

مراقبت از خانمی که سزارین شده



شناسنامه پمفلت آموزشی کد GYN-2-97	
عنوان	مراقبت از خانمی که سزارین شده
تهیه کننده	سعیده سعیدی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۳۹۷ تابستان
ناظر کیفی	متخصص زنان و زایمان
دکتر ساغر بهشتی دکتر مژگان کریمی دکتر سپیده مهدی قلب دکتر الهه سیاری فرد	سوپروایزر آموزش به بیمار ایرما ریحانی

مرفع:

کتاب راهنمای خودمراقبتی خانواده ۱ سایت وزارت بهداشت و درمان

زنانی که سزارین شده است چه کارهایی در منزل انجام دهد:

۱. پانسمان محل بخیه که برداشته شد دیگر نیاز به پانسمان ندارد.
۲. هر روز استحمام کند و محل بخیه با شامپو بچه شسته و طبق دستور پزشک با گاز استریل یا حوله تمیز یا شوار خشک شود. اگر پزشک فرمودند تا ۲۴ ساعت حمام نشود توجه نمایید.
۳. جهت کاهش درد و جلوگیری از نفخ راه برود.
۴. غذای نرم، میوه جات و سبزیجات و مایعات کافی مصرف کند.
۵. لباس نخی بپوشد که عرق روی زخم نشیند.
۶. بخیه ها یک هفته بعد کشیده شود.
۷. طبق نظر پزشک یک هفته تاده روز بعد به کلینیک جهت معاینه توسط متخصص زنان و زایمان مراجعه کنید.
۸. دارو ها طبق نظر پزشک سر ساعت مصرف شود.
۹. در صورت داشتن تب، قرمزی و درد در محل عمل، سردرد شدید، افزایش میزان خونریزی و ورم در یک سمت بدن به پزشک مراجعه نمایید.

۱۰. اجسام سنگین بلند نکنید و به شکمتان فشار نیاورید.

۱۱. بدون دستور پزشک هیچ کرم، پماد یا محلول وحتى بتادین به زخم خود نزنید.

۱۲. شورت راحت و گشاد بپوشید و هر روز آن را عوض کنید.

۱۳. برای شروع رابطه جنسی بهتر است ۴ تا ۶ هفته صبر کنید.

توجه: روش های زیر را جهت کاهش درد های زخم سزارین در منزل انجام دهید:

با آرزوی بهبودی

- به شکل ناگهانی تغییر حالت ندهید.
- هنگام تغییر حالت، از حالت خوابیده به نشسته، ناحیه زخم را با یک دست نگه دارید.
- هنگام خندیدن، عطسه یا سرفه، شکمتان را با دست نگه دارید.
- ناحیه زخم را ماساژ ندهید.

● هنگام بالا و پایین رفتن از پله، آرام آرام قدم بردارید و از نرده کنار پله برای حفظ تعادل استفاده کنید.

● نوزاد، ظرف غذا یا هر چیز سنگینی را روی شکم قرار ندهید.

● شورت های تنگ و جذب می تواند درد این ناحیه را زیاد کند.

● حتما از تخت خواب به جای خوابیدن روی زمین واز توالت فرنگی جهت دستشویی استفاده کنید .