

生完孩子更完美

——剖腹产康复完全指南



CAESAREAN
RECOVERY

国内第一本
全方位的
剖腹产后指南

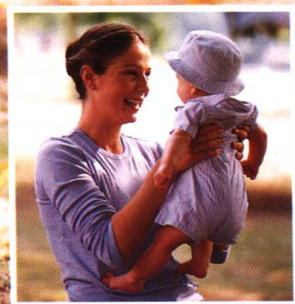
- 轻松重塑完美身材
- 快速恢复活力和自信
- 欧洲最流行的
产后恢复法

[英] Chrissie Gallagher-Mundy 著
王效军 译 孙倩 审校

天津科技翻译出版公司

献给所有的新妈妈!





生完孩子更完美

——剖腹产康复完全指南

〔英〕 Chrissie Gallagher-Mundy 著
王效军 译 孙 倩 审校

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2004-122

图书在版编目(CIP)数据

生完孩子更完美——剖腹产康复完全指南/(英)曼迪(Mundy,C.G.)著;王效军译.—天津:天津科技翻译出版公司,2005.11

书名原文:Caesarean Recovery

ISBN 7-5433-1905-5

I.生... II.①曼...②王... III.剖腹产-康复-指南 IV.R719.809-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第071359号

Text Copyright © 2004 Chrissie Gallagher-Mundy

Illustrations and compilation © 2004 Carroll & Brown Limited

All rights reserved.

中文简体字版权属天津科技翻译出版公司

授权单位:Carroll & Brown Limited

出版:天津科技翻译出版公司

出版人:蔡颢

地址:天津市南开区白堤路244号

邮政编码:300192

电话:022-87893482

传真:022-87895650

网址:www.tsttpc.com

印刷:山东新华印刷厂临沂厂

发行:全国新华书店

版本记录:880×1230 1/32 4印张 129千字

2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷

定价:25.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

目 录

6 引言



做剖腹产分娩

- 12 择期剖腹产
- 14 紧急剖腹产
- 16 剖腹产手术的过程
- 18 手术切口
- 20 麻醉
- 22 最初的24小时
- 24 母乳喂养
- 26 早期母乳喂养的姿势



回 家

- 32 产后第1周
- 34 情绪和消沉
- 38 第1~4天
- 44 第4~7天
- 50 准备出院
- 52 在家中休养
- 56 心理调节



第2~12周

- 60 切口护理
- 62 健康的饮食
- 68 第2~6周
- 78 第7~12周
- 86 产后检查



第13~24周

- 90 第13~24周
- 96 你和宝宝一起锻炼
- 104 散步和慢跑



恢复完美状态

- 110 骨盆底组织
- 114 改变姿势的方法
- 116 如何制订锻炼计划
- 118 学会放松
- 122 再次做剖腹产手术
- 124 大家经常提出的问题



引 言

本书的多数读者是计划或已经采取剖腹产分娩的妈妈们。当然,你们当中有些人将来可能还是会选择自然分娩。而在有些情况下,有些孕妇则需要进行紧急剖腹产。无论是以何种方式分娩,你都会发现,本书对于产后健康和苗条的恢复提供了有益的帮助。

对婴儿和母亲都安全的手术

尽管自古以来,剖腹产分娩就是人类文明的一部分,然而人们一直认为,采取剖腹产分娩是为了保住胎儿的最后一招,而不是为了保住母亲。直到19世纪,医务工作者才开始考虑如何在手术分娩时可以同时保全婴儿和母亲的生命。从此,尽管剖腹产手术仍然是不得已而为之的选择,但这一方法开始被更加频繁地使用,成功率也较高。如今,这一方法更被普遍地采用。据统计,约有19%的加拿大孕妇、26%的美国孕妇和22%的英国孕妇采用剖腹产分娩。

适时采用剖腹产分娩有几个原因,本书会在以后的章节中进行讨论。如果医生建议你采用剖腹产分娩,那么他应该向你和你的伴侣介绍这样做的原因。同时在你签署同意书之前,医生应回答你所有的疑问。但是在紧急的情况下做剖腹产,可能没有时间进行详细的讨论,这样会使你觉得是被迫接

受这样的决定。如果是这种情况,请你相信,医生只有在对你的身体和胎儿有利的情况下,才会建议你采用剖腹产分娩。因此,请你尽管放心!

腹部大手术

首先有必要了解,剖腹产分娩对你来讲属于腹部的大手术。剖腹产分娩较自然分娩对你的身体条件和术后恢复都有更高的要求。尽管医生会帮助你减轻手术中的疼痛,然而,还有其他方面的不适需要医生帮助你减轻。例如,用腹带来保护伤口。在医院提供的用品袋中要配备这种腹带。采用剖腹产分娩后,产妇住院的时间要比自然分娩的产妇多几天。在你做住院准备时,要将此考虑在内。

如果你计划对婴儿采用母乳喂养,我们也介绍了几种母乳喂养时应采取的姿势供你参考(见第26~29页)。在分娩前学习这些相关的知识很有必

要。同时,向其他母亲学习一些小窍门也会帮助你轻松度过在医院的时间。

回家以后

所有的新妈妈都要学习如何调整生育后的生活。同时要知

道,剖腹产这个大手术是可以恢复的。你的伤口在6周内可以完全愈合。在愈合以后,你仍会在开刀的部位感觉有些麻木,这种麻木要在你的神经完全恢复之后,有时需要3个月的时间才会消除。

出院的最初几个星期,你需要尽量多休息。在开始恢复的阶段,休息得越好恢复得越快。但腹部肌肉恢复力量和弹性会需要一段时间。



体形恢复

为使肌肉恢复,进行一些轻松的锻炼是很必要的。尽管你在产后并没有立即进行锻炼的愿望,但产后麻醉完全消失后,有必要起床,并开始在房间内活动。在本书第38~43页有一些简单的床上练习项目供你参考。这些练习是完全恢复活动的第一步。从这些简单的练习起步,随着身体的不断恢复,以后每一天可以增加一些运动量。

情绪调整

所有手术后的病人都会伴有情绪的波动。接受剖腹产的孕妇更是如此。产妇通常会感到如释重负、生气、愤恨、失望或自责。有些初为人母的产妇总希望自己在生产的过程中能更加积极地参与,或希望当时能更早地做出剖腹产分娩的决定。所有这些情绪,无论是正面的还是负面的,都是很自然的。如果你感到困惑,与医生讨论你的感受能对你有帮助。医生为你提供的意见会加强你对分娩手术的了解,并帮助你提高对手术原因的理解。

本书的目的

本书告诉你应采取哪些恢复的步骤及如何进行恢复。本书会指导你安全地进行恢复的各个步骤,并做到有效地控制时间。在进行恢复时,不要着急,这样会给自己施加很大的压力。不同恢复阶段的动作是不同的。不同阶段的动作帮助你在恢复中逐步升级。把你的恢复过程看做是一个项目,在这个过程中你会完成它,并逐步了解你的新生儿。





本书会在你恢复锻炼过程中的每一步都提供指导：从开始试图在病床上坐起到站立，一直到掌握恢复锻炼中第一步骤的内容。带新生儿回家后，本书将帮助你进入下一个阶段：活动和恢复体力。你会学习全套锻炼内容，帮助你恢复到原来的健康状态。

在锻炼时要认真并注意安全。本书会告诉你何时开始下一个步骤，及如何恢复到产前状态。不仅如此，你会学习如何针对分娩后特别需要锻炼的部位进行运动，例如背部、肚子和骨盆底。进行了这样的运动，你会恢复原来的腹部力量，使腹部恢复到原来的平整状态。

