

مراقبت های بعد از عمل

جراحی 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 نمائید 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 هم از نفخ شما جلوگیری میکند و هم از یبوست. * 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 نمائید و از دید و بازدید های 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 (شال پارچه ای) بست.

زمان شروع ورزش :

معمولاً اجازه انجام ورزش از روز ۱۰ به بعد در اولین ویزیت پزشک معالج توسط پزشک معالج داده می شود.

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.

نکات قابل پیگیری :

در صورت مشاهده تب، التهاب ناحیه عمل یعنی قرمزی، درد ، ترشح ، تب و خونریزی شدید و غیر عادی به بیمارستان مراجعه نمائید . همکاران بخش زنان و زایمان همه روزه آماده راهنمایی و مشاوره با شما هستند.

مركز بهداشتی همالغرب

بیمارستان شهید عارفیان

مراقبت های بعد از ترخیص

عمل سزارین

بازبینی شده توسط :

سوپروایزر آموزشی

زمستان ۱۳۹۸