

راهنمای مادر حین بستری در سزارین

رژیم غذایی

- بعد از شروع حرکات دودی روده ای (دفع گاز) طبق دستور پزشک، رژیم مایعات را شروع کرده و در صورت عدم تحمل (حالت تهوع و استفراغ) به پرستار اطلاع دهید.
- پس از زایمان ترجیحا تا ۴ روز از خوردن غذاهایی که باعث یبوست، اسهال، استفراغ و نفخ می شود (شیر- حبوبات - میوه و سبزیجات خام) پرهیز کنید.

فعالیت

- برای خروج از بستر، ابتدا مدتی (۱۰ دقیقه) در لبه تخت نشسته و پاها را آویزان نمایید. در صورت نداشتن سرگیجه، تاری دید و ... با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- برای تحرک و فعالیت، هر یک ساعت چند بار از تخت پایین آمده و قدم بزنید.

مراقبت

- جهت پیشگیری از عواض بعد از جراحی، تمرینات تنفسی (تنفس عمیق و سرفه) و ورزش های پا (حرکات پدالی پا، خم و راست کردن پاها و منقبض و منبسط کردن پاها) را انجام دهید.
- در صورت بروز علائمی مثل سرگیجه، تاری دید، تنگی نفس، خونریزی شدید، احتباس ادراری، تهوع و استفراغ به پرستار خود اطلاع دهید.
- جهت جلوگیری از ترومبوز وریدی عمقی توصیه می شود چند ساعت پس از زایمان به تدریج از تخت خارج شده و با کمک تیم مراقبتی راه بروید.
- در هنگام راه رفتن، سرفه و تنفس عمیق محل بخیه را با دست گرفته تا از درد در ناحیه عمل جلوگیری نمایید.
- در صورت داشتن درد به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- در صورت داشتن سوند ادرار، بعد از خروج سوند ادرار در صورت عدم ادرار یا ادرار خونی به پرستار اطلاع دهید.
- جهت جبران مایعات از دست رفته و جلوگیری از یبوست و افزایش شیر، مایعات فراوان مصرف نمایید.
- تا ۲۴ ساعت پس زایمان ممکن است خونریزی در حد پرپود یا کمی بیشتر وجود داشته باشد و به تدریج از حجم خونریزی کاسته شود ولی لکه بینی تا یک ماه دیده خواهد شد. در صورت وجود لخته خون به پرستار اطلاع داده شود.
- قبل از هر بار شیردهی، دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک پستانها فقط از آب ساده استفاده نمایید.
- شیر دادن مکرر به نوزاد باعث جمع شدن رحم و کمتر شدن خونریزی می شود.

دارو

- داروها (آنتی بیوتیک جهت جلوگیری از عفونت و مسکن برای تسکین درد) طبق دستور پزشک و در فواصل و زمان معین توسط پرستار تجویز می شود.