



خود مراقبتی پس از سزارین



تهیه و تنظیم: فرزانه یوسفیان (کارشناس ارشد مامائی)

زیر نظر کارگروه آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی الزهراء- تبریز

تابستان ۱۴۰۳

- نحوه مراقبت و واکسیناسیون نوزاد را از مرکز بهداشت نزدیک محل سکونت خود پیگیری نمایید.
- از بخیه‌های خود مراقبت نمایید و روز دهم جهت کنترل و برداشتن بخیه‌ها به این مرکز مراجعه نمایید.
- فعالیت‌های معمول خود را در منزل ادامه دهید.
- در صورت داشتن خونریزی، درد، ورم در قسمتی از بدن، تب و سایر مشکلات به بیمارستان مراجعه نمایید.

منبع: راهنمای کشوری ارائه خدمات مامائی و زایمان

شماره تماس با مرکز آموزشی و درمانی الزهراء:

04135539160-61

<http://alzahrahosp.tbzmed.ac.ir>

خانواده محترم و پدر عزیز

با حمایت عاطفی و جسمی از مادر، او را در نگهداری فرزند خویش یاری نمایید. با تشکر

- سعی کنید در تخت در حالت دراز کشیده پاهای خود را حرکت دهید این کار از ایجاد لخته در بدن شما پیشگیری می‌کند.
 - با کمک همراه راه بروید.
 - شما روزانه و قبل از ترخیص از بیمارستان توسط پزشک ویزیت می‌شوید.
 - اگر گروه خون شما منفی باشد و گروه خون نوزاد شما مثبت باشد در این صورت پس از عمل به شما آمپول روگام تزریق می‌شود.
 - صبح روز بعد از عمل جهت بررسی میزان خونریزی و کم خونی، خون شما آزمایش می‌شود.
 - مادر گرمی در صورت نداشتن مشکل پس از ۴۸ ساعت مرخص می‌شوید در غیر این صورت بر اساس تصمیم پزشک در بیمارستان تحت مراقبت می‌مانید.
- ## مادر گرمی در صورت ترخیص از بیمارستان موارد زیر را رعایت نمایید:
- شیردهی نوزاد را طبق آموزش‌هایی که داده شده است در منزل ادامه دهید.

مادر گرامی اگر شما یکی از علل زیر را داشته باشید
ختم بارداری شما با سزارین صورت می‌گیرد:

- ❖ سزارین قبلی
- ❖ سابقه هر گونه برش روی رحم و ترمیم دهانه رحم و واژن
- ❖ سرکلاژ داخل شکمی
- ❖ جفت سرراهی و یا چسبندگی جفت به دیواره رحم
- ❖ داشتن خونریزی شدید
- ❖ داشتن عفونت‌هایی مانند هرپس و HIV مثبت
- ❖ چند قلبوی
- ❖ داشتن هر گونه توده در مسیر زایمان
- ❖ سرطان دهانه رحم
- ❖ فشار خون بالا و نیاز به ختم بارداری اورژانس
- ❖ ایست قلبی
- ❖ ضرورت ختم بارداری و عدم امکان زایمان طبیعی
- ❖ تاخیر رشد داخل رحمی جنین یا زجر جنین
- ❖ برخی ناهنجاری‌های جنین یا اختلالات خونریزی دهنده جنین یا نمایش غیر طبیعی جنین

مادر گرامی اقداماتی که قبل از سزارین باید انجام شود
شامل:

- از ۸ ساعت قبل از عمل باید مواد خوراکی نخورید.
- انجام آزمایش خون جهت بررسی کم خونی شما صورت می‌گیرد.
- برای کاهش خطر عفونت پس از سزارین ۱ نوبت آنتی بیوتیک نیم ساعت قبل از عمل به شما تزریق می‌شود.
- * لطفا در صورت داشتن حساسیت مراقب خود را مطلع نمایید.
- ضربان قلب جنین کنترل می‌شود.
- علایم حیاتی شما قبل از عمل و در طول عمل سزارین و پس از آن کنترل می‌شود.
- جهت حفظ جریان خون در حد ایده‌ال و پیشگیری از افت فشار خون به شما سرم وصل می‌شود.
- جهت کنترل حجم ادرار و بررسی میزان خونریزی در عمل سزارین به شما سوند زده می‌شود. این کار کمی با سوزش و درد مجرای ادرار همراه است. جهت کاهش و تحمل درد بهتر است با مراقب خود همکاری نموده و

سعی کنید موقع گذاشتن سوند نفس عمیق کشیده و عضلات
خود را شل نگه دارید.

- پس از عمل سعی کنید تنفس عمیق بکشید و سرفه کنید.
- پس از سزارین جهت کنترل و پیشگیری از خطر خونریزی، رحم شما ماساژ داده می‌شود این امر دردناک می‌باشد ولی جهت حفظ سلامتی و حیات خود با مراقب خود همکاری نمایید.
- پس از تولد، نوزادتان به شما نشان داده شده و به شما در امر شیردهی کمک و آموزش داده می‌شود.
- یک همراه از نزدیکان خودتان در کنار شما حضور می‌یابد و شما را در انجام کارهایتان یاری می‌کند.
- مسکن جهت کنترل و کاهش درد به شما داده می‌شود.
- بر حسب وضعیت شما پس از ۲۴-۸ ساعت با اطلاع مراقب خود می‌توانید مایعات مصرف کنید.
- بر حسب وضعیت شما پس از ۱۲ ساعت سوند شما در آورده می‌شود.