

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 تا خون 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 حتماً تمیز و خشک نگه دارید.
- (۱۲) یک هفته بعد از سزارین حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- (۱۳) لباس نخی و گشاد بپوشید.

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

منبع: ویلیامز

بازنگری: فروردین ۱۴۰۲

تهیه: مهر ۱۴۰۰