



فرم آموزش حین ترخیص

سزارین

کد پمفلت: PE - FO - 026

تاریخ تدوین: ۱۴۰۴/۱۲/۱۸

نام خانوادگی :	نام :	بخش :	شماره تماس بخش:
نام پدر :	تاریخ تولد :		۰۳۸۳۱۱۰
آموزش زمان ترخیص توسط پزشک و پرستار			
آموزش دارو	نام دارو	میزان و مدت زمان مصرف	نحوه صحیح مصرف دارو
		صبح	ظهر
		شب	
تغذیه	در روزهای اول پس از زایمان تا زمان برقراری دفع مدفوع از مصرف غذاهای نفاخ (شیر، حبوبات، سبزیجات خام مثل کلم) و آب میوه های غیر طبیعی مانند ساندیس اجتناب کنید. در هفته های اول پس از زایمان برای جبران خون از دست رفته در رژیم غذایی مادر پروتئین فراوان (کباب، جوجه، گوشت و مرغ آب پز) وجود داشته باشد برای جلوگیری از یبوست و کاهش عوارض روده ای رژیم غذایی پرفیبر (میوه و سبزیجات) و مایعات فراوان مصرف کنید و استفاده از غذاهای ملین، روغن زیتون، انجیر و آلوی خیس خورده، سبزیجات پخته شده مثل (هویج، کدو، سیب زمینی و...) توصیه می شود. مصرف قرص آهن و مولتی ویتامین تا ۳ ماه ادامه یابد، جهت جذب بیشتر قرص آهن بهتر است با ویتامین C مثل آب میوه های طبیعی مصرف شود و حداقل یک ساعت با مصرف چای و لبنیات و مکمل کلسیم فاصله داشته باشد.		
مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	شیردهی: قبل از هر بار شیر دهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده کنید و در دو سه روز اول پس از زایمان، میزان ترشح شیر کم است ولی همین میزان شیر برای نوزادان لازم و کافی می باشد که با مکیدن نوزاد به تدریج اضافه می گردد. به طور مرتب به نوزاد خود شیر بدهید. از هر دو سینه به نوزاد شیر دهید و قبل و بعد از شیردهی نوک سینه را با آب ولرم بشویید، شیر دادن مرتب جهت برقراری رابطه عاطفی میان مادر و نوزاد موثر می باشد همچنین باعث کم شدن میزان خونریزی بعد از زایمان می گردد. میزان فعالیت بدنی پس از سزارین: سعی کنید مرتباً راه بروید، چراکه راه رفتن هم از نفخ شکم جلوگیری می کند و هم از یبوست به خاطر داشته باشید استراحت کافی، در فواصل فعالیت، به تسریع بهبود دوران پس از زایمان کمک می کند. سعی کنید در ساعاتی که نوزاد خواب است شما نیز استراحت نمایید و از دید و بازدید طولانی بستگان حتی الامکان پرهیزید مراجعه مجدد به پزشک: بین ۷ تا ۱۰ روز پس از عمل به پزشک معالج خود مراجعه کنید و بین ۳ تا ۵ روز پس از زایمان نوزاد خود را برای آزمایش غربالگری، مراقبت از نوزاد و واکسیناسیون و همچنین جهت مراقبت های بعد از زایمان به مرکز بهداشتی نزدیک منزل مراجعه کنید		

۰۳۸۳۱۱۰

hajarhp.skums.ac.ir

شهرکرد خیابان پرستار

مراقبت های پزشکی و پرستاری در منزل	* از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید. * در صورت داشتن شکم بزرگ و طبق نظر پزشک میتوان از شکم بند استفاده کنید * از استعمال دخانیات و مصرف نوشیدنی های حاوی الکل بپرهیزید * از استرس و اضطراب دوری نمایید. * از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها، انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب کنید. * با اجازه پزشک میتوانید ورزش کردن را از هفته های نخست پس از زایمان آغاز کنید. * هنگام دفع ادرار و اجابت مزاج، برای جلوگیری از فشار به محل بخیه، از توالت فرنگی استفاده شود. داروها: در صورت تجویز دارو آن را، طبق دستور پزشک مصرف کنید و دوره درمان را کامل کنید و از قطع خودسرانه داروها بپرهیزید. - کد رهگیری داروها را از بخش مربوطه دریافت کنید و داروها را حتما تهیه نمایید - در صورتی که برای شما آمپول هپارین تجویز شده است جهت جلوگیری از بروز لخته در پاها و خطر آمبولی ریه حتما طبق دستور آمپول ها را تهیه و مصرف کنید
مراقبت از زخم	- روز سوم پس از زایمان دوش ایستاده بگیرید و از باد گرم سشوار در فاصله ۳۳ سانتی متری از محل زخم جهت خشک کردن زخم استفاده کنید. همچنین می توان محل بخیه ها را با شامپو ملایم شستشو داد. از مالیدن مواد چربی و غیره بر روی ناحیه عمل و محل بخیه ها خودداری نمایید. ناحیه عمل را مرتباً تمیز و خشک نمایید. لباس زیر و پد خود را مرتباً تعویض نمایید و از پوشیدن لباسهای تنگ و نایلونی پرهیز کنید و از لباس های زیر نخی استفاده کنید. - ترشحات زنانه در چند روز اول پس از زایمان قرمز رنگ و بعد از ۳ الی ۴ روز کم رنگ تر میشود و تا ۴ هفته ممکن است ادامه یابد. پدهای بهداشتی خود را به طور متناوب و در صورت خیس شدن سریع تعویض نمایید - در صورت داشتن بخیه حداقل تا ۴۰ روز مقاربت جنسی نداشته باشید.
پیگیری های پس از ترخیص و مکان و زمان مراجعه به پزشک	- در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید: - در صورت قرمزی، توروم یا ترشحات چرکی از محل بخیه - تب و لرز - ضعف و بی حالی - درد شکم در محلی به جز محل بخیه ها و یا قرمزی و سفتی جدار شکم - درد و ورم یک طرفه ساق پا و ران - سردرد و سرگیجه شدید و تغییرات بینایی مانند تاری دید و حساسیت به نور - سوزش و درد هنگام ادرار یا عدم دفع ادرار یا بی اختیاری ادرار و مدفوع - در صورت افزایش خونریزی در حدی که در هر ساعت بیش از یک نوار بهداشتی خیس شود و یا خونریزی شدید و قرمز روشن بعد از هفته اول، تغییر مجدد رنگ خونریزی به قرمز روشن و یا دفع لخته های بزرگ - خروج ترشحات چرکی بد بو از واژن - در صورت درد، تورم، قرمزی و سفتی پستانها - احساس غم یا افسردگی شدید، بی علاقتی و یا افکار آسیب به خود یا نوزاد و یا عدم تمایل به مراقبت از نوزاد - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی
اعلام نتایج تستهای پاراکلینیک بیمار	برای پیگیری جواب آزمایشات و یا نتایج پاراکلینیک در زمان مقرر به واحد آزمایشگاه و یا پاتولوژی مراجعه نمایید

جهت دسترسی به همه مطالب آموزشی در سایت بیمارستان ، QR code روبرو را اسکن نمایید



مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهرکرد



واحد آموزش و پیگیری بیمار

استاد علوم پزشکی شهرکرد

۰۳۸۳۱۱۰

hajarhp.skums.ac.ir

شهرکرد خیابان پرستار

