



کد سند: PEBRO215-01

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۱۲/۰۱

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۱۲/۱۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۱۲/۰۱

آموزش به بیمار

مراقبت پس از سزارین



Rouzegar.com

کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز، مراقبت های پس از جراحی، مراقبت های قبل و بعد از زایمان، مراقبت از نوزاد...) می باشد:

05138042027



VELAYAT HOSPITAL

من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان ولایت

روشهای پیشگیری از بارداری:

پیشگیری از بارداری جهت سلامت مادر و فاصله گذاری بین

فرزندان الزامی است. اگر چه با شیردهی صحیح احتمال بارداری در ۵ هفته اول بعد از زایمان بسیار ناچیز است بعد از این زمان احتمال باردار شدن وجود دارد و بایست طبق مشاوره با پزشک معالج یا مراکز بهداشتی درمانی یکی از روشهای پیشگیری از بارداری را انتخاب نمایند. مادرانی که می خواهند از روش بستن لوله استفاده کنند مناسبترین زمان در عرض سه روز اول بعد از زایمان است.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<https://medlineplus.gov>



شیر دادن به نوزاد پس از سزارین:

مرتب از هر دو سینه به نوزاد شیر دهید. همچنین در صورت ایجاد زخم در نوک سینه، شستشوی با آب ولرم قبل و پس از هر بار شیردهی به منظور بهبودی لازم است.

در صورت مشاهده حالات غیر عادی در سینه مثل سفتی سینه. درد. قرمزی و تب به پزشک معالج اطلاع دهید و به بیمارستان مراجعه نمایید. بین ۳ تا ۵ روز پس از زایمان نوزاد خود را برای آزمایش غربالگری تیروئید به مرکزی که از قبل به شما معرفی شده ببرید.



دوران پس از زایمان یکی از مراحل بسیار مهم در زندگی مادر می باشد. مراقبت صحیح در طی این ۸ - ۶ هفته در سلامت مادر و رشد و تکامل نوزاد تاثیرگذار است. همچنین نوزاد در طی این مرحله تغییرات رشد و تکامل چشم گیری دارد که سلامت مادر و بهبودی پس از سزارین در این زمینه نقش بسزایی دارد *

نکات زیردر حین مراقبت پس از سزارین ممکنست مشاهده شود:

میزان خونریزی پس از سزارین:

تا ۴۲ ساعت پس از این ممکنست خونریزی در حد عادت ماهیانه وجود داشته باشد ولی بتدریج از حجم خون کاسته می شود. همچنین ترشحات واژن به صورت لکه بینی ممکن است تا ۳-۴ هفته نیز ادامه یابد. اما در صورت زیاد شدن حجم خونریزی، یا بدبو شدن ترشحات واژن، درد زیر دل سریعاً به پزشک معالج مراجعه کنید.

درد پس از سزارین:

درد موضع عمل و درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی (بعلت برگشت رحم به حالت قبل از حاملگی) ممکنست احساس شود و قابل تسکین با مسکن تجویز شده توسط پزشک معالج شماست.



تغذیه مادر پس از سزارین:

تا ۳ روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آب میوه کارخانه‌ای مانند ساندیس و... حبوبات پرهیزید. در صورت یبوست از روغن زیتون، آلو و انجیر خشک خیس کرده استفاده شود. از میوه و سبزیجات و مایعات فراوان و بویژه لبنیات کافی استفاده شود.



نحوه دفع ادرار و اجابت مزاج:

برای جلوگیری از فشار به محل بخیه ها از توالیت فرنگی استفاده شود.

میزان فعالیت بدنی پس از سزارین:

سعی کنید مرتباً راه بروید چرا که راه رفتن از نفخ و یبوست شما جلوگیری می کند. به خاطر داشته باشید استراحت کافی در فواصل فعالیت به تسریع بهبود پس از زایمان کمک می کند. در منزل از انجام کارهای خسته کننده و برداشتن اجسام سنگین خودداری شود.



زمان شروع ورزش پس از سزارین:

به محض کاهش درد بعد از سزارین، اجازه شروع حرکات ورزشی سبک به مادر داده می شود.

مراقبت از محل بخیه پس از سزارین:

طبق نظر پزشک پانسمان روی محل زخم را بردارید و پس از یک دوش ایستاده و کوتاه بخیه های محل عمل را با شامپو (ترجیحاً شامپو بچه) و با دست بشویید و با شوارخشک کنید. روز در میان به همین روش گفته شده دوش ایستاده بگیرید و روز هشتم تا دهم بعد از عمل جهت کشیدن بخیه ها به مرکز درمانی مراجعه کنید.

در صورت مشاهده تب، التهاب ناحیه جراحی مانند قرمزی،

درد، تورم، ترشح و خونریزی به جهت رویت ناحیه عمل توسط

پزشک حتماً به بیمارستان مراجعه نمایید.

مصرف داروها:

داروها تجویز شده را کاملاً استفاده نمایید و در صورت تجویز آنتی بیوتیک، دوره آن را بطور کامل مصرف نمایید. توصیه می شود تا سه ماه بعد از زایمان از آهنگ استفاده ننمائید.

