

فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

سزارین

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
نام پدر:			تاریخ تولد:	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:						
مراقبت در منزل:						
- از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید و جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر (میوه و سبزیجات) و مایعات مصرف کنید. - از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین، رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید. - با مشورت پزشک تا ۶-۴ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مراقبت خودداری کنید. - از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز کنید. - با نظر پزشک روز دوم پس از عمل پانسمان را برداشته و دوش بگیرید و روی زخم را باز بگذارید. - قبل از هر بار شیر دهی دست‌ها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب استفاده کنید. - در دو سه روز اول پس از زایمان، میزان ترشح شیر کم است که با مکیدن نوزاد به تدریج اضافه می گردد. - از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب کنید. - لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیر نخی استفاده و از پوشیدن لباس های 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. - در صورت تجویز دارو طبق دستور پزشک در فواصل معین و یک دوره کامل مصرف کنید و مصرف مسکن را طبق تجویز پزشک مصرف کنید. - ۱۰-۷ روز بعد، جهت کشیدن بخیه به پزشک معالج مراجعه کنید.						
در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید						
- در صورت قرمزی یا ترشحات چرکی از محل برش جراحی به پزشک معالج و یا درمانگاه مراجعه کنید. - در صورت خونریزی شدید یا ترشحات بد بوی واژینال، تب و لرز، رنگ پریدگی، درد ساق پا، سرگیجه، علائم شوک (سردی اندامها، تنفس تند، گیجی و سر درد)، اختلال در دفع ادرار و اجابت مزاج به پزشک مراجعه کنید. - در صورت سفتی سینه، درد، قرمزی و التهاب سینه به پزشک خود مراجعه کنید. - سعی کنید به میزان کافی آب مصرف کنید چرا که به رفع یبوست کمک می کند. - در ده روز اول پس از زایمان، حتماً به مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید. - درد موضع عمل و درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی ممکن است احساس شود، مسکن های تجویز شده را طبق دستور پزشک مصرف کنید. - جهت جلوگیری از فشار به محل بخیه در صورت امکان از توالی فرنگی استفاده کنید. - در فواصل فعالیت روزمره استراحت کافی داشته باشید. - پانسمان ناحیه ضد آب و شفاف است و می تواند در صورت بروز مشکل خاص هر روز به روش ایستاده استحمام کنید. - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی						