**剖宫产术前准备**

1、新生儿物品准备：衣服1套、包被2个（1薄1厚），尿不湿2张，婴儿帽1个、护理垫4张。
2、饮食指导：急诊手术者立即禁食水，择期手术者前一晚22点后禁食，24点后不吃不喝，直至手术结束后2h)。
3、孕妇着装要求：禁止框架眼镜、隐性眼镜、金属饰品带入手术室、助听器、假牙等要取下并告知医师，不穿内衣，贴身穿棉质透气服装（若天气冷可外披厚外套，入手术室后脱掉）；病人进手术室后家属门口等候。
4、皮肤准备：做好个人清洁，术前晚沐浴，注意脐部清洁，修剪指甲。

5、术前充足睡眠，保持心情舒畅保证足够睡眠，必要时遵医嘱使用镇静剂。

**剖宫产术后注意事项**

**作为病人，术前什么时候开始禁食?**

ERAS要求患者术前6小时禁食固体饮食，术前2小时禁食透明液体，患者应在医生或临床护士的指导下补充12.5%碳水化合物，术前10-12小时补充800-1000ml,术前2-3小时补充300-400ml,小儿严格按照25ml/g的剂量饮用。

**术后体位？**

术后无特殊情况即可选择舒适体位，可以睡枕头，如有特殊情况医护人员会提前告知。

**疼痛管理**:预防性镇痛，根据疼痛评分调整用药。

**管道护理**:引流体位翻身活动切勿牵拉，以防滑脱，引流袋不可高于引流孔或引流平面。

**卫生**:每天外阴清洗消毒，保持清洁，出汗多者勤更换衣裤。

**手术后，什么时候可以开始吃东西?** 术后禁食时间，不同疾病及患者自身状况有所差异，ERAS建议术后术后2h开始少量多次进食清流质,术后6h进食半流质,肛门排气后恢复普食。口服量根据胃肠耐受量逐渐增加，逐渐由清流质、半流质、软食等过滤到正常饮食。

**术后活动时机？**

术后即刻在床上翻身活动。术后即刻在床上翻身活动，术后6小时后可进行简单的床上肢体运动预防血栓的形成，术后12小时后可根据自身情况下床床旁活动，起床活动时遵循三个“1分钟”，必须在家属的陪同下、分别为床上半卧位1分钟、床边坐1分钟、下床站立1分钟，无不适继续活动，有头晕，出冷汗等不适，立即停止，及时联系医护人员。

**手术病人的常见饮食**

**流 质:** 是一种呈液体状态，在口腔内能融化为液体，易于吞咽和消化，无刺激性的食物。可选用:米汤、米面糊、清鸡汤、肝泥汤、菜汤、红枣汤、藕粉、牛奶、蛋清等。
**半流质:** 是一种比较稀烂易消化、易咀嚼，含粗纤维少，无强烈刺激呈半流质状态的食物。可选用:大米粥、面条、馄饨、肉末、肝、鱼、虾、蒸蛋、咸蛋、碎菜叶等。
**软 食:** 是介于半流质到普通饭之间的一种食物，食物要易消化、便于咀嚼，是要切碎、炖烂、煮软，不用油炸食物。可选用:蒸烂饭、面包、猪肝、番茄等。
**少渣饮食:** 是一种含极少纤维易于消化的饮食。 可选用:面包、馒头、面条、鱼片、藕粉等。