剖宫产术后活动：

1、手术结束返回病房后，您可以枕枕头，头偏向一侧，以防止呕吐物误吸。护士会为您进行气压治疗，加强下肢血液回流，减少下肢静脉血栓的形成。手术结束两小时后可以在床上多翻身，侧卧勤活动双下肢，进行踝泵运动等活动，慢慢增加时间和强度，增加血液循环，预防深静脉血栓的发生。家属可以协助按摩产妇小腿、轻捏腓肠肌等活动，也可以抬臀或改变局部重心重力支点（时间、强度或频次根据产妇耐受情况决定）。术后6小时可摇高床头30—60°，取半坐卧位，可减轻腹部伤口张力，缓解疼痛，也有利于恶露排出，促进肠蠕动，预防压疮形成和腹腔脏器粘连。术后12小时可下床活动，利于胃肠蠕动，改善胃肠胀气。术后1-3天需勤下床活动，建议每日活动时间累积3小时以上。

2.术后8-12小时左右拔出尿管后，要在家人陪同下床适量活动。但避免突然改变体位，防止体位性低血压晕倒摔伤。第一次下床请在家属陪同下。

请记住三个一分钟: 导尿管拔除后应及早排尿。可先摇高床头取半卧位一分钟，无头晕等不适后坐在床沿一分钟，再床边站一分钟后由家属搀扶至卫生间。如产妇有血压异常、产后出血较多、头晕等不适，请勿下床可用便盆在床上小便。