



---

# 如何准备已预约 的剖宫产

---



THE OTTAWA HOSPITAL

### 免责声明

这是渥太华医院提供的一般信息。这本册子并不能代替专业医务人员的建议。请根据自身情况咨询您的医疗保健工作者，以便获取更最适合您的信息。

# 目录

清单：√ 手术前一晚 . . . . .	2
饮食建议. . . . .	3
手术当天	
去医院前的当天早上. . . . .	3
前往医院的路上. . . . .	5
在医院里. . . . .	5
在手术室. . . . .	6
为您的手术以及宝宝的出生做准备. . . . .	6
在恢复室 (PACU)	
家人的陪伴. . . . .	7
您的护理. . . . .	8
锻炼. . . . .	9
在母婴病房. . . . .	9
Civic 院区的地图 - 4楼 . . . . .	10
General 院区的地图 - 8楼 . . . . .	11

我的手术预约在\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日\_\_\_\_\_点

在渥太华医院\_\_\_\_\_院区

到达医院时间：\_\_\_\_\_

<p><input type="checkbox"/> Civic 院区</p> <p>查找手术时间：我们会在手术前一天或前一晚给您打电话。</p> <p>前往手术室：请至4楼产科病房（详见第10面地图）</p> <p>电话：613-761-4570</p>	<p><input type="checkbox"/> General 院区</p> <p>查找手术时间：我们会在手术前一天或前一晚给您打电话。</p> <p>前往手术室：请至8楼产科病房（详见第11面地图）</p> <p>电话：613-737-8012</p>
---	---

请不要使用香水或其他有气味的个人护理产品。所有陪同或拜访您的人员，也请不要使用有气味的产品。

欢迎来到渥太华医院产科病房。正如您和您的医生已经讨论过的，您将进行剖腹产手术。这就意味着您的孩子将通过腹部的切口出生。像其他手术一样，剖腹产手术也存在一定的风险，相信您的医生已经和您沟通过了。

您将在剖腹产手术预约的当天入住产房。手术后，您将入住我院的母婴病房，并留在医院24至72小时（1至3天）。这本小册子上的信息，将有助于您做好手术和住院准备。

研究表明，您如果能放松，将有助于您的手术和康复。当您能很好的缓解您的紧张情绪时，您的内心将更平静，身体也会恢复得更快。放松的方法有很多，比如意向引导，冥想（药物），听听音乐或者做一些舒缓的动作，如呼吸和瑜伽。有关这些及其他一些有用的方法息，您可以在网络上以及您的社区里找到。

我们鼓励在婴儿出生之后立即进行母婴间的肌肤接触。因为母婴间的肌肤相亲不仅有助于母乳喂养、增强母婴间的联系，也会让婴儿感觉到安全，温暖和平静。在宝宝与您肌肤接触之前，请先确定您的体温正常，这点十分重要。您可能也希望您的陪护人员也能拥抱并与宝宝肌肤接触。请告诉护士这一点，并且在您入院后，您有任何其他问题都可以询问护士。



## 清单： ✓ 手术前一晚

手术前的清洁是很重要的。使用无香味的肥皂或沐浴液洗澡和洗发。要格外注意清洁手术区周围的部位。不要使用有香味的产品。

请记住：

- 如果您生病了，如伤风，感冒，发烧或请他疾病，请打电话给您的医生。
- 如果您抽烟，安大略省麻醉医师建议您在手术前戒烟，并在手术后保持无烟状态。因为吸烟会导致麻醉后的呼吸问题及感染风险增加。所以至少请您在手术当天不要吸烟。

如需帮助戒烟，请联系：

吸烟者的热线电话  
1-877-513-5333  
[www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca)

戒烟计划：渥太华大学心脏研究所  
613-761-5464  
<http://pwc.ottawaheart.ca/care/quit-smoking-program>



## 饮食说明

请遵循以下说明。空腹很重要，可以在手术过程中保护您。

- 在午夜前即在手术前一晚停止进食任何固体食物。
- 在午夜后不要嚼口香糖或吃硬糖。
- 流质食物可以使您在手术前感觉良好，并且有助您术后的恢复。请您在午夜后至抵达医院前90分钟（1个半小时），继续引用至少2杯的流质食物。
- 流质食物包括下列任何一项
  - 水
  - 苹果汁
  - 白蔓越莓汁或白葡萄汁
  - 无色饮料（雪碧，姜汁汽水，七喜）
  - 无色运动饮料（佳得乐，动乐）
- 如果您有糖尿病，请告诉您的医生或护士，以便获得另外的饮食说明。
- 切记在您抵达医院前90分钟（1个半小时）内停止饮用。



