



راهنمای آموزشی بیماران

سزارین

۱۲۰

زیر نظر:

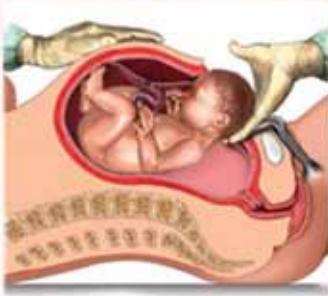
دکتر آمنه شیرین ظفرقندی

متخصص زنان و زایمان

تهیه کننده:

دفتر پرستاری

دپارتمان آموزش بیماران



سزارین:

یک عمل جراحی انتخابی می باشد که طی آن با برشی (معمولاً عرضی) به طول ۲۰ سانتی متر روی شکم (معمولاً پایین ناف) اقدام به خارج نمودن جنین می گردد. این عمل تحت بیهوشی عمومی و یا بی حسی نخاعی انجام می گیرد. مهم ترین اصل در انتخاب این روش این است که اگر زایمان طبیعی به هر دلیلی باعث خطر برای مادر یا جنین باشد، وضع حمل از طریق سزارین انجام شود.

مراقبت های بعد از عمل جراحی شکمی:

- ♦ تا حد امکان هر چه سریعتر طبق نظر پزشک از تخت خارج شوید و راه بروید. این امر موجب کاهش عوارض بعد از عمل از جمله تشکیل لخته در خون شده و احساس بهتری به شما می دهد.
- ♦ در صورتیکه از بی حسی نخاعی برای شما استفاده شده ، تا زمانی که در پاهای خود حس و حرکت برگشته، نبایستی از تخت خارج شوید چون خطر افت فشار خون وجود دارد.

♦ تا زمانی که اجازه غذا خوردن به شما داده نشده، سرم خواهید داشت (ضمناً سرم ممکن است برای تزریق دارو باشد). ابتدا رژیم غذایی شما مایعات صاف شده، بعد مایعات کامل (مثل سوپ) و به مرور نرم تا معمولی خواهد شد. توصیه می شود چنانچه ممنوعیتی ندارید، رژیم غذایی پر پروتئین و سرشار از ویتامین استفاده نمایید.



♦ جهت تسکین درد برای شما مسکن تجویز می شود که می توانید استفاده کنید.

♦ در صورت داشتن درن و یا سوند ادراری، در زمان لازم طبق دستور پزشک خارج خواهد شد.

♦ محل عمل شما باید خشک و بدون ترشح باشد، در صورت پیدایش مشکل با جراح خود تماس بگیرید.

♦ روز هفتم تا دهم بعد از عمل، جهت کشیدن بخیه ها مراجعه کنید (در صورتی که بخیه ها از نوع غیر قابل جذب است). در مورد روز مجاز به دوش گرفتن، از پزشک خود سؤال نمایید.

عوارض سزارین:

زودرس: تب بدون توجیه، عفونت زخم، خونریزی، ورود ترشحات به مجاری هوایی، مشکلات تنفسی، عفونت رحم، عفونت ادراری

دیررس: انسداد روده به علت چسبندگی، از هم گسیختگی محل برش رحم در حاملگی بعدی، تهاجم جفت به بافت رحمی

«علائم هشدار دهنده» را به پزشک خود اطلاع دهید!

عفونت زخم: قرمزی، حساس شدن، گرمی، ورم اطراف برش جراحی، افزایش ترشحات، تب

تغییر در اجابت مزاج: اسهال، یبوست، تکرر و سوزش ادرار

تب: حداقل تا چند روز مراقب وضعیت درجه حرارت خود باشید و روزانه درجه حرارت بدن خود را اندازه گیری و ثبت کنید. هرگونه افزایش درجه حرارت و تب در دوران نفاس به معنی وجود یک کانون عفونی در دستگاه تناسلی یا ادراری محسوب می شود که می بایست به پزشک خود اطلاع دهید. تب مربوط به شیر بیشتر از ۲۴ ساعت طول نخواهد کشید. در صورت تب، لرز، بی اشتهايي و ضعف شدید، حتماً به پزشک خود اطلاع دهید.

♦ داروهایی که برای تان تجویز شده را به موقع استفاده کنید و خودسرانه مقدار آنرا کم، زیاد و یا قطع نکنید. در مورد شایع ترین عوارض داروهای مصرفی، از پزشک خود سوال کنید و مراقب بروز آن ها باشید.

