

مراقبت های بعد از سزارین



مرکز آموزشی درمانی سینا رضایی آشتیانی

واحد آموزش دفتر پرستاری

۳۰ تیر ۱۴۰۳

تنها از شیر مادر به طور مکرر و بر حسب میل و تقاضای او استفاده نمایید. (حتی از آب هم استفاده ننمایید).



▪ تا ۴۰ روز از نزدیکی خودداری نمایید.
▪ ورزشهای شکم را از هفته دوم بعد از عمل به صورت آرام شروع کنید.

▪ روز هشتم بعد از عمل برای کشیدن بخیه و معاینه نزد پزشک خود یا مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید.

▪ از خوردن غذاهای نفاخ پرهیز نمایید و در عوض آب و مایعات و سبزیجات مصرف نمایید.

زمان شروع تغذیه نوزاد

بعد از هوشیاری بلافاصله تغذیه نوزاد را با شیر خود شروع کرده و تا ۶ ماه بعد از تولد فقط تغذیه با شیر را ادامه دهید. در این مدت

مراقبتهایی که باید در منزل انجام دهید:

- بعد از ترخیص می توانید از دوش گرم استفاده نمایید در هنگام حمام کردن بهتر است به صورت سرپایی دوش بگیرید و از نشستن به مدت طولانی پرهیز کنید و از مالیدن مواد چربی و غیره روی ناحیه عمل و خط بخیه ها حتما خودداری نمایید تنها کمی کف صابون ناحیه عمل را شستشو دهید و آبکشی نمایید.
- از انجام پانسمان غیر بهداشتی روی ناحیه عمل خودداری نمایید.
- در صورت مشاهده ترشحات چرکی و خونی در ناحیه عمل و یا تب به پزشک خود مراجعه نمایید.
- در صورت خونریزی شدید حتما به پزشک مراجعه نمایید.

ایجادلخته خون در رگها جلوگیری نماید.

- بعد از اینکه سوندو سرم شما کشیده شد ابتدا مایعات مصرف نمایید (ترجیحا مایعات شیرین) سپس با کمک همراه در تخت بنشینید بعد از چند دقیقه پاهای خود را به مدت ۱۰ الی ۱۲ دقیقه از تخت آویزان کرده و در صورتی که سرگیجه نداشتید از تخت خارج شوید.
- مطمئن باشید که با تکان خوردن در بستر به بخیه شما صدمه ای نمی رسد.
- در صورت تجمع گاز در شکم و بیوست لازم است ابتدا بیشتر حرکت کرده تا گازها خارج شود و اگر موثر نبود پرستار را مطلع نمایید. بدون اطلاع از دارو ملین استفاده نکنید.

سزارین:

به خروج جنین از محل برش جدار شکم و دیواره رحم سزارین گویند.

مراقبتهای بعد از سزارین:

- بعد از عمل شما باید سرفه های موثر داشته باشید، بنا براین با گذاشتن دست بر روی بخیه ها و فشار مختصری به آنها ابتدا نفس عمیق بکشید و سپس سرفه نمایید این عمل را چندبار در روز انجام دهید.
- در صورت داشتن درد ابتدا سعی کنید با منحرف کردن فکر و صحبت کردن با دیگران و یا کشیدن نفسهای عمیق و شل کردن عضلات از درد خود بکاهید و در صورتی که با این اقدامات درد شما کم نشد به پرستار مربوطه اطلاع دهید تا در صورت تجویز پزشک برای شما مسکن تزریق نماید.
- پاهای خود را مرتبا در تخت حرکت دهید تا از