

مقدمه:

در مراقبت پس از سزارین نکات زیر ضروری بوده و انجام آنها به بهبود وضعیت مادر و نوزاد کمک های شایان می کند

تغذیه مادر پس از سزارین

- توصیه می شود تا سه روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آبمیوه خام، آبمیوه های کارخانه ای مثل ساندیس و حبوبات پرهیزید.
- غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب پز، 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 که آب به میزان کافی مصرف نمایید چراکه به دفع 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. روز دهم به بعد، در اولین ویزیت، توسط پزشک معالج دیده می شود .

میزان فعالیت بدنی پس از سزارین

- سعی کنید مرتباً راه بروید، چراکه 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 می کند.
- سعی کنید در ساعاتی که نوزاد خواب است شما نیز استراحت نمایید و از دید و بازدید طولانی بستگان حتی الامکان پرهیزید .
- کار سنگین در منزل انجام ندهید .
- برخی پزشکان به استفاده از شکم بند اعتقاد ندارند. چنانچه شکم بزرگ باشد می توان آن را با پارچه (مثل شال یا پارچه ای) بست .
- زمان شروع ورزش پس از سزارین: معمولاً اجازه انجام ورزش از روز دهم به بعد، در اولین ویزیت توسط پزشک معالج داده می شود .

شیر دادن به نوزاد پس از سزارین

- مرتب از هر دو سینه به نوزاد شیر بدهید.
- در صورت حالات غیرعادی 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 قیل و پس از هر بار شیردهی به منظور پیشگیری از آلودگی لازم است.

ضد عفونی کردن

- پانسمان در صورتیکه پانسمان ضدآب است حمام کردن به مدت کوتاه و ایستاده اشکالی ندارد و اگر پانسمان شما ضدآب نیست تا سه روز نباید با آب تماس پیدا کند.
- روز سوم پانسمان روی زخم را بردارید و پس از یک دوش کوتاه و ایستاده بخیه های محل عمل را با شامپو بشوئید و با شوار خشک کنید . از این به بعد باید روزانه این محل شسته و خشک گردد،



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

بیمارستان امام علی (ع)

خودمراقبتی بعد از سزارین



Edu- pa-42

واحد آموزش سلامت

بیمارستان امام علی علیه السلام سرایان

زمان و مکان مراجعه بعدی:

رژیم غذایی در منزل:

وضعیت حرکتی پس از ترخیص:

داروهای مصرفی در منزل:

نحوه مراقبت و پانسمان زخم ها:

عوارض و تداخلات احتمالی داروها:

پیگیری های لازم پس از ترخیص:

آموزش های دیگری که مورد نیاز است:

آدرس و تلفن مراکز ارائه خدمت:

امضاء پرستار:

امضاء پزشک:

انجام معاینه مادر و نوزاد توسط پزشک

- در صورت مشاهده تب، التهاب ناحیه جراحی (عنی قرمزی، درد، ترشح) تب و خونریزی شدید و غیرعادی به بیمارستان مراجعه نمایید
- بین 7 تا 10 روز پس از عمل به پزشک معالج خود مراجعه کنید و بین 3 تا 5 روز پس از زایمان نوزاد خود را برای آزمایش غربالگری به مرکزی که قبلا به شما معرفی شده ببرید.
- گاهی ممکن است خونریزی بعد از سزارین در حد بیشتر از خونریزی قاعدگی باشد که طبیعی است ولی خونریزی بعد از 40 روز غیرطبیعی است و باید به پزشک مراجعه شود.
- در صورت بروز هرگونه تب، تورم، ترشح و کبودی محل عمل و یا خونریزی شدید از رحم یا تورم و قرمزی در پستان یا تورم و درد غیرقرینه در پاها پزشک خود را مطلع سازید.

منبع:

کتاب برونر و سودارث- هاریسون 2015