



مرکز آموزشی درمانی

فوق تخصصی قلب و عروق فرشچیان

پمفلت آموزشی

شماره فرم: ۳۱۵ - NO-FO



مراقبتهای لازم در سزارین

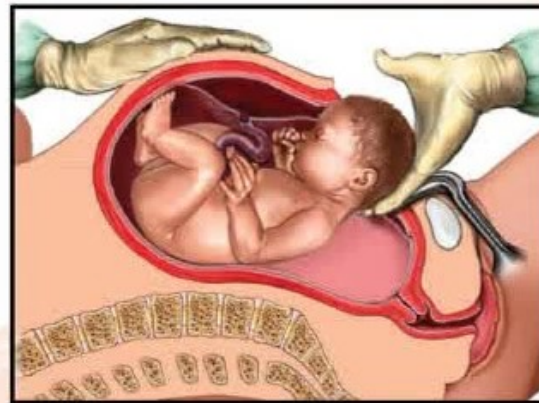
توصیه های لازم در سزارین :

سزارین چیست ؟ سزارین روشی است که نوزاد از طریق یک برش جراحی که بر روی شکم و رحم مادر داده میشود متولد می گردد.

مهم ترین علت هایی که مادر باید سزارین شود عبارتند از :

- سابقه سزارین قبلی
- تنگی لگن یا عدم تناسب سر جنین با لگن مادر
- عدم پیشرفت زایمانی
- وضعیت نابجای جنین یا قرار گرفتن نامناسب جنین در رحم مادر
- حاملگی چندقلویی
- پرولاپس بند ناف
- زجر جنین
- دیابت با فشار خون بالای مادر
- جفت سرراهی

بنابراین سزارین فقط و فقط زمانی که مادر یا جنین مشکل جدی دارند انجام می شود و برای یک مادر سالم با جنین سالم بهترین و سالم ترین روش زایمانی طبیعی می باشد.



آدرس : همدان ، بلوار شهید فهمیده مرکز آموزشی
درمانی فوق تخصصی قلب و عروق فرشچیان
تلفن : ۹ - ۳۸۳۸۱۷۴۰ شماره : ۰۸۱۳۸۳۸۱۶۸۶
وبسایت : www.hcvc.umsha.ac.ir

مراقبتهای بعد از عمل :

۱- بعد از عمل شما باید سرفه های موثر داشته باشید ، بنابراین با گذاشتن دست بر روی بخیه ها و فشار مختصری به آنها ابتدا نفس عمیق بکشید و سپس سرفه نمایید این عمل را چند بار در روز انجام دهید.

۲- در تخت پاهای خود را مرتباً حرکت دهید تا از لخته شدن خون در رگها جلوگیری نمایید.

۳- در صورت داشتن درد ابتدا سعی کنید با منحرف نمودن فکر و صبت با دیگران و یا کشیدن نفس های عمیق و شل کردن عضلات از درد خود بکاهید و در صورتی که با این اقدامات درد شما کم نشد به پرستار مربوطه اطلاع دهید تا در صورت تجویز پزشک برای شما مسکن تزریق نماید.

۴- بعد از اینکه سوند و سرم شما توسط پرستار بخش کشیده شد ابتدا مایعات بنوشید، ترجیحاً مایعات شیرین باشد. سپس با کمک پرستار یا همراه در تخت بنشینید بعد از چند دقیقه پاهای خود را به مدت ۱۰ دقیقه از تخت آویزان نمایید و در صورتی که سرگیجه نداشتید از تخت خارج شوید

۵- پس از خارج کردن سوند توسط پرستار حتماً با اینکه درد دارید ادرار نمایید.

۶- راه رفتن برای کاهش درد ناشی از تجمع گاز و کاهش شانس عوارض تنفسی و حرکتی بسیار موثر می باشد.

۷- در صورت تجمع گاز در شکم (نفخ) و بیوست لازم است ابتدا بیشتر حرکت نمایید و اگر موثر نبود پرستار را مطلع نمایید بدون اطلاع پزشک از داروهای ملین استفاده نکنید. حوله گرم روی شکم قرار دهید عرق نعنا استفاده کنید.

