



بیمارستان امام حسین (ع) بیجار

کارت خودمراقبتی پس از ترخیص

سزارین



#### ❖ رژیم غذایی و تغذیه

✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.

#### ❖ فعالیت

✓ از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی تا زمانی که پزشک توصیه کرده است خودداری کنید.

✓ بهتر است از 4-6 هفته پس از زایمان از انجام مقاربت خودداری کنید.

✓ از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا 8 هفته پرهیز نمائید.

#### ❖ مراقبت

✓ روز دوم پس از عمل پانسمان را برداشته و دوش بگیرید و روی زخم را باز بگذارید.

✓ قبل از هر بار شیر دهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده نمایید.

✓ در دو سه روز اول پس از زایمان، میزان ترشح شیر کم است با مکیدن نوزاد بتدریج اضافه میگردد.

✓ از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب نمائید.

✓ برای بدست آوردن تناسب اندام بسیاری از بانوان با اجازه پزشک خود میتوانند ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنند. چون به نوزاد خود شیر میدهید، نمیتوانید رژیم لاغری بگیرید ولی میتوانید با کاهش مصرف چربیها، شیرینیها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه خود، به کالری و انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.

✓ لباس زیر را روزانه تعویض و از لباس های زیرخی استفاده کنید. از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.

✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

#### ❖ دارو

✓در صورت تجویز آنتی بیوتیک طبق دستور پزشک یک دوره کامل در فواصل معین آن را مصرف کنید.

✓مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف نمائید.

#### ♦زمان مراجعه بعدی

✓10-7 روز بعد، جهت کشیدن بخیه به پزشک معالج مراجعه نمائید.

✓در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش جراحی به پزشک معالج و یا درمانگاه مراجعه نمائید.

✓در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد بوی واژینال، تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک ( سردی اندامها، تنفس تند، گیجی و سر درد)، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج به پزشک مراجعه نمائید.

منبع: برونر سوارث

واحد آموزش سلامت

سال 1403

تلفن تماس: 08738236068