

帝王切開（術）の術前および術後： 早期回復

この冊子は次の情報を含みます。

- ・ 帝王切開への準備
- ・ 回復期にどのような活動を行うかの説明
- ・ 毎日の目標の提供

早期回復とは何ですか。

病院から帝王切開術の許可が出た場合、患者様は「帝王切開後の術後早期回復（ERAS®）」プログラムに参加することになります。

ERAS帝王切開プログラムは、次のことに対する支援を行います。

- ・ より早い回復
- ・ 痛みの軽減
- ・ 血栓や感染といった合併症のリスクを下げる

本冊子に含まれることを実践することで、早期回復を導けることが研究により証明されています。本冊子は、飲食物、身体活動に対するガイドライン、痛みを管理する最新の方法について説明しています。上記の情報を組み合わせることで、より早い回復を導け、退院を早めることが可能です。

手術日に本冊子を持って来るようお願いいたします。入院中は、本冊子をガイドとして使用してください。病院のスタッフは、あなたの回復期に本冊子を参照し、退院するときに確認を行います。

出産に加えて手術を行うことは、あなたおよびご家族にとって大きいストレスとなります。しかしながら、あなたは一人ではありません。私たちは退院までの各段階であなたの支援を行います。

帝王切開とは何ですか。

帝王切開はCセクションとも呼ばれ、母親の腹部と子宮の外科的切開を通して赤ちゃんを分娩するために使用される外科手術です。

帝王切開日： _____

帝王切開術の予定時間： _____

病院到着時間： _____

フォローアップ予約の日時： _____

帝王切開の前に

帝王切開への準備

1. 健康診断

- 帝王切開前の数ヵ月にわたり、何回か産科医または助産師に受診することになります。あなたの病歴に基づき、帝王切開前に他の専門家への受診が必要になる場合があります。
- 糖尿病や妊娠糖尿病にかかっている場合、**主治医および/または内分泌学医への受診を医療機関から勧められる可能性があります。**糖尿病治療薬の取り扱い方法はかかりつけの医師と確認してください。本冊子を来院時に持参してください。

2. 入院前来院

帝王切開が予定される3日程度前に、当医院の産婦人科への入院前来院が予定されます。手術前血液検査と早期回復の学習が行われます。本冊子を忘れずに持参してください。

3. お薬—一般的ガイドライン

産科医または助産師と使用中の**すべての**お薬について相談してください。下記はお薬に対する一般的なガイドラインです。

- 出産前のビタミンおよび鉄：手術日にビタミン・鉄はとらないでください。出産後、産科医が再び使用を始める日を決定します。
- アスピリンおよびラブノックス：帝王切開の何日前に上記お薬の使用を中断するか、産科医または助産師と相談してください。

使用中のお薬：

用法

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

- アセトアミノフェン（Tylenol）は手術日の前日夜まで使えます。
- 甲状腺、発作、うつ病、血圧、または他の健康上の理由から現在使用しているお薬の帝王切開前の使用は次に従ってください。お薬を処方した産科医および/または医師と、帝王切開前の使用方法を相談してください。
- ハーブサプリメント、緑茶、薬局で市販されるサプリメントなど：**帝王切開の10日前に使用を中止してください。**

4. 活動

産科医または助産師が提供するガイドラインに従ってください。あなたの帝王切開に至る数か月における活動は、一般的に制限されません。通常の活動や運動はあなたの身体をフィットした状態に保ち、早期の回復につながります。

5. 今後の計画

退院後にご自宅に帰られた後、乳児、他のお子さん、食事、洗濯、入浴、掃除に支援が必要になる場合があります。身体を温かく保つための簡単な食べ物を冷蔵庫に保管しておいてください。支援が必要になる場合を想定し、ご家族やご友人と退院後について計画してください。もし、病院に連れていきたいお子さんがいらっしゃる場合は、あなた以外に監督者となり、常にお子さんと同行できる大人を同伴してください。お子さんは病院に泊まることはできません。また、10月～5月のインフルエンザが流行する期間には、当医院は訪問者の制限を行います。

6. 交通手段の準備

帝王切開を行った日は術後0日と定義されます。退院基準を満たした場合（通常は術後2日目）のご自宅までの交通手段をご準備ください。ご自身での車の運転は禁止されています。

7. 医院からの電話

Northwest Community Hospitalへの来院予定の1週間前に、当医院のチームメンバー/産婦人科の秘書が術前指示のために電話で連絡させていただきます。チームメンバーはあなたの来院日時、および食事に対する指示を行います。また、チームメンバーは産婦人科での入院前来院についての確認も行います。本冊子をご用意いただき、表紙にある日時を入力する欄に記入してください。他にご質問がある場合、この機会を利用して聞いてください。

8. フォローアップ予約の方法

指示された通り、産科医または助産師への診療予約を行ってください。その際の交通手段およびお子さんの一時預かり所の確保も忘れないようにしてください。

帝王切開の前日

1. 帝王切開の前日は、通常の食事をとってください。
また、次の通り飲食物に対する注意を確認してください。
 - 固形食は帝王切開の8時間前まで摂取することが可能です。
 - **糖尿病がある場合を除き**、10～12oz.の炭水化物系透明飲料を寝る前に飲んでください。許可されている炭水化物系透明飲料は次の通りです。

アップルジュース
クランベリージュース
Gatorade (ゲータレード)
水

糖尿病や妊娠糖尿病にかかっている場合に許可される飲料は次の通りです。

水
紅茶 (牛乳なし)
コーヒー (牛乳なし)

下記から1つ選択してください。

- 私は糖尿病ではありません。私の希望する飲料は次の通りです：

- 私は糖尿病または妊娠糖尿病にかかっています。私は次の透明飲料を選択します：

_____.

2. 通常通りシャワーまたはお風呂に入浴してください。その際、入院前来院で提供される Hibiclens を用いて腹部を洗ってください。帝王切開前48時間は、おへそより下の部分の剃毛やワックス脱毛を避けて下さい。
3. 産科医、助産師、および/または専門家との相談の元で決められた夜のお薬を服用してください。

帝王切開当日の朝

1. **食事** : 帝王切開の予定時間から**8時間前**までは固形食の摂取が可能です。帝王切開の予定時間から8時間以内に固形食を食べてしまった場合、手術は延期もしくはキャンセルされます。
2. **飲料** : 帝王切開の予定時間の3時間前に、透明の炭水化物系透明飲料を10~12oz. 飲んでください。帝王切開の予定時間の2時間前以降は何も口にしないでください。**糖尿病/妊娠糖尿病**の場合は水、紅茶（牛乳なし）、コーヒー（牛乳なし）のみ飲むことができます。

- 許可されている炭水化物系透明飲料は次の通りです。

アップルジュース
クランベリージュース
Gatorade（ゲータレード）
水

糖尿病や妊娠糖尿病にかかっている場合に許可される飲料は次の通りです。

水
紅茶（牛乳なし）
コーヒー（牛乳なし）

下記から1つ選択してください。

- 私は糖尿病ではありません。私の希望する飲料は次の通りです：

- 私は糖尿病または妊娠糖尿病にかかっています。

私は次の透明飲料を選択します： _____

私は次の時間に飲むことを**開始**します： _____

私は次の時間に飲むことを**中止**します： _____

3. 手術の開始時間より**2時間前**以降は、帝王切開術がキャンセルされるリスクがあるため、飲食をやめてください。
4. 朝入浴される場合は、Hibiclens石鹸を使用することを忘れないでください。また、おへその下部分の剃毛やワックス脱毛を避けてください。腹部または臀部付近へのローションの使用も避けてください。
5. コンタクトレンズは使用しないでください。目付近の化粧はしないでください。ボディピアスを含むすべての装飾品を外してください。爪にマニキュアは使用しないでください。ただし、足指へのマニキュアは許可されています。
6. 手術の2時間前には病院にお越しください。

病院到着時間： _____

病院に持ってくるもの



- ✓ 本冊子
- ✓ 写真付き身分証明書（運転免許証もしくはState ID）および保険証。
- ✓ お好みのシュガーレスガム2箱。
- ✓ コンタクトレンズを常用している場合、病院には眼鏡でお越してください。コンタクトレンズは持参してください。
- ✓ ローブ、スリッパ、ゆるくて快適な服、退院時に履くスリッパの靴。
- ✓ 事前指示のコピー（該当する場合）。
- ✓ シャンプー、デオドラント、歯ブラシ、歯磨き粉、保湿剤などの洗面用具。
- ✓ クレジットカードや宝石などを含む高価なものは持ってこないでください。病院は盗難や紛失の際の責任を負いかねます。
- ✓ 携帯電話の充電器を持ってきてください。

病院にて

1. 病院への到着

- 病院への予定到着時間が朝の6時半より前の場合、緊急出入口をご利用ください。他の出入り口は閉鎖されています。
- 病院への予定到着時間が朝の6時半以降の場合、Central RoadとFernandezとの交点にある訪問者用駐車場（エントランス#4）をご利用ください。南エレベーターを使用して4階まで上がります。添付の敷地マップをご覧ください。
- チェックイン処理を完了後、産婦人科またはトリアージセンターの個人部屋に案内されます。その場で、看護師により帝王切開前の最後の準備が行われます。
- ご家族はご家族用待合室をご利用ください。

2. 産婦人科

- 看護師により入院着への着替えが指示され、その後手術前チェックリストの確認を一緒に行います。
- 静脈内に留置されるチューブである静脈カテーテルが挿入されます。
- 次に、麻酔チームと面会し、術中の麻酔計画について話し合われます。
- また、産科医との面会もあります。
- あなたを担当する医師チームにより処方されたお薬を看護師より受け取ります。
- このお薬は痛み、吐き気や嘔吐を予防し、帝王切開後の感染のリスクを下げます。
- この時点で、ご家族との面会が許可されます。

3. 手術室

- 硬膜外または脊髄のいずれかの局所麻酔薬が投与される可能性が高いです。
- 局所麻酔はあなたの背中下部（背中は番号付けされます）への注射により行われ、帝王切開術中にあなたの下半身の痛みを感じなくします。通常、あなたおよびあなたの赤ちゃんの安全を確保するためのものです。それはあなたとあなたの赤ちゃんのパートナーと一緒に赤ちゃんの誕生を体験することを可能にします。
- 時折、帝王切開時に一般的な麻酔薬が使用されることもあります。麻酔科医と事前に麻酔の方法について話し合います。
- 局所麻酔が行われ、下半身が無感覚になった後、術中およびその後しばらくの間、膀胱から尿が問題なく排出されるように膀胱内にチューブを挿入します。
- 局所麻酔が行われた後は、胸の重さや圧を時々感じる場合があります。
- また、特に赤ちゃんが生まれる際にも圧を感じたり、術中にちょっとした動きを感じる可能性もあります。ただし、痛みは感じません。
- 吐き気がする可能性もあります。その場合、麻酔科医に吐き気について報告してください。吐き気を軽減できるように対応します。
- 一般的な麻酔薬を使用しないで局所麻酔により手術が行われる場合は、帝王切開中に起きていて、麻酔チームとコミュニケーションをとれる状態にあります。

4. 待合室

- 帝王切開が局所麻酔により行われる場合、支援者となるご家族かご友人を手術室に1名同伴することができます。
- 他のご家族やご友人の方は産婦人科の外のご家族待合室でお待ちいただけます。
- ATMは病院内のOasisカフェテリアの外にあります。
- OasisカフェテリアにはJazzman's CafeとThe 800 Shop（ギフトショップ）があり、飲食物を購入することができます。
- 自動販売機はご家族待合室およびOasisカフェテリアに設置されています。

5. 回復部屋

- 赤ちゃんが生まれた後、あなたおよびあなたの赤ちゃんは産婦人科内の回復部屋に移動します。あなたの足が動くようになるまで、回復部屋で待機することになります。その間、赤ちゃんを抱いたり、母乳を与えることができます。回復部屋には2時間程度いることを予定してください。
- 回復部屋には、あなたの支援者1名がついていきます。13歳以下の方は回復部屋についていくことはできません。看護師があなたのバイタルサインや腹部をしばしばチェックし、あなたが快適な状態にいるかを確認します。
- 術後30分を経過したら、飲み物を飲んでください。また、回復部屋にいる間はチューイングガムを噛むことをお勧めします。
- 膀胱に挿入されているチューブは、あなたが身体を動かせるようになったらすぐに外されます（術後約2～6時間後）。
- 術後2時間を経過したら、通常の食べ物（固形食）の摂取が可能です。
- 回復が終わったら、母子ユニットに移動となります。ご家族はあなたと5階で面会することが可能です。

出産後

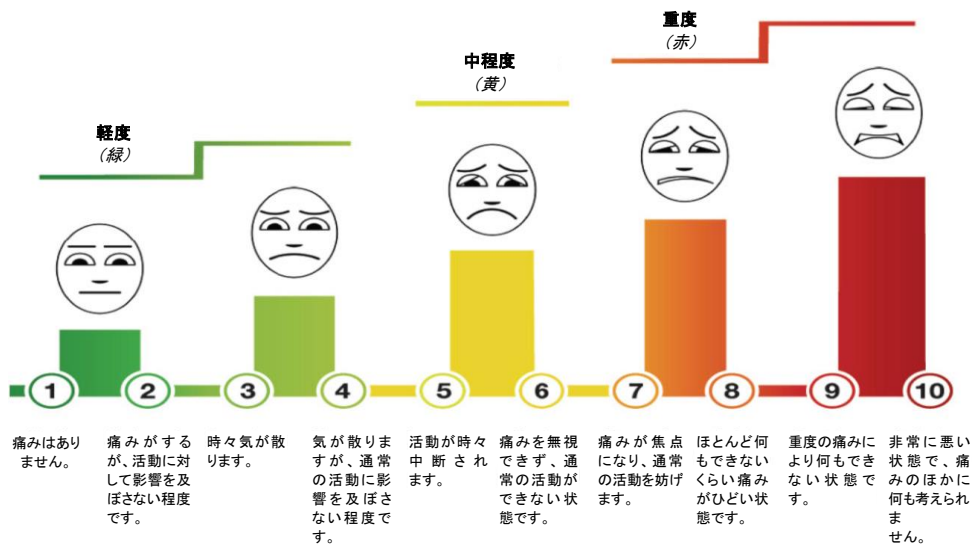
1. 痛みの管理

a) 痛みの管理は次のことから重要になります。

- 息を深く吸えること
- より簡単に動けるようになること
- 食事を良い状態でとれること
- 良く眠れること
- 早く回復すること
- あなたにとって重要なことを行うこと

b) 看護師はあなたに痛みレベルを0～10の段階を用いて説明するように求めます。

0は痛みが全くない状態で、10は痛みが最大であることを示します。痛みレベルが10段階中4以下であることを目標にします。

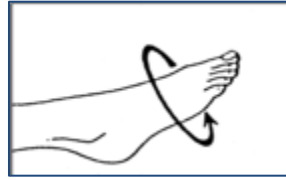
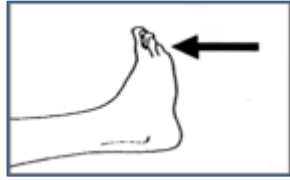


2. 運動

a) ベッドにいる間は動いてください。動くことで、肺疾患、肺炎、血栓、筋力低下などの合併症を予防します。病室に移った後は、退院までこの運動を行ってください。食事は、ベッド上ではなく椅子に座って取ってください。

b) 足の運動：

- この運動は足の血液循環をスムーズにします。起きている間、30分につき4～5回この運動を行ってください。
 - 足を左右に回転させます。
 - つま先をくねらせ、足を上下に曲げます。
 - 足をまっすぐ伸ばします。



c) 活動

- 1日に4~5回、支援を伴いベッドから起きてホールを歩きます。術後は血栓の発生リスクが常にあります。このリスクは歩いたり運動することで低下します。

出産後の夜一術後0日目

1. 痛みの管理

- 痛みがある場合、看護師に報告してください。できるだけ痛みを管理できるように支援を行います。
- 手術の局所麻酔の一部として、追加の投薬を行う予定です。これは、最初の24時間を感じる痛みを管理できる長時間作用の鎮痛剤です。
- また、痛みを管理するため、アセトアミノフェンやイブプロフェンといった鎮痛剤が定期的に与えられます。

2. 活動

- 起きている間は足の運動を1時間に4~5回行ってください。
- 手術当日に、ホールを歩く準備が整い、推奨されます。

3. 飲食

術後30分経過で飲み物、2時間経過で通常食をとることができます。もし飲食できない場合は、1日3回30分程度、シュガーレスガムを噛んでください。ガムを噛むことは、術後の腸運動が普通の状態に戻るために役立つことが実証されています。吐き気を感じる場合は、看護師に報告してください。各種方法（投薬、非投薬を含み）をとって帝王切開後の吐き気や嘔吐を予防します。

4. チューブおよびライン

- 静脈ライン（IV）により、必要に応じて少量の液体が与えられます。また、膀胱に尿の排出のためチューブを挿入し、尿量が計測されます。
- ほとんどの患者様は、ベッドから起き上がり液体を飲めるようになったら、静脈ライン（IV）を外されます。いくらかの患者様では、静脈ライン（IV）を長めに確保している状態が必要になる場合があります。

5. バイタルサイン

- あなたの体温、呼吸、血圧、心拍は定期的にチェックされます。

術後1日目

1. 痛みの管理

- 入院中は24時間体制で経口鎮痛剤の投薬が行われます。退院後も7日目までこうした投薬が予定される可能性があります。

2. 活動

- 1日に合計8時間はベッドの外にいてください。
 - 1日に4～5回はホールを歩いてください。その際、支援が必要が場合は支援者を同伴してください。
 - 食事をとる際は椅子に座ってください。
 - 赤ちゃんへの母乳（ミルク）は、座っている状態であげてください。
- 活動の増加に伴い、産科医が腹部バンドを注文することがあります。
- 出産の次の日にシャワーに入ることが可能です。切開部に水がそっと流れるようにし、その部分をやさしく洗います。切開部はこすらないでください。

3. 飲食

- 液体は十分摂取してください。
- 固形食を食べます。注文するコールメニューで料理が提供されます。母乳のため、そして便秘を予防するための食物繊維をフルーツ、野菜、ミルク、その他カロリーのあるものから取ることがお勧めです。このため、追加で500キロカロリーの摂取が必要になります。
- 通常通り飲食ができない場合、1日3回30分程度、チューイングガムを噛むことを求められます。

4. チューブおよびライン

- まだある場合、静脈ライン（IV）と膀胱のチューブが外されます。

術後2日目

1. 痛みの管理

- 痛みの予防のため、アセトアミノフェン（Tylenol）やイブプロフェン（Motrin）の定期的な投薬が引き続き行われます。

2. 活動

- 1日に合計8時間はベッドの外にいてください。
 - 食事をとる際は椅子に座ってください。
 - 1日に5回はホールを歩いてください。その際、支援が必要が場合は支援者を同伴してください。
 - 赤ちゃんへの母乳（ミルク）は、座っている状態であげてください。
 - お見舞いの方達への対応は、椅子に座るか、ホールを歩きながら行ってください。

3. 飲食

- できる限り液体を飲み、固形食を食べてください。
- 通常通り飲食ができない場合、1日3回30分程度、チューイングガムを噛んでください。

退院への目標

術後2日目のお昼までにご自宅に帰れる準備を完了することが、あなたと当医院の共通の目標です。

あなたがご自宅に帰れる状態かは、下記の状態を考慮して判断されます。

- 吐き気や嘔吐なしで食事をとることができる。

- 痛みが管理されている。
- 介助なしでベッドの外に出て歩くことができる。
- 通常の体温である（発熱がない）。
- 赤ちゃんへの対応を行うことができる。
- 退院への問診票をすべて答え終わっており、家で何をするのか、そして医療提供者とのフォローアップがいつなのかを知っている。