توصیه جهت مراقبت از نوزاد :

- ۱- نوزاد را قبل از ترخیص از بیمارستان واکسینه کنید.
- ۲- جهت انجام تست شنوایی سنجی بلافاصله بعد از ترخیص به مراکز شنوایی سنجی بیمارستان مراجعه نمائید.
- ۳- جهت گرفتن شناسنامه نوزاد با در دست داشتن کلیه مدارک پزشکی مادر و نوزاد و کارت ملی و شناسنامه والدین به نماینده ثبت احوال مستقر در بیمارستان فاطمیه مراجعه نمائید. (غیر از روزهای تعطیل رسمی)
- ۴- جهت انجام آزمایش های غربالگری نوزاد از روز سوم تا پنجم به نزدیکترین مرکز بهداشتی محل زندگی خود مراجعه نمائید.
- ۵- جهت پیشگیری از زردی، مکرر به نوزاد شیر مادر بدهید.
- ۶- روی بند ناف چیزی نگذارید، ظرف ۵ تا ۱۰ روز خود به خود سیاه شده و می افتد.
- ۷- شستشوی نوزاد را از جلو به عقب انجام دهید تا از عفونت ادراری پیشگیری شود.

مادر گرمی :

- مراجعه به مرکز بهداشتی - درمانی تحت پوشش در روزهای تعیین شده زیر جهت حفظ سلامت شما در دوران پس از زایمان ضرورت دارد :
- ۱- مراقبت بار اول : روزهای ۱-۳ بعد از زایمان (فرصت انجام این مراقبت تا ۷ روز پس از زایمان می باشد)
 - ۲- مراقبت بار دوم : روزهای ۱۰-۱۵ بعد از زایمان (فرصت انجام این مراقبت تا ۲۸ روز پس از زایمان می باشد)
 - ۳- مراقبت بار سوم : روزهای ۴۲-۶۰ بعد از زایمان

* روز دهم غسل نفاس انجام دهید.

- * ۷ الی ۱۰ روز بعد از عمل سزارین جهت معاینه و کشیدن بخیه ها به پزشک یا نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- * از خوردن غذاهای نفاخ مثل حبوبات و غیره پرهیزید و سعی کنید بیشتر از مایعات و غذاهای پر فیبر مثل سبزیجات، میوه های تازه ، گوشت و استفاده نمایید. این نوع رژیم از یبوست و فشار آمدن به بخیه ها پیشگیری میکند.
- * تداوم شیردهی ۸ تا ۱۲ بار در روز به بازگشت اندام به فرم اولیه کمک میکند.
- * ورزش های شکم را از هفته دوم بعد از عمل بصورت آرام شروع نمایید.
- * تا ۴۰ روز بعد از عمل از فعالیت جنسی ، کارهای سنگین و ورزش های سنگین خودداری نمایید.
- * بعد از ۴۰ روز از روش های مطمئن پیشگیری از بارداری بمدت ۳ سال استفاده نمایید. زیرا حاملگی با فاصله نزدیک فشار روحی و جسمی به مادر وارد میکند و در ضمن مادر از نظر قوای جسمی و ذخائر بدنی مثل آهن و کلسیم هنوز تامین نشده است.
- * از قرص های آهن و مولتی ویتامین تا ۳ ماه بعد از عمل استفاده نمایید.



- ۸- مطمئن باشید که از تکان خوردن در بستر به بخیه شما صدمه ای نمی رسد.
- ۹- هنگام حرکت، سرفه کردن، خندیدن و تنفس عمیق محل جراحی را با دست محافظت کنید.
- ۱۰- احساس خستگی و خواب آلودگی احتمالی شما بخاطر داروی بیهوشی می باشد نگران نباشید.
- ۱۱- حتما هر چه سریعتر به فرزند خود شیر دهید از همراه و پرستار بخش کمک بخواهید.

مراقبتهایی که باید پس از ترخیص در منزل انجام شود :

- * داروهایی را که پزشک متخصص تجویز نموده مصرف نمایید.
- * جهت مصرف صحیح داروها از مسئول داروخانه یا پرستار خود راهنمایی بخواهید.
- ۳- بعد از ترخیص میتوانید از دوش آبگرم استفاده کنید.
- * در هنگام استحمام بهتر است به صورت سرپایی دوش بگیرید و از نشستن به مدت طولانی پرهیز نمایید.
- * از استعمال پماد، مواد چرب، الکل، بتادین و غیره بر روی ناحیه عمل و خط بخیه ها حتما ، خودداری نمایید و تنها با کمی کف صابون ناحیه عمل را هنگام استحمام شستشو دهید و آبکشی نمایید.
- * از انجام پانسمان غیر بهداشتی روی ناحیه عمل خودداری نمایید.
- * در صورت خونریزی شدید حتما به پزشک یا نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.
- * به کلیه علائم عفونت از قبیل بالا رفتن درجه حرارت، ترشحات بدبو، افزایش درد، قرمزی و تورم محل عمل توجه کنید و در صورت مشاهده هریک از علائم سریعا به پزشک یا نزدیکترین مرکز درمانی مراجعه نمایید.