

帝王切開後の回復

Your Recovery After Cesarean Birth

After you give birth, a nurse will check you and answer any questions you may have. During your stay, the nurses will teach you how to care for yourself and your baby.

出産後は看護師が検診し、質問があれば答えてくれます。入院中は看護師があなた自身と赤ちゃんのケアの仕方を指示します。

Changes in Your Body

- A nurse will feel your abdomen to check your uterus while you are in the hospital. If your uterus is soft, your nurse will rub your abdomen to help the uterus become firm.
- It is normal to have cramping of the uterus, called afterbirth pains. This often lasts for several days and may be worse during breastfeeding.
- You will have bleeding from your vagina for 2 to 4 weeks. During the first few days, the bleeding is like a heavy menstrual period. You may pass small blood clots. The bleeding will decrease and change to pink, dark brown, and then clear. Do not use tampons. Use sanitary pads.
- Your breasts will become full and may be tender as they fill with milk, usually 3 to 5 days after you have your baby. Breastfeeding your baby often can help relieve this discomfort.
- You may have constipation. A stool softener or laxative may be ordered. Drink plenty of water and eat lots of fresh fruits, vegetables, and whole grains.
- Tell your nurse if you have problems urinating.

母体の変化

- 入院中は看護師があなたの腹部を調べて子宮の状態をチェックします。子宮が柔らかい場合は硬くするために看護師は腹部をさすります。
- 子宮が収縮するのは正常なことで、後産期陣痛と呼ばれます。数日間続く場合があり、授乳時に痛みが激しくなる場合があります。
- 2～4週間にわたって膣からの出血があります。最初の数日間、生理期間中の出血量が多い日と同じくらい出血します。小さな血のかたまりが出ることもあります。出血量は徐々に少なくなり、色もピンクから濃い茶色に変わり、やがて透明になります。タンポンは使わないでください。生理用ナプキンを使用してください。
- 通常、出産後3～5日間は、ミルクがいっぱいになるときに乳房が張り、痛みを感じる場合があります。この不快感は、赤ちゃんに授乳することで和らぐことがよくあります。
- 便秘になる場合もあります。軟便剤や便秘薬が処方されます。水をたくさん飲み、新鮮なフルーツ、野菜、ホールグレインの善隆穀物の食品をとってください。
- 排尿に問題がある場合は看護師に伝えてください。

Activity

- Deep breathe and cough every two hours to prevent breathing problems. Hold a pillow or folded blanket over your incision when you cough to lessen the pain.
- Ask the staff for help the first few times you get out of bed.
- Sit up for a couple of minutes before you start to walk. If you feel light headed or dizzy while in the bathroom, pull the emergency call light on the bathroom wall for help.
- Walk in the hallways 3 to 4 times a day. Slowly increase your activity as you are able.

Diet

You may feel tired and hungry. You will get fluids through an IV (intravenous) in your hand or arm until you are drinking well.

Once you feel able, you will be given solid food as your doctor allows.

If you are nauseous up after surgery, you may be given medicine.

Pain Control

Pain is normal. It is the most intense the first 2 to 3 days after surgery. Your doctor will order pain medicine for you. Ask for pain medicine when you need it.

Manage your pain so you can care for yourself, your baby and be active. The medicine may not get rid of the pain but it will make it better.

活動

- 呼吸障害防止のために、2時間ごとに深呼吸と咳をしましょう。咳をするときに、枕や畳んだ毛布を切開部に当てると痛みが和らぎます。
- 最初の数回はベッドから出るときにスタッフを呼んで介助してもらってください。
- 歩行を始める前に、数分間座った姿勢をとります。トイレで頭がくらくらしたりめまいがした場合、トレイの壁にある緊急呼び出し用のライトを引いて助けを求めてください。
- 毎日廊下で散歩を3~4回ほど行ってください。できるようになったら、徐々に活動を増やしましょう。

食生活

疲労や空腹感を感じることもあります。自分で水分を十分に摂れるようになるまで、手や腕からIV(点滴)で水分補給します。

食べられるようになったら、担当医の許可にしたがい、食事を固形物にきりかえます。

手術後に吐き気を催す場合、薬を処方されます。

痛みのコントロール

痛みがあるのは自然なことです。もっとも強い痛みを感じるのは、術後2~3日です。医師が痛み止めを処方します。必要なときは鎮痛剤を頼みましょう。

痛みを管理することで、自分の体と赤ちゃんのケアを自分でできるようになり、活動できるようになります。薬で痛みを取り除けないこともあります。和らげることはできます。

Incision

A dressing will be placed over the incision for about 24 hours. Your nurse will check the dressing and change it as needed. After the dressing is taken off, you may shower.

Tapes, called steri strips, will be placed over the incision. Do not pull them off. They may get loose, curl, and fall off on their own. If they have not fallen off in 7 to 10 days, you may remove them.

Your nurse will show you how to care for your incision before you go home.

Watch your incision for signs of infection such as redness, swelling, pain, warmth and drainage.

Peri Care

Keep the area around your vagina and anus, called the **perineal area**, clean to prevent infection and stop odor. This is called **peri care**. You will be given a plastic bottle to fill with warm water.