♦ حداقل تا شش ماه از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.

♦ تا زمانی که کاملاً نمی توانید راه بروید، از خوردن غذاها و مایعات نفاخ مثل شیر و آب میوه خودداری کنید و از میوه جات پخته، سبزیجات پخته، روغن زیتون و عرق نعناع استفاده کنید. جهت پیشگیری از نفخ، مرتباً قدم بزنید.



♦ تا مدتی از نشستن یا دراز کشیدن طولانی مدت خودداری کنید. به تدریج فعالیت خود را افزایش دهید (بخصوص پیاده روی کنید) و در بین آن به خود استراحت دهید. تا ۴ الی ۶ هفته ورزش های سنگین انجام ندهید.

در صورت تجویز پزشک معالج به بستن شکم بند، آنرا تا ۶-۴ هفته استفاده نمایید. شکم بند را از نوع مخصوص بعد از عمل جراحی تهیه نمایید. شکم بند را نه زیاد محکم ببندید و نه زیاد شل و اندازه آن مناسب دور کمر شما باشد.



- ◆ با استفاده از رژیم غذایی سعی کنید دچار یبوست نشوید.
 - ◆ سیگار نکشید و در معرض دود سیگار دیگران قرار نگیرید.
- جهت پیشگیری از بارداری با نظر پزشک خود از روش مطمئنی استفاده نمائید. سایر مراقبت‌ها نظیر مراقبت از پستان‌ها و تغذیه با شیر مادر و مراقبت از نوزاد چنانچه قبل از زایمان به شما آموزش داده نشده، در طول بستری توسط پرسنل پرستاری بخش نوزادان به شما آموزش داده خواهد شد.

مراقبت‌های تنفسی بعد از عمل:

لازم است بعد از عمل، تنفس عمیق داشته و سرفه کنید و برای پیشگیری از عوارض بعد از عمل ورزش‌های زیر را انجام دهید:

۱) تنفس دیافراگمی

- ۱- برای این حرکت در تخت به حالت نیمه نشسته قرار بگیرید و بخواهید که در پشت و شانه‌های شما بالش بگذارند.
- ۲- دست‌های خود را در جلو روی قسمت دنده‌های آخر قرار دهید و به طور کامل نفس بکشید، طوری که دنده‌ها در دو طرف کاملاً بالا بیایند.
- ۳- دم را از راه بینی انجام دهید طوری که شکم بالا بیاید. بازدم را نیز از راه دهان با لب‌های غنچه انجام دهید. در حالی که عضلات شکم کاملاً با دست فشرده شده است، هوا را از ریه‌ها خارج کنید.
- ۴- این حرکات را ۱۵ بار صبح و ۱۵ بار عصر انجام دهید. (بعد از هر ۵ بار تنفس، یک استراحت کوتاه به خود بدهید).

۲) سرفه‌های موثر:

ابتدا در وضعیت نشسته قرار بگیرید و کمی به جلو خم شوید. دست‌هایتان را در یکدیگر فرو برده و در امتداد خط برش جراحی قرار دهید. موقع سرفه، زانو و ران خود را خم کنید. بعد از تنفس دیافراگمی، ابتدا چند بار از طریق بینی نفس بکشید و سپس از طریق لب‌های غنچه شده، بازدم را انجام دهید. سپس، دهان باز



شده، تنفس عمیق و مجدداً به سرعت سرفه کنید به طوری که عضلات شکم کاملاً منقبض و سفت شده باشد.

۳) ورزش های پا

در وضعیت نشسته قرار بگیرید و ورزش های ساده را انجام دهید: زانو را خم کنید، یا بالا بیاورید، پا را چند ثانیه در همین حالت نگه دارید، بعد پا را کشیده صاف کنید و از سطح تخت پایین آورید. این عمل را ۵ بار برای یک پا و ۵ بار برای پای دیگر انجام دهید.

سپس با خم کردن پاها به طرف یکدیگر ، بالا و پایین ، دایره تشکیل دهید. این حرکات ۵ بار در روز انجام شود.

۴) چرخیدن به پهلو

پاها را خم کنید، یک بالش بین دو پا در قسمت زانو قرار دهید و به سمت پهلو بچرخید. از زنده کنار تخت می توانید کمک بگیرید. در وضعیت به پهلو، تمرینات تنفسی دیافراگمی و سرفه موثر را انجام دهید.

