توصیه های هنگام ترخیص:

حداکثر پس از ۴۸-۲۴ساعت بعد از عمل جراحی در صورت نداشتن مشکل(تب ،خونریزی و علائم غیر طبیعی مانند خونریزی، ترشحات، خون مردگی و کبودی محل عمل) با نظر پزشک مرخص خواهید شد.

نسخه دارویی توسط پزشک نوشته و به شما داده می شود.

لازم است داروها از داروخانه تهیه و طبق دستورات پزشک در منزل استفاده نمایید.

زمان مراجعه بعدی به پزشک معالج به شما یادآوری خواهد شد جهت کشیدن بخیه ها ۷ تا ۱۰ روز بعد از عمل طبق دستور به پزشک معالج مراجعه نمایید .

محل بخیه ها را با آب و شامپو بچه شسته و خشک نگه دارید.

لباسهای زیر و پد خود را مرتب تعویض کنید .

از پوشیدن لباس های تنگ و نایلونی که موجب عرق کردن می شود خودداری کنید، به دلیل این که ناحیه عمل باید در معرض هوا قرار گیرد.

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 به طوری که محل بخیه حتما خارج از شکم بند باشد.

رژیم غذایی معمولی داشته باشید. جهت نرم شدن روده ها از مایعات،سبزیجات و میوه جات استفاده نمایید

در صورت بی حسی اسپاینال جهت جلوگیری از سردرد و کمردرد یک هفته اول بعد از عمل مایعاتی همچون قهوه، نسکافه و چای پررنگ مفید خواهد بود.

از بلند کردن اجسام سنگین به مدت دو هفته و به مدت ۴۰ روز از داشتن نزدیکی و فعالیت سنگین خودداری کنید.

برای انجام آزمایش غربالگری جهت بررسی کم کاری تیروئید نوزاد، از ۳ تا ۵ روز بعد از تولد به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید.

جهت ادای فرایض دینی تا قبل از ده روز غسل نفاس انجام دهید و برای اقامه نماز بعد از ده روز در صورت داشتن خونریزی احکام استحاضه طبق رساله موجود را رعایت فرمایید.

ورزش برای برگشت سریع تر ماهیچه های شکم و سایر قسمت‌ها به حالت اولیه توصیه می‌شود و در خانم ها با زایمان طبیعی یک هفته بعد و در سزارین ۶ هفته بعد با نظر پزشک شروع میشود. .

به وضعیت صحیح شیردهی و گذاشتن صحیح شیرخوار به پستان طبق آموزشهای داده شده در بیمارستان و برگه آموزش شیردهی توجه شود .

از مصرف موادی مثل صابون و کرم که ممکن است به نوک پستانها آسیب رساند اجتناب کنید .

جهت جلوگیری از التهاب پستان و عفونت آن، شیر دادن را به طور مداوم ادامه دهید.

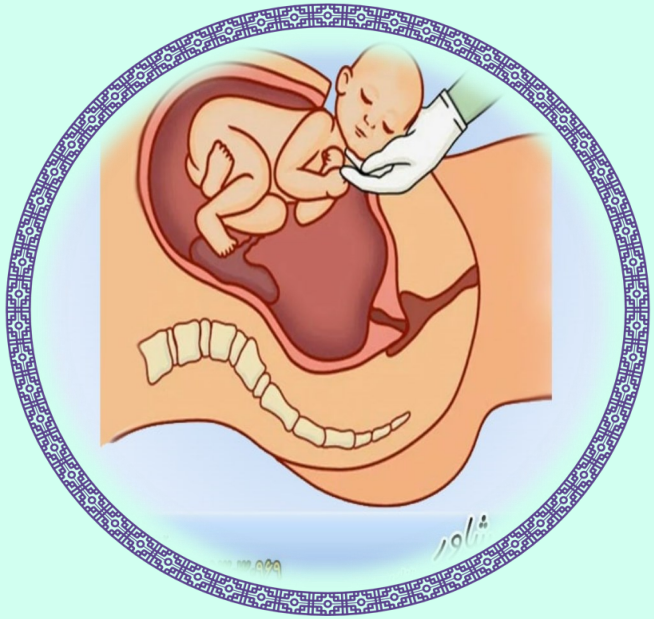
طولانی کردن فواصل شیردهی باعث کاهش تولید شیر و تورم پستانها می شود.

درصورت بروز هرگونه مشکل در شیردهی به نزدیکترین مراکز بهداشت و یا مراکز زیر مراجعه کنید:

شهر	آدرس وشماره تماس
گناباد (خانم حسن نژاد)	مرکز فیاض بخش - جنب انتقال خون شماره تماس : ۵۷۲۲۲۵۹۸
بجستان (خانم بدیعی)	مرکز مشاوره شیردهی قنبر آقایی - خیابان ۷ تیر بجستان شماره تماس ۵۶۵۲۷۳۷۳

Bohlool Hospital

سزارین



کارگروه آموزش به بیمار مامایی و زنان

واحد آموزش سلامت—بازنگری سوم

ختم حاملگی از طریق عمل جراحی شکم سزارین نام دارد.

برخی از دلایل سزارین:

- **حاملگی چند قلویی**
- **ناموفق بودن مراحل لیبر (زایمان طبیعی)**
- **دلایل جنینی**

به عنوان مثال بند ناف ممکن است دچار پیچیدگی و یا تحت فشار باشد و یا مانیتورینگ قلب جنین غیر طبیعی قلب جنین را نشان دهد.

- **عفونت ها وبیماریهای مادری**

اگر زایمان قبلی من به روش سزارین بوده، آیا من مجبور به سزارین هستم ؟زنانی که در زایمان های قبلی سزارین شده اند، ممکن است بتوانند زایمان واژینال داشته باشند.

با مسئول پرونده بهداشتی خود درباره امکاناتی که برای شما وجود دارد، صحبت کنید.

سزارین نیاز به چه اقداماتی دارد؟

کلیه اجسام فلزی و طلا جواهرات شما باید خارج شده باشد

ناشتا بودن به مدت ۸ ساعت لازم است.

رضایت عمل از شما و همسر یا ولی قانونی شما اخذ می شود.

یک آنژیوکت داخل ورید شما روی دست یا بازو شما قرار می گیرد و دارو و سرم تزریق می شود.

موهای ناحیه پوبیک کوتاه می شود.

یک سوند برای شما از مجرای ادرار تا مثانه قرار می دهند. این سوند برای خالی نگه داشتن مثانه شما در طی جراحی می‌باشد تا مثانه آسیب نبیند.

گان یا لباس اتاق عمل می پوشید.

چه نوع بیهوشی در طی سزارین استفاده خواهد شد ؟

اگر بیهوشی عمومی استفاده شده باشد، شما در طی زایمان به هوش نخواهید بود.

بی حسی اسپاینال:

برای انجام این کار بیمار در حالت نشسته یا خوابیده به پهلو، قرار میگیرد. ابتدا روش کار را برای بیمار توضیح داده و از بیمار میخواهیم با گرفتن زانوها و دادن شکم به درون و چسباندن چانه به سینه با پرستار بیهوشی همکاری کند. با رعایت این نکات توسط بیمار ناحیه تزریق بهتر مشاهده و مشخص میشود.

سپس پوست را ضد عفونی کرده و سپس پزشک متخصص سوزن را در فضای تعیین شده وارد و دارو را در آن محل تزریق میکند البته قبل از تزریق دارو ابتدا کمی از مایع بیرون کشیده میشود تا از محل صحیح ورود سوزن اطمینان حاصل شود.

با تزریق دارو به تدریج بدن شما از کمر به پایین بی حس خواهد شد.

در اولین روزهای پس از سزارین تا چه حد بهبودی حاصل می شود؟

ممکن است بلافاصله پس از جراحی احساس گیجی و تهوع داشته باشید.

بسیاری از مادران در سراسر بدن احساس خارش دارند. به خصوص آنهایی که از طریق اپی دورال یا اسپینال مواد مخدر دریافت کرده‌اند در چنین صورتی به پزشک اطلاع دهید تا داروی ضد خارش برایتان تجویز کند.

در اولین فرصت از پرستار بخواهید که به شما آموزش دهد چگونه در وضعیت خوابیده به پهلو به نوزاد شیر دهید.

شیردادن به نوزاد در ساعت اول تولد بسیار مهم است .

ممکن است در محل برش سزارین احساس درد و بی حسی کنید. محل برش ممکن است کمی برآمده و برجسته بوده و از رنگ پوست تان تیره تر باشد.

عطسه، سرفه یا سایر فعالیت هایی که در محل شکم فشار ایجاد نماید، در روزهای اول دردناک خواهد بود ولی رفته رفته بهتر خواهید شد.

پرستار شما در ابتدا هرچند ساعت یکبار به بالین شما خواهد آمد که وضع شما را کنترل کرده و به شما کمک نماید.

پرستار علائم حیاتی شما را کنترل میکند، شکم شما را لمس می کند تا ببیند آیا رحم سفت است و میزان خونریزی شما را بررسی می کند. نظیر هر زنی که به تازگی بچه ای به دنیا آورده است، شما نیز دارای ترشحاتی خواهید بود که حاوی خون و بافت های اضافی کنده شده از حفره درونی رحم است.

ممکن است اولین بار که از جا بر می خیزید مقدار زیادی از این ترشحات خونی دفع شوند و تا ۳ یا ۴ روز اول به رنگ قرمز روشن خواهد بود.

داشتن درد بعد از سزارین طبیعی است و پرستار به شما مسکن تجویز شده توسط پزشک را خواهد داد.

همچنین پرستار به شما آموزش خواهد داد که چگونه سرفه کنید یا تمرینهای منظم تنفس انجام دهید تا مایعات جمع شده در ریه ها تخلیه شود.

دقت کنید که هنگام سرفه (و نیز عطسه و خنده) دستها یا یک بالش روی محل زخم بگذارید.

سرم و سوند ادراری در عرض ۱۲ ساعت پس از جراحی برداشته خواهد شد و شما به محض آنکه میل به خوردن داشته باشید با دستور پزشک، میتوانید غذا بخورید.