

剖腹生產術後照護須知

CHĂM SÓC SẢN PHỤ SINH MỔ CẦN BIẾT

手術後至排氣前

Sau khi phẫu thuật đến trước khi đánh hơi

1. 至少二小時翻身一次。
Ít nhất 2 tiếng lật người 1 lần
2. 多做深呼吸及咳嗽運動。
Hít thở thật sâu và ho vận động
3. 手術後必須禁食至排氣。
Sau khi phẫu thuật bắt buộc phải nhịn ăn đến khi đánh hơi
4. 若發現惡露有血塊或大量惡露流出，請告訴醫護人員。
Nếu phát hiện có máu đông, vón cục hoặc lượng máu chảy ra nhiều phải nói với nhân viên y tá.
5. 手術後第一天，護理人員會為你會陰沖洗與更換一套乾淨的衣服，以維持舒適。
Sau phẫu thuật 1 ngày, nhân viên hộ lý sẽ rửa phần kín, thay quần áo đảm bảo duy trì sự thoải mái.
6. 母乳是寶寶最佳食品，鼓勵哺餵母乳。及早讓寶寶吸奶，以刺激乳汁早些分泌。
Sữa mẹ là thức ăn tốt nhất cho bé, khuyến khích cho con bú.
Cho bé bú sớm để kích thích tiết sữa sớm.

排氣後

SAU KHI ĐÁNH HƠI

1. 排氣後請先喝少許開水，若無腹脹情形，可進食較易消化之軟質食物；若脹氣，請暫緩進食。
Sau khi đánh hơi hãy uống một chút nước đun sôi, nếu không có tình trạng đi ngoài có thể ăn chút thức ăn dễ tiêu hóa, nếu có hiện tượng đầy hơi hãy ngừng ăn.
2. 尿管拔除後，應於6-8小時內自行解小便。
Sau khi rút ống thông tiểu, trong vòng 6-8 tiếng đồng hồ nên tự mình đi tiểu.
3. 每次如廁後，請自行做會陰沖洗，以維持局部清潔。
Sau mỗi lần vệ sinh, hãy tự rửa sạch phần kín để duy trì vệ sinh sạch sẽ.
4. 第一次下床時，務必請人陪伴，以避免體力不支暈倒。
Lần đầu tiên xuống giường, phải có người dìu đỡ, tránh thể lực còn yếu sẽ bị ngã
5. 早期離床活動，可幫助體力儘早恢復。
Sớm rời khỏi giường vận động, có thể giúp cơ thể phục hồi nhanh hơn.
6. 手術傷口不需每日換藥，醫師會視需要給妳換藥一至數次。
Vết thương phẫu thuật không nhất thiết ngày nào cũng thay băng, bác sĩ sẽ quan sát và đưa ra số lần thay băng.

術後預防跌倒

Phòng tránh ngã sau khi phẫu thuật

1. 術後第一次下床需有家屬陪伴。

Lần đầu tiên xuống giường sau khi phẫu thuật phải có người nhà dìu đỡ

2. 動作宜慢，採漸進式的下床活動；先坐起無頭暈不適才可以下床，以預防因姿位性低血壓或術後止痛，造成頭暈、雙腳無力不適跌倒。

Động tác chậm từ từ xuống giường vận động; đầu tiên ngồi dậy không thấy chóng mặt và khó chịu mới được xuống giường, để tránh hạ huyết áp hoặc đau sau khi mổ, dẫn đến chóng mặt, hai chân yếu sẽ bị ngã.

3. 小心注意廁所內外地面是否潮濕；小心廁所門檻避免絆倒。

Cần chú ý trong và ngoài nhà vệ sinh có ướt, trơn không, cẩn thận cửa nhà vệ sinh tránh bị vấp ngã.

4. 家屬應將床周圍的用品整理好，勿隨意置於地面上，以免產婦絆倒。

Người nhà nên dọn dẹp đồ dùng quanh giường gọn gàng, không tùy tiện bày trên sàn nhà, tránh sản phụ vấp phải.

5. 若有頭暈情形，請使用便盆如廁，勿自行下床活動。

Nếu có tình trạng chóng mặt, hãy sử dụng xô vệ sinh, không tự ý xuống giường hoạt động

6. 需要任何協助無家屬時，請使用紅燈鈴通知醫護人員。

Khi không có người nhà mà cần bất cứ sự trợ giúp, hãy sử dụng chuông thông báo cho nhân viên y tá.

出院

Xuất viện

醫師會於您的情況許可時，簽准您的出院日期，並與您約好返回門診檢查的日期。

Bác sĩ sẽ dựa trên tình trạng sức khỏe của bạn để ký thời gian xuất viện, đồng thời hẹn thời gian quay lại kiểm tra.

返家注意事項

Những điều cần chú ý khi về nhà

1. 下列情況，請回門診檢查：

Nếu có những tình trạng dưới đây, hãy quay lại phòng khám kiểm tra:

(1) 發現傷口有紅、腫、熱、痛及滲出液。

Phát hiện vết thương tấy đỏ, sưng, nóng, đau hay có dịch

(2) 陰道突有大量鮮紅色出血或血塊流出，或惡露有惡臭味。

Âm đạo ra máu tươi hoặc máu đông, hoặc có mùi hôi

(3) 體溫持續在38度以上，或有寒顫現象。

Nhiệt độ cơ thể trên 38 độ, hoặc có hiện tượng ớn lạnh

2. 飲食：請攝取均衡飲食，並多吃綠色蔬菜、水果及足夠的水分，可避免便秘。

Thức ăn: Chế độ ăn cân bằng ăn nhiều rau xanh, hoa quả uống nhiều nước để tránh bị táo bón.

3. 活動：適當的下床活動，並視體力恢復情況施行產後運動。

Hoạt động: Xuống giường hoạt động thích hợp, đồng thời tập thể dục sau sinh phù hợp với tình trạng phục hồi sau sinh.

※出院之後若您有任何健康上或育兒之問題，歡迎您撥電話至婦產科詢問，我們將竭誠為您服務。

※Sauk hi xuất viện nếu có bất kỳ vấn đề về sức khỏe hoặc vấn đề khi nuôi con, hãy gọi đến phòng khám sản phụ khoa để được tư vấn, chúng tôi luôn sẵn sàng phục vụ bạn!

諮詢專線：04-24632000

諮詢時間：週一至週五 09:00~21:00；週六09:00~12:00

2018/03/01