خارج شدن از تخت

در صورتی که از بی حسی نخاعی برای شما استفاده شده ، تا زمانی که حس و کنترل ارادی عضلانی بازنگشته است از تخت خارج نشوید؛ چون خطر افت فشار خون و سنکوپ وجود دارد.

زمانی که اجازه خروج از تخت به شما داده شد، به روش زیر از تخت خارج شوید: ابتدا به یک پهلو بچرخید؛ در حالی که به لبه تخت نزدیک شده اید، پای دورتر را روی پای نزدیک تر به لبه تخت نزدیک کنید. سپس با دستی که نزدیک لبه تخت است به تخت فشار دهید، در حالی که پاها را به خارج هدایت می کنید، پاهایتان را از تخت آویزان کرده، بلند شوید و بنشینید.

با فشار دادن مشت ها روی تشک خود را در وضعیت نشسته قرار دهید. مدتی در



همین حالت بنشینید، بعد به آرامی از تخت خارج شوید. بار اول حتماً با کمک و با در حضور یک نفر از کادر پرستاری از تخت خارج شوید.

مراقبت از خود در دوران بعد از زایمان :

مراقبت از پرینه (ناحیه تناسلی): در دوره نفاس به بهداشت ناحیه پرینه خود توجه خاص داشته باشید. ناحیه پرینه را ۲-۳ بار در روز و پس از هر بار اجابت مزاج (دفع مدفوع) با آب ولرم و صابون، شسته و تمیز کنید و خوب خشک نمایید. تعویض مرتب نوار بهداشتی نیز از نکات مراقبتی مهم محسوب می شود.

معاینه پس از زایمان: در زایمان به روش سزارین، ویزیت زودتر انجام می شود. در این معاینه سلامت جسمی و روحی و عاطفی مادر از جمله کنترل علائم حیاتی، علائم هر گونه عفونت، کم خونی، معاینه پستان ها، شکم، لگن، برگشت رحم به حالت اول خود، پیدایش هر گونه تغییر در ادرار کردن، مقاربت دردناک و تغییرات خلقی و افسردگی مورد بررسی قرار می گیرد. ممکن است پاپ اسمیر نیز گرفته شود. لذا به تاریخ بعدی که برای ویزیت شما تعیین شده توجه کنید و در آن تاریخ مراجعه نمایید.

مقاربت پس از زایمان: زمان انجام مقاربت، براساس میزان خونریزی و عوامل دیگر متفاوت است. مقاربت نبایستی قبل از دو هفته بعد از زایمان صورت گیرد. توصیه می شود جهت پیشگیری از عفونت های احتمالی، روابط جنسی تا شش هفته پس از زایمان به تعویق افتد. در خانم هایی که به نوزاد خود شیر می دهند، به علت تغییرات هورمونی ممکن است خشکی واژن داشته باشند. لذا توصیه می شود قبل از مقاربت از پمادهای واژینال مرطوب کننده جهت رفع خشکی استفاده نمایید.

غم و اندوه پس از زایمان: این عارضه مشتمل سه نوع افسردگی خفیف، متوسط و شدید است. ۵۰ تا ۸۰ درصد تمام خانم هایی که به تازگی مادر می شوند، نوعی از اندوه پس از زایمان را گزارش می دهند که علائم آن شامل خلق افسرده و سرد، فقدان انرژی، بی اشتها، اختلالات خواب و کاهش تمایل به شرکت در کارها و

فعالیت های مورد علاقه، گیجی، خستگی، احساس ناامیدی، شرم و تغییرات خلقی (مثل گریه کردن، مات و خیره شدن به یکجا و...) می باشد.

نظر اسلام نسبت به بهداشت دوره نفاس و احکام شرعی مربوطه:

از نظر علماء اسلام، خونی که زن در وقت زایمان و بعد از آن به مدت ده روز از هنگام زایمان می بیند، نفاس است و به زن در حال نفاس، نفساء گویند. باید توجه داشت در ارتباط با احکام نفاس هر شخص بایستی به مرجع تقلید خود رجوع نماید. خون نفاس حداقل ندارد ولی بیشتر از ده روز نمی باشد. نماز خواندن و روزه گرفتن، توقف در مسجد و رساندن جایی از بدن به خط قرآن، مقاربت با همسر و تمامی کارهایی که بر زن حائض حرام است، بر نفساء هم حرام می باشد.

روز دهم زن زائو غسل کرده و عبادت های خود را