

## 入院前的準備

由於開刀後的數週內較得活動自如，因此妳需要事先準備，使分娩後的生活更輕鬆。

- 生產後的最少首2星期，安排些人手協助妳。
- 把東西移近妳的床或沙發，這樣便不必多次起床走動。
- 預購孕婦棉質胸圍及餵奶枕頭。
- 儲存些撲熱息痛、孕婦墊及胸墊。
- 往醫院前先洗澡。
- 開刀前6-8小時不可飲食，即使清水也不可以。
- 預備鬆身棉質褲，並需有足夠高度覆蓋開刀傷口。
- 脫毛或上蠟可減少更換敷料時的不適感。
- 預備倍舒痕去疤矽凝膠，當拆線後，便可立即管理妳的剖腹疤痕。

## 開刀媽媽需要帶備的東西

以下是剖腹媽媽入院時必須帶備的東西，因為妳不僅在生育，妳同時是進是一個大手術。

- 方便拖鞋，因為妳很難彎腰穿鞋。
- 預備廢物袋，以方便棄置已用之尿布，這樣妳便不用多次走動。
- 深色輕身睡衣能有助隱藏污漬，因為生產後的數天會流血和出現滲漏。
- 預備彎曲飲管，因為開刀傷口會令妳難以起床飲水。
- 由傷口仍未閉合，如廁時不適宜過份用力。食用含豐富纖維的小食能有助減少便秘。
- 由於去洗手間較不方便，可考慮使用嬰兒濕紙巾，助你保持清新乾爽。
- 預備多幾套高腰棉質內衣，因為普通內衣有機會擦到妳的傷口。



## 還有什麼需要帶去醫院

緊記同時攜帶以下物品，因為妳會有需要使用。

- 電話及充電器，緊記帶備較長的充電線。
- 帶備相機，妳便可與同伴拍照及拍攝分娩過程。
- 孕婦墊，越多越好。
- 較大碼的哺乳胸圍，因為乳房有機會因為奶水進入而變大了。
- 胸墊，越多越好。
- 純羊脂膏，因餵飼母乳而感到乳頭疼痛的話可以使用。
- 披肩作保暖之用。
- 潤唇膏和保濕霜。
- 梳洗用品包括毛巾、梳、牙刷、牙膏、香體露、沐浴露及洗髮水。
- 如果你較醒睡，可使用眼罩及耳塞。
- 幾套鬆身的短袖睡衣。
- 日間穿著的舒適和鬆身衣物。



## 你的寶寶需要什麼？



開刀後，妳有一段時間需留在病房，故妳需要同時預備以下物品給妳的寶寶！

- 大約5套睡衣。
- 每天12片紙尿片。
- 紗巾以抹拭奶液。
- 幾對襪仔。
- 帽子 - 嬰兒頭部會流失溫度。
- 寶寶離院回家的衣服。
- 包裹嬰兒的毛毯作保暖之用。
- 小手套以防寶寶不小心抓傷自己。
- 一次性的床墊，以減少床單更換次數。
- 如果開車，須預備汽車嬰孩安全座椅。