Chinese -Traditional

剖腹生產(C-Section)之後 After your C-Section (Caesarean)

您的剖腹生產情況 About your C-section

有些剖腹生產手術是預先安排，但有些則是在分娩時出現突發狀況下進行的。

您須剖腹生產是因爲：This is the reason you had a C-section:

- ☐ 分娩過程沒有進展 Your labour did not progress
  - ☐ 在第一階段 in the first stage
  - ☐ 在第二階段 in the second stage
- ☐ 接受引產或摧產治療後仍沒有開始分娩。Your labour did not start after treatments to induce or start labour.
- ☐ 嬰兒的心跳記錄或追蹤資料不正常。The recording or tracking of your baby's heartbeat is not normal.
- ☐ 嬰兒的體積或姿勢令您難以經陰道分娩。Your baby's size or position made it hard to delivery vaginally.
- ☐ 出現胎盤（流血）或臍帶（因受擠壓不能給嬰兒供血）的緊急狀況。There was an emergency with the placenta (bleeding) or umbilical cord (compressed blocking blood flow to your baby).
- ☐ 其他：Other:_____

剖腹生產前，子宮頸擴張至所圈的大小（厘米）：Before your C-section, your cervix was dilated to the centimetre size circled:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 厘米

剖腹生產時，嬰兒在腹中的位置是：At the time of the C-section, your baby was in this position in your womb:

- ☐ 橫躺著 (橫位) Lying sideways (transverse position)
- ☐ 臀部或雙腳在下方 (臀位) Lying bottom or feet down (breech position)
- ☐ 頭部向下 Lying head down
  - ☐ 面向後方 facing backward
  - ☐ 面向前方 facing forward

剖腹生產後覆診 Appointments after your C-Section

預約手術後六星期見您的產科醫生。

預約時間：My appointment is on:

_____

醫生：Doctor: _____

電話號碼：Phone number:_____

攜同此頁到婦科醫生診所覆診。
Take this sheet with you to your appointment with the obstetrician.

剖腹生產是一項大手術。這份資料是做完手術後的護理須知，有助您身體能迅速復原。欲知詳情，請瀏覽以下資源：

我們的懷孕及嬰兒網頁
Our Pregnancy and Baby webpages

嬰兒的最佳機會 (第 44 頁)
Baby's Best Chance (page 44)

家中護理 Caring for Yourself at Home

平衡休息和活動時間 Balance rest and activity

須有心理準備會容易感到疲倦，並嘗試在嬰兒睡著時也稍作休息。產後的第一個星期減少親友前來探訪。

盡量保持走動，做一些輕鬆的活動，每天分幾次作短時間散步，慢慢增加活動量，有助您復原得更快和防止出現血凝塊。

首六個星期：

- **切勿**提舉任何重過嬰兒體重的物件。請別人幫您把嬰兒汽車座椅或手推車放進或拿出汽車。
- **切勿**做任何劇烈活動或運動。

約六星期後，可以回復做大部份的運動和活動，包括性行爲。若對做某些活動有疑問，請諮詢您的醫生或助產士。

向醫生或助產士查詢何時可以開車，那通常是在您可以安全地轉頭查看盲點和在緊急情況下煞車的時候。您可以坐在汽車上試踩著煞車掣，看看做這動作時有沒有感到痛楚。

控制心情和情緒 Manage moods and emotions

手術後身體正在復原，同時又要照顧嬰孩，出現情緒低落或情緒反覆也是頗常見的。若發現自己持續情緒低落或情況越來越差，請聯絡您的家庭醫生或助產士。

處理任何疼痛 Manage any pain

手術後感到有些不適是正常的，這情況應將持續改善。

若有疼痛，可以服用對乙酰氨基酚（Tylenol®或商店品牌) 或布洛芬（Advil®、Motrin®或商店品牌）。這兩種止痛藥在餵母乳／胸餵(chestfeeding)期間可以安全服用，也不會令您上癮。

您的疼痛程度應該維持在舒適水平，令您可以如常活動、照顧嬰兒、作深呼吸、咳嗽和做到日常活動。在頭一兩天，即使只有輕微疼痛，也定時服用止痛藥。在未太痛之前提早服用止痛藥是最有效的。

