

راهنمای مادر حین ترخیص در زایمان سزارین

رژیم غذایی

- از مصرف غذا های نفاخ و دیر هضم حداقل برای ۳ الی ۵ روز اجتناب کنید و پس از آن برای جلوگیری از یبوست، رژیم غذایی پر فیبر و پخته شده (سبزیجات و میوه و...) و مایعات مصرف کنید.

فعالیت

- از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید.
- تا ۶-۴ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید.
- از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز نمایید.
- از انجام ورزشهای شکمی خودداری شود.

مراقبت ها

- طبق دستور پزشک، پس از عمل پانسمان را برداشته، دوش بگیرید و نیازی به پانسمان مجدد نیست. فقط محل جراحی را شسته و سپس خشک نمایید.
- قبل از هر بار شیردهی، دست ها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده نمایید.
- دو سه روز اول پس از زایمان میزان ترشح شیر کم است که با مکیدن نوزاد به تدریج اضافه می شود.
- از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها، انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب نمایید.
- برای بدست آوردن تناسب اندام، با اجازه پزشک خود می توانید ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنید.
- چون به نوزاد خود شیر می دهید نمی توانید رژیم لاغری بگیرید ولی می توانید با کاهش چربی ها، شیرینی ها و جایگزین میوه، سبزیجات و پروتئین در غذا های روزانه خود به کالری و انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.
- لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباسهای حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلواری های تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.
- لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

داروها

- در صورت تجویز آنتی بیوتیک، طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید.
- مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف نمایید

زمان مراجعه بعدی

- ۷-۱۰ روز بعد، جهت کشیدن بخیه به پزشک معالج مراجعه نمایید.

علائم هشدار دهنده

- در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی یا خونی از محل برش جراحی و تب بالاتر از ۳۸ درجه و درد شکم به پزشک معالج مراجعه نمایید. یا با شماره تلفن بخش زنان تماس بگیرید.
- در صورت خونریزی شدید و مشاهده لخته های بزرگ خون (به طوری که در طول یک ساعت نیاز به تعویض نوار بهداشتی داشته باشید)، ترشحات بدبوی واژینال، رنگ پریدگی، دردساق پا، سرگیجه، علائم شوک (سردی اندامها، تنفس تند، گیجی و سردرد) اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج به پزشک معالج مراجعه نمایید.