



بیمارستان رستمانی پارسین

بخش بلوک زایمان

راهنمای خود مراقبتی

مراقبت پس از سزارین



آدرس: پارسین- ۴ کیلومتری جاده دریا - بیمارستان رستمانی

تلفن: ۰۷۶۴۴۶۲۴۰۳۲

منبع: ویلیامز



شناسنامه بروشور آموزشی

عنوان	مراقبت بعد سزارین
تهیه کننده	فاطمه عائدی مقامی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	خرداد ۱۴۰۱
ناظر کیفی	سوپروایزر آموزشی منیره اکبرزاد
تایید کننده علمی	دکتر مهسا سادات میری

در چه مواردی بعد سزارین به پزشک

مراجع کنید:

۱- تب

۲- خونریزی شدید

۳- جای برش قرمز، متورم و با احساس

داغی همراه است

۴- ترشحاتی از محل عمل خارج شود

۵- درد محل عمل به جای بهتر شدن

بدتر می شود.



شیردهی بعد از سزارین

❖ تقریباً بلافاصله بعد زایمان، میتوانید

شیردهی به نوزاد را شروع کنید.

❖ با اینکه احتمالاً یک داروی بی حس

کننده درد، مانند اپی دورال را در طول

مراقبت بعد از سزارین

جراحی سزارین یک عمل جراحی که پزشک جراح بر روی قسمت تحتانی شکم و رحم مادر باردار برای تولد نوزاد ایجاد می شود. برش ایجاد شده ممکنه عمودی یا عرضی باشد.

❖ ممکن است بعد از جراحی سزارین در قسمت تحتانی شکم درد احساس شود اما با مصرف داروهای ضد درد تجویز شده از سوی پزشک به مدت ۱ تا ۲ هفته بعد از جراحی بهبود خواهد کرد.

❖ وجود خونریزی واژن بعد از عمل سزارین طبیعی است. برای بهبودی کامل احتمالاً به ۶ هفته زمان نیاز است.

❖ با اینکه برش های ایجاد شده در حین زایمان روز به روز رو به بهبودی می رود اما توصیه می شود در این دوران از بلند کردن اجسام سنگین، فعالیت شدید و ورزش هایی که عضلات شکم را سفت میکند خودداری شود.

مراقبت از خود در منزل

۱- زمانی که احساس خستگی کردید استراحت کنید. خواب کافی به بهبودی سریع شما کمک می کند.

۲- سعی کنید هر روز قدم بزنید. پیاده روی باعث افزایش جریان خون می شود و به جلوگیری از یبوست و لخته شدن خون کمک می کند.

۳- از انجام فعالیتهای شدید مانند دوچرخه سواری، دویدن، وزنه برداری و ورزش هوازی خودداری کند.

۴- هنگام سرفه یا نفس کشیدن عمیق، محل برش خود نگه دارید. این کار باعث می شود شکم شما تقویت شود و درد شما کاهش یابد.

۵- هنگام ادرار و مدفوع جهت جلوگیری از فشار به محل بخیه از تولت فرنگی استفاده شود.



رژیم غذایی بعد از زایمان سزارین

❖ مایعات فراوان مصرف شود.

❖ در روز اول به علت نفخ و تجمع گاز در شکم بهتر است از مایعات استفاده شده

وتا دو روز غذای سبک تر استفاده شود.

❖ توصیه می شود تا سه روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آب میوه

خام، حبوبات 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.

