



آموزش به بیمار

مراقبت های بعد از سزارین



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

شهید هاشمی تژاد مشهد

واحد آموزش به بیمار

صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- **خونریزی شدید:** خیس شدن بیش از یک نوار بهداشتی بزرگ در یک ساعت یا دفع لخته های بزرگتر از گردو.
- **تب بالا:** دمای بدن بالای ۳۸ درجه سانتیگراد که با مسکن پایین نمی آید (نشانه عفونت سیستمیک).
- **درد قفسه سینه یا تنگی نفس:** این مورد به ویژه در دوره پس از سزارین باید جدی گرفته شود زیرا خطر آمبولی ریه وجود دارد.
- **سردرد شدید و مداوم، تاری دید یا تشنج:** این علائم می توانند نشان دهنده پره اکلامپسی یا اکلامپسی پس از زایمان باشند.
- **احساس درد یا قرمزی، ورم و گرمی در ساق پا:** این می تواند نشانه ترومبوز ورید عمقی (DVT) باشد که یک وضعیت اورژانسی است.



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی تژاد تلفن: ۱۵-۱۱۰۳۷۰۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش زنان و مامائی ۲۲۵۰ را وارد نمائید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه

به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد

تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آپارات ما را دنبال کنید



تغذیه:

- **پرهیز از مواد غذایی نفاخ:** از خوردن غذاهای نفاخ چون حبوبات، میوه خام، سبزی خام و آب میوه های صنعتی پرهیزید.
- **مصرف مایعات:** آب به میزان فراوان مصرف کنید. حداقل ۸ لیوان در روز تا از یبوست جلوگیری نماید.
- **مواد غذایی پر فیبر:** برای جلوگیری از یبوست میوه و سبزی پخته، روغن زیتون، آلو و انجیر خشک خیس کرده استفاده کنید.
- **رژیم غنی از آهن:** در صورتیکه با تشخیص پزشک معالجتان دچار کم خونی می باشید توصیه به مصرف رژیم های غذایی حاوی آهن، مانند گوشت قرمز، جگر، تخم مرغ، غلات، سبزی جات سبز و کشمش سبز می باشد.

سعی کنید غذاهای سبک در حجم کم با تعداد دفعات بیشتر مصرف کنید. میان وعده های سالم در طول روز داشته باشید.

سایر مراقبت ها:

- قبل از ترک بیمارستان، با پزشک خود در مورد **پیشگیری از بارداری** پس از زایمان صحبت کنید. ممکن است ظرف ۴ هفته پس از زایمان باردار شوید. استفاده از روش های پیشگیری از بارداری مؤثر در این مدت بسیار مهم است.
- **افسردگی پس از زایمان** یکی از مشکلات شایع است. اگر احساس غم، اضطراب یا بی علاقه گي نسبت به اطرافیان دارید، در مورد آن با پزشک یا مشاور صحبت کنید.
- **پیگیری ویزیت های پس از زایمان** را فراموش نکنید (معمولاً یک ویزیت تا دو هفته پس از زایمان و بعد از آن تا شش هفته).

مددجوی عزیز:

این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می‌کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.



چه زمانی سزارین انجام می‌شود؟

اگر در به دنیا آمدن نوزاد به روش طبیعی مشکل جدی وجود داشته باشد، طبق نظر پزشک معالج انجام سزارین ضرورت می‌یابد. سزارین یک عمل جراحی است که در آن از طریق ایجاد برشی در دیواره شکم مادر و دیواره رحم، نوزاد به دنیا می‌آید.

مراقبت‌های قبل از عمل

- **ناشتا بودن:** این مهم‌ترین نکته است. معمولاً پزشک از شما می‌خواهد که ۸ ساعت قبل از زمان مقرر عمل از خوردن هرگونه غذا جامد و مایعات (آب، چای، آبمیوه) پرهیز کنید. این کار برای جلوگیری از آسیب‌رسانی (ورود محتویات معده به ریه) در حین بیهوشی ضروری است.
- **نظافت شخصی:** ممکن است از شما بخواهند شب قبل یا صبح زود دوش بگیرید.
- **آرایش و زیورآلات:** هرگونه آرایش، لاک ناخن، ساعت، انگشتر، گردنبند و پیرسینگ باید در روز عمل برداشته شود.



