

剖腹產產後護理指導(印語版) Operasi caesar panduan perawatan postnatal

◎在平安的剖腹生產後，以下為可能遇到的情況供您參考 Setelah ketenangan operasi Caesar, kondisi berikut dapat ditemui untuk referensi Anda :

1. 寒顫、發抖：因麻醉藥消退引起，只要保持保暖後，麻醉藥消退完全後能恢復。
keringatan, menggigil: karena anestesi menyebabkan mereda setelah hanya tetap hangat, anestesi mereda sepenuhnya setelah pemulihan energi.
2. 惡露變化：產後胎盤剝離後，子宮內分泌物經由陰道排出，前二、三天量較多，顏色鮮紅，腥味重；五、六天後至產後十天量較少，顏色逐漸呈紅褐色，此種情形有時可能維持至二~三星期，完全乾淨需四~六星期【若含大量血塊或鮮血湧出，請立即告知護理人員或返診檢查】。Lochia Perubahan: pemisahan plasenta postpartum setelah uterus melalui cairan vagina habis, dua, tiga hari pertama jumlah besar, warna merah terang, bau berat; lima atau enam hari dengan volume sepuluh hari postpartum kurang, warna kemerahan secara bertahap Brown, situasi seperti ini kadang-kadang dipertahankan atau dua ~ tiga minggu, harus benar-benar bersih [4-6 minggu jika mengandung banyak bekuan darah atau darah dicurahkan, silahkan menginformasikan klinik pengasuh cek segera atau kembali].
3. 會陰沖洗：二天內由護理人員每天為您沖洗並檢查傷口及子宮收縮狀況，其餘時間請家屬協助 3-4 小時換產墊，以保持清潔及乾爽，大小便後以沖洗器裝開水自行洗(如圖一)。Bilas perineum: dua hari untuk Anda setiap hari dan memeriksa luka memerah oleh staf perawat dan situasi kontraksi uterus, sisa waktu untuk membantu keluarga 3-4 jam untuk pad produksi Anda untuk tetap bersih dan kering, untuk menyiram toilet setelah air bertempat sendiri wash (Gambar 1).



圖一 沖洗器裝開水 bilas pakai air minum

4. 傷口疼痛：可為您打止痛藥(少量止痛藥不致成癮，請您放心!)。Rasa sakit luka: bisa memperjuangkan obat penghilang rasa sakit Anda (beberapa obat penghilang rasa sakit tanpa kecanduan, yakinlah!).
5. 進食(包括飲水)：由護理人員告知後才可進食。makanan (termasuk air minum): Diinformasikan oleh pengasuh sebelum makan.
6. 導尿管小便紀錄：每 500cc 傾倒後，由家屬紀錄，以了解腎臟功能恢復狀況。依醫囑為您拔除，請於 6-8 小時內應自然解小便。kateter urine Sejarah: Setelah setiap 500cc dibuang rekor oleh anggota keluarga, untuk memahami pemulihan fungsi ginjal. Menurut saran dokter untuk menghilangkan Anda, silakan secara alami buang air kecil dalam waktu 6-8 jam.
7. 活動：請儘早在身體狀況可負荷範圍內翻身活動以促進早日排氣及增加血液循環，使得傷口早日癒合。Aktivitas: Silakan berdiri sesegera mungkin kegiatan dalam lingkup kondisi fisik dapat memuat untuk memfasilitasi kepulangan awal dan meningkatkan sirkulasi darah, sehingga awal penyembuhan luka.
8. 束腹帶使用方式：固定於傷口上方，避免過度壓迫傷口，並保持束腹帶與腹部呈二指寬之距離，如此可避免活動時牽扯傷口引起疼痛可將您的束腹帶束於衣服外。sabuk korset penggunaan: tetap di atas luka, menghindari tekanan berlebih pada luka dan menjaga sabuk korset dan perut dari lebar jari formulir, ketika luka sehingga menghindari kegiatan yang menyebabkan rasa sakit dapat melibatkan sabuk korset Anda pada pakaian luar.
9. 傷口：保持乾燥儘量不要弄濕以免感染。luka: Jauhkan kering tidak basah untuk menghindari infeksi.
10. 飲食：採漸進式飲食，以免造成腸負荷不良而導致腹瀉。Diet: mengadopsi diet progresif, menghindari beban usus yang merugikan dan menyebabkan diare.

一般可由流質→軟質→普通飲食。cairan Biasa→ cairan lembut→. cairan normal

1. 流質食物：如水、果汁、米湯等。cairan makanan: air, jus buah, beras dan sebagainya.
2. 軟質食物：如稀飯等易消化食物。makanan lunak: seperti beras dan makanan dicerna lainnya.
3. 普通食物：指一般食物。makanan yang umum: mengacu pada makanan umum.
4. 注意油膩湯類及易產氣食物暫勿食用，以免腹脹及腹瀉。如：牛奶、地瓜、豆漿及

豆類食品。Perhatikan sup berminyak dan mudah untuk sementara tidak makan makanan yang memproduksi gas untuk menghindari kembung dan diare. Seperti: susu, ubi jalar, susu dan kacang.

