

نوزاد خود را یک روز در میان حمام کنید و توجه داشته باشید که بند ناف نوزاد خشک و تمیز و خارج از پوشک نگه داری شود. از مالیدن پماد، الکل سفید ، بتادین و... به بند ناف نوزاد و ناحیه عمل خود جدا خود داری کنید. در صورت بروز هرگونه مشکلی برای مادر و نوزاد سریع به بیمارستان مراجعه نمایید.

چهل روز بعد از زایمان به نزدیک ترین مرکز بهداشت مراجعه نمایید و یکی از روش های پیشگیری از بارداری را انتخاب نمایید. از بلند کردن اجسام سنگین به مدت دوماه جلوگیری کنید و به مدت چهل روز نزدیکی نداشته باشید.

جهت ادای فرایض واجب دینی بعد از ده روز غسل نفاس انجام دهید و برای اقامه نماز بعد از ده روز در صورت داشتن خونریزی احکام استحاضه طبق رساله را رعایت فرمایید. برای انجام آزمایش غربالگری جهت بررسی کم کاری تیروئید و کم خونی نوزاد از روز سه تا پنج روز بعد از تولد به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

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.

به وضعیت صحیح شیر دهی و گذاشتن صحیح شیرخوار به پستان (طبق آموزش های داده شده در بیمارستان و برگه آموزش شیر دهی) توجه شود. از مصرف موادی مثل صابون و کرم که ممکن است به نوک پستان ها آسیب برساند اجتناب کنید.

جهت جلوگیری از التهاب پستان و عفونت آن شیر دادن را به طور مداوم انجام دهید. طولانی کردن فواصل شیر دهی 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 ۶ هفته بعد با نظر پزشک شروع می شود. بستن شکم تاثیر چندانی در کوچک و صاف شدن شکم ندارد.

منبع: پرستاری مادران و نوزاد لیفر

شماره تماس: ۰۱۲-۵۸۳۶۲۲۴۰ (داخلی بخش زنان ۱۲۱)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی

مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امام خمینی (ره)

مراقبت های پس

سزارین

واحد آموزش مرکز آموزشی پژوهشی درمانی

امام خمینی (ره)

بازنگری: مهر ۱۴۰۱

کد سند: p-nm-64

مددجوی عزیز:

این بیمارستان یک مرکز آموزشی درمانی می باشد که دارای دانشجویان و فراگیران رشته های پرستاری، مامایی و فوریت می باشد که در شیفتهای متعدد در حال آموزش می باشند و دانشجویان در تمام فرایند تشخیص و درمان و مراجعات بعدی شما تحت نظارت مربیان و اعضای هیات علمی نقش دارند.

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 ۴۸ ساعت بعد از عمل جراحی در صورت نداشتن مشکل (تب، خونریزی و علائم غیر طبیعی مانند خونریزی، ترشحات، خونمردگی و کبودی محل جراحی و...) با نظر پزشک مرخص خواهید شد.

ب) پس از ترخیص نسخه دارویی دارویی توسط پزشک نوشته و به شما داده میشود 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 کاملا 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 اینکه ناحیه عمل باید در معرض هوا قرار گیرد.

بیمارانی که دارای شکم بزرگی هستند احتمال اینکه شکم بر روی محل بخیه قرار گیرد و باعث عفونت شود زیاد می باشد. لذا بهتر است از شکم بند های طبی مناسب استفاده نمایید به طوری که محل بخیه خارج از شکم بند باشد. رژیم غذایی معمولی، مایعات، سبزیجات و میوه جات تازه مصرف کنید، استفاده از مواد غذایی مانند پنیر و ماست و نان سبوس دار، گوجه فرنگی، جوانه ها، تخم مرغ پخته و مغز ها میتوانند مفید باشند.

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

جهت کشیدن بخیه ها هفت تا ده روز بعد از عمل مراجعه نمایید. در خانمی که سونداژ شده است احتمال ابتلا به عفونت اداری شایعه است. 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.