



به نام خدا

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان

گیلان

بیمارستان شهید حسین پور لنگرود



## موضوع:

## مراقبت های بعد از عمل سزارین



کارگروه آموزش به بیمار

بخش زایشگاه

گروه هدف: مادران باردار

بهار ۱۴۰۴

سه عامل باعث احتقان سینه ها می باشد :

تاخیر در شروع تغذیه

خوب نگرفتن پستان توسط نوزاد و عدم تخلیه سینه ها

زود به زود شیر ندادن و تجمع شیر در پستان

### غریبالگری:

جهت مراقبت بهداشتی و جهت انجام تست های غریبالگری

تیروئید نوزاد ۳ تا ۵ روز اول به مرکز بهداشتی درمانی مربوطه

مراجعه نمایند.

منبع : بوکلت بهداشت

در روزهای اول جهت برقراری هرچه بیشتر شیر می توانید قبل از

شیردهی پستان هارا ماساژ داده و کمپرس گرم نمایید و همچنین

می توانید قبل از شیردهی نوک پستان هارا جهت جلوگیری از

آلودگی

با آب ولرم شست و شو نمایید

تعداد دفعات شیردهی طبق نیاز نوزاد می باشد. پس از شیردهی

گرفتن آروغ نوزاد ضروری است سپس نوزاد را همیشه به پهلو

بخوابانید.

اضطراب و نگرانی مادر می تواند در تولید شیر اختلال ایجاد

نماید لذا از نگرانی بپرهیزید.

بندناف نوزاد نباید داخل پوشک نوزاد قرار بگیرد. گذاشتن ناف

بند و زدن هیچ ماده ای به ناف نیاز نیست.

تا شش ماهگی فقط به نوزاد شیر مادر دهید و از دادن آب و آب

قند خودداری نمایید.

مواظب زردی نوزاد باشید در صورت مشاهده زردی به مرکز

درمانی مراجعه نمایید.

## باسمه تعالی

باسلام

### مددجوی گرامی لطفا بعد از سزارین نکات زیر را

#### رعایت فرمایید:

پس از سزارین خونریزی وجود دارد، به مرور کم و سپس قطع می شود.

**درد:** در محل عمل و درد رحم در پی شیردهی ممکن است احساس شود که این درد ناشی از جمع شدن رحم و برگشت به حالت قبل از بارداری می باشد که با مصرف مسکن تجویز شده ی پزشک شما تسکین می یابد.

#### تغذیه:

مصرف غذاهای پر پروتئین ، پر فیبر ، گوشت و مرغ آب پز ، جوجه کباب ، مایعات فراوان ، سبزیجات پخته مانند هویج ، کدو، سیب زمینی و کمپوت آناناس و گلابی توصیه می شود.

از مصرف غذاهای نفاخ مانند حبوبات ، میوه خام ، آب میوه های صنعتی خودداری شود.

## دفع ادرار و اجابت مزاج :

بهتر است جهت جلوگیری از فشار به محل بخیه از توالت فرنگی استفاده شود.

#### فعالیت:

جهت جلوگیری از نفخ و یبوست ، راه رفتن و فعالیت نسبی توصیه می شود.

#### استراحت:

بین فعالیت ها جهت تسریع بهبودی کمک می کند. همچنین از انجام فعالیت های سنگین نیز خودداری شود. استفاده از شکم بند بعد از سزارین مجاز می باشد.



#### زمان پیگیری و مراجعه:

در صورت حالات غیرعادی مانند سفتی سینه، تب ، درد پستان ، قرمزی حتما به پزشک خود مراجعه نمایید.

در صورت مشاهده تب ، قرمزی ، ترشح و خون آبه از محل عمل ، درد ، مراجعه نمایید.

در صورت مشاهده خونریزی غیر عادی یا دفع لخته مراجعه نمایید.

هفت تا ده روز بعد، جهت کشیدن بخیه ها به مطب پزشک خود یا درمانگاه زنان و مامایی مراجعه نمایید.

**استحمام :** پس از ترخیص از روز سوم به بعد انجام دوش سرپایی مجاز می باشد.

استحمام نوزاد نیز در منزل بلامانع می باشد.

خشک نگه داشتن محل عمل و تعویض مرتب پد ضروری می باشد.

**دارو:** تهیه نسخه پزشک هنگام ترخیص و مصرف به موقع داروها تا زمان پایان داروها الزامی می باشد.

#### مراقبت های نوزاد :

##### شیردهی:

مادر باید کاملا راحت باشد. نوزاد به حد کافی به او نزدیک باشد و بتواند راحت سینه را بگیرد.