

بیمارستان شهداء بناب

مراقبت‌های بعد از سزارین

مادر گرامی لطفاً به نکات زیر توجه فرمائید :

- (۱) ۱۲ ساعت بعد از سزارین شما بایستی راه بروید . در تخت انگشتهای پای خود را بطور مرتب تکان دهید تاخون در رگهای شما لخته نشود.
- (۲) انجام ورزشهای شکمی در ۶ هفته اول پس از سزارین ممنوع است.
- (۳) برداشتن بار سنگین تا ۳ ماه بعد از سزارین ممنوع است .
- (۴) از روز سوم به بعد ، محل عمل را شستشو دهید . از آن به بعد یک روز در میان حمام توصیه میشود تا از بروز عفونت جلوگیری گردد.
- (۵) روش مصرف داروهای نسخه شده را قبل از ترخیص از پرستار خود سوال کنید و طبق دستور پزشک مصرف نمایید.
- (۶) مصرف کافی پروتئین (گوشت ، شیر ، تخم مرغ) و مواد آهن دار (جگر ، جعفری ، شاهی ، عدس پخته) را فراموش نکنید . از مواد غذایی استفاده کنید که موجب یبوست نشود مثل (اسفناج ، کاهو ، روغن زیتون) . از مواد غذایی نفاخ (لوبیا ، نخود) کمتر استفاده کنید .
- (۷) تا ۸-۶ هفته اول بعد از سزارین از مقاربت خودداری کنید.
- (۸) در صورت شیردهی و عدم عادت ماهیانه احتمال حاملگی شما وجود دارد و باید از روشهای جلوگیری از بارداری استفاده کنید .
- (۹) تا ۸-۶ هفته اول بعد از سزارین از مقاربت خودداری کنید.
- (۱۰) قرص آهن را تا ۳ ماه بعد از سزارین با دستور پزشک مصرف نمایید .
- (۱۱) لباسی که روی محل عمل را میپوشاند حتما تمیز و خشک نگه دارید .
- (۱۲) یک هفته بعد از سزارین حتما به پزشک مراجعه کنید.
- (۱۳) لباس نخی و گشاد بپوشید.

تهیه : هائده بکران بهشت (مترون و سوپروایزر آموزشی) معصومه رضایی (سوپروایزر آموزش سلامت)

منبع : ویلیامز

بازنگری : فروردین ۱۴۰۲

تهیه : مهر ۱۴۰۰