

خود مراقبتی در عمل سزارین



تهیه و تنظیم :
واحد آموزش به بیمار
بیمارستان شهید عارفیان ارومیه

سال ۱۴۰۳

نکات قابل پیگیری :

تا چهل و دو روز پس از زایمان

در صورت مشاهده تب، التهاب ناحیه عمل
یعنی قرمزی، درد، ترشح، تب و خونریزی
شدید و غیر عادی، سرگیجه های بیش از
حد معمول، تورم یکطرفه پا و تنگی نفس به
بیمارستان مراجعه نمایید. همکاران بخش
زنان و زایمان همه روزه آماده راهنمایی و
مشاوره با شما هستند.

منبع : ویلیامز - برونر

زمان شروع ورزش:

در این مورد با پزشک خود مشورت کنید.

شیردهی:

مرتب از هر دو سینه به نوزاد شیر دهید. 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.

احکام

بدنبال سزارین مانند زایمان طبیعی احکام
نفاس باید رعایت شود.

مراقبت های بعد از سزارین

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

درد :

درد موضع عمل و درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیر دهی ممکن است احساس شود. این درد به علت برگشت رحم به حالت اولیه قبل از حاملگی است و قابل تسکین با مسکن تجویز شده توسط پزشک معالج شماست.

تغذیه مادر پس از سزارین :

توصیه می شود تا ۳ روز پس از سزارین از خوردن غذای های نفاخ مثل میوه خام ، آب میوه خام، آب میوه های کارخانه ای چون ساندیس و..... ، حبوبات و 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، آلو و انجیر خشک خیس کرده استفاده شود. سعی کنید آب به میزان کافی مصرف نمایید چرا که به رفع یبوست کمک میکند، و از طرفی به علت شیردهی و خونریزی به جایگزینی حجم مایعات نیاز دارید.

نحوه دفع ادرار و اجابت مزاج :

به علت جلوگیری از فشار به محل بخیه می توانید از توالت فرنگی استفاده شود .

میزان فعالیت :

* سعی کنید مرتباً راه بروید چرا که راه رفتن از نفخ و یبوست شما جلوگیری میکند .
* بخاطر داشته باشید داشتن استراحت کافی در فواصل فعالیت به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک می کند.

* سعی کنید در ساعاتی که نوزاد خواب است شما نیز استراحت نمایید و از دید و بازدید های طولانی بستگان حتی الامکان پرهیزید.

* کار سنگین در منزل انجام ندهید.
چنانچه شکم بزرگ باشد می توان آن را با پارچه (شال پارچه ای) بست.