。

如果您在住院期间敷料脱落，助产士会为您更换。如果伤口在7天前在家中脱落，上门探访的助产士会检查您的伤口并决定是否需要更换新的。保持伤口清洁干燥很重要，并且在接触敷料或伤口之前和之后都要洗手。

7天后，如果敷料仍未脱落，您、您的伴侣或支持人员可自行移除。也可由家庭医生处理。

有些伤口的敷料下面还有称为“steri-strips”的小条。您可以在7天后将其取下或修剪以增加舒适度。操作时需使用非常干净的剪刀。

缝线

大多数缝线会自行溶解。如果您的缝线或钉子无法溶解，我们会在您回家之前或家访期间将其取出。这通常发生在分娩后第5天至第10天之间。

有时，一小部分缝线可能会从伤口处伸出。除非伤

口裂开或看起来被感染了，否则这不是问题。您可能会感觉伤口一侧更加疼痛，或者注意到缝线处有一个小肿块。随着时间的推移，情况会变得更好。

如果您担心，请咨询您的全科医生。

保护伤口

保持伤口清洁、干燥。

- 为了保护伤口：
 - 穿舒适的高腰内裤，而不是比基尼款式
 - 穿宽松的衣服，以便空气能够接触到伤口
 - 将卫生巾或护垫放在伤口上，柔软的一面贴着皮肤。这样可能会感觉更舒服一些。每天更换。您的内裤会帮助将其固定在适当的位置。
- 敷料取下后：
 - 淋浴时，只用水清洗伤口，并用干净的毛巾轻轻拍干
 - 不要在伤口上使用粉末或喷雾剂
 - 检查伤口前后，务必用肥皂和水洗手。您可以拍照来查看其变化情况，或者请别人帮您检查。
- 在最初的6周内，尽量不要提起比宝宝更重的东西。在进行任何涉及举重和弯腰的活动时，请尽可能寻求帮助。



穿着高于伤口位置的内裤。

您的伤口将在接下来的几周和几个月内愈合。您可能会感到伤口周围的皮肤轻微痉挛、疼痛和麻木。大多数人在六周内会感觉好些，但有些麻木和疼痛可能会持续数月。如果这种情况持续，请咨询您的全科医生。

伤口发生意外变化

剖腹产后可能会发生伤口感染，大约每 100 人中就有 15 人（15%）会出现这种情况。请注意以下迹象，表明您的伤口可能已被感染：

- 疼痛加剧，触摸时感觉发热
- 伤口周围出现更多红肿或浮肿
- 伤口有异味的分泌物或新鲜出血
- 伤口开始裂开
- 发烧（体温超过 38° 摄氏度）、感觉非常热或冷，或极度疲倦

如果您发现任何这些迹象，请联系您的全科医生或前往最近的急诊室。

大多数感染可以用抗生素药物治疗。

在某些情况下，您可能需要返回医院通过滴注（静脉注射抗生素）注射更强效的抗生素。

控制疼痛

剖腹产后感到疼痛是正常的。您可能会感到不舒服或疼痛几天或几周。当您走动、躺下、起身或休息时，您可能会感到这种疼痛。

您可以使用简单的止痛药来缓解这种疼痛。定期服用止痛药对您的康复非常重要。您将获得一份可在家使用的止痛药处方。请按照指示服药。

不要等到非常痛苦时才吃药。尽早服用可以防止疼痛加剧，效果最佳。

四处走动和锻炼

产后保持活动可以帮助您康复。短距离散步或在家进行轻柔的运动是有益的，但不要强迫自己太过用力或造成疼痛。

在最初的六周，请遵循以下建议：

- 不要提比宝宝更重的东西
- 避免造成疼痛的动作，例如弯腰或上下伸展
- 至少等待两周后再开车。仅当您没有服用强效（或处方）止痛药时才可以开车。如果您不确定，请咨询您的全科医生。请向您的保险公司咨询您需要等待多长时间才能开车。有些保险公司规定产后六周内不得驾驶。
- 产后最初六周内避免性生活。只有当您准备好时才进行性行为，并确保在性行为时采取避孕措施。

获得情感支持

有些人对于剖腹产感到欣慰。其他人可能会感到失望或悲伤，特别是当事情不是他们所期望的时候。与您的伴侣、家人、医疗保健专业人员或其他支持人员谈论您的感受会非常有帮助。

对于所有新手父母来说，照顾新生儿都是很困难的。善待自己。可能需要几周或更长时间才能感觉好些，特别是如果您有任何并发症。尽量多休息。

您并不需要一个人面对。向您的家人或朋友寻求帮助或支持，并与您的全科医生或其他医疗专业人士交谈。

您还可以联系这些组织寻求支持和建议。

- **PANDA – 澳大利亚围产期焦虑与抑郁症协会**
PANDA 支持父母和家人在怀孕期间以及生完孩子后第一年的心理健康。
panda.org.au
- **Beyond Blue 澳大利亚抑郁与焦虑支持机构**
访问 Beyond Blue 网站，获取有关如何照顾您作为父母的心理健康的有用信息。
beyondblue.org.au/mental-health/parenting
- **澳大拉西亚出生创伤协会** 为经历分娩相关创伤的人们、伴侣和家庭提供支持。他们的网站提供有用的资源和支持。
birthtrauma.org.au

未来的怀孕和生育

建议剖腹产后等待 18 个月再生育另一个孩子，除非医生另有指示。这意味着您可以在宝宝出生后约 10 至 12 个月开始再次尝试怀孕。

大多数情况下，如果这是您的第一次剖腹产，那么您下次分娩时将有两种选择。您可以选择：

- 剖腹产后阴道分娩（通常称为 VBAC、TOLAC 或 NBAC）
- 计划再次剖腹产。

您的助产士和医生可以根据您的情况和意愿帮助您做出最适合您的决定。

要了解剖腹产后的更多信息，请阅读女性患者信息《我上次分娩是剖腹产：我有什么选择？》。这本小册子是根据与您类似情况的人士给出的意见编写的，旨在帮助您做出明智的决定。它包含有关每个选项的优点和缺点的重要信息。

您可以在妇女网站上找到这本小册子。

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options

后续预约

产后六周时去您的全科医生处进行检查，除非医生建议您提前去。本次就诊包括您和宝宝的检查，建议预约双人诊疗时段。

资源

- 我上次分娩是剖腹产：我还有什么选择？
皇家妇女医院
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options
- 剖腹产后分娩
英国皇家妇产科学院（英国）
rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information/birth-after-previous-caesarean
- 剖腹产
澳大利亚及新西兰皇家妇产科学院
rancog.edu.au/wp-content/uploads/Caesarean-Section.pdf
- 剖腹产后恢复：最初的六周
养育儿童网络
raisingchildren.net.au/pregnancy/labour-birth/recovery-after-birth/after-caesarean#going-home-after-caesarean-birth
- 产后健康状况
皇家妇女医院
thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/your-health-after-birth

家庭暴力支持

1800 尊重全国求帮热线

如果您遭受过性侵犯、家庭暴力和虐待，您可以获得帮助。

您可以在白天或晚上的任何时间拨打电话。

1800 737 732

1800respect.org.au

您是否需要口译员？



如果需要的话，您可以要求提供口译员。

免责声明： 本情况说明书仅提供一般信息。有关您或宝宝的医疗保健需求的具体建议，请务必咨询您的专业医疗人员。对于因您依赖本情况说明书而非咨询医疗保健专业人员而造成的损失或损害，皇家妇女医院不承担任何责任。如果您或宝宝需要紧急医疗救助，请联系最近的急诊室。

© The Royal Women's Hospital 2024