



بیمارستان خاتم الانبیاء شهرستان بافت

**** قدم نورسیده مبارکه ****

((خود مراقبتی بعد از زایمان سزارین))

استحمام :

روز بعد از ترخیص میتوانید حمام کنید بعد از استحمام میتوانید از سشوار جهت خشک کردن محل بخیه ها استفاده کرد فاصله رعایت شود

محل بخیه ها نیاز به پانسمان ندارد بهتر است لباس زیر نخی باشد و جهت جلوگیری از افتادگی شکم می توان از شکم بند یک ماه بعد از زایمان استفاده نمود .

داروها :

تمامی داروهای تجویز شده توسط پزشک و همچنین آمپول هپارین نیز طبق دستور استفاده شود

تغذیه:

بعد از عمل جهت شروع شدن رژیم غذایی ابتدا چای نبات، شربت عرق نعنا ، کمپوت سیب و گلابی استفاده نهائید و خوردن آب منعی ندارد بعد از ترخیص محدودیت غذایی وجود نداشته و هرگونه غذایی میتوانید میل نماید تا دو روز سوپ و مایعات استفاده شود بهتر است رژیم غذایی از گروه لبنیات ، سبزیجات، میوه ها ، غلات و پروتئین استفاده کنید و جهت جلوگیری از نفخ شکم و یبوست داشتن فعالیت سبک و مصرف روغن زیتون روی سالاد و استفاده از سبزیجات پخته میتواند مفید باشد.

تا ۴۰ روز بعد از عمل از نزدیکی خوداری شود و با شروع نزدیکی از یک روش پیشگیری از بارداری مناسب استفاده نهائید .

در صورت وجود هر کدام از نشانه های زیر به پزشک مراجعه نهائید :

دامه خونریزی بیش از ۱۰ روز ، درد و تورم ناحیه بخیه ها ، درد ساق پا ، خروج ترشحات چرکی از محل بخیه ها، وجود ترشحات بدبو از مجرای زایمان ، سرگیجه و سردرد، افسردگی ، احتباس ادراری ، قرمزی و درد پستانها

جهت کشیدن بخیه ها و ویزیت مجدد ۷ تا ۱۰ روز بعد از ترخیص حتما به مطب پزشک معالج خود مراجعه نهائید. اکثر داروهایی که مادر به صورت خوراکی یا تزریقی مصرف میکند در شیر نیز اثر می گذارد پس توصیه میشود داروها در دوران شیردهی با احتیاط و با تجویز پزشک مصرف شود.

در صورت داشتن هرگونه سوال با شماره ۰۳۴۴۲۴۲۸۸۱۲ داخلی ۱۰۹۲ بخش زنان تماس حاصل فرمائید .

منبع راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان