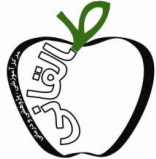




دانشگاه علوم پزشکی مشهد
دانشکده پرستاری و مامایی



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی طالقانی

مراقبت های بعد از سزارین



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

کد سند: ۰۰۹

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۱۰/۰۱

شماره بازنگری: ۱۴۰۵/۱۰/۰۱

عنوان سند: پمفلت آموزش به بیمار

گروه هدف: بیماران

نکات قابل توجه:

- اگر خونریزی واژینال شما شدیدتر شده یا چهار روز پس از زایمان هنوز به رنگ قرمز روشن است.
- اگر متوجه خروج لخته‌ای بزرگ‌تر از حد معمول پریوهای قبلی خود شده‌اید.
- اگر ترشحات واژن شما بوی بدی دارد.
- در صورت داشتن علائم عفونت جای زخم که شامل موارد زیر است نیز باید به اورژانس مراجعه کنید:
- تب
- خارج شدن چرک از محل برش
- افزایش درد، ورم، احساس گرمی یا قرمزی در محل برش
- خونریزی از محل بخیه‌های برش جراحی
- ورم غدد لنفاوی در گردن، زیر بغل یا کشاله ران

اینترنت گوشی خود را روشن کنید
و جهت دیدن مطالب بیشتر این کد
را با دوربین گوشی اسکن نمایید.



medlineplus.gov2020

منبع علمی:

جهت پیگیری و سئوالات خود می توانید با "کلینیک پرستاری آموزش سلامت" تماس حاصل نمایید.
ساعات حضور: ۹-۱۲ روزهای غیر تعطیل
شماره تماس: ۳۵۴۲۳۹۷۰ - داخلی ۸۲۵۵-۸۲۸۷
آدرس: بیمارستان طالقانی- ساختمان درمانگاه تخصصی طبقه اول

مراقبت از برش یا زخم سزارین

- محل زخم را تمیز و خشک نگه دارید.
- بیمارستان معمولاً از پانسمان ضدآب برای شما استفاده می‌کند که می‌توانید با همان پانسمان حمام کنید.
- بعد از رفتن به خانه می‌توانید حمام کنید.
- سعی کنید هر روز دوش بگیرید.
- نیازی به شستن جداگانه زخم تان نیست. آب و کف شامپو و صابون خودبه‌خود از روی محل زخم می‌گذرد.
- زخم تان را بعد از حمام با باد ششوار و با رعایت کمی فاصله خشک کنید.
- راه جریان هوا به زخم را نبندید و همواره زخم را خشک نگه دارید.
- برای برداشتن پانسمان زخم به توصیه بیمارستان عمل کنید.
- اگر در طول حمام کردن پانسمان تان باز شد، معمولاً نیازی به پانسمان مجدد نیست.
- کش شورت‌تان را روی زخم قرار ندهید.
- برای راحتی در نگه داشتن نوار بهداشتی، می‌توانید به جای شورت از سرجی فیکس استفاده کنید.
- لباس‌های نخی و گشاد بپوشید.
- وقتی زخم تان هنوز تازه است، از شکم‌بند استفاده نکنید، زیرا زخم را مرطوب نگه می‌دارد.
- پس از بهبود اولیه زخم، بستن شکم‌بند مناسب است.
- زخم سزارین را دستکاری نکنید و از باز و بسته کردن مداوم پانسمان خودداری کنید.
- بدون نظر پزشک کرم، پماد یا لوسیون به زخم تان نزنید.

رژیم غذایی مناسب پس از زایمان سزارین



- * غذاهایی را بخورید که در رژیم غذایی همیشگی شما بوده است.
- * اگر معده شما ناراحت است، غذاهای سبک و کم‌چرب مانند پلوی ساده، مرغ کبابی، نان و ماست را امتحان کنید.
- * گروه‌های غذایی سرشار از ویتامین و پروتئین را برای ترمیم زودتر زخم مصرف کنید.
- * یبوست باعث فشار روی ناحیه عمل می‌شود. با رژیم غذایی درست مانع از آن شوید.
- * مقدار زیادی مایعات بنوشید، مگر این که پزشک آن را منع کرده باشد.
- * از خوردن غذاهای نفاخ مثل شیر و حبوبات در روزهای اول بعد از جراحی خودداری کنید.
- * اگر روده‌های شما قبل از عمل خالی شده باشد، معمولاً بعد از زایمان سزارین مدفوع ندارید و بلافاصله دچار یبوست نمی‌شوید. اما در هر صورت سعی کنید از زور زدن هنگام دستشویی رفتن خودداری کنید و اگر تا چند روز پس از جراحی سزارین مدفوع نکردید، از پزشک در مورد مصرف یک ملین ملایم سؤال کنید.

* هر وقت احساس خستگی داشتید، استراحت کنید.

- * سعی کنید هر روز کمی راه بروید و هر روز کمی بیشتر از روز قبل راه بروید. پیاده‌روی به پیشگیری از یبوست و لخته شدن خون کمک می‌کند.
- * تا زمانی که پزشک شما تأیید نکرده است، از بلند کردن وسایل سنگین خودداری کنید.
- * برای شش هفته از انجام کارهای سنگین و دشوار خانه خودداری کنید.
- * از خم و راست شدن بیش از حد یا کارهایی که به عضلات شکم فشار می‌آورد پرهیز کنید.
- * برای کاهش درد زخم، وقتی سرفه می‌کنید یا نفس عمیق می‌کشید، یک بالش سبک را روی شکم نگه دارید.
- * بعد از مرخص شدن از بیمارستان و رفتن به خانه می‌توانید حمام کنید.
- * پس از حمام کردن با استفاده از باد سشوار زخم را خشک کنید.
- * برای خونریزی واژینال، از نوار بهداشتی استفاده کنید.
- * از دوش واژینال یا تامپون استفاده نکنید.
- * اگر رانندگی می‌کردید، بهتر است تا مدتی آن را انجام ندهید و در معاینات بعدی در مورد رانندگی از پزشک خود سؤال کنید.
- * بهتر است شش تا هشت هفته برای شروع رابطه جنسی صبر کنید.
- * روز سوم پس از زایمان لازم است برای انجام اولین مراقبت پس از زایمان به بیمارستان بروید.
- * همچنین اولین مراقبت‌ها و معاینات بعدی مربوط به نوزاد بعد از ترخیص، بین روزهای سوم تا پنجم بعد از زایمان انجام می‌شود.
- * پس از انجام مراقبت اول بعد از ترخیص از بیمارستان نیز، برای انجام مراقبت دوم پس از زایمان و مراقبت سوم بعد از زایمان خود، به موقع به پزشک مراجعه کنید.

بیشتر مادران پس از یک جراحی سزارین و در صورت داشتن شرایط معمول و عادی معمولاً بعد از دو روز از بیمارستان مرخص می‌شوند و همراه نوزادشان به خانه می‌روند. تمام تازه‌مادران پس از یک جراحی سزارین نیاز به مراقبت‌های پزشکی در بیمارستان و سپس در خانه دارند. قبل از رفتن به خانه، دستورالعمل‌های پس از عمل جراحی از جمله علائم هشداردهنده در مورد عوارض را دریافت خواهید کرد. در این مطلب می‌توانید با مراقبت‌های لازم و فعالیت‌هایتان پس از رفتن به خانه، رژیم غذایی مناسب، مراقبت از جای زخم سزارین و موارد نیازمند مراجعه به پزشک یا اورژانس آشنا شوید.



فعالیت‌های شما پس از رفتن به خانه:

بهبود زخم جراحی سزارین می‌تواند چهار هفته یا بیشتر طول بکشد و غیرمعمول نیست که در طول سال اول پس از جراحی سزارین گهگاه دردهایی در این ناحیه داشته باشید. ضروری است زمانی که در خانه در حال بهبود هستید از خود مراقبت کنید و دستورات پزشک را که با توجه به وضعیت جسمی و میزان توانایی شما برایتان تعیین شده است، انجام بدهید. برای بهبود زودتر پس از جراحی سزارین، موارد زیر را در نظر بگیرید: