

ممدجوی گرامی، پمفلت زیر حاوی نکات آموزشی عمومی در رابطه با شرایط و جراحی فعلی شما می باشد. لطفا مطالب را مطالعه نموده و در صورت داشتن ابهام، سوالات خود را از پزشک و پرستار بپرسید.

سزارین

به خروج جنین از محل برش جدار شکم و دیواره رحم سزارین می گویند.

آمادگی قبل از جراحی:

- ناشتا باشید. (ساعت ناشتایی قبل از عمل را با پزشک هماهنگ کنید).
- سابقه هر بیماری، مصرف هرگونه دارو و هر گونه عمل جراحی را به پزشک و پرستار اطلاع دهید.
- کلیه آزمایشات و سونوگرافی هایتان را همراه داشته باشید.
- سابقه هرگونه حساسیت قبلی را به پزشک و پرستار اطلاع دهید.
- طبق دستور پزشک ممکن است برای شما نیاز به انجام آزمایش خون، نوار قلب، عکسبرداری از قفسه سینه، سونوگرافی و یا مشاوره با پزشکان مختلف باشد، لطفاً همکاری لازم را با پرستاران داشته باشید.

مراقبتهای بعد از سزارین

مادر گرامی اکنون شما در مرحله بعد از زایمان هستید اگر چه ممکن است انتخاب روش سزارین به دلخواه شما نبوده باشد ولیکن مطمئن باشید طبق صلاحدید پزشک معالج این روش برای حفظ سلامت و ایمنی شما و نوزادتان انتخاب شده و بهترین روش برای تولد نوزادتان بوده است.



بلافاصله بعد از جراحی باید ناشتا و بی حرکت باشید. از زمانی که پزشک و پرستار به شما اجازه بدهند می توانید مایعات و یا رژیم معمولی میل کنید و بعد از آموزش با کمک پرستار راه بروید.

معمولاً تا چند روز بعد از سزارین خونریزی واژینال خواهید داشت ولی تدریجاً رنگ خونریزی کم رنگ تر و سپس به رنگ زرد یا سفید در خواهد آمد. ناحیه جراحی و محل بخیه ها ابتدا کمی برآمده و قرمز می باشد، سپس از التهاب این ناحیه کاسته می شود.

معمولاً درد اندکی تا چند روز بعد از سزارین وجود خواهد داشت که به تدریج از شدت آن کاسته می شود، می توانید برای تسکین درد طبق دستور پزشک از مسکن استفاده کنید.

فعالیت

بلند شدن و راه رفتن به بهبودی سریع تر شما کمک می کند و از لخته شدن خون جلوگیری می کند، طبق دستور پزشک پیاده روی کوتاه مدت داشته باشید و این پیاده روی را تا زمانی که احساس خستگی نکنید و دچار تنگی نفس نشوید ادامه دهید.

پیاده روی آرام بهترین روش برای تقویت عضلات می باشد، با اجازه و طبق دستور پزشک انجام کارهای سبک در منزل نیز مفیدست. از انجام کارهای سنگین در منزل، ورزش های شدید و فعالیت هایی که سبب افزایش ضربان قلب و تنفس می شود، پرهیز کنید. در ۶ تا ۸ هفته اول بعد از سزارین چیزی سنگین تر از نوزادتان بلند نکنید.

تغذیه

وعده های غذایی تان را با تعداد بیشتر و حجم کمتر میل کنید. میان وعده های سالم بخورید. میوه و سبزیجات زیاد مصرف کنید. مایعات بیشتر میل کنید تا دچار یبوست نشوید. مادر گرامی شما می توانید جهت آگاهی از تغذیه مناسب بعد از جراحی از پزشک و پرستاران راهنمایی بگیرید.



استحمام:

بعد از کسب اجازه از پزشک و معمولاً چند روز پس از جراحی می توانید پانسمان را برداشته، استحمام کنید، در هنگام حمام کردن به صورت سرپایی دوش بگیرید و از نشستن به مدت طولانی پرهیز کنید. بعد از آبکشی بدن حتماً محل جراحی را خشک کرده و خشک کنید. توجه کنید تا ۴۰ روز پس از سزارین مقاربت نداشته باشید و سپس با اجازه پزشک مقاربت منعی ندارد.

تعویض پانسمان:

اگر با پانسمان به منزل می روید، در صورت نیاز به تعویض پانسمان، پانسمان را یک بار در روز و یا در صورت خیس و کثیف شدن طبق دستور پزشک تعویض کنید. تا زمانی که پزشک اجازه نداده پانسمان را بر ندارد.

دارو:

کلیه داروها طبق دستور پزشک مصرف شود. به هیچ عنوان داروهای مصرفی را کم و زیاد نکنید.

علائم هشدار:

- خونریزی واژینال خیلی زیاد و یا دفع لخته های بزرگ
- ادامه ی خونریزی واژینال در حد نسبتاً زیاد به مدت بیشتر از ۷ روز
- تورم، قرمزی و گرما در محل برش جراحی
- وجود هرگونه ترشح از محل برش جراحی
- درد شدید شکم و خصوصاً محل جراحی
- تب
- لرز
- ترشحات واژن که با بوی بد همراه باشد.
- تورم در یکی از پاها
- قرمزی و گرم تر بودن یک پا از پای دیگر
- درد در ساق پا
- حساس، قرمز و گرم بودن روی پستان مادر که می تواند نشانه ای از عفونت باشد.
- غمگین و ناراحت بودن و داشتن احساس بد نسبت به خود و نوزادتان

سایر علائم مانند:

- سردردی که از بین نمی رود و یا بیشتر می شود.
- اضافه وزن ناگهانی، حدود یک کیلوگرم در طی یک یا دو روز
- ورم در دست و صورت
- تاری دید و یا تغییرات بینایی

مادر گرامی ...

در صورت بروز هر کدام از علائم ذکر شده هر چه سریع تر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید.

بعد از سزارین که معمولاً به دنبال بروز مشکل در روند زایمان طبیعی به وجود می آید، برخی از مادران احساس غمگینی، ناراحتی و حتی احساس گناه می کنند. اگر این احساسات را در منزل داشتید، حتماً به همسر و خانواده تان اطلاع دهید و موضوع را سریعاً با پزشک در میان بگذارید.



دارای گواهینامه درجه یک عالی اعتبار بخشی ملی و

استاندارد ایزو ۹۰۰۱ در مدیریت کیفیت

آموزش به بیمار سزارین



تنظیم و هماهنگی: واحد بهبود کیفیت، آموزش و پژوهش

بیمارستان امام حسین (ع)

مشهد مقدس، خیابان شهید مفتح، خیابان وحید، وحید ۳

تلفن: ۳۲۷۸۷۰۰۱

مراجعه کننده‌ی گرامی در صورت بروز هر گونه سوال و ابهام در رابطه با آموزش‌ها می‌توانید با شماره تلفن‌های ۳۷۰۳۲۳۵۲ و ۳۲۷۸۷۶۶۵ "کلینیک پرستاری آموزش سلامت" تماس بگیرید. کارشناسان ما در این کلینیک روزهای اداری از ساعت ۷:۰۰ تا ۱۳:۰۰ پاسخگوی شما می‌باشند.

شماره بازنگری: ۸

شماره سند: ۷۵۳۰ ف

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۸/۰۳ تاریخ آخرین ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۸/۰۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۸

آیا مراقبت‌های پس از عمل برای پیشگیری از بروز عوارض را می‌دانید؟

برای پیشگیری از اختلال در مایعات و نمک‌های بدن، قبل از اینکه شما بتوانید چیزی بخورید، به شما سرم وصل می‌شود و بعد از آنکه اجازه خوردن داشتید مایعات بنوشید.

برای جلوگیری از عوارض ریوی بعد از اینکه به هوش آمدید نفس‌های عمیق بکشید و با اینکه درد دارید سعی کنید سرفه کنید. بعد از عمل شما باید سرفه‌های موثر داشته باشید، بنابراین با گذاشتن دست بر روی بخیه‌ها و فشار مختصری به آنها ابتدا نفس عمیق بکشید و سپس سرفه نمایید این عمل را چند بار در روز انجام دهید.

جهت تنفس راحت‌تر حتما در رابطه با روش‌های انجام فیزیوتراپی تنفسی بعد از جراحی از پزشک و پرستاران راهنمایی بگیرید.

مراجعه کننده‌ی گرامی در صورت نیاز می‌توانید مطالب آموزشی بیشتر در رابطه با این جراحی را از طریق اسکن QR زیر مشاهده نمایید.



منابع:

- www.medlineplus.com

مراجعه به پزشک:

طبق دستور پزشک در تاریخ مشخص شده به پزشک مراجعه داشته باشید.

در صورت بروز علائم هشدار هر چه سریع‌تر به بیمارستان و یا پزشک معالج مراجعه کنید.

در صورتی که حین جراحی نمونه‌ای برای آزمایشگاه (پاتولوژی) ارسال شده باشد (معمولاً بعد از جراحی بستن لوله‌های رحمی جهت پیشگیری از بارداری)، پس از پیگیری با در دست داشتن جواب به پزشک مراجعه کنید.



آغوز

آغوز همان شیری است که از ماه هفتم حاملگی در پستان‌ها تولید می‌شود و در روزهای اول زایمان ادامه می‌یابد، رنگ آن زرد تا شفاف غلیظ و چسبنده است. آغوز اولین واکسنی است که شیرخوار دریافت می‌نماید. آغوز اولین غذای کامل برای شیرخوار می‌باشد، به هیچ عنوان آن را از نوزاد خود دریغ نکنید.

مادر گرامی توجه به این نکته ضرور است که:

به محض تولد نوزاد باید شیردهی شروع شده، زود به زود و بر حسب نیاز شیرخوار، باید به نوزاد شیر داد. دقت داشته باشید در روزهای اول تولد شیرخوار خودش برنامه‌ی شیرخوردنش را تنظیم می‌کند ولی نباید چندین ساعت بین شیرخوردن نوزاد فاصله گذاشت.