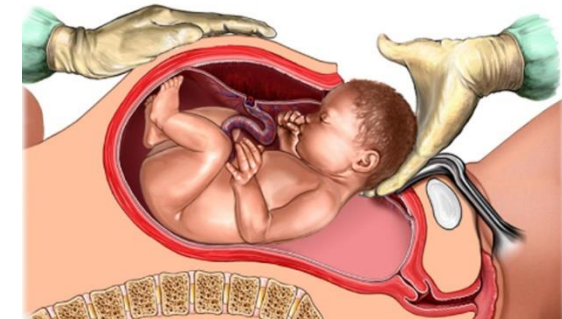




سزارین

Cesarean

مرکز آموزشی درمانی هاجر (س)

واحد آموزش به بیمار

کد سند: PE/gs - BR - 014

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۰/۴

بازنگری: ۰۱ ویرایش: ۰۱



مراقبت قبل از عمل: شب قبل از عمل شام سبک میل

نمایید و حداقل ۸ ساعت قبل از عمل ناشتا بمانید داروهای تجویز شده توسط پزشکتان را طبق دستور مصرف نمایید و بهتر است شب قبل از عمل استحمام نمایید. با توجه به اینکه یکی از معیارها برای ارزیابی خونرسانی مطلوب به اندامها، رنگ ناخن ها و لب ها می باشد، توجه کنید که ناخن ها نباید لاک داشته باشند و از آرایش صورت خودداری شود. کلیه طلا ها و وسایل فلزی اضافی را از بدن خارج نمایید، به علت احتمال استفاده از دستگاه کوتر حین جراحی، اتفاق عمل از پذیرفتن بیمارانی که طلا همراه دارند معذور است. چنانچه بیماری زمینه ای خاصی مانند دیابت، بیماری قلبی... دارید که با نظر پزشکتان با پزشک خاصی مشورت انجام شده است حتما نتیجه مشاوره را همراه داشته باشید. لنز، سمک و روکش دندان موقت، دندان مصنوعی و یا هر وسیله اضافی دیگر باید قبل از عمل خارج نمایید. حتما کلیه آزمایشات و سونوگرافی و کارت بارداری و معرفی نامه پزشکتان را همراه بیاورید. در صورتی که تمایل به استفاده از پمپ درد را دارید در هنگام تشکیل پرونده اعلام نمایید. **مراقبتهای بعد از سزارین:** خونریزی بعد زایمان امری طبیعی می باشد. چنانچه خونریزی افزایش پیدا کند مشکل غیرطبیعی و خطرناک است و باید به پرستار اطلاع دهید تا بتوانند اقدامات مناسب را به سرعت انجام دهند. یکی از اقداماتی که در اکثر مواقع بعد از ورود به بخش پس از زایمان توسط پرستار یا ماما صورت میگیرد، ماساژ رحمی است. این کار برای ارزیابی میزان جمع شدگی رحم و همچنین خروج لخته های موجود در رحم و کمک به جمع شدن زودتر آن می باشد زیرا در صورتی که بعد از زایمان رحم به خوبی جمع نشود ممکن است منجر به خونریزی شدید شده که اغلب

خطرناک می باشد البته انجام این اقدام ممکن است کمی دردناک باشد لیکن لازم و ضروری است. بعد از عمل شما باید سرفه های موثر داشته باشید بنابراین با گذاشتن دست بر روی بخیه ها و فشار مختصری به آنها ابتدا نفس عمیق بکشید و سپس سرفه نمائید. این عمل را چند بار در روز انجام دهید. آغاز شیردهی بلافاصله بعد از زایمان و به هوش آمدن مادر انجام شود.