最后，我们还提供一些额外的建议：如何挤时间锻炼，在锻炼时如何逐步升级，不断从锻炼中受益等。







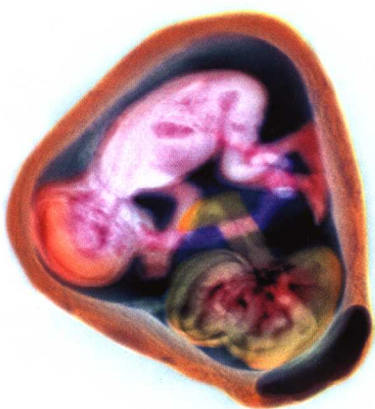
1

做剖腹产分娩

无论是计划充分还是临时决定的剖腹产，我们都有必要了解为什么要采取这样的分娩方法。事先了解这一分娩过程中你和宝宝将面对的情形，可以使你在分娩过程中不会感到有那么大的压力。尽管在手术后的几天里你会感到很大的不适，但仍有必要起床下地开始活动。找到舒适的喂奶姿势也会使你感到喂奶是件愉快的事情。愉快的喂奶经历会有助于你与宝宝之间产生情感上的联系。

择期剖腹产

择期剖腹产,即事前准备好的剖腹产,是在你进入产房之前即已做好的决定。医生建议你实施剖腹产是有原因的,你有必要了解医生做出如此决定的原因。和医生讨论各种不同的分娩方案,使你对分娩有全面的准备。



双胞胎

如果胎儿的胎位不正,则无法自然分娩,需要进行剖腹产手术。

如果胎儿的胎位不正,则无法自然分娩,需要进行剖腹产手术。如果胎儿的胎位不正,则无法自然分娩,需要进行剖腹产手术。如果胎儿的胎位不正,则无法自然分娩,需要进行剖腹产手术。

择期剖腹产的原因

最常见的原因是过去曾做过剖腹产。许多医生担心曾做过剖腹产的孕妇如果进行自然分娩会有风险,特别是在小医院进行分娩时。有过剖腹产经历的母亲会担心如果计划进行自然分娩,前一次采取剖腹产的原因会再次出现。

通常对多胎孕妇,医生会建议剖腹产。其他原因包括,你的胎儿太大,医生担心他不能顺利进入你的骨盆;或是胎儿在子宫中的位置不好。有时胎儿或是母亲有生理异常或损伤,这样自然分娩更容易出现问题。在这几种情况下,剖腹产则是安全的选择。如果孕妇出现阴道疱疹感染,医生会担

做好自我准备

提前做好准备会使剖腹产顺利完成。听一些分娩知识讲座可以帮你获得

做好分娩计划*

分娩计划中应包括的事项：

- 在手术时,我希望有我的伴侣在场;
- 我希望保持清醒;
- 我希望看到胎儿出生的过程;
- 在宝宝出生后,我希望能立即抚摸到他;
- 我们希望将胎儿的出生过程录像或拍照;
- 我希望宝宝出生后立刻抱抱他;
- 我希望等到脐带停止跳动后才剪断;
- 我的伴侣希望亲手剪断脐带;
- 我希望在康复室里进行母乳喂养。

*本章中介绍的内容有的可能与国内的情况有些差异,在此全部译出,供大家参考。还请读者们遇到相关问题时谨遵医嘱。

分娩是清醒的

剖腹产时用硬膜外麻醉可以在生产过程中保持清醒。

分娩的信息。同时还可以参观你要去的医院和新生儿区,会帮助你熟悉你和婴儿将居住的环境。

使分娩顺利进行

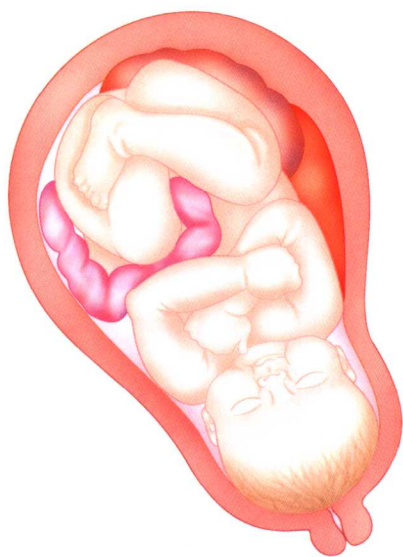
询问你的医生是否有可能在分娩手术开始前先等待阵痛的来临。许多专家认为即使短暂的阵痛也会给胎儿带来好处。宫缩会帮助挤压出胎儿肺部的液体,保证胎儿的呼吸。

