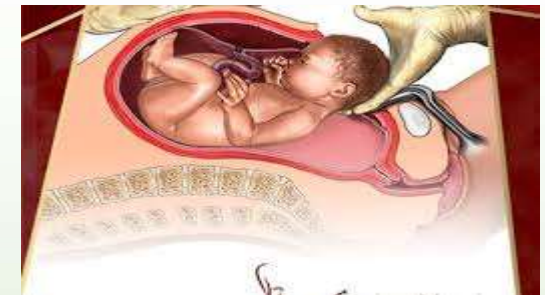




## به نام او که هم درد است و هم درمان

### مراقبت های بعد از زایمان سزارین



شماره تلفن تماس : ۰۳۴۳۳۲۱۹۹۱

شماره دورنگار : ۰۳۴۳۳۱۲۱۴۵

آدرس: میدان خواجه، بلوار ۲۲ بهمن چهارراه اول

کدسند: NO-BR-20

تهیه و تدوین: اعظم تیرافکن - واحد آموزش

منبع: زنان وزایمان ویلیامز

-بهبود زخم جراحی سزارین می تواند چهار هفته یا بیشتر طول بکشد و طبیعی است که در طول سال اول پس از سزارین گهگاهی دردهایی در ناحیه بخیه ها داشته باشید .

**بهتر است برای بهبود زودتر پس از سزارین موارد زیر را رعایت کنید:**

۱- هر وقت احساس خستگی داشتید ، استراحت کنید .داشتن خواب کافی به بهبود شما کمک خواهد کرد.

۲- پیاده روی داشته باشیدو سعی کنید هر روز کمی بیشتر از روز قبل راه بروید .پیاده روی به پیشگیری از یبوست ولخته شدن خون کمک می کند.

۳- از بلند کردن وسایل سنگین خودداری کنید .

۴- به مدت ۶ هفته از انجام کارهای سنگین و دشواردر منزل خودداری کنید .

۵- از خم و راست شدن بیش از حد یا کارهایی که به عضلات شکم فشار می آورد خودداری کنید .

۶- هرگز از تامپون استفاده نکنید ونوار بهداشتی ساده وبزرگ بدون پودر جاذب و رویه مشبک استفاده کنید

و هر ۲ تا ۴ ساعت یکبار آن را تعویض کنید.

۷- ۶ تا ۸ هفته برای شروع رابطه جنسی صبر کنید .

۸- یک هفته پس از زایمان لازم است برای انجام اولین مراقبت پس از زایمان به بیمارستان یا مطب پزشک خود مراجعه نمایید.

### رژیم غذایی بعد از انجام سزارین :

۱- روزهای اول بعد از جراحی بهتر است غذاهای نرم وآبکی بخورید.

۲- برای جلوگیری از ناراحتی معده بهتر است غذاهای سبک وکم چرب استفاده کنید.

۳- از مصرف گروه های غذایی سرشار از ویتامین و پروتئین برای ترمیم زودتر زخم استفاده شود.

۴- از مصرف غذاهای نفاخ مثل شیر وحبوبات و... در روزهای اول بعد از جراحی خود داری کنید

۵- یبوست باعث فشار روی ناحیه عمل می شود پس بهتر است بعد از عمل جراحی بیشتر مایعات بنوشید و تحرک کافی داشته باشید مگر اینکه پزشک آن را منع کرده باشد (در صورت بروز یبوست از زور زدن هنگام دستشویی رفتن خودداری کنید و

با پزشک خود جهت مصرف ملین مشورت کنید .)

### مراقبت از زخم سزارین:

۱- محل زخم را تمیز و خشک نگه دارید

۲- بیمارستان معمولاً از پانسمان ضد آب برای شما استفاده می کند که می توانید بعد از رفتن به خانه با همان پانسمان حمام کنید اگر در حمام پانسمان باز شد نیاز به پانسمان مجدد نمی باشد

۳- سعی کنید هر روز دوش بگیرید .

۴- بدون نظر پزشک کرم، پماد یا لوسیون به زخم تان ننزید

۵- در صورت مصرف قرص لووتیروکسین بعد از عمل دوز مصرفی را به نصف کاهش دهید و تا ۴۰ روز دارو را مصرف کنید و در روز چهارم آزمایش تیروئید انجام و به پزشک مراجعه کنید.

۶- صورت مبتلا به دیابت جهت مصرف دارو و کنترل قند خون بعد از عمل با پزشک خود مشورت کنید.

۷- داروهای تجویز شده بعد از عمل طبق دستور و آنتی بیوتیک ها مرتب و تا آخر مصرف شوند.



## در موارد زیر به پزشک خود مراجعه نمایید:

۱- درد ناگهانی در قفسه سینه یا تنگی نفس

۲- احساس درد شدید در شکم یا احساس سفتی در شکم

۳- باز شدن برش جراحی یا شل شدن بخیه ها و یا خارج شدن چرک از محل برش جراحی

۴- مشکل در دفع ادرار یا مدفوع

۵- اگر خونریزی واژینال شما شدیدتر شد یا متوجه خروج لخته ای بزرگ تر از حد معمول پرיוدهای قبلی خود شدید.

۶- افزایش درد، ورم، احساس گرمی یا قرمزی در محل برش جراحی

۷- درد یک طرفه و تورم و گرما در هر ناحیه از پا : ساق پا، پشت زانو، ران یا کشاله ران

۸- ترشحات بدبوی واژن



## توجه:

در اولین راه رفتن بعد از عمل جراحی احتمال سقوط وجود دارد برای پیشگیری، مایعات شیرین مصرف کنید، ابتدا چند دقیقه در جای خود بنشینید سپس پاها را به مدت ۲۰ دقیقه از تخت آویزان کنید و سپس چند دقیقه بایستید در صورت سرگیجه و سیاهی رفتن چشم از راه رفتن اجتناب کنید و چند دقیقه بعد مجدد مراحل ابتدایی را تکرار کنید و با کمک همراه راه بروید در طی مسیر می توانید چند نوبت روی صندلی بنشینید.

با آرزوی بهبودی و سلامتی برای شما

