

مددجوی عزیز:

باسلام و آرزوی سلامتی برای شما، امیدواریم از لمظاتی که در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید و هر چه سریعتر به آغوش خانواده و جامعه بازگردید. این پمفلت آموزشی جهت افزایش اطلاعات شما در مورد مراقبت بعد از عمل و پیشگیری از عوارض آن در اختیار شما قرار گرفته است.

سزارین

ختم حاملگی از طریق عمل جراحی شکم است



علائم

عدم تناسب لگن با جنین

درشت بودن جنین، زجر جنینی

حاملگی چند قلو

جراحی های قبلی بر روی رحم از جمله سزارین قبلی

نکات قابل توجه در زمان بستری در بیمارستان

الف) حداکثر پس از 48 ساعت بعد از عمل جراحی در صورت نداشتن مشکل (تب، خونریزی و علائم غیرطبیعی مانند خونریزی، ترشحات، خونمردگی و کبودی محل جراحی و ...) با نظر پزشک مرخص خواهید شد.

ب) پس از ترخیص نسخه دارویی توسط پزشک نوشته و به شما داده می شود. لازم است داروها را از داروخانه تهیه و طبق دستورات پزشک در منزل استفاده نمایید.

توصیه های ضروری پس از سزارین

بعد از ترخیص از بیمارستان روزانه دوش سرپایی بگیرید و ناحیه عمل را کاملاً تمیز و خشک نگه دارید، لباس های زیر و پد خود را مرتباً تعویض کنید.

از پوشیدن لباس های تنگ و نایلونی که موجب عرق کردن می شود خودداری کنید به دلیل این که ناحیه عمل باید در معرض هوا قرار گیرد.

بیمارانی که دارای شکم بزرگ هستند، احتمال اینکه شکم بر روی محل بخیه قرار گیرد و باعث عفونت شود زیاد می باشد لذا بهتر است از شکم بندهای طبی مناسب استفاده نمایید به طوری که محل بخیه حتماً خارج از شکم بند باشد.

رژیم غذایی معمولی، مایعات، سبزیجات و میوه جات تازه مصرف کنید. استفاده از مواد غذایی مانند پنیر، ماست،

نان سبوس دار، گوجه فرنگی، جوانه ها، تخم مرغ پخته و مغزها (بادام، فندق و ...) می توانند مفید باشند.

جهت نرم شدن روده ها از سبزی ها و میوه ها و مایعات فراوان استفاده نمایید.

جهت کشیدن بخیه ها 7 تا 10 روز بعد از عمل مراجعه نمایید. در خانمی که سونداژ شده است احتمال ابتلا به عفونت ادراری شایع می باشد. بنابراین انجام آزمایش ادرار در هنگام مراجعه برای کشیدن بخیه ها الزامی است. و باید جواب آزمایش به رویت پزشک برسد تا در صورت نیاز دارو درمانی شروع شود.

نوزاد خود را یک روز در میان حمام کنید و توجه داشته باشید که بندناف نوزاد خشک و تمیز و خارج از پوشک نگهداری شود.

از مالیدن پماد، الکل سفید، بتادین و غیره به بندناف نوزاد و ناحیه عمل خود جداً خودداری کنید.

در صورت بروز هر گونه مشکلی برای مادر و نوزاد سریع به بیمارستان مراجعه نمایید.

	عنوان سند: مراقبت پس از سزارین شماره سند: BH- P- PCS-26 شماره ویرایش: 03 شماره بازنگری: 03 تاریخ تدوین: دی ماه 95 تاریخ بازنگری: اسفند 97	
--	---	---

مراقبت های پس از سزارین

(آموزش به مددجو)

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

کمیته آموزش به بیمار

منبع: پرستاری مادران و نوزادان لیفر

آدرس: مشهد - خیابان بهار

تلفن تماس: 5- 05138590051

اینستاگرام: Zayeshgah.bentolhoda

Bentolhoda-hospital-maternity

بهتر است بدانید در چند روز اول تولد نوزاد احتمال حساس شدن نوک پستان بیشتر می باشد لذا جهت پیشگیری از آن به چند نکته توجه کنید:

- (1) به وضعیت صحیح شیردهی و گذاشتن صحیح شیرخوار به پستان (طبق آموزش های داده شده در بیمارستان و برگه آموزش شیردهی) توجه شود.
- (2) از مصرف موادی مثل صابون و کرم که ممکن است به نوک پستان ها آسیب برساند اجتناب کنید.
- (3) جهت جلوگیری از التهاب پستان و عفونت آن شیر دادن را بطور مداوم انجام دهید. طولانی کردن فواصل شیردهی باعث کاهش تولید شیر و تورم پستان ها می شود.

ورزش

ورزش برای برگشت سریع تر ماهیچه های شکم و سایر قسمت ها به حالت اولیه توصیه می شود و در خانم های با زایمان طبیعی یک هفته بعد و در سزارین شش هفته بعد با نظر پزشک شروع می شود. بستن شکم تاثیر چندانی در کوچک و صاف شدن شکم ندارد.

چهل روز بعد از زایمان به نزدیک ترین مرکز بهداشت مراجعه نمائید و یکی از روش های پیشگیری از بارداری را انتخاب نمائید. از بلند کردن اجسام سنگین به مدت 2 ماه جلوگیری کنید و به مدت 40 روز نزدیکی نداشته باشید. جهت ادای فرایض واجب دینی بعد از 10 روز غسل نفاس انجام دهید و برای اقامه نماز بعد از 10 روز در صورت داشتن خونریزی احکام استحاضه طبق رساله را رعایت فرمائید. برای انجام آزمایش غربالگری جهت بررسی کم کاری تیروئید و کم خونی نوزاد از روز 3 تا 5 روز بعد از تولد به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

