

مددجوی گرامی:

این پمفلت در راستای افزایش اطلاعات شما جهت بیماریرتان میباشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

سزارین

به معنی خارج کردن جنین از رحم به روش جراحی می باشد. با برش روی شکم و رحم جنین خارج می شود. سزارین به دوروش بی هوشی و بی حسی انجام می شود.

فعالیت بعد از سزارین

- ✓ در ابتدا حداقل یک یا دو بار در روز از رختخواب بلند شدن می تواند بهبودی مادر رو سرعت دهد.
- ✓ همچنین احتمال لخته شدن خون را کاهش می دهد.
- ✓ در صورت ضعف و سرگیجه و یا استفاده از داروهای ضددرد از اطرافیان کمک گرفته شود.

درد بعد از سزارین

داشتن درد در محل برش سزارین طبیعی است و با مسکن تجویزی پزشک تسکین می یابد.

تغییرات رحم

رحم سفت و گرد خواهد بود و غالباً کمی پس از تولد در نزدیکی ناف احساس می شود. خیلی سریع کوچکتر خواهد شد و بعد از یک هفته احساس سفتی در شکم می شود. ممکن است چند روز احساس انقباض کنید.

تغذیه بعد از سزارین

- ✓ بلافاصله بعد از عمل 12 ساعت ناشتا بودن لازم است.
- ✓ شروع تغذیه با مایعات مثل سوپ، آب میوه طبیعی و... می باشد.
- ✓ در صورت داشتن اجابت مزاج از مواد غذایی جامد استفاده شود.
- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ مثل حبوبات، ادویه ها و ... جلوگیری شود.
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست آب ولرم کافی مصرف شود.
- ✓ بهتر است از غذاهای فیبر دار و ملین مثل سبزیجات پخته و کمپوت و غذاهای آبکی مصرف شود.



شیردهی

- ✓ شیردهی باید از هر دو پستان انجام شود.
- ✓ شیردهی باید هر چه سریعتر انجام شود.
- ✓ در صورت نبودن نوزاد در کنار مادر باید پستان ها دوشیده شود.

مراقبت پستان

- ✓ اگر شیرده نیستید، ممکن است گرفتگی پستان برای چند روز ادامه یابد.
- ✓ در طول 1 تا 2 هفته اول از سوتین حمایتی 24 ساعته استفاده کنید.
- ✓ از هرگونه تحریک پستان خودداری کنید.
- ✓ برای کمک به ناراحتی و درد از کمپرس یخ استفاده کنید.





سازمان خاتم الانبیاء تأسیسات

آموزش به بیمار

مراقبت های بعد از سزارین

جهت بیمار



بیمارستان خاتم الانبیاء تأیید

واحد آموزش به بیمار (مهر 99)

موارد هشداردهنده که باید به پزشک مراجعه نمایند

1. خونریزی بیش از قاعدگی و بیشتر از 10 روز
2. تب و لرز
3. درد تورم و قرمزی در ناحیه بخیه ها
4. درد و قرمزی و تورم پستان ها
5. خروج ترشحات بدبوی از واژن
6. تورم و درد پاها
7. بی اختیاری مدفوع و ادرار
8. درد یا سوزش هنگام ادرار کردن
9. افسردگی شدید



منبع: <http://medlineplus.gov> کلینیک

سلامت: قسمت پایین ساختمان اداری بیمارستان

تلفن: 54523990 داخلی 245

شروع قاعدگی

- ✓ در صورت عدم شیردهی 4 تا 9 هفته پس از زایمان.
- ✓ در صورت شیردهی 3 تا 12 ماه، و شاید چند هفته پس از قطع کامل شیردهی قاعدگی اتفاق نیفتد.

تنظیم خانواده

- ✓ مادران شیرده 6 هفته بعد از زایمان
- ✓ مادران غیر شیرده 3 هفته بعد از زایمان باید از روش جلوگیری استفاده کرد.

مراقبت از بخیه ها

- ✓ بررسی محل سزارین توسط پزشک انجام می شود.
- ✓ روز سوم مادر می تواند ایستاده دوش گرفته و محل بخیه ها با آب و صابون شسته و کاملاً خشک نماید.
- ✓ پوشیدن لباس نخی جهت خشک نگهداشتن محل عمل توصیه می شود.
- ✓ جهت کشیدن بخیه ها 10 روز بعد عمل به پزشک معالج مراجعه نماید.