



• معمولاً ۶ هفته پس از زایمان دوره ای است که اعضای بدن مادر به تدریج به حالت قبل از زایمان بر می گردد.

• گاهی درد و انقباض هایی در رحم مانند زمان قاعدگی وجود دارد که اصطلاحاً به آن پس درد می گویند. این دردها زمانی که به نوزاد شیر می دهید بیشتر می شود. با گرم نگه داشتن، شل کردن عضلات، تنفس عمیق می توان این دردها را کاهش داد.

• در چند روز اول بعد از زایمان، ترشحات رحم زیاد و خونی است. بعد از ۳ تا ۴ روز ترشحات خون آلود کمتر و پس از ۱۰ روز کم رنگ تر می شود. معمولاً خروج ترشحات ۴ تا ۶ هفته طول می کشد. خونریزی بیش از حد قاعدگی در هفته اول نیاز به بررسی دارد. تا زمان کاهش ترشحات، نوار بهداشتی را مرتب و بعد از هر بار دستشویی رفتن عوض کنید.

• استفاده از کیسه یخ یا کیسه های ژله ای سرد بر روی محل بخیه ها در چند ساعت اول پس از زایمان، باعث کاهش درد می شود.

• رعایت بهداشت بسیار مهم است. لازم است ناحیه تناسلی بعد از هر بار اجابت مزاج از جلو به عقب شسته شود و همیشه خشک و تمیز نگه داشته شود. می توانید برای خشک و گرم کردن از سشوار استفاده نمایید.

• به طور مرتب مثانه را تخلیه نمایید. به علت وجود بخیه ها در هنگام ادرار کردن، احساس درد و سوزش وجود دارد. ولی سعی کنید این امر باعث عدم تخلیه مثانه نشود.

• تا دو روز اول پس از زایمان کاهش فعالیت روده ها، طبیعی است. مصرف مایعات و مواد فیبردار، تحرک زود هنگام باعث کاهش یبوست و عوارض آن می شود. در صورت نبود احساس دفع، از زور زدن اجتناب کنید.

• به منظور مراقبت و بهبودی زخم سزارین به نکات زیر دقت کنید:

• استحمام روزانه داشته باشید و محل زخم را با سشوار خشک کنید. بایستی محل برش سزارین را خشک، خنک، باز و تمیز نگه دارید.

• لباس های آزاد و نخی بپوشید.

• حتماً از شکم بند استفاده کنید و مراقب باشید لبه شکم - بند روی محل بخیه ها قرار نگیرد چون باعث تحریک زخم جراحی می شود.

• از توالت فرنگی استفاده کنید.

• تا دو هفته بعد از زایمان، نباید هیچ جسمی سنگین تر از نوزادتان را بلند کنید.

• توصیه های دارویی تجویز شده توسط پزشک را حتماً رعایت کنید.

• اندوه پس از زایمان

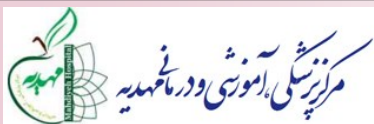
• در چند روز اول بعد از زایمان، ممکن است مادر به دلیل فشار های روانی ناشی از ترس و هیجان بارداری و زایمان و ورود نوزاد و تغییرات ایجاد شده در خانواده، خستگی ناشی از کم خوابی اواخر بارداری و نگرانی در مورد مراقبت از نوزاد، در ساعاتی از روز اندوهگین شود. این حالات معمولاً طی هفته اول پس از زایمان مشاهده می شود و تا روز دهم بهبود می یابد.



• فعالیت جنسی

• لازم است به علت خطر عفونت و خونریزی تا ترمیم کامل بخیه ها که معمولاً ۴ تا ۶ هفته طول می کشد، از فعالیت جنسی اجتناب کنید. پس از این مدت در صورت تمایل و راحتی می توانید نزدیکی داشته باشید

• گاهی اوقات ممکن است مادر تا یک سال بعد از زایمان عادت ماهانه نشود، اما امکان بارداری وجود دارد. در صورت شیردهی مرتب به نوزاد با شیر خود، معمولاً ۶ هفته و در غیر این صورت، ۳ هفته پس از زایمان، احتمال بارداری مجدد وجود دارد



آموزش مراقبت های پس از سزارین

خشک کنید.

۵- رژیم غذایی سرشار از ویتامین ها مثل ویتامین سی به بهبود سریع تر زخم کمک میکند . از خوردن غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید .

۶- بستن شکم بند بسیار مناسب است ، نحوه صحیح بستن شکم بند را از پرستار یاد بگیرید .

۷- یبوست سبب فشار روی ناحیه عمل می شود . با مصرف سبزیجات ومایعات فراوان و رعایت رژیم غذایی از یبوست پیشگیری کنید.

۸- تا ۸ هفته از انجام کارهای سنگین خودداری کنید .

۹-۴-۶ هفته پس از زایمان بهتر است مقاربت نداشته باشید.

۱۰- لباس زیر را روزانه عوض کنید و از لباسهای زیر نخی استفاده کنید . از پوشیدن جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.

۱۱- در زمان تعیین شده توسط پزشک (معمولاً ده روز بعد) جهت کشیدن بخیه ها مراجعه کنید .

۷- توسط همراه و پرستار بخش به آرامی از تخت خارج شوید . راه رفتن در کاهش عوارض تنفسی بسیار موثر است .

۸- بعد از عمل ، پوشیدن جوراب واریس توصیه می شود.

۹- محل عمل خود را در حین حرکت ، خندیدن و سرفه کردن با دو دست یا بالش نگه دارید تا از درد ناحیه عمل جلوگیری شود .

۱۰- پس از خارج کردن سوند فولی ، ادرار کردن بیمار و حجم آن مهم است .

۱۱- در صورت وجود مشکل در ادرار کردن به پرستار خود اطلاع دهید .

پس از ترخیص نیز رعایت این موارد لازم است

۱- کلیه داروها از قبیل آنتی بیوتیک و مسکن که پزشک تجویز کرده مصرف کنید .

۲- به کلیه علائم عفونت از قبیل تب ، ترشحات بدبو از زخم ناحیه عمل ، افزایش قرمزی و تورم ناحیه عمل توجه کنید و در صورت داشتن این مشکلات با واحد پرستار پیگیر بیمار تماس بگیرید یا جهت ویزیت مراجعه کنید

۳- از نشستن طولانی مدت و بی حرکتی خودداری کنید

۴- سعی کنید روزانه حمام بروید و سپس ناحیه عمل را

مادر گرامی

در صورت بروز هرگونه مشکل یا سوال می توانید به مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی مهدیه مراجعه فرمایید.

آدرس و تلفن : تهران- میدان شوش- خیابان فدائیان اسلام-کوچه شیشه گرخانه- خ شهید رجب نیا- مرکز آموزشی، پزشکی و درمانی

مهدیه ۵۵۰۶۲۶۲۸

تهیه کننده: بخش پست پارتوم

خرداد ۱۴۰۴