

سزارین

بیمارستان امام حسین(ع) ارزوئیه



واحد آموزش

زمستان ۱۴۰۱

نکات زیر در حین مراقبت پس از سزارین ممکن است مشاهده شود:

- تا ۲۴ ساعت پس از سزارین، ممکن است خونریزی در حد قابل توجهی وجود داشته باشد، ولی به تدریج از حجم خون کاسته می شود. همچنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا یک ماه دیده شود.

- درد محل عمل و درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی ممکن است احساس شود. این درد به علت برگشت رحم به حالت قبل از حاملگی است و با مصرف مسکن تجویز شده توسط پزشک معالج کم می شود.

- پانسمان ناحیه سزارین را روز بعد از عمل میتوانید بردارید و به روش ایستاده، استحمام کنید.

- یک گاز خشک و استریل روی محل عمل قرار دهید و نخ بخیه محل غیر قابل جذب است، بایستی ۷ تا ۱۰ روز پس از عمل جهت کشیدن بخیه به پزشک خود مراجعه کنید.

تغذیه مادر پس از سزارین

- توصیه می شود تا سه روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آب میوه خام، آب میوه های کارخانه ای چون ساندیس و ...، حبوبات، پلو و خورشت پرهیزید.

- غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب پز و سبزیجات پخته مثل هویج، کدو، سیب زمینی و آب رقیق کمپوت مناسب ترند.

- در صورت یبوست از روغن زیتون، آلوخشک و انجیر خشک خیس کرده استفاده شود.

- سعی کنید آب به میزان کافی مصرف نمایید، چرا که به رفع یبوست کمک می کند. از طرفی به علت شیردهی و خونریزی نیز به جایگزینی مایعات بدن نیاز دارید.

- هنگام دفع ادرار و اجابت مزاج، برای جلوگیری از فشار به محل بخیه، از توالت فرنگی استفاده شود.

میزان فعالیت بدنی پس از سزارین

- سعی کنید مرتباً راه بروید، چرا که راه رفتن هم از نفخ شما جلوگیری می کند و هم از یبوست.

- به خاطر داشته باشید استراحت کافی، در فواصل فعالیت، به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک میکند .

- سعی کنید در ساعاتی که نوزاد خواب است شما نیز استراحت نمایید و از دیدوبازدید های طولانی بستگان حتی الامکان بپرهیزید.

- کار سنگین در منزل انجام ندهید.

- زمان شروع ورزش پس از سزارین

- معمولاً اجازه انجام ورزش از روز دهم به بعد، در اولین ویزیت پزشک معالج توسط پزشک معالج، به فرد داده می شود.

- در صورت مشاهده تب، التهاب ناحیه جراحی (یعنی قرمزی، درد، ترشح)، تب و خونریزی شدید و غیر عادی به بیمارستان مراجعه نمایید .

شیر دادن به نوزاد پس از سزارین

مرتب از هر دو سینه به نوزاد شیر بدهید. در صورت حالات غیر عادی در سینه مثل سفتی سینه، درد، قرمزی و تب به پزشک معالج خود اطلاع دهید و به بیمارستان مراجعه نمایید.

همچنین شستشوی نوک سینه با آب ولرم، قبل و پس از هر بار شیردهی به منظور پیشگیری از آلودگی لازم است .



پروتکل مراقبتی زمان ترخیص بیماران

- ۱- رعایت بهداشت و خشک نگه داشتن محل زخم
- ۲- مصرف داروهای تجویز شده طبق دستور پزشک
- ۳- مراجعه ده روز آینده جهت کشیدن بخیه ها
- ۴- در صورت داشتن تب، خونریزی غیر طبیعی، درد، ترشح از محل بخیه ها یا هر گونه مشکل، مراجعه به درمانگاه زنان یا زایشگاه
- ۵- ۴۸ ساعت آینده مراجعه جهت چک زردی نوزاد
- ۶- پیگیری تزریق واکسن ب ث ژ نوزاد
- ۷- مراجعه به مرکز بهداشت ۳-۵ روزگی نوزاد جهت چک آزمایش تیروئید
- ۸- در صورت داشتن هر گونه سوال تماس با شماره ۰۳۴۴۲۴۸۱۸۶۲ داخلی ۱۱۸ بخش زایشگاه