Each time you use the toilet, use the plastic bottle to squirt warm water over your perineal area. Change your sanitary pad each time you use the toilet. Wash your hands with soap and water.

Showering

After the dressing and the catheter in your bladder are removed, you may shower. A shower may feel good and help you relax. Have someone help you with your first shower.

Do not take a tub bath because of the risk of infection for 4-6 weeks or until you see your doctor for your follow up visit.

切開部

約24時間は傷口が包帯で覆われます。看護師が包帯をチェックし、必要があれば交換します。包帯が外れた後はシャワーを浴びることができます。

ステリ・ストラップと呼ばれるテープで傷口を覆います。自分で剥さないでください。取れやすくなったり、めくれたり、自然に落ちます。7から10日経っても落ちない場合、自分で剥がしてもかまいません。

退院前に看護師が傷口のケアの方法を教えてください。

発赤、腫れ、痛み、発熱、排膿など感染症の兆候に注意してください。

会陰部のケア

感染症を防ぎ、臭いをやわらげるために、膣と肛門周辺 (**会陰部と呼びます**) は清潔に保ちましょう。これを**ペリケア** (会陰部のケア) と呼びます。温水を入れるためのプラスチックボトルが渡されます。

トイレに行くたびに、このプラスチックボトルで会陰部に温水をかけましょう。生理用ナプキンはトイレのたびに交換してください。石鹸で手を洗いましょう。

シャワー

包帯と膀胱のカテーテルがとれたら、シャワーを浴びることができます。シャワーを浴びると気分がよくなり、リラクスの効果があります。最初のシャワーでは誰かに介助してもらいましょう。

感染症のリスクがあるため、産後4～6週間または医師の産後検診を受けるまでは湯船につかることは**やめましょう**。

Going Home from the Hospital

Your nurse will help you prepare to go home with your baby. Information will be given to you on how to care for yourself and your baby.

Your care may include:

- Limit climbing stairs to 1-2 times each day.
- Lift not lift anything heavier than 10 pounds.
- Get help doing housework for at least 2 weeks.
- Do not drive a car for at least 2 weeks.
- Do not have sexual relations until approved by your doctor. Talk to your doctor about birth control. Breastfeeding does not prevent you from becoming pregnant.
- Do not go back to work until approved by your doctor.

Call your doctor right away if you have:

- A fever over 101 degrees F or 38 degrees C
- Signs of a breast infection such as fever, tenderness, redness, or a hot, hardened area, on one or both breasts
- Heavy vaginal bleeding where you soak one sanitary pad per hour for 2 hours or have large blood clots
- Foul smelling vaginal discharge. Normal discharge smells like your menstrual period
- Problems urinating including trouble starting, burning or pain

退院後の帰宅

新生児と帰宅するための準備は看護師が手伝います。あなたの体と新生児のケアについて指導があります。

ケアには以下のようなものがあります。

- 階段を上るのは毎日1～2回までにします。
- 約4.5kg (10ポンド) より重い物を持ち上げないこと。
- 最低2週間は家事を助けてもらいましょう。
- 最低2週間は車を運転しないこと。
- 医師が許可するまでは性交をしない。避妊については、医師にご相談ください。母乳育児は妊娠を妨げるものではありません。
- 医師が許可するまでは職場復帰をしない。

以下の症状が現れた場合は直ちに担当医に連絡してください。

- 38℃ (101°F) 以上の熱が出た場合
- いずれか片方または両方の乳房で発熱、圧痛、発赤、発熱して固くなっているなど乳腺炎の症状がみられる場合
- 2時間で生理用ナプキンいっぱいになるほど多量の出血がある場合、または大きな血のかたまりが出た場合
- おりものの不快な臭い。正常なおりものは、月経周期のときに近い臭いがします。
- 排尿困難、排尿時の痛みなど尿に関する問題

- No bowel movements for 3 days
- A hot, hard spot in your leg or pain in our lower leg
- Severe pain or pain that gets worse
- Headache not helped by medicine
- Severe pain in the stomach or upper abdomen
- A headache, blurred vision or spots before your eyes that will not go away
- Feelings of being very sad, having crying spells or mood swings that last longer than 2 weeks

Call your doctor the first few days after your get home to schedule a follow up visit in 4 to 6 weeks. Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Call 911 if you have:

- Chest pain, trouble breathing, or a seizure.
- Heavy bleeding that won't stop.
- Thoughts of harming yourself or others.
- Any other medical emergency

- 3日間排便がない場合
- 脚に熱をもった固い部分がある場合や脚の下の方に痛みを感じる場合
- 強烈な痛みを生じる、または痛みが悪化する場合
- 薬が効かない頭痛
- 腹部や上腹部に激しい痛みがある場合
- 頭痛、かすみ目、目の前の斑点が消えない場合
- 2週間以上にわたり、悲しくて落ち込む、泣き続ける、または気分の変動といった状態が続く場合。

退院後数日以内に医師に電話して、4～6週間後の診察予約をとってください。質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。

以下の症状が現れた場合は、911番に電話しましょう。

- 胸痛、呼吸困難、または痙攣。
- 止まらない大量の出血。
- 自分や他人を傷つけようという考えが浮かぶ場合。
- その他の医療的緊急事態。