書面での指示が提供されます。

事前にスケジュールされたあなたの産科医とのフォローアップ予約を確認してください。退院後、大体1週間後に再度来院いただく必要があります。

NCH薬局MED-TO-BEDプログラム：退院時に必要な処方薬は小売のNCH薬局に送付可能で、退院前にご自宅に届きます。興味がある場合、看護師にご相談ください。

このプログラムは小売のNCH薬局の営業時間内に提供されます。月～金：午前8時～午後6時、土：午前10時～午後3時。小売のNCH薬局は日曜日はお休みです。

ホームケア指示

1. 切開部のケア

- 切開部は1～2週間の間はわずかに赤みが残り、不快感を伴うことがあります。
- シャワーに入ることができます。切開部に水がそっと流れるようにし、その部分をやさしく洗います。こすらないでください。浴槽での入浴や水泳は2週間の間控えてください。縫合糸やホッチキスがある場合は、退院前にそれらが取り除かれる可能性があります。退院時にまだ縫合糸やホッチキスがある場合、最初のフォローアップ来院時に産科医により取り除かれます。
- 縫合糸またはホッチキスが取り除かれた後は、ステリストリップが貼られます。ステリストリップは自然に剥がれてきますが、問題ありません。もし自然に剥がれてきた場合、もしくは見た目が汚くなってきた場合、ステリストリップをやさしく剥がしてください。
- 帝王切開部から黄色またはピンク色の分泌物が少量出るのは正常です。もし切開部が温かくなったり、赤み、固さ、膿やその他排液が確認された場合は産科医に連絡してください。

2. 痛み

- 帝王切開後は数週間にわたって痛みを感じる可能性があります。痛みを緩和するため、アセトアミノフェン（Tylenol）またはイブプロフェン（Motrin）を服用してください。
- イブプロフェンは必ず食事と一緒にとってください。
- アセトアミノフェン（Tylenol）やイブプロフェン（Motrin）を用いても痛みを管理できない場合、産科医のオフィスに連絡してください。
- イブプロフェン（Motrin）や他の鎮痛剤が胃の熱感や痛みを引き起こす場合、服用を中止して産科医に連絡してください。
- 推奨された鎮痛剤を用いても重度の痛みが続く場合、産科医に連絡してください。産科医や看護師があなたのご自宅での痛みとお薬の記録をとるよう求める場合があります。これは、本冊子の「メモ」セクションで行うことができます。

3. 腸の習慣

- あなたの帝王切開後、腸の習慣が変化することがあります。
- 便がゆるんだり、便秘になったり、排便が頻繁になることがあります。時間の経過とともにこれらは改善するはずです。
- あなたの腸を正常に保つため、下記を行ってください。
 - 1日につき8~10杯の水を摂取する。
 - 産科医からどのような運動をいつから行うかのアドバイスをもらう。
 - 医師からの指示がある場合、便軟下剤を使用する。
- 外科医に電話すべき警告サイン：
 - 12時間以上ガスが出ない
 - 重度の下痢
 - 吐き気の悪化や嘔吐

4. 活動

- 術後2~3週間は20 lbs. 以上のものを上げたり、押したり引いたりしないでください。参考の為に、牛乳1ガロンは重さ9 lbs. です。
- 帝王切開後6週間の間で徐々にあなたの通常の活動状態に戻ってください。
- 帝王切開後2週間は運転をしないでください。
- 車の乗客になることは問題ありません。通常同様にシートベルトをつけてください。もし麻薬性鎮痛剤を使用している場合は運転をしないでください。麻薬性鎮痛剤の例は次の通りです：ノルコ、モルヒネ、ジラウジッド。
- 麻薬性鎮痛剤を使用している場合はアルコールをとらないでください。

5. 食事

- あなたのヘルスケアチームから指示がない場合、特別な食事は必要ありません。健康的で、バランスのとれた食事を心がけてください。
- 処方されていないお薬は絶対に使用しないでください。これには「自然」療法治療薬やオイルなども含まれます。

6. 処方薬およびリフィル

- 処方薬のリフィルが必要な場合、お薬を処方した医師に連絡してください。
- リフィルのために産科医に連絡が必要な場合、営業時間内に連絡をお願いします。処方薬が切れる前に連絡をしてください。

指示の終わり

帝王切開での出産：メモ

A large rectangular area with a red vertical margin line on the left and blue horizontal ruling lines, intended for taking notes. There are three small circles on the left side of the page, one near the top, one in the middle, and one near the bottom, which likely represent punch holes for a binder.

帝王切開での出産：メモ

This form is a large rectangular area with a red vertical margin line on the left side and blue horizontal ruling lines. It is intended for handwritten notes. There are three small circles on the left side, one near the top, one in the middle, and one near the bottom, which likely serve as markers for different sections of the notes.