



مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (ع)

واحد آموزش بیمار و خانواده

درباره مراقبتهای قبل و بعد از سزارین بیشتر بدانیم



با رویکرد آموزش خود مراقبتی به مددجو و خانواده

تاریخ ویرایش: دی ۹۹

تاریخ بازنگری: دی ۱۴۰۱

کد بازنگری: ۰۰۵



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما عزیزان

تلفن تماس:

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه مرکزی بیمارستان قائم (عج) اتاق ۱۴ با کادری مجرب روزهای زوج از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۱:۳۰ بصورت رایگان آماده پاسخگویی به سوالات شما می باشد.



منابع

1. UpToDate.com (https://www.lib.utdo.ir/contents/c-section-cesarean-delivery-the-basics?search=c.s%20%26%20education%20in%20patient&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1)

2. <https://mhealthproblemsinpregnancy.medlineplus.gov/>



- ۷- در صورتی که بیوست دارید از روغن زیتون، آلو خشک و انجیر خشک خیس کرده، سوپ جو و خاکشیر استفاده کنید. آب و مایعات زیاد مصرف کنید.
- ۸- در زمان دفع ادرار و مدفوع، برای جلوگیری از فشار به محل بخیه ها از توالت فرنگی استفاده کنید.
- ۹- مرتب راه بروید تا کمتر دچار نفخ و بیوست شوید.
- ۱۰- استراحت کافی داشته باشید.
- ۱۱- شکم خود را با شکم بند یا یک پارچه ببندید.
- ۱۲- بعد از ده روز در صورتی که مشکل خاصی ندارید می توانید ورزش کنید.
- ۱۳- حداقل تا سه ماه بعد زایمان قرص آهن ادامه یابد.

شیر دادن به نوزاد بعد از سزارین:

- * شیردهی باید در اسرع وقت و بلافاصله بعد از تولد (حداکثر ظرف ۴۵-۶۰ دقیقه) شروع شود.
- * بعد از هر بار شیردهی یک قطره شیر را روی نوک پستان قرار دهید و بگذارید در معرض هوا خشک شود. (جهت جلوگیری از زخم نوک سینه)
- * با توجه به میل شیرخوار، به او شیر بدهید.
- * از هر دوسینه مرتب کودک را تغذیه کنید و نوک سینه



آموزش به بیمار و خانواده

- 1- تازمانی که کاملاً هوشیار نشده اید نباید از راه دهان چیزی بخورید. (حداقل ۶ ساعت)
- 2- ممکن است در ۲۴ ساعت اول بعد از عمل خونریزی زیادی داشته باشید در صورت بروز خونریزی بیش از زمان پریودی سریعاً به پرستار و پزشک اطلاع دهید.
- 3- درد محل عمل و درد ناشی از انقباضات رحم است. و باتوجه به نیاز شما پزشک مسکن تجویز می کند.
- 4- بعد از ترخیص در منزل حمام کنید، سپس پانسمان را برداشته و نیاز به پانسمان مجدد نیست. هر روز استحمام کرده و محل بخیه ها را با شامپو بچه شستشو داده و با شوار خشک کنید.
- 5- ۷ تا ۱۰ روز بعد عمل جهت کشیدن بخیه ها به پزشک خود مراجعه کنید. (می توانید با برگه خلاصه به درمانگاه بیمارستان قائم (عج) و یا مطب پزشک خود مراجعه نمایید)
- 6- تا سه روز بعد از عمل غذاهای نفاخ مانند: میوه خام، آب میوه، حبوبات، پلو و خورش نخرید. (می توانید از غذاهایی مانند کباب، جوجه کباب، گوشت و مرغ آب پز و سبزیجات پخته مثل هویج، کدو، سیب زمینی و آب رقیق کمپوت استفاده کنید).

قبل از سزارین چه نکاتی را باید رعایت کنید؟

1. روز قبل از عمل حمام کنید.
2. ۸ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید.
3. در صورتی که داروی خاصی استفاده می کنید به پزشک خود اطلاع دهید
4. ۴۸ تا ۷۲ ساعت قبل از عمل سزارین رژیم غذایی نرم، جهت دفع مدفوع و پیشگیری از یبوست داشته باشید.
5. قبل از عمل سزارین استحمام کرده نظافت کنید.
6. قبل از ورود به بیمارستان آرایش صورت و لاک ناخن ها را پاک کنید.
7. انگو و انگشتر و تمام زیور آلات خود را خارج کنید.

توجه مهم



ده روز اول بعد از عمل سزارین بسیار حساس است. زیرا بیشترین تغییرات بدن مادر در این دوران اتفاق می افتد. مانند: (خونریزی، تغییرات فشار خون و غیره)

مددجوی گرامی این برگه آموزشی، حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در رابطه با مراقبتهای قبل و بعد از سزارین می باشد. امیدواریم، نکات ذکر شده، پاسخگوی سوالات شما باشد.



در سزارین چه اقدامی انجام می شود؟

سزارین نوعی عمل جراحی است که در آن، مادر تحت بیهوشی عمومی یا بی حسی از ناحیه کمر قرار گرفته و با برش دادن بخشی از پوست شکم، رحم باز شده و نوزاد به دنیا می آید.