- (1) 酒類食品：產後一週內暫勿食用，若需進食酒類食品請酌量，以免影響傷口癒合狀況及子宮收縮。 Alkohol: tidak makan sementara minggu postpartum, Untuk makan makanan, silakan mempertimbangkan untuk alkohol, sehingga tidak mempengaruhi status penyembuhan luka dan kontraksi uterus.
- (2) 生化湯：產後一週內暫勿食用，因生化湯是一種子宮收縮劑，若子宮收縮疼痛厲害，請暫時停止食用等待疼痛緩解後才食用。 Bahan kimia: minggu postpartum sementara tidak makan, karena sup kontraksi biokimia dari rahim adalah agen, jika kontraksi rahim sakit parah, sementara berhenti mengkonsumsi menunggu untuk menghilangkan rasa sakit setelah makan
11. 安全問題：產後身體較虛弱，第一次下床需有家屬陪伴，以免暈厥，發生意外傷害。 Masalah keamanan: postpartum secara fisik lemah, keluar dari tempat tidur untuk kebutuhan waktu pertama untuk menemani anggota keluarga untuk menghindari pingsan, luka karena kecelakaan.
12. 產後性生活：一般只要產後夫妻雙方做好溝通，心理建設完全，且傷口已沒有任何不舒服的感覺即可開始。 Postpartum kehidupan seks: selama pasangan postpartum komunikasi umumnya baik, konstruksi mental yang benar, tidak akan ada luka.

◎產婦出院須知 panduan setelah keluar rumah sakit

1. 返家後傷口自我照顧方法：返家後傷口不需換藥，但請不要弄濕傷口。 Setelah kembali perawatan diri di rumah luka: Setelah pulang ke rumah tanpa pembalut luka, tapi tolong jangan luka basah.
 2. 會陰部沖洗：大小便後，以煮過的溫開水由前往後沖洗(陰道口→肛門口)，並保持乾爽即可。 mencuci perineum: setelah toilet, dengan dimasak-to-back bilas air hangat (lubang vagina → anus), dan dapat tetap kering.
- 藥物：出院時醫師會依照您的復原狀況而開藥，則依照藥袋上指示服用即可。 obat: debit dokter rehabilitasi akan mengikuti kondisi Anda dan resep obat, Anda dapat mengambil sesuai dengan petunjuk pada resep.
 - 出院後如有下列情形，請返院檢查：setelah keluar dari rumah sakit, silakan kembali ke rumah sakit untuk memeriksa:
 1. 陰道大量出血或有惡臭的分泌物。 Perdarahan berat atau cairan vagina berbau

busuk

2. 持續發燒及腹瀉。Demam dan diare persisten
3. 持續性腹部疼痛或陰部疼痛。Sakit perut terus-menerus atau nyeri perineum.
4. 乳房發生紅腫疼痛的硬塊。Pembengkakan payudara dan nyeri terjadi benjolan

■返院檢查：依醫師約定時間返院作產後檢查，並做子宮頸抹片檢查，關於節育方法可與醫師商討。Kembali ke rumah sakit untuk memeriksa: Menurut dokter setuju untuk kembali ke rumah sakit untuk waktu pemeriksaan postnatal dan melakukan Pap smear, tentang metode pengendalian kelahiran dapat didiskusikan dengan dokter.

◎產後運動 olahraga setelah melahirkan :

1. 產後腹肌鬆弛，做合宜運動可助肌肉收緊，保持身材促進產後子宮復舊。 postpartum relaksasi perut, lakukan olahraga yang tepat dapat membantu otot untuk mengencangkan, tetap bugar mempromosikan involusi uterus postpartum.
2. 依各人情形，選擇適宜的運動，尤其是手術生產者，應請教醫師。 sesuai dengan keadaan individu, pilihan yang tepat olahraga, terutama produsen operasi harus berkonsultasi dengan dokter.
3. 最好在早晨或晚上按時施行，需每天做至產後兩個月為止。Waktu terbaik di tujuan pagi atau sore hari, Anda perlu lakukan setiap hari sampai bulan setelah melahirkan.
4. 做時先解小便，躺在硬板床上，起初切忌勉強或太累，次數應漸漸式增加做完運，做完運動應適當休息。其方法如下：Ketika melakukan solusi pertama urin, berbaring di tempat tidur, papan keras, awalnya enggan menghindari atau lelah, nomor harus ditingkatkan gerakan finish secara bertahap gaya, gerakan harus dilakukan dengan istirahat yang tepat. Metode adalah sebagai berikut:

➤胸部運動：產後第三天開始 Pergerakan dada: hari ketiga postpartum

(1) 平躺仰臥，全身肌肉放鬆，手腳伸直，用腹部徐徐吸氣，儘量擴張胸部。 berbaring telentang, mengendurkan otot, lengan dan kaki lurus, perlahan-lahan dengan pernapasan perut, ekspansi dada sebanyak



mungkin.

(2) 收縮小腹，將氣緩緩呼出。kontraksi perut, gas dihembuskan perlahan.

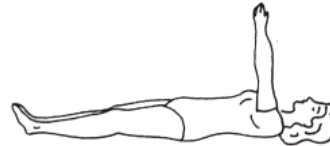
(3) 屏氣繼續收縮小腹，下背部緊緊貼住床面，再放鬆。共做五次。 terus menyusut napas perut, punggung bawah tegas menempel ke tempat tidur, kemudian relaks. Lakukan sebanyak lima kali.

➤ 乳部運動：產後第三天開始 Payudara olahraga: hari ketiga postpartum

(1) 仰臥床上，雙臂向左右伸展至與肩部對齊，伸直平放。 duduk di tempat tidur, tangannya diperpanjang ke kiri untuk menyelaraskan dengan bahu, lurus datar.

(2) 將兩手慢慢上舉合攏，再慢慢回復原位。 tangan bergerak perlahan di dekat, dan kemudian perlahan-lahan kembali in situ.

(3) 如圖所示共做五次。 Seperti ditunjukkan melakukan total lima kali.



➤ 頸部運動：產後第七天開始 Gerakan leher: memulai postpartum hari ketujuh

(1) 仰臥床上，全身放平，手腳伸直，手掌貼身邊。 duduk di tempat tidur, tubuh datar, lengan dan kaki lurus, telapak tangan ditempelkan ke samping.

(2) 將頭仰起，盡量向前彎，使下巴貼近胸部，再復原，共做10次。 Kepala mendongak, mencoba untuk membungkuk ke depan sehingga dagu dekat dengan dada, dan kemudian dikembalikan, total 10 kali.

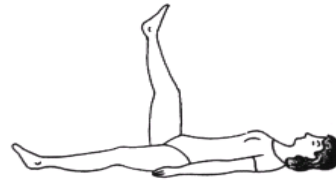
(3) 做此動作時，不可牽動身體其他部份。 Untuk melakukan tindakan ini, tidak dapat mempengaruhi bagian lain dari tubuh



➤ 腿部運動：產後第十天可開始。(但會陰縫補者須延至二週後可開始) Gerakan kaki: pada postpartum hari kesepuluh bisa mulai. (Namun, mereka menisik perineum

Ini mungkin ditunda sampai dua minggu setelah awal)

- (1) 平躺仰臥，手腳伸直。(berbaring telentang, tangan dan kaki lurus.
- (2) 先將左右腳輪流向上舉起，膝部須挺直，腳尖伸直，各做五次。giliran pertama kaki kiri diangkat, lutut harus lurus, jari kaki lurus, masing-masing melakukan lima kali.
- (3) 然後同時將雙腳舉起。Kemudian angkat kaki Anda pada waktu yang sama.
- (4) 注意用腹肌操作，不要利用手力。memperhatikan operasi perut, tidak menggunakan kekuatan tangan.



➤ 臀部運動：與腿部運動同 Gerakan pinggul: gerakan kaki yang sama

- (1) 仰臥床上，手腳伸直，手掌貼身邊。duduk di tempat tidur, lengan dan kaki lurus, telapak tangan ditempelkan ke samping.
- (2) 將一腿舉起，使足部貼近臀部，大腿靠近腹部，再伸直放回床面，另一腿作同樣動作，左右兩腿各做五次。angkat kaki, sehingga kaki dekat dengan pantat, paha dekat dengan perut, dan kemudian langsung kembali ke tempat tidur, kaki yang lain untuk tindakan yang sama, kaki masing-masing melakukan sekitar lima kali.



➤ 收縮陰道運動：產後半個月開始 Vagina gerakan kontraksi: minggu postpartum mulai

- (1) 仰臥床上，雙手伸直平貼床面，兩腳彎曲分散與肩同寬，腳跟後縮，將臀部抬離床面。duduk di tempat tidur, tangannya membentang datar di tempat tidur, kaki ditekuk dan



dispersi lebar bahu, pengurangan tumit,
angkat pantat dari tempat tidur.

(2)兩膝合併同時收縮臀部肌肉，保持此姿勢 1-2
分鐘。lutut gabungan sementara kontraksi otot
pinggul, untuk mempertahankan posisi ini
selama 1-2 menit.

參考資料


林盈慧、蔡菊蘭、邱淑容(2010)·產期婦女的護理·產科護學·台北：華杏，p290-371。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉 75 病房分機 7501、7502

婦產科衛教室分機 5403

Jika Anda ingin tahu lebih banyak tentang isi dari atas, silahkan hubungi Telp 05-2756000

tekan no kamar 75 ekstensi 7501,7502 Ekstensi kelas Obstetri dan Ginekologi 5403

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2017年05月修訂