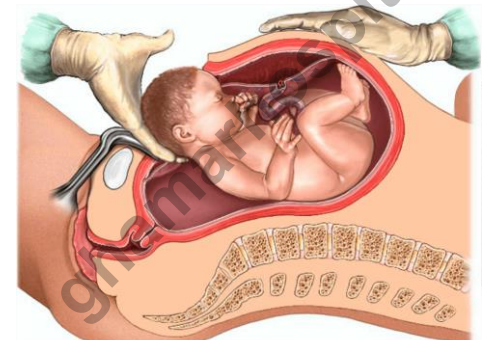




اداره کل اوقاف و امور خیریه

بیمارستان خیریه قمی هشتم (ع)



عمل جراحی سزارین

فعالیت بدنی و مراقبت های پس از سزارین:

- معمولاً اجازه انجام ورزش از ۱۰ روز بعد از عمل (طبق دستور پزشک) به فرد داده میشود.
- سعی کنید مرتباً راه بروید، چرا که راه رفتن هم از نفخ و هم از یبوست شما جلوگیری میکند.
- به خاطر داشته باشید استراحت کافی، در فواصل فعالیت، به تسریع بهبودی پس از زایمان کمک می کند.
- سعی کنید در ساعاتی که نوزاد خواب است شما نیز استراحت نمایید و از دید و بازدید های طولانی بسترگان بپرهیزید.
- کار سنگین در منزل انجام ندهید.

(اولویت با میوه های ملین مانند سیب، گلابی، کیوی، انجیر، انواع آلو، زردآلو و ... می باشد).

- مصرف مواد پروتئینی مانند انواع گوشت ها، حبوبات (به غیر از حبوبات نفاخ مانند نخود و لوبیا)، سفیده تخم مرغ و پنیر، حداقل برای ۲ هفته بعد از عمل جهت ریکاوری سریع تر و کاهش طول دوره نقاهت
- روزانه حداقل ۳ واحد از گروه لبنیات پاستوریزه کم چرب (۱/۵٪) مصرف شود.
- برخی مواد غذایی طعم شیر مادر را تغییر می دهند (سیر، پیاز، کلم، کنگر فرنگی، مارچوبه، ادویه های تند، سس سویا). بهتر است این مواد از رژیم غذایی حذف شوند.



• از پزشک خود در خصوص استفاده از شکم بند سوال نمایید.

- به هنگام دفع ادرار و مدفوع برای جلوگیری از فشار به محل بخیه ها از توالت فرنگی استفاده شود.
- تا یک هفته از نشستن و برخاستن طولانی مدت پرهیز نمایید.
- تا ۴۲ روز بعد از زایمان در صورت بروز مشکل (تب و لرز، خونریزی...) به زایشگاه مراجعه نمایید.

شیردهی به نوزاد پس از سزارین:

- تا یک هفته پس از سزارین شیردهی به صورت دراز کش و به پهلو باشد تا به ناحیه زخم فشار وارد نشود.
- مرتب از هر دو سینه به نوزاد شیر بدهید. در صورت حالات غیر عادی در سینه مثل سفتی سینه، درد، قرمزی و تب به پزشک معالج خود اطلاع دهید و به بیمارستان مراجعه نمایید.
- دوشیدن شیر اضافی در فواصل شیردهی میتواند کمک کننده باشد.
- قبل از هر بار شیردهی حتماً دستها را با آب و صابون بشوید.
- در دوران شیردهی ناخن ها حتماً باید کوتاه باشد (برای جلوگیری از انتقال عفونت به نوزاد).

رژیم غذایی:

- رژیم غذایی بایستی شامل سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و ۲-۳ میان وعده باشد.
- مصرف انواع میوه ها، سبزیجات مثل خیار یا گوجه فرنگی یا هویج و آجیل ها به صورت خام و بدون نمک در میان وعده ها

علامه خطر پس از سزارین:

در صورت سر درد، تاری دید، خونریزی شدید یا دفع لخته، دل درد، ترشح از محل عمل، سفتی و قرمزی و درد و تورم یک طرفه پا، تب و لرز، ترشح بد بو، احساس فشار به مقعد، التهاب ناحیه جراحی، کبودی و قرمزی و سفتی، ترشح بد بو و خونابه محل عمل، تورم و قرمزی پستان یا درد غیرطبیعی به پزشک یا اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.



بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع) نیشابور

۱۴ الی ۰۵۱۴۲۲۲۱۵۱۱

ناظر کیفی	دکتر معصومه ترحمی، متخصص زنان و زایمان
تهیه کنندگان	سارا شریفان (مسئول آموزش به بیمار)، ثمینه عابدی (مسئول تغذیه و رژیم درمانی)
تاریخ بازنگری	۱۴۰۵

مراقبت های پانسمان:

- در صورتیکه پانسمان شما ضد آب است حمام کردن به مدت کوتاه و ایستاده اشکالی ندارد.
- اگر پانسمان شما ضد آب نیست تا دو روز بعد از عمل نباید با آب تماس پیدا کند
- روز سوم پس از عمل پانسمان روی زخم را بردارید و پس از یک دوش کوتاه و ایستاده بخیه های محل عمل را با شامپو بدون لیف (تریچا شامپو بچه) بشویید، با سشوار (ولرم یا سرد) خشک کنید. از این به بعد باید روزانه این محل شسته و خشک گردد.
- باید روزانه محل عمل شسته و خشک گردد. کش شلوار و دامن و لباس زیر روی زخم قرار نگیرد.



روش های افزایش شیر مادر:

- افزایش تعداد دفعات شیردهی، دوشیدن شیر، استراحت کافی مادر، کاهش مصرف قهوه و نوشیدنی ها و مواد غذایی حاوی کافئین، افزایش مصرف مایعات (روزانه ۱۲-۸ لیوان آب)، افزایش مصرف مواد غذایی پروتئینی مانند انواع گوشت ها، حبوبات، سفیده تخم مرغ، لبنیات کم چرب، رازیانه، بلغور جو دو سر، جوانه گندم
- اضطراب و استرس باعث کاهش تولید شیر می شود، لذا مادر شیرده باید در آرامش روحی و فکری باشد.
- تا ۶ ماهگی به غیر از شیر مادر، دادن ماده غذایی دیگری به نوزاد (حتی آب) ممنوع است؛ چرا که شیر مادر تمامی نیاز های غذایی نوزاد را برطرف میکند.



مصرف داروها:

داروهای تجویز شده را کامل و مرتب استفاده نمایید