

❖ از فعالیت آهسته شروع کنید و رفته رفته به میزان آن بیافزایید.

❖ از بلند کردن چیزهای سنگین تر از وزن نوزاد تا 8 هفته پرهیز کنید. در عرض 6 تا 8 هفته قادر خواهید بود که میزان متوسطی فعالیت داشته باشید.

❖ از نشستن و خم کردن زانوها به مدت طولانی اجتناب کنید.

❖ 4 تا 6 هفته بعد از زایمان و با نظر پزشک می توانید مقاربت جنسی داشته باشید.

❖ از توالت فرنگی استفاده کنید.

❖ به مدت سه ماه پس از زایمان روزی یک عدد قرص مولتی ویتامین و یک عدد قرص آهن مصرف کنید.

❖ در صورت مصرف ناکافی لبنیات در طول روز، یک قرص 500 میلی گرمی کلسیم توصیه می شود.

❖ ممکن است تا یک هفته پس از جراحی را به مسکن نیاز داشته باشید.

❖ مصرف مایعات می تواند در کاهش بروز یبوست کمک کننده باشد.

❖ از مصرف غذاهای نفاخ به مدت یک هفته پرهیز کنید.

❖ خونریزی و ترشح از واژن باید رفته رفته کم شود و ممکن است تا 6 هفته ادامه یابد. ترشح تدریجاً به رنگ قرمز روشن و سپس صورتی و پس از آن مایل به سفید تغییر می کند. اگر خونریزی مانند قاعدگی بیشتر از 3 روز پس از زایمان ادامه یابد و یا بعد از کاهش مجدداً افزایش یابد به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

❖ وقتی به منزل می روید استراحت کافی برایتان لازم است. با این حال باید به طور منظم از جا برخاسته و حرکت کنید. راه رفتن، بهبود را تسریع کرده و به پیشگیری از عوارضی مانند لخته شدن خون کمک میکنند ولی نباید فعالیت بیش از حد باشد.

به طور معمول مادرانی که تحت عمل جراحی سزارین قرار میگیرند 24 تا 48 ساعت بعد از جراحی در بیمارستان بستری می باشند. در زمان ترخیص آموزشهای لازم توسط پزشک، پرستار یا ماما به شرح زیر به شما داده خواهد شد. در صورت وجود هرگونه ابهام و سؤال، قبل از ترخیص از فرد آموزش دهنده سوالات خود را بپرسید.

❖ 72 ساعت بعد از عمل جراحی (3 روز بعد از عمل) با کمک همراه می توانید دوش بگیرید.

❖ محل برش جراحی نیاز به پانسمان ندارد و کافی است محل را خشک نگه دارید.

❖ داروها و آنتی بیوتیک ها را منظم و سر ساعت مصرف کنید.

❖ 7-10 روز پس از روز عمل، جهت کشیدن بخیه ها به درمانگاه زنان بیمارستان مراجعه کنید. (شنبه و سه شنبه 9-11 صبح)



عنوان:

**مراقبت های بعد از عمل سزارین
«پس از ترخیص در منزل»**

www.shlenjan.mui.ac.ir

تماس شماره: 03152237326

واحد آموزش به بیمار 2209

کد پمفلت: Sh.L/EP/021/MC

❖ تشنج

❖ درد پشت زانو یا بدون ورم

❖ شناسایی مادرانی که ممکن است به نوزاد یا خودشان آسیب برسانند.

❖ اگر به نوزاد خود شیر نمی دهید معمولاً در عرض ۶ الی

۸ هفته قاعدگی از سر گرفته می شود ولی تخمک

گذاری ممکن است بدون قاعدگی رخ دهد و احتمال

حاملگی وجود دارد. در مادران شیرده، اولین قاعدگی

ممکن است ۲ الی ۱۸ ماه بعد از زایمان شروع شود. در

صورت شیردهی نیمه کامل یا عدم شیردهی، یک روش

جلوگیری از بارداری باید از هفته سوم پس از زایمان

شروع شود.

❖ در صورت شیردهی کامل، باید یک روش جلوگیری از

بارداری از سه ماهه سوم بعد از زایمان شروع شود.

منبع: کتاب ویلیامز 2022/ راهنمای کشوری اراء

خدمات مامایی و زایمان ویرایش سوم

❖ پس از ترخیص بین روزهای 10-7 پس از زایمان

جهت ویزیت اول و 21 روز بعد جهت ویزیت دوم

در درمانگاه بیمارستان حافظ از پذیرش بیمارستان

نوبت بگیرید و در تاریخ تعیین شده مراجعه نمایید.

❖ در صورت وجود علائم خطر زیر در خود، جهت

ویزیت به اورژانس بیمارستان مراجعه کنید:

❖ خونریزی شدید یا افزایش ناگهانی خونریزی

❖ خروج ترشحات بدبو و چرکی از محل زخم

❖ سوزش شدید یا درد و قرمزی ناحیه عمل

❖ درد شدید شکم

❖ تب بالای ۳۸ درجه

❖ سردرد شدید و تاری دید

❖ تنگی نفس

❖ درد قفسه سینه

❖ افسردگی شدید

❖ احتباس ادرار