



پارستان خشک  
مدرسه پزشکی مشهد  
تاسیسات

پارستان خشک  
مدرسه پزشکی مشهد  
تاسیسات

## مراقبت پس از سزارین چگونه باید باشد؟



واحد آموزش به بیمار

تابستان ۱۳۹۳

کد پمفلت ۳۶ / ب / ۹۳

## مراقبت قبل از عمل سزارین

- ناشتا بودن شب قبل عمل و مصرف غذای سبک
- پاکسازی محل عمل
- خارج کردن هرگونه وسیله زینتی و فلزی (النگو و انگشتر)
- پاک کردن لاک دست و پا قبل از عمل

منبع : دستورالعمل های کشوری مراقبت های ادغام شده مادران

Order زنان و مامایی

آدرس یات پارستان خشک نایین

❖ <http://heshmatieh.mui.ac.ir>

❖ واحد آموزش به بیمار  
روزهای یکشنبه و سه شنبه  
شماره تماس : ۶۳-۶۱-۰۶۱۱۰۶۲۵  
داخلی ۲۳۵

## اجابت مزاج

- به علت جلوگیری از فشار به محل بخیه از توالف فرنگی استفاده شود.
- نکاتی جهت جلوگیری از ابتلا به عفونت بعد از ترخیص
- روز سوم بعد از عمل دوش بگیرید.
- روز هشتم تا دهم بعد از عمل جهت کشیدن بخیه ها به درمانگاه مراجعه کنید.
- شستن دست ها مهم ترین اصل در رعایت بهداشت فردی و جلوگیری از عفونت است.



## سزارین

محل سزارین به معنای خارج کردن جنین از رحم به روش جراحی از طریق یک برش در جدار شکم و جدار رحم می باشد.

« در حین مراقبت پس از سزارین نکات زیر ممکن است است مشاهده شود»

- تا ۲۴ ساعت پس از سزارین ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد، ولی به تدریج از حجم خون کاسته می شود همچنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا یک ماه دیده شود.

- درد محل عمل درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی ممکن است احساس شود. این درد به علت برگشت رحم به حالت قبل از حاملگی است و با مصرف مسکن تجویز شده توسط پزشک معالج کم می شود.

## تغذیه مادر پس از سزارین

توجه شود تا سه روز بعد از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آبمیوه، آبمیوه های کارخانه ای مثل ساندیس، حبوبات، شیر 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، انجیر خشک خیس کرده استفاده شود. سعی کنید آب به میزان کافی مصرف نمایید. چرا که به رفع یبوست کمک می کند.

## میزان فعالیت

- سعی کنید مرتباً راه بروید چرا که راه رفتن از نفخ شما جلوگیری می کند و هم از یبوست.

- هنگام حرکت، سرفه کردن، خندیدن و تنفس عمیق برش شکمی را با دست محافظت کنید.

- از انجام کارهای سنگین خودداری کنید.

## ورزش

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

## شیردهی

از هر دو سینه به نوزاد شیر دهید در صورت حالات غیرعادی در سینه مثل سفتی سینه، درد، قرمزی و تب به پزشک مراجعه کنید.

شستشوی نوک سینه با آب ولرم قبل و بعد از هر بار شیردهی به منظور پیشگیری از آلودگی لازم است.

## استحمام

بر حسب نظر پزشک حمام کنید. پس از حمام و برداشتن پانسمان، نیازی به پانسمان مجدد نیست محل زخم با سشوار یا چراغ مطالعه خشک کنید.

## نکات قابل پیشگیری

در صورت بروز تب، التهاب ناحیه عمل یعنی قرمزی، درد، ترشح، تب و خونریزی شدید و غیرعادی به بیمارستان مراجعه کنید.

کلیه داروها از قبیل آنتی بیوتیک و مسکن را که پزشک متخصص تجویز نموده مصرف کنید.

۸ تا ۱۰ روز پس از سزارین به پزشک مخصوص خود مراجعه کنید.

معمولاً روز بعد از جراحی از تخت خارج شوید و در اتاق چند قدم بنزید.