



خود مراقبتی سزارین



چه زمانی بایستی به صورت اورژانسی پزشک مراجعه کنید؟

درد شدید شکم ، درد هنگام ادرار کردن ، نشت ادرار خونریزی شدید واژن، زخم در حال تشدید قرمزی، درد و تورم ، ترشح چرک یا مایع بدبو از زخم ، سرفه یا تنگی نفس تورم و درد ساق پا



سشوار بگیریید : شما حتما در این دوران به سشوار نیاز دارید البته نه برای موهایتان بلکه برای جای زخمتان. اگر به حمام بروید باید بلافاصله جای زخم را خشک کنید. حواس تان باشد که برای این قسمت از صابون برای شستشو استفاده نکنید. بعد از آنکه حوله را روی جای زخم گذاشتید و خیسی آن را گرفتید با سشوار خوب خشک کنید. اگر جای زخم را خشک نکنید این احتمال وجود دارد که دچار عفونت شوید.

آب زیادی بنوشید :

نوشیدن مایعات زیاد می تواند به جبران آب از دست رفته بدن حین زایمان کمک کرده و همچنین مانع از بروز یبوست در شما شود. اگر خوردن مایعات زیاد را دوست ندارید می توانید به خوراکی های حاوی فیبر مانند میوه ها فکر کنید که سرشار از آب هستند و می توانند ویتامین ها و مواد مغذی زیادی به بدن تان برسانند.

آدرس : تهران - بلوار کشاورز -

شماره ۴۳ واحد آموزش به بیمار

بیمارستان ساسان

تلفن : ۸۹ - ۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

info@sasanhospital.com

تاریخ تهیه : ۱۴۰۲/۰۹/۲۲

تاریخ بازنگری : ۱۴۰۵/۰۹/۲۲

ID: SH-PE-Pa/۲۵-۰۱-۰۲/۰۹

مراقبت‌های بعد از سزارین :

زایمان سزارین یک عمل جراحی بزرگ است و بهبودی آن چندین هفته طول می کشد . (معمولاً بیشتر از زایمان طبیعی طول می کشد). بنابراین مهم است که بتوانید زمانی برای استراحت داشته باشید اما ضروری است که بدانید که برای تسریع بهبودی بدن خود چه کاری انجام دهید. سعی کنید هرچه زودتر از تخت خارج شوید ، تحرک به بهبود زخم شما کمک میکند ممکن است تا چند روز درد داشته باشید ولی درد تا هفته دوم کاملاً مرتفع میشود . در روز های اول سزارین از مایعات و غذاهای نرم استفاده کنید و سپس میتوانید غذای معمولی خانواده را میل کنید .(از مواد نفاخ کمتر استفاده کنید .) بعد از ۲ هفته خونریزی قطع میشود و ۴ تا ۶ هفته بعد از عمل میتوانید با نظر پزشک معالج ورزشهای نرم و سبک را شروع کنید . (فعالیت جنسی ۶ هفته بعد بلامانع است). از الکل و دخانیات پرهیز کنید و تمرین کنید نفس های عمیق بکشید . در هفته های اول استراحت بیشتری داشته باشید.

از شکم تان مراقبت کنید :

یکی از سختی‌هایی که بعد از زایمان سزارین ممکن است با آن مواجه باشید، درد ناحیه شکم و جای زخم و بخیه‌ای است که در این ناحیه وجود دارد. بهترین وسیله‌ای که می‌تواند به شما کمک کند کمتر هنگام بلند شدن و نشستن نگران باشید شکم بند است. اگر می‌توانید قبل از زایمان آن را بخرید، که بلافاصله که از بیمارستان به خانه برگشتید، استفاده کنید. (با نظر پزشک معالج)



بالش یادتان نرود :

برای وقتی که می‌خواهید به نوزادتان شیر بدهید هیچ چیز مثل یک بالش کوچک کار را راحت نمی‌کند. حتی با این بالش می‌توانید هنگام عطسه، سرفه یا خنده از شکم‌تان محافظت کنید. خم شدن روی بدن نوزاد در هنگام شیردهی باعث خستگی و کمر درد مادر میشود. بالش را روی زانو بگذارید تا ارتفاع نوزاد با شما کم شود و شیردهی راحتتر باشد .

