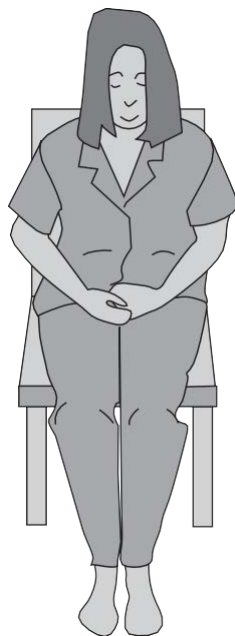


剖腹产后的 早期建议

(Early advice after a Caesarean Section
- Mandarin / Simplified Chinese)



理疗科

- 皇家公主妇产医院
(Princess Royal Maternity) 0141 201 3432
- 皇家亚历山德拉医院
(Royal Alexandra Hospital) 0141 314 6765
- 伊丽莎白女王大学医院
(Queen Elizabeth University Hospital) 0141 201 2324

在您剖腹产后的头几天，请遵循此建议。这将有助于提升您的舒适度，并使您更轻松地走动。

上下床

从仰面卧床的姿势

1. 弯曲您的双膝
2. 轻轻收紧您的腹部肌肉，并/或用手支撑您的伤口
3. 侧身翻转，将下臂放在您的身体下方
4. 将您的双腿放在床边，同时抬起双臂
5. 当躺上床时，逆转上述步骤。

当爬到床上直立坐着时，使用手和膝盖可能会更容易。



循环

用于改善舒适感并促进血液循环

1. 上下移动您的脚
2. 转动您的脚踝

3. 轻轻弯曲并伸直您的膝盖。

每半小时尝试做上述每个动作约10次，直到您起床行动为止。应按照指示穿防血栓（TED）长筒袜。您可能需要不时拉起袜子，以确保它们没有褶皱。

伤口支持

当咳嗽、打喷嚏或大笑时

1. 弯曲您的膝盖
2. 用双手或枕头支撑伤口
3. 轻轻收进腹部肌肉
4. 尽可能使肩膀向膝盖弯曲。



姿势

当站立和行走时

1. 避免弯腰的想法
2. 尝试直立并轻轻收进肌肉。