مراقبت‌های اولیه پس از عمل (۲۴ تا ۷۲ ساعت اول)

- **کنترل درد:** درد پس از سزارین طبیعی است. معمولاً با استفاده از مسکن‌های خوراکی یا تزریقی (به خصوص در ساعات اولیه) کنترل می‌شود.
- **تحرك و راه رفتن:** به محض اینکه پزشک اجازه داد (معمولاً ۶ تا ۱۲ ساعت پس از عمل)، باید تشویق به بلند شدن و راه رفتن کوتاه شوید. این کار برای جلوگیری از لخته شدن خون و کمک به عملکرد روده‌ها حیاتی است.
- **مراقبت از زخم جراحی:** محل برش سزارین باید خشک و تمیز نگه داشته شود. پرستاران زخم را مرتب چک می‌کنند. تا زمان ترخیص، معمولاً از پانسمان استفاده می‌شود.
- **تغذیه:** ابتدا مایعات شفاف به شما داده می‌شود. پس از دفع گاز روده و در صورت نبود حالت تهوع، رژیم غذایی به تدریج نرم و سپس عادی می‌شود. مصرف غذاهای سبک و کم‌چرب توصیه می‌شود.
- **مراقبت‌های ادراری:** پس از عمل، ممکن است سوند ادراری برای تخلیه مثانه تعبیه شده باشد که معمولاً چند ساعت پس از عمل برداشته می‌شود.

مراقبت‌های کلیدی در منزل (هفته اول تا ششم)

مراقبت از زخم و بهداشت:

- **تمیز نگه داشتن:** زخم را هر روز بررسی کنید. اگر زخم باز است یا ترشح دارد، باید با صابون ملایم و آب گرم شسته شده و با گاز استریل خشک شود. از روز سوم به بعد می‌توانید حمام کنید و سپس محل بخیه‌ها را خشک کنید.

• علائم عفونت: مراقب علائم عفونت باشید و در صورت

مشاهده فوراً به پزشک اطلاع دهید:

- * افزایش قرمزی، تورم یا درد در اطراف زخم.
- * ترشحات زرد یا سبز بدبو از زخم.
- * تب بالای ۳۸ درجه سانتی‌گراد.
- **نحوه خوابیدن:** در هفته‌های اول، خوابیدن به پهلو یا استفاده از بالش برای حمایت از شکم هنگام بلند شدن و سرفه کردن، فشار روی بخیه‌ها را کاهش می‌دهد.
- **پوشیدن لباس نخی و گشاد جهت هوادهی زخم**
- **فعالیت جنسی:** به مدت ۶ هفته از فعالیت جنسی بپرهیزید.
- **تبعیت از مصرف دارو:** داروهای آنتی‌بیوتیک خود را علی‌رغم احساس بهبودی، تا پایان دوره درمان مصرف کنید.
- **فعالیت و استراحت:**
- **استراحت کافی:** به بدن خود فرصت دهید تا بهبود یابد. سعی کنید بیشترین زمان را دراز بکشید یا بنشینید.
- **اجتناب از بلند کردن اجسام سنگین:** حداقل ۶ هفته از بلند کردن هر چیزی سنگین‌تر از نوزاد خودداری کنید. این شامل بچه‌ها، خرید و اجسام سنگین خانه است.
- **فعالیت‌های سبک:** پیاده‌روی‌های کوتاه در خانه یا بیرون برای جلوگیری از یبوست و بهبود گردش خون (پیشگیری از تشکیل لخته خون) توصیه می‌شود. از انجام حرکات شکمی شدید (مانند دراز و نشست) تا ۶ هفته پرهیز کنید. از انداختن پاها روی هم و طولانی نشستن بپرهیزید.