

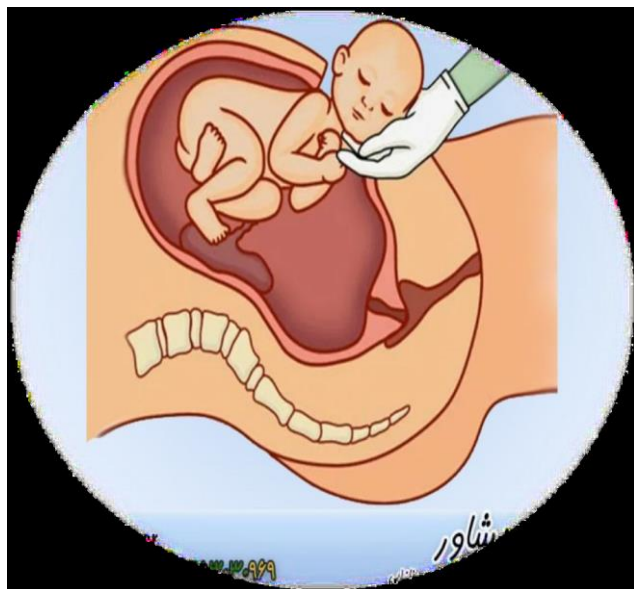


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آریخ

بیمارستان امام خمینی (ره) شهرستان نقده

## سزارین

ویژه مادران



واحد آموزش سلامت

بهار 1404

تاییدکننده: کارگروه آموزش به بیمار بخش زنان و زایمان

کد سند: EH-MN/Pat Edu Pam/00-01

- برای انجام آزمایش غربالگری جهت بررسی کم کاری تیروئید نوزاد، از 3 تا 5 روز بعد از تولد نزدیکترین مرکز بهداشتی مراجعه کنید.
- ورزش برای برگشت سریع تر ماهیچه های شکم و سایر قسمت ها به حالت اولیه توصیه می شود و در خانم ها با زایمان طبیعی یک هفته بعد و در سزارین 6 هفته بعد با نظر پزشک شروع می شود. به وضعیت صحیح شیردهی و گذاشتن صحیح شیرخوار به پستان طبق آموزش های داده شده در بیمارستان و برگه آموزش شیردهی توجه شود.
- از مصرف موادی مثل صابون و کرم که ممکن است به نوک پستانها آسیب رساند اجتناب کنید. جهت جلوگیری از التهاب پستان و عفونت آن، شیردادن را به طور مداوم ادامه دهید.
- طولانی کردن فواصل شیردهی باعث کاهش تولید شیر و تورم پستانها می شود.

منبع:

بارداری زنان و زایمان ویلیامز

شماره تماس: 04435661820

شماره داخلی 1673

جهت دریافت

فایل می توانید

بارکد را با تلفن

همراه خود اسکن

نمایید

## توصیه های هنگام ترخیص :

- حداکثر پس از 24-48 ساعت بعد از عمل جراحی در صورت نداشتن مشکل ( تب، خونریزی، علائم غیر طبیعی مانند ترشحات، خون مردگی و کیبودی محل عمل ) با نظر پزشک مرخص خواهید شد.
- نسخه دارویی توسط پزشک نوشته و به شما داده می شود. لازم است داروها از داروخانه تهیه و طبق دستورات پزشک در منزل استفاده نمایید.
- زمان مراجعه بعدی به پزشک معالج به شما یادآوری خواهد شد جهت کشیدن بخیه ها 7 تا 10 روز بعد از عمل طبق دستور به پزشک معالج مراجعه نمایید.
- محل بخیه ها را با آب و شامپو بچه شسته و خشک نگهدارید. لباسهای زیر و پد خود را مرتب تعویض کنید.
- از پوشیدن لباسهای تنگ و نایلونی که موجب عرق کردن می شود خودداری کنید، بدلیل این که ناحیه عمل باید در معرض هوا قرار گیرد.
- بیمارانی که دارای شکم بزرگ هستند احتمال اینکه بر روی محل بخیه قرار گیرد و باعث عفونت شود زیاد می باشد، لذا بهتر است از شکم بندهای طبی مناسب استفاده نمایید به طوری که محل بخیه حتما خارج از شکم بند باشد.
- رژیم غذایی معمولی داشته باشید. جهت نرم شدن روده ها از مایعات، سبزیجات و میوه جات استفاده نمایید..
- در صورت بی حسی اسپینال جهت جلوگیری از سردرد و کمر درد یک هفته اول بعد از عمل مایعاتی همچون قهوه، نسکافه و چای پررنگ مفید خواهد بود.
- از بلند کردن اجسام سنگین به مدت 2 هفته و به مدت 40 روز از داشتن نزدیکی و فعالیت سنگین خودداری کنید.

ختم حاملگی از طریق عمل جراحی شکم سزارین نام دارد.

برخی از دلایل سزارین :

- حاملگی چندقلویی
- ناموفق بودن مراحل لیبر (زایمان طبیعی)
- دلایل جنینی

به عنوان مثال بندناف ممکن است دچار پیچیدگی و یا تحت فشار باشد و یا مانیتورینگ قلب جنین غیر طبیعی قلب جنین را نشان دهد.



### سزارین نیاز به چه اقداماتی دارد ؟

- 48 تا 72 ساعت قبل از عمل سزارین رژیم غذایی نرم ،جهت دفع مدفوع وپیشگیری از یبوست داشته باشید.
- کلیه اجسام فلزی وطلا جواهرات شما باید خارج شده باشد
- ناشتا بودن به مدت 8 ساعت لازم است.
- رضایت عمل از شما وهمسر یا ولی قانونی شما اخذ می شود.

- قبل از عمل سزارین استحمام کرده نظافت کنید
- یک سوند برای شما از مجرای ادرار تا مثانه قرار میدهند این سوند برای خالی نگه داشتن مثانه شما در طی جراحی می باشد تا مثانه آسیب نبیند.
- گان یا لباس اتاق عمل می پوشید.
- النگو،آرایش صورت ،لاک ناخن وتامام زیورآلات ،لنز چشمی ودندان مصنوعی باید خارج شود.

### چه نوع بیهوشی در طی سزارین استفاده خواهد شد؟

اگر بیهوشی عمومی استفاده شده باشد،شما در طی زایمان به هوش نخواهید بود.

### بی حسی اسپینال :

برای انجام این کار بیمار در حالت نشسته یا خوابیده به پهلو ،قرار می گیرد وابتدا روش کار را برای بیمار توضیح داده واز بیمار می خواهیم با گرفتن زانوها ودادن شکم به درون وچسباندن چانه به سینه با پرستار بیهوشی همکاری کند.با رعایت این نکات توسط بیمار ناحیه تزریق بهتر مشاهده ومشخص می شود.

با تزریق دارو بتدریج بدن شما از کمر به پایین بی حس خواهد شد.

### در اولین روزهای پس از سزارین تا چه حد بهبودی حاصل

### می شود؟

ده روز اول بعد از عمل سزارین بسیار حساس است. زیرا بیشترین تغییرات بدن مادر در این دوران اتفاق می افتد ،مانند خونریزی وتغییرات فشارخون

ممکن است بلافاصله پس از جراحی احساس گیجی وتهوع داشته باشید.

بسیاری از مادران در سراسر بدن احساس خارش دارند.بخصوص آنهایی که از طریق ایپی دورال یا اسپینال(کمر) مواد مخدر دریافت کرده اند در چنین صورتی به پزشک اطلاع دهید تا داروی ضد خارش برایتان تجویز کند.

در اولین فرصت از پرستار بخواهید که به شما آموزش دهد چگونه در وضعیت خوابیده به پهلو به نوزاد شیر دهد.

شیر دادن به نوزاد در ساعت اول تولد بسیار مهم است.

ممکن است در محل برش سزارین احساس درد وبی حسی کنید.محل برش ممکن است کمی برآمده وبرجسته بوده واز رنگ پوست تان تیره تر باشد.

عطسه ،سرفه یا سایر فعالیت هایی که در محل شکم فشار ایجاد نماید،در روزهای اول دردناک خواهد بود ولی رفته رفته بهتر خواهید شد.

پرستار شما در ابتدا هر چند ساعت یکبار به بالین شما خواهد آمد که وضع شما را کنترل کرده وبه شما کمک نماید.

پرستار علایم حیاتی شما را کنترل می کند ،شکم شما را لمس می کند تا ببیند آیا رحم سفت است ومیزان خونریزی شما را بررسی میکند.نظیر هر زنی که به تازگی بچه ای بدنیا آورده است ،شما نیز داراری ترشحاتی خواهید بود که حاوی خون وبافت های اضافی کنده شده از حفره درونی رحم است.

ممکن است اولین بار که از جا برمی خیزید ،مقدار زیادی از این ترشحات خونی دفع شوند وتا 3 یا 4 روز اول به رنگ قرمز روشن خواهد بود.

داشتن درد بعد از سزارین طبیعی است وپرستار به شما مسکن تجویز شده توسط پزشک را خواهد داد.

همچنین پرستار به شما آموزش خواهد داد که چگونه سرفه کنید یا تمرین های منظم تنفس انجام دهید تا مایعات جمع شده در ریه ها تخلیه شود.

دقت کنید که هنگام سرفه (ونیز عطسه وخنده ) دستها یا یک بالش روی محل زخم بگذارید.

سرم وسوند ادراری در عرض 12 ساعت پس از جراحی برداشته خواهد شد وشما به محض آنکه میل به خوردن داشته باشید با دستور پزشک ،می توانید غذا بخورید.