每次都須細閱標籤及／或藥劑師給您的資訊以了解如何安全服藥。

對藥物有任何疑問？ 請向區內的藥劑師查詢。非辦公時間內可致電8-1-1諮詢藥劑師。

手術傷口的護理 Care of your incision

手術傷口癒合所需時間可能多至六星期。

出院時，您可能會使用一種名爲**負壓治療繃帶**的特別繃帶 。在您出院前，我們將教您如何使用它並示範適當的護理方法。

若出院時沒有使用繃帶，或於七天後移除了這些特別繃帶，請按以下全部指示提供護理。

- 保持傷口清潔和乾爽。
- 每天用溫和的肥皂和清水清洗傷口範圍。
- 輕輕拍乾或用風筒冷風吹乾。您可能需要掀起肚皮才能弄乾。
- 不要遮蓋傷口。
- 穿著鬆身衣物，避免衣服和內衣褲磨擦到傷口。
- 每天檢查傷口有沒有任何以下的感染跡象：
  - 傷口流出臭味液體
  - 發燒高於攝氏 38° (華氏 101°) 和發冷
  - 傷口周圍發紅、腫脹或疼痛加劇

傷口上的白膠貼（免縫膠貼）應會自動脫落。若兩星期內仍未脫落，您可以自行將之撕走。

傷口復原期間，最少有兩個星期：

- × **不得**在浴缸或熱水池浸浴 。
- × **不得**游泳。
- × **不得**在傷口塗上潤膚膏、潤膚露或潤膚油，除非是外科醫生的指示。

增強骨盆底肌肉 Strengthen your pelvic muscles

即使不是經陰道分娩，剛生完孩子後一般都有些漏尿問題。當您大笑、咳嗽或打噴嚏時，可能會有漏尿情況。

爲增強骨盆底肌肉，每天最少做三次以下的運動：

- 收緊骨盆底部肌肉，像要嘗試停住小便那樣。
- 維持收緊達 3 至 5 秒。
- 放鬆 3 至 5 秒，然後再次收緊。
- 重複做 10 次。

若三個月後仍有漏尿情況或有忍尿問題，請通知醫生，醫生或會將您轉介至專治這類問題的物理治療師。

日後懷孕 Future pregnancies

將來懷孕時想嘗試陰道分娩，通常都是安全的。我們建議您等最少 18 個月後才再次懷孕，這有助身體能好好復原，減少子宮和皮膚的留疤傷口在分娩期間撕開的機會。

分娩後六個星期到您的產科醫生覆診，談談爲何您須剖腹生產及對以後懷孕的影響。

欲知更多有關在剖腹生產後進行陰道生產（簡稱 VBAC）的資訊，請查閱此網上互動資料助您作出決定。

MY NEXT BIRTH

何時求助 When to get help

若留意到有以下任何情況，**致電您的醫生或助產士 Call your doctor or midwife**：

- 感染症狀
- 傷口撕開或流出液體
- 噁心或嘔吐持續
- 口乾、排尿量很少且呈深色和感到口渴
- 服用止痛藥後疼痛仍沒有減輕、變得更嚴重或令您不能活動或復原
- 您已休息下來，但仍於兩小時內濕透兩片或以上的衛生巾，陰道流出鮮紅色的血
- 血凝塊大於一個一元硬幣
- 小腿部位發紅、酸痛或疼痛
- 感到越來越疲倦、頭暈或身體不適

聯絡不上醫生或助產士？
對身體復原有任何疑問？

- **請致電所屬社區的公共衛生部門**
- **致電菲沙衛生局虛擬護理服務**
  一星期七天上午 10 時至晚上 10 時
  1-800-314-0999
  fraserhealth.ca/virtualcare
- **致電 8-1-1** 向卑詩健康連線(HealthLinkBC)的註冊護士查詢，早晚任何時間全日服務。
  卑詩健康連線提供 130 種語言服務。如需要傳譯員，請用英語說出您所用的語言，然後靜待傳譯員接聽電話。

若發生以下任何情況，**即致電 9-1-1 或前往最就近的急症室**：

- 暈倒（失去知覺）
- 突發性胸口痛
- 氣促或呼吸困難
- 嚴重腹痛
- 癲癇
- 有傷害自己、嬰兒或其他人的念頭

註: 請將這些資訊跟親人分享，讓他們可以協助您留意任何警號並尋求醫療護理。

可能想問的問題 Questions you might have