## 手术当天

### 去医院之前的当天早上

#### 用药指导

可以在手术当天早上服用您平时使用的药物（用一小口水吃药）

不要使用以下药物：\_\_\_\_\_

其他重要的用药指导：\_\_\_\_\_

#### • 请携带下列药物：

吸入剂（用于哮喘）

其他：\_\_\_\_\_

• 胰岛素：如果您正在使用胰岛素，请告诉您的医生或者糖尿病专科护士，以便在手术当天早上/或手术前一晚进行胰岛素用量的调整。

• 使用无味香皂再一次进行淋浴或泡澡和洗发（如果您在前一天晚上没有清洗的话）。不要使用有气味的产品。在您淋浴之前，除去所有的彩妆、指甲油，所有身体穿孔部位的首饰和珠宝。

• 刷牙但不要吞咽。

• 穿宽松、舒适的衣服。

• 不要：

- 不要涂香水，乳液或使用美发产品

- 不要携带金钱及其他贵重物品，包括笔记本电脑，手表，首饰（包括婚戒）或者钥匙等到医院。

如在医院里财物丢失或被盗，渥太华医院概不负责。将贵重物品带至医院的病人，其风险由自己承担。

- 请将下列物品带至医院：
  - 如果您有睡眠呼吸暂停综合症，且在夜间需要机器辅助呼吸，请把机器带至医院。
  - 如果您带有医疗警报手环，假牙，眼镜，隐形眼镜，助听器等类似的辅助工具，请将这些带至医院。同时为这些物品带上有标签的容器，因为您需要在手术前将这些物品取下。
  - 带上您的医保卡或者医院的绿卡，如果您有的话。
  - 带上这本小册子。

### 前往医院的路上

您会被要求在手术前2至3小时内达到，以便留出足够的时间来准备您的手术。请准时到达。您可能需要带东西来阅读。您可能还需要带一个有耳机的小的CD或者MP3播放器到医院，以便在病房时可以通过听音乐来放松。这也可以帮助您保持放松的状态，缓解产后的疼痛。

- 在您抵达医院前90分钟（1个半小时）停止饮水。
- 只能有1人在手术室陪伴您。
- 手术室内禁用手机，且必须关机。
- 您的病房会在当天晚些时候分配，因此您无法提前得知您的房间号。如果您要求一个私人房间，我们有可能无法提供。
- 请将您的手提箱和个人物品留在车里，直到您的房间被分配好。
- 您的陪护人员将在您手术期间，照看您的所有贵重物品。
- 在医院里丢失或被盗的财物渥太华医院将概不负责。

### 在医院里

- 前往产房
  - 在Civic 院区：在4楼，请使用电梯D。
  - 在General 院区：在8楼。
- 产房的工作人员会检查您的健康卡和医院的绿卡，之后您将会被带到一个病房。如果您还没有医院的绿卡，入院部将会发送一个给我们。
- 您将换上医院的长袍（请确定您除去了所有的内衣），我们将为您做术前准备。



- 您将会被给予减少胃酸的药物。
- 手术前，会在您的手部或者胳膊上的静脉处进行静脉注射。
- 您的陪护人员可以一直陪伴您，直到护士将您带入手术室。
- 您的手术可能会因为产房的突发事件而延迟或延期。如果发生，我们将会通知您。

如果您有任何特殊要求或情况，请告知我们，以便我们能够解决您的问题。

## 在手术室

- 我们产房的团队有不同的人数和工作，会在您的周围以及临近的房间为您工作。包括：
  - 麻醉师，他/她可能还会有个助手
  - 产科医生及其助手
  - 手术室护士
  - 照顾您宝宝的团队，可能包括您的家庭医生和助产士
  - 如果需要其他人帮忙，团队的人数则有可能还会上升。
- 您的麻醉医师会与您复核您的麻醉选择，包括硬膜外麻醉，脊椎麻醉或全身麻醉。
- 如果您选择脊椎麻醉或硬膜外麻醉，（止动药物），针头会在轻轻插入您的背部并在局部注射麻醉剂。之后拔出针头，很快您将会感到腿部的沉重感。这是剖腹产手术最常见的麻醉方式，您不会在术中感到疼痛，也不会感到昏昏欲睡。
- 在麻醉师确认您的麻醉效果良好后，您选择的陪护人员可以在手术室陪伴您。护士将会给您的陪护人员穿上特殊的衣服，并在手术开始前将他/她带入手术室。
- 如果您是全身麻醉（进入睡眠状态），在您麻醉前我们将给您做术前准备（参见为您的手术做准备）。在手术团队准备好后，您的麻醉医师会通过静脉给您注射药物，使您入睡。您手术结束后，您将被唤醒。
- 您的陪护人员将不能陪您进入手术室。您的宝宝会和您的陪护人员一起待在保育室，直到您在恢复室感觉良好，能够见他们为止。

## 为您的手术以及宝宝的出生做准备

- 如果之前没有准备，我们将会为您绑上血压监测袖带，心电监护导线，氧气监测仪，以及胎心监测。
- 在手术过程中，您将不会感到疼痛。您可能会有触摸、牵拉、或压迫的感觉。如果您感到不舒服，请告诉医生。

- 您将会通过鼻导管或面罩吸氧。
- 您的膀胱将会置入导管以导出尿液。
- 如果之前没有准备，沿着手术切口线的1英寸左右的阴毛会被剃除。
- 您的腹部将会被清洁，消毒布（巾）会覆盖在您的身体上。
- 我们将使用布帘遮挡，使您和您的陪护人员看不到手术。如果您对此有疑问，请咨询我们。
- 您的陪护人员将在床头，坐着陪在您身边。
- 您的手术切口将在耻骨上方，长度约为5英寸（比基尼线）的横切口，或者某些较少的情况下，会是竖切口。您的医生可能就此已经与您讨论过了。
- 您在手术室将停留大约60到90分钟。



## 在恢复室（PACU）

### 家人的陪护

作为以家庭为中心的病房，在您术后恢复过程中，我们希望在为您提供安全护理的前提下，同时让您和您的宝宝及您的陪护人员待在一起。但是，在恢复室内可能还有其他母亲和宝宝，因此，可能会对您的家人和访客的数量进行限制。如果您对此有疑问，请告知您的护士。

- 如果您进行了脊椎麻醉或硬膜外麻醉：只要您感觉良好，您的陪护人员可以一直陪伴您。您的宝宝通常会放在您身边，或由您的家人抱着。
- 如果您进行了全身麻醉：您的宝宝会待在新生儿观察室（NOU）。您的陪护人员可以在那里等候，或者在您抵达恢复室后，在等待区等待30分钟左右。这是为了确保您呼吸和疼痛控制良好。当您感觉好些时，恢复室的护士会给新生儿观察室打电话，让您的陪护人员和宝宝回到产科病房，和您待在一起。

### 您的护理

- 如果您进行了脊椎麻醉或硬膜外麻醉，您会保持清醒和警觉，但是您的腿部会麻木2至4小时。

- 如果您进行了全身麻醉，您会昏昏欲睡，但会逐渐变得清醒。短时间内，您可能需要通过鼻导管或者面罩吸氧。

护士会定期检查：

- 您的血压、脉搏、体温和呼吸
- 您的静脉注射
- 您腹部的切口或敷料（绷带）
- 您子宫的硬度
- 您的阴道出血量
- 您的尿液收集袋中尿液的总量
- 您的舒适（疼痛）水平

尽可能地让您感到舒适对您来说十分重要，因为这可以帮助您更轻松地活动和呼吸，从而有助于您的术后恢复。即使您和其他人做了同样的手术，您对疼痛的感受程度也可能和其他人不一样。。您的疼痛需要尽可能地控制，这样您才能更舒适地休息。疼痛不应该阻止您的深呼吸或咳嗽，以及随后的下床活动、行走或是照顾您的宝宝。

- 您的护士将会让您给您的疼痛程度从0到10进行打分（0表示没有疼痛，10表示最剧烈的疼痛）。她也会就您的舒适程度向您提问。这将会帮助她决定哪种止痛药最适合您。只要您需要，她就会给您止痛药，并为您提供其他方法来帮助你感觉更舒适。
- 如果您进行了全身麻醉，您将会有一个带按钮的特殊的静脉输液泵，当您按下按钮时，它就会释放少量的止痛药。您的护士会向您解释它是如何工作的。
- 如果您需要额外的帮助，您的麻醉师也会帮助您进行疼痛控制。
- 如果您渴了，您可以小口饮水。
- 如果你想要哺乳，您的护士会协助您。

## 锻炼

这些都很容易做并且对您有好处！

- 呼吸练习：您需要练习深呼吸和咳嗽。这个练习需要在第一天每小时进行一次，以及接下来1至2天内每4个小时进行一次。
  - 深呼吸：用鼻子吸气，嘴呼气。
  - 重复5次。

- 在第5次呼吸时，轻轻咳嗽2至3次。
- 用枕头或者布毯支持您的手术切口。
- 腿部练习：当您的腿部可以活动时，开始您的腿部练习。

这个练习每天进行4至5次，直到您可以行走为止。

1. 将您的脚趾指向头部，然后指向床尾，重复5至10次。
2. 让您的脚转圈5至10次。
3. 换一个方向转圈，重复5至10次。
4. 弯曲和伸直一条腿，然后另一条腿，重复5至10次。

每个人的术后恢复和麻醉复苏都是不同的，您的医生和护士将决定您何时可以回自己的病房。当您完全恢复时，您和您的宝宝将在您分娩后约两小时，送至母婴病房（除非您的宝宝需要在我们的特殊护理保育室，或者新生儿重症监护室进行额外的照顾）。



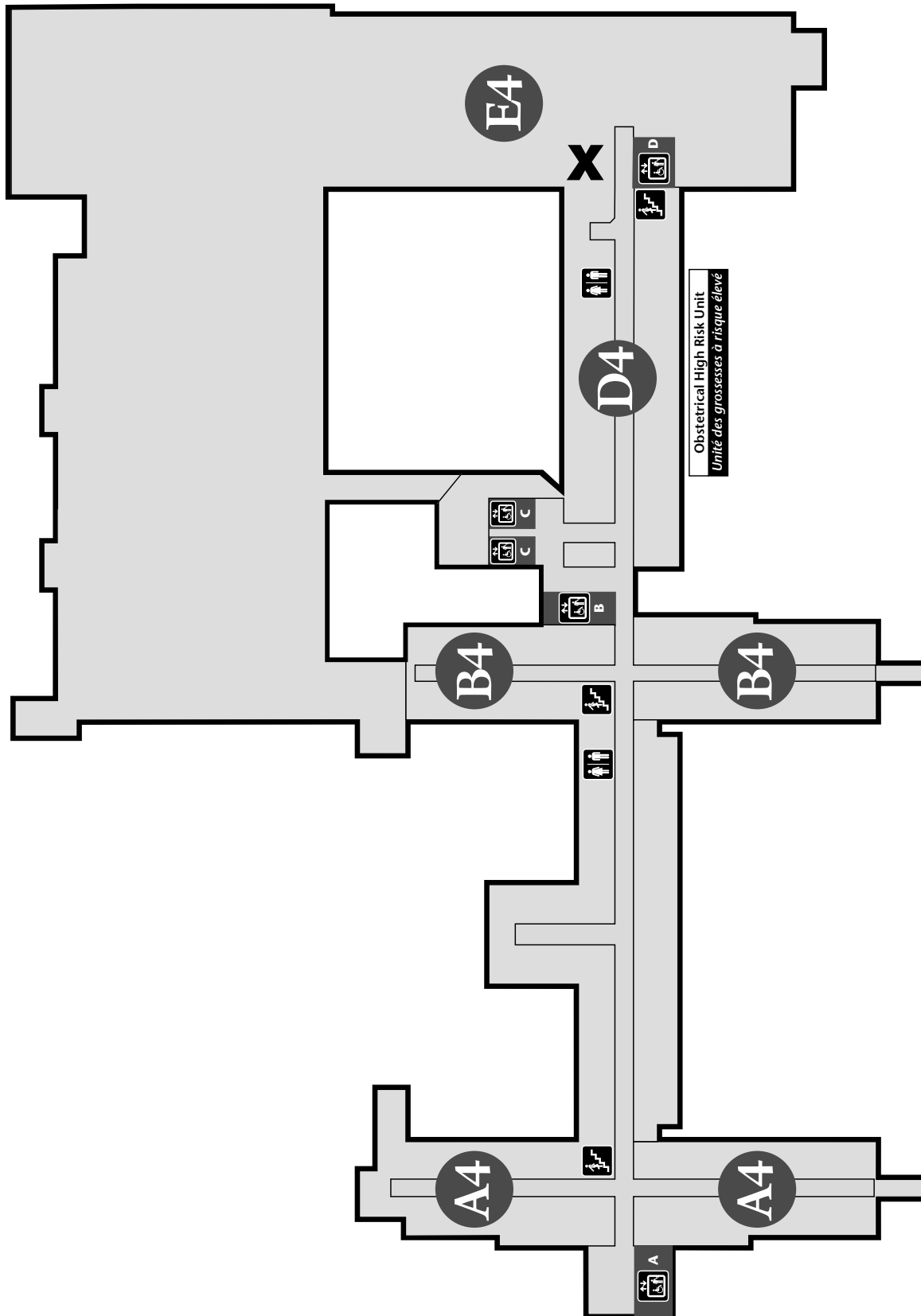
## 在母婴病房

您将住在母婴病房约24至72小时。如果您在出院前您的缝钉还未去除，我们会给您一个除钉器，以及您后续随访的说明。

在您的整个分娩过程中，您和您宝宝的健康和幸福是我们的首要任务。希望您能给我们提供您的反馈意见。

记得带上这本小册子到医院来。

# Civic 院区的地图 - 4楼



# General 院区的地图 - 8楼

