

محتوی کارت : مراقبتهای بعد از سزارین

نام و نام خانوادگی بیمار :

تشخیص :

آموزش دهنده پرستار / ماما : تاریخ آموزش :

بیمار گرامی :

لطفاً به نکات آموزشی زیر توجه فرمایید .

- ۱- ۸ ساعت بعد از سزارین شما بایستی راه بروید - در تخت باید مرتب انگشتهای پای خود را حرکت دهید تا خون در رگهای شما لخته نشود .
- ۲- انجام ورزشهای شکمی در ۶ هفته اول پس از سزارین ممنوع است .
- ۳- برداشتن بار سنگین تا ۳ ماه بعد از سزارین ممنوع است .
- ۴- از روز چهارم پس از عمل، بعد از باز کردن پانسمان خود حمام کنید . از آن به بعد روز در میان حمام توصیه میشود تا از بروز عفونت جلوگیری گردد .
- ۵- روش مصرف داروهای نسخه شده را قبل از ترخیص از پرستار خود سوال کنید و طبق دستور پزشک مصرف نمایید .
- ۶- مصرف کافی پروتیین (گوشت ، شیر، تخم مرغ،) و مواد آهن دار (جگر ، جعفری ، شاهی ، عدس پخته) را فراموش نکنید . از مواد غذایی استفاده کنید که موجب یبوست نشود مثل (اسفناج ، کاهو و روغن زیتون) از مواد غذایی نفاخ (لوبیا و نخود) کمتر استفاده نمایید .
- ۷- در صورت شیر دهی و عدم عادت ماهیانه احتمال حاملگی شما وجود دارد و باید از روشهای جلوگیری از بارداری استفاده نمایید .
- ۸- تا ۶-۸ هفته اول بعد از سزارین مقاربت نداشته باشید .
- ۹- قرص آهن را تا سه ماه بعد از سزارین با دستور پزشک مصرف نمایید .
- ۱۰- لباسی که روی محل عمل قرار می گیرد ، حتما تمیز و خشک باشد .
- ۱۱- یک هفته بعد از سزارین حتماً به پزشک معالج مراجعه داشته باشید .

واحد آموزش به بیمار

بخش بستری زنان

کتاب بارداری و زایمان ویلیامز 2022