如果在手术时你还是清醒的,尽管向医生提问,这样可以了解手术全过程。



紧急剖腹产

紧急剖腹产指在孕妇出现宫缩后，由于并发症的出现而采取的措施。即使在这样紧急的情况下，也依然有时间让你和你的伴侣了解必须进行剖腹产的原因。



胎盘早剥

胎盘从子宫分离会导致血包的产生。需要进行紧急的医疗处理。

紧急剖腹产的原因

在宫缩出现后，如果发现胎儿有危险，仍然有必要实施剖腹产。例如，发现胎儿的心跳不能应付孕妇的宫缩（这是我们熟知的胎儿窘迫）。如果是早产儿也要实施剖腹产。此外，如果孕妇或胎儿出现严重的疾病，也要采取快速的分娩，以防胎儿受到损伤。

有时，孕妇出现宫缩时，胎儿不能顺利进入骨盆。这表明孕妇的骨盆太小。因此只能进行剖腹产。有时也有这样的情况发生：孕妇宫缩正常，但宫颈却停止扩张，或扩张非常缓慢，因此母亲和胎儿都变得筋疲力尽，自然分娩无法继续。

有时出现胎盘开始从子宫壁上剥脱（胎盘早剥），这将出现严重出血的危险。有时孕妇出现严重的怀孕高血压，或在宫缩时出现子痫（惊厥）。孕妇子宫撕裂比较少见，如果发生要紧急实施剖腹产，并在产后立即进行子宫修补。

风险与益处

尽管世界各地常有剖腹产手术，但手术的过程并没有那么简单。正如每一例大手术一样，会有大出血、其他器官受损，或由于手术而引起感染的危险。在决定执行剖腹产手术之前，你和你的医生需要权衡手术的风险和益处。然而，由于剖腹产手术所引起的并发症都是可以控制的，因此，通常剖腹产手术对于在分娩中处于危险的母亲和胎儿来讲好处远远大于风险。

潜在的危险因素

在剖腹产手术中，母亲和胎儿会有一些潜在的危险。

对母亲：

- * 感染；
- * 增加失血；
- * 形成血凝块；
- * 其他的术后并发症（如脏器粘连）；
- * 产后恢复期较长。

对婴儿：

- * 呼吸问题；
- * 由于麻醉药物的影响，新生儿评分低。

成功的结果

如果你有做剖腹产的需要，应尽可能看到手术积极的效果，并与医生全面配合。同时要和你的伴侣讨论剖腹产的原理，保证你们都了解手术的情况及进行手术的必要性。同时你也有必要和其他接受过剖腹产手术的妈妈们了解情况。

在你生产之后、出院之前，和你的医生把采取剖腹产手术的原因再回顾一遍。如果今后你计划再生一个宝宝，你便会知道是否需要再进行剖腹产手术。

在我太太接受剖腹产手术时，我有幸
陪伴在她的身边。亲眼目睹儿子的出
生是极其令人惊奇的经历。

剖腹产手术的过程

无论你采取的剖腹产是预先计划好的还是在紧急情况下决定的,剖腹产的方法都是在你的下腹部开刀,打开你的子宫,婴儿便出生了。你的医生可以给你解释剖腹产的过程,并回答你的问题。

手术前

手术前,医生要求你在 8 小时内不要进食和饮水。如果你是事前计划好的剖腹产,医生会要求你在手术前 2 小时入院。医生需了解你的健康史和生育史,然后采血样,并会要求你留尿样。同时,医生会为你测量血压、脉搏和分娩感觉

从子宫取出婴儿时,你会有牵扯的感觉。

体温,检查胎儿的心跳,并为你进行静脉输液来保证不脱水。麻醉师会在手术前讨论为你使用何种止痛药物(见第 20 页)。

