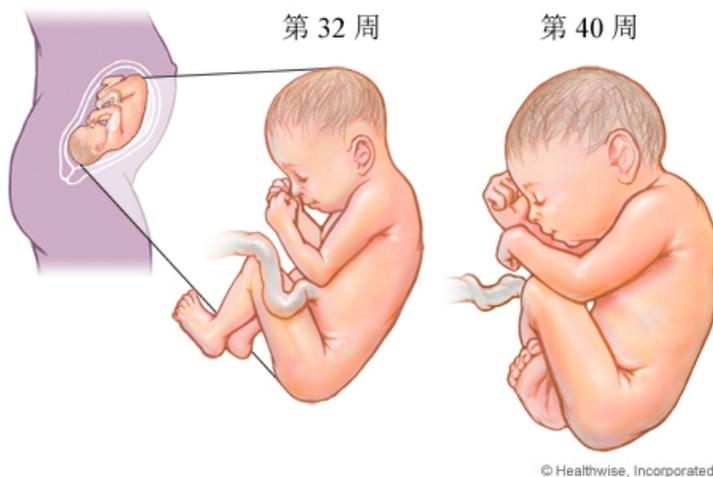


怀孕第 38 周：护理说明

Week 38 of Your Pregnancy: Care Instructions

您的护理说明



不管您信不信，您的宝宝就要出生了。您可能通过宝宝活动的次数了解到宝宝的性格。或者您可能注意到宝宝对声音、温暖、寒冷和光做出反应的方式。您甚至可能知道宝宝喜欢什么音乐。

但现在，您更加了解分娩时的期望。您可能已经和医生讨论过您喜欢的分娩方式。但即使您希望阴道分娩，但了解剖腹产分娩也是一个不错的注意。剖腹产分娩指通过在您的小腹上开一个口子（切口）来使宝宝出生。为了宝宝和妈妈的健康，剖腹产分娩有时是最佳选择。

该护理表会帮助您了解剖腹产分娩。该表还会让您了解宝宝出生后您的期望。并有助于您更加了解产后抑郁。

后续护理是治疗和保障安全的关键环节。一定要约定诊疗时间并接受所有诊疗；如有任何问题，请打电话给您的医生进行咨询。最好了解一下检查结果，并保留一份您所服用药物的清单。

在家如何自我护理？

了解剖腹产分娩

- 多数剖腹产都是非预先计划的。实施剖腹产手术的原因是分娩时出现问题。这些问题可能包括：

- 分娩速度慢或停止。
- 妈妈出现高血压或其它问题。
- 宝宝出现不适迹象。这些迹象包括心跳过快或过慢。
- 尽管多数妈妈和宝宝在剖腹产分娩后健康状况良好，但这是一项重大手术。其风险高于阴道分娩。
- 某些情况下，规划的剖腹产手术比阴道分娩安全。这些情况可能是：
 - 妈妈有健康问题，如心脏病。
 - 宝宝的头没有朝下。这种情况被称为臀位。
 - 以前的手术在子宫上留有伤疤。这会提高子宫撕裂的可能性。
 - 胎盘出现问题。
 - 妈妈患有可能会传染给宝宝的传染病，如生殖器疱疹。
 - 妈妈怀双胞胎或多胞胎。
 - 宝宝体重达 9 - 10 磅或更重。
- 由于剖腹产手术存在风险，一般应只出于医疗原因实施规划的剖腹产手术。规划的剖腹产手术应在第 39 周或更晚时间实施，除非出于医疗原因需要尽早实施手术。

知道产后的期望，为头几周呆在家里的时间制定计划。

- 您、您的宝宝、您的伴侣或教练会得到识别环。只有识别环相匹配的人可以从托儿所接宝宝。
- 您会学习如何给宝宝喂奶、换尿布和洗澡。您还会学习如何照顾脐带残端。如果您的宝宝将要接受包皮环切术，您还会学习如何进行照顾。
- 让他人等到您在家时再看望您。让他们先洗手再接触宝宝。
- 确保在您生产后至少 2 - 3 天内家中有其他成年人。
- 在头两周，限制朋友和家人看望您的时间。
- 不准患感冒或传染病的人看望。确保所有来访者都接种了最新的疫苗。不准任何人在宝宝周围吸烟。
- 在宝宝小睡时尝试小睡。

了解产后抑郁

- "产后忧郁症"经常出现在分娩后的头 1 - 2 周。您可能无缘无故地哭泣、感到悲伤或易怒。
- 对于一些女性，这些感觉持续时间更长，并且更加强烈。这被称为产后抑郁。
- 如果您的症状持续数周或感到非常沮丧，向医生求助。
- 产后抑郁可以治疗。支持小组和咨询可以提供帮助。有时药物也有所帮助。

您可从何处了解更多信息？

转至 <https://kp.org/health>

在搜索框中输入 B044，以了解更多信息 "怀孕第 38 周：护理说明。"

目前截至: 2021年6月16日