خروج از تخت پس از عمل: در مورد بیمارانی که بی حسی نخاعی شده اند ممکن است بنا به دستور پزشک زمان برخاستن از تخت کمی طولانی تر باشد تا زمانی که در تخت هستید برای پیشگیری از مشکلات حرکتی و لخته خون بهتر است پاهای خود را حرکت دهید. اولین برخاستن از تخت باید در حضور پرستار و یا همراه صورت گیرد. باید قبل از برخاستن از تخت حتما مقداری مایعات شیرین مصرف کرده باشید سپس بر روی تخت بنشینید و پاهای خود را به مدت پنج دقیقه آویزان کنید، سپس با کمک همراه و یا پرستار از تخت برخیزید و حدود پنج دقیقه در کنار تخت بمانید. در صورت عدم ایجاد مشکل چند قدم در اتاق راه بروید و مجدداً به تخت خود باز گردید.

زمان شروع رژیم غذایی: بنا به دستور پزشک از حدود ۸ تا ۱۲ ساعت پس از عمل می توانید رژیم مایعات آغاز کنید معمولاً زمان آغاز رژیم توسط پرستار بخش به شما اعلام می شود جهت جلوگیری از نفخ و درد ناشی از آن، بهتر است شروع رژیم با مایعات ملین مانند آب کمپوت گلابی، انجیر هلو یا زرد آلو یا آب ساده و یا چای کم رنگ باشد.

یبوست: اغلب خانمها در روزهای اول بعد از زایمان معمولاً دچار یبوست می شوند.

به محض شروع فعالیت روزانه این حالت از بین می‌رود. راهکارهای جلوگیری از یبوست عبارتند از: رژیم غذایی مناسب و مصرف مواد غذایی دارای فیبر مثل سبزیجات و میوه. روزانه ۳ لیتر مایعات مصرف کنید. بعد از زایمان هر چه سریع تر راه بروید. حدود ۶ ساعت بعد از زایمان حرکت خود را آغاز کنید. از آنجا که طی زایمان مادر چیزی نمی‌خورد و احتمالاً در ابتدای زایمان روده ها تخلیه می‌شود، در ۱-۲ روز اول بعد از زایمان ممکن است فعالیت روده‌ای نداشته باشید. توصیه می‌شود در صورت نبود احساس دفع، از زور زدن خودداری کنید. ممکن است در روز دوم بعد از زایمان یک ملین ضعیف به شما داده شود اگر موثر نبود، صبح روز سوم نیز شیاف ملین داده می‌شود.

آموزشهای حین ترخیص: شش هفته اول بعد از زایمان دوره نقاهت پس از زایمان (نفاس) نامیده می‌شود. در این مدت الزام است مادر در چند نوبت توسط کارکنان بهداشتی مراقبت شود. آشنایی مادران با مراقبتهای پس از زایمان به ایشان کمک می‌کند تا دوران نقاهت پس از زایمان را به دور از هر گونه خطری سپری نمایند. از بلند کردن اجسام سنگین تا دو ماه جلوگیری کنید. جهت جلوگیری از التهاب پستان و عفونت آن شیر دادن را به طور مداوم انجام دهید. طولانی کردن فواصل شیردهی باعث کاهش تولید شیر و تورم پستانها می‌شود.

تغذیه : در روزهای اول پس از زایمان تا زمان برقراری دفع مدفوع از غذاهای نفاخ (شیر، حبوبات، سبزیجات خام مثل کلم و آب میوه های غیر طبیعی مانند ساندیس) استفاده نشود.

در هفته های اول پس از زایمان برای جبران خون از دست رفته در رژیم غذایی مادر پروتئین فراوان (کباب، جوجه، گوشت

و مرغ آب پز) وجود داشته باشد و مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین تا ۳ ماه ادامه یابد. برای جلوگیری از یبوست و کاهش عوارض روده ای، راه رفتن در اولین فرصت و استفاده از غذاهای ملین روغن زیتون، انجیر و آلوی خیس خورده، سبزیجات پخته شده مثل هویج، کدو، سیب زمینی و آناناس و... و مصرف آب به میزان کافی توصیه می‌شود. جهت جذب بیشتر، بهتر است قرص آهن با ویتامین C مثل آب میوه های طبیعی مصرف شود و حداقل یک ساعت با مصرف چای و لبنیات و مکمل کلسیم فاصله داشته باشد.

