



مرکز آموزشی درمانی حضرت ولی عصر (عج)

راهنمای مادر پس از سزارین



واحد آموزش به بیمار

۱۴۰۳

نحوه مراقبت از خود بعد از زایمان با روش سزارین در منزل

۱- بعد از ترخیص از بیمارستان روزانه دوش سرپایی بگیرید و ناحیه عمل را کاملا تمیز و خشک نگه دارید.

۲- لباسهای زیر و پد خود را مرتباً تعویض کنید.

۳- از پوشیدن لباسهای زیر تنگ و نایلونی که موجب عرق کردن می شود خودداری کنید بدلیل اینکه ناحیه عمل باید در معرض هوا قرار بگیرد.

۴- بیمارانی که دارای شکم بزرگ هستند احتمال اینکه شکم بر روی محل بخیه قرار گیرد و باعث عفونت شود زیاد می باشد لذا بهتر است از شکم بندهای طبی مناسب استفاده نمایید بطوری که محل بخیه حتماً خارج از شکم بند باشد.

۵- جهت نرم شدن روده ها از سبزی ها و میوه ها و مایعات به مقدار زیاد استفاده نمایید.

۶- جهت کشیدن بخیه ها ۷الی ۱۰ روز بعد از عمل به درمانگاه مراجعه نمایید.

۷- در هنگام ترخیص در صورتی که نسخه دارویی به شما تحویل داده شد باید دارو طبق تجویز پزشک استفاده شود.

۸- نوزاد خود را یک روز در میان حمام کنید و توجه داشته باشید که بند ناف نوزاد خشک و تمیز و بیرون از پوشک نگهداری شود.

۹- از مالیدن پماد "الکل سفید" بتادین و غیره به بند ناف نوزاد و ناحیه عمل خود جدا خودداری کنید .

۱۰- از بلند کردن اجسام سنگین به مدت ۲ ماه جلوگیری کنید و به مدت ۴۰ روز نزدیکی نداشته باشید
۱۱- ۴۰ روز بعد از زایمان به نزدیک ترین مرکز بهداشت مراجعه نمایید و یکی از روش های پیشگیری از بارداری را انتخاب نمایید.



۱۲- جهت ادای فرایض واجب دینی بعد از ۱۰ روز غسل نفاس انجام دهید. برای اقامه نماز بعد از ۱۰ روز

در صورت داشتن خونریزی احکام استحاضه طبق رساله موجود را رعایت فرمایید.

۱۳- در هنگام ترخیص نوبت اول واکسن در واحد بهداشت بیمارستان انجام میشود .حتماً نوزاد خود را قبل بردن از بیمارستان واکسینه کنید.

۱۴- پس از ترخیص برای تشکیل پرونده مادر و نوزاد به نزدیک ترین پایگاه بهداشتی مراجعه نمایید .

۱۵- برای انجام آزمایش غربالگری جهت کم کاری تیروئید و کم خونی از روز ۳ تا ۵ بعد از تولد به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی طبق برگه ضمیمه شده مراجعه نمایید

مادرانی که نوزادان آنها در بخش نوزادان و یا NICU بستری میباشند لطفاً جواب آزمایش را پس از ترخیص پیگیری نمایند.

۱۶- جهت جلوگیری از ماستیت (التهاب پستان) شیر دادن را بطور مداوم انجام دهید