



مراقبت های پس از زایمان



بیمارستان شهدای پاکدشت



بیمارستان تخصصی شهدای پاکدشت به عنوان اولین بیمارستان شهر پاکدشت، تحت الطاف خداوند با هدف تامین و گسترش سلامت مردم منطقه بدون توجه به عوامل نژادی، قومی و جنسیتی و با تکیه بر دانش و فن آوری روز و با بهره گیری از مدیران خلاق و حضور کارکنان کارآمد و دلسوز در زمینه درمان انواع بیماری ها با مهربانی و حفظ احترام بیمار و همراهان در حد توان خدمت می نماید. این مرکز به پذیرایی بیماران از سراسر کشور اقدام می نموده و با رعایت استانداردها مراقبت بالینی، خدمات بهداشتی-درمانی و آموزشی با کیفیت و موثر ارائه می نماید و در این راستا ایمنی، امنیت و رضایت بیماران و کارکنان را مد نظر قرار می دهد.

آدرس: تهران - کیلومتر ۱۸ جاده خاوران - پاکدشت

بعد از خاتون آباد

تلفن: ۰۲۶۴۴۲۰۵۵، فکس: ۰۲۶۴۴۲۰۹۱

وب سایت shpmmc@sbmu.ac.ir

معمولا 24 تا 12 ساعت پس از سزارین توصیه می شود که از تخت خارج شوید و با کمک پرستار یا همسران در اتاق قدم بزنید. می توانید برنامه ی راه رفتن را طوری تنظیم کنید که پس از دریافت مسکن باشد تا درد کمتری احساس کنید.

توصیه های پس از ترخیص

پس از ترخیص از بیمارستان سریعاً نسخه ی دارویی را تهیه نموده و داروها را طبق دستور پزشک معالج مصرف نمایید.
از برداشتن اجسام سنگین خودداری نمایید و استراحت نسبی داشته باشید.
در پیاده روی محدودیتی ندارید ولی اگر هنگام راه رفتن دچار سرگیجه شدید استراحت نمایید.

معمولا بنا به نظر پزشک معالج 7 تا 10 روز پس از جراحی بایستی جهت ویزیت به پزشک معالج مراجعه نمایید. ولی چنانچه در این مدت هر مورد غیر طبیعی مثل تب، لرز، علایم عفونت و یا خونریزی شدید، ضعف و بی حالی داشتید حتماً به پزشک معالج اطلاع دهید.

شیردهی و سزارین

همانند مادرانی که زایمان طبیعی داشته اند شما هم می توانید به نوزاد خود شیر دهید . مگر این که به دلیل خاصی از جمله مصرف بعضی داروها و یا ابتلا به بعضی بیماریها پزشک معالج شما شیردهی را منع نماید. در این صورت هم بایستی شیر تان را بدوشید تا شیردهی متوقف نشود .



فعالیت پس از سزارین

از آنجا که حرکات روده پس از جراحی کند می شود و گاز در روده تجمع می یابد راه رفتن و حرکت کردن به فعالیت مجدد دستگاه گوارش کمک می نماید. در ضمن راه رفتن پس از جراحی احتمال تشکیل لخته در عروق ساق پا را کم می کند.

نیاز به مسکن پس از سزارین

با توجه به این که شما در دوره نقاهت یک جراحی شکمی بزرگ هستید اگر بیهوشی عمومی گرفته اید بلا فاصله پس از جراحی نیاز به مسکن دارید . ممکن است برای کنترل درد هر چند ساعت داروی ضد درد به صورت تزریقی یا شیاف دریافت نمایید . اگر به روش بی حسی اپیدورال سزارین شده اید تا 24 ساعت پس از سزارین کاملاً بدون درد خواهید بود . به علاوه هر چه آرامتر و راحت تر باشید شیر دادن و راه افتادن برای شما آسانتر خواهد بود .

استحمام پس از سزارین

پس از ترخیص بر حسب نظر جراح حمام کنید. اگر از پانسمان های ضد آب استفاده می کنید اصولاً نیازی به پانسمان مجدد در محل برش جراحی ندارید اما نکته مهم بعد از حمام کردن خشک کردن محل عمل است که می توانید با سشوار محل را کاملاً خشک کنید . بسیاری از پزشکان بر این موضوع توافق دارند که حمام کردن پس از سزارین مشکلی ندارد و حتی می تواند آثار آرام بخشی هم داشته باشد . آب گرم ترمیم ناحیه زخم و تورم را بهتر می کند . حمام کردن خستگی و تنش را از شما دور می کند اما ممکن است پزشک شما تشخیص دهد که حمام کردن به هر دلیلی به تاخیر افتد . در این مورد حتماً نظر پزشک معالج خود را بپرسید .

مراقبت های بعد زایمان

به طور معمول بیمارانی که تحت جراحی سزارین قرار می گیرند تا 24 ساعت بعد از جراحی جهت کنترل علائم حیاتی و بررسی میزان خونریزی و سفتی رحم در بیمارستان میمانند . اگر همه چیز نرمال باشد تا 12 ساعت پس از جراحی سرم و سوند ادراری برداشته می شود .

پس از بی حسی اسپینال برای پیشگیری از سر درد حداقل تا 8 ساعت از گذاشتن بالش و تکان دادن سر خود داری نمایید .

رژیم غذایی پس از سزارین

برحسب نظر پزشک معالج 12 تا 24 ساعت ناشتا بودن پس از جراحی لازم است. روز اول پس از جراحی برای پیشگیری از نفخ و تجمع گاز از مایعات استفاده کنید البته نباید از مایعات خنک استفاده گردد چون نفخ و درد شکمی را تشدید می کند و تا 2 روز بعد از غذاهای سبک مثل جوجه کباب ، مرغ آب پز و ... استفاده نمایید.