درد شانه: این نوع درد گذرا است و به دلیل ضربه وارد شدن به ماهیچه های شکم در طول زایمان بروز می کند که با استراحت و مصرف مسکن مجاز و کیف آب گرم برطرف میگردد.

مراقبتهای بهداشتی: روز سوم پانسمان محل زخم را برداشته و دوش ایستاده گرفته شود. محل زخم را می توان با شامپو ملایم شستشو داد. از مالیدن مواد چربی و غیره بر روی ناحیه عمل و محل بخیه ها خودداری نمایید. ناحیه عمل را تمیز و خشک نمایید. لباس زیر و پد خود را مرتباً تعویض نمایید و از پوشیدن لباسهای تنگ و نایلونی پرهیز کنید. می توان از باد گرم سشوار در فاصله ۳۳ سانتی متری از محل زخم بهره برد. در صورت قرمزی یا افزایش گرمی، ترشح یا احساس وجود مایع در زیر پوست یا تب بیش از ۳۸ درجه، به پزشک متخصص مراجعه نمایید. در صورت داشتن شکم بزرگ تا زمان جوش خوردن محل بخیه ها بهتر است از شکم بند استفاده شود به طوری که محل بخیه خارج از شکم بند قرار گیرد و لبه های زخم روی هم نیفتد و عفونت نکند. ترشحات زنانه در چند روز اول پس از زایمان قرمز رنگ و بعد از ۳ الی

۴ روز کم رنگ تر میشود و تا ۴ هفته ممکن است ادامه یابد. در صورت خونریزی شدید بیش از حد قاعدگی همراه با تکه های بزرگ لخته و یا اگر در کمتر از یک ساعت نوار بهداشتی کامل به خون آغشته گردد به پزشک مراجعه کنید. جهت تسریع بهبودی در ساعات خواب نوزاد شما نیز استراحت داشته باشید.

تنظیم خانواده: تا ۴۰ روز پس از جراحی نزدیکی نداشته باشید. تماس جنسی را میتوان ۴ الی ۶ هفته بعد از زایمان انجام داد. در مورد جلوگیری از بارداری با پزشک خود قبل از ترخیص و در ویزیت پس از زایمان صحبت شود.

علائم خطر پس از زایمان که با وقوع هر یک سریعاً باید به پزشک مراجعه نمود: تب و لرز، سردرد، سرگیجه و رنگ پریدگی، تورم و ترشح همراه با قرمزی محل بخیه، خونریزی بیش از قاعدگی در هفته اول و دوم، سوزش و درد هنگام ادرار یا عدم دفع ادرار یا بی اختیاری ادرار و مدفوع، خروج ترشحات چرکی بد بو از واژن، درد، تورم و سفتی پستانها، درد و ورم یک طرفه ساق پا و ران، افسردگی شدید و عدم تمایل به مراقبت از نوزاد

چند توصیه مهم: پیگیری و انجام آزمایشاتی مانند چک قند خون و تیروئید در صورت صلاحدید پزشک، در صورت ابتلا به فشار خون بارداری علائم خطر مانند سردرد، سرگیجه و سوزش سردل را بدانید و در صورت ایجاد این علائم سریعاً به پزشک معالج مراجعه نمائید و از نظر قلب و عروق و مسائل روانشناختی بررسی شوید.

داروها: کد رهگیری داروها را از بخش مربوطه دریافت کنید و داروها را حتماً تهیه نمایید و راس ساعت مشخص مصرف کنید از قطع خودسرانه داروها پرهیزید -در صورتی که برای شما آمپول هپارین تجویز شده است جهت جلوگیری از بروز لخته در پاها و خطر آمبولی ریه حتماً طبق دستور آمپول ها را