

مراقبت هایی که باید در منزل انجام دهید :

تغذیه :

پس از ترخیص در صورت تحمل می توانید از مواد پروتئینی مانند جوجه محلی ،جوجه کباب ،ماهیچه ،مرغ پخته ،سوپ های ملین مثل سوپ آلو استفاده کنید.بهرتر است برای دریافت ویتامین C از آب مرکبات تازه، گوجه فرنگی و انواع میوه ها استفاده کنید. این ویتامین به ترمیم زخم ها و بافت ها و همینطور رگ های خونی کمک میکند. از خوردن غذاهای نفاخ نظیر حبوبات و سبزیجات خام بپرهیزید.

فعالیت :

داشتن تحرک و راه رفتن به برطرف شدن نفخ شکم و اجابت مزاج کمک خواهد کرد. نرمش های شکم از هفته دوم بعد از عمل به صورت آرام شروع کنید. از بلند کردن اجسام سنگین به مدت دو ماه جلوگیری کنید. سعی کند در ساعاتی که نوزاد در خواب است شما نیز استراحت نمایید.



۲

شیر دادن به نوزاد:

مادرانی که سزارین کرده اند همانند مادرانی که زایمان طبیعی کرده اند می توانند از ابتدا به نوزاد خود شیر بدهند. نوزاد خود را تا ۶ ماه پس از تولد فقط با شیر مادر تغذیه نمایید. در این مدت تنها از شیر مادر به طور مکرر برحسب میل و تقاضای نوزاد استفاده نمایید (حتی از آب هم استفاده ننمایید). شستشوی نوک سینه با آب ولرم قبل و پس از هر بار شیردهی به منظور پیشگیری از آلودگی لازم است.



کنترل محل پانسمان :

محل پانسمان باید خشک بماند تا از رشد میکروب جلوگیری شود. با توجه به نوع پانسمان (ضد آب یا ساده) و توضیحات داده شده توسط پرستار در

موعد مقرر پانسمان ها را برداشته و سپس با آب و صابون شسته و کاملاً خشک نمایید.

۳

استحمام :

پس از ترخیص بر حسب نظر جراح می توانید همان روز از دوش آب گرم استفاده نمایید. در هنگام حمام کردن بهتر است به صورت سرپایی دوش بگیرید و از نشستن به مدت طولانی پرهیز کنید. پس از استحمام ناحیه عمل را می توانید با ششوار کاملاً خشک نمایید .

رعایت بهداشت :

لباس های زیر و پد خود را مرتباً تعویض کنید. از پوشیدن لباس های زیر تنگ و نایلونی که موجب عرق کردن می شود خودداری کنید. به دلیل اینکه ناحیه عمل باید در معرض هوا قرار بگیرد. بیمارانی که دارای شکم بزرگ هستند احتمال اینکه شکم بر روی محل بخیه قرار بگیرد و باعث عفونت شود زیاد است لذا بهتر است از شکم بند طبی مناسب استفاده نمایید .

فعالیت جنسی:

به مدت ۴۰ روز مقاربت مهملی نداشته باشید و پس از آن جهت روش پیشگیری مناسب به نزدیک ترین مرکز بهداشت یا پزشک معالج خود مراجعه نمایید.

۴

بیمارستان فوق تخصصی قائم (عج)



راهنمای مراقبت در منزل بعد از سزارین



منبع: کتاب ویلیامز ۲۰۲۲

گردآوری و تنظیم کننده: پرسنل بخش جراحی زنان (مینا)

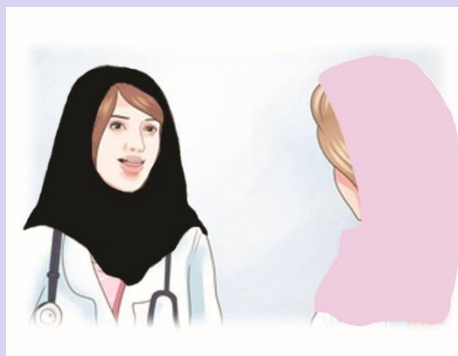
پزشک تأیید کننده: دکتر مرضیه مهرافزا

تحت نظارت کمیته آموزش بیمارستان فوق تخصصی قائم

(عج)

علائم خطر :

در صورت وجود هر کدام از علائم زیر به پزشک
معالجتان مراجعه کنید :خونریزی شدید ،ترشحات
چرکی و خونی ناحیه عمل ،تب ، تورم و قرمزی
زخم.



۷-۱۰ روز بعد جهت ویزیت به درمانگاه یا مطب
پزشک معالجتان مراجعه کنید.

📍 رشت، بلوار شهید افتخاری

☎ ۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۱-۱۹

📠 ۰۱۳۳۳۵۶۵۰۱۰

🌐 www.ghaem-hospital.ir

✉ info@ghaem-hospital.ir



آنتی بیوتیک:

اگر ادامه ی مصرف آنتی بیوتیک توصیه شود
داروهای نسخه شده را کاملاً مصرف نمایید .

خونریزی واژینال:

گرچه خونریزی پس از دو هفته متوقف می شود
اما ممکن است به مدت شش الی هشت هفته ادامه
یابد. در صورت خونریزی شدید به پزشک
معالجتان مراجعه نمایید .

درد بعد از عمل :

این درد و درد ناشی از انقباضات رحمی در پی
شیر دهی ممکن است احساس شود. این درد به
علت بازگشت رحم به حالت قبل از حاملگی است و
با مصرف مسکن تجویز شده توسط پزشک
معالجتان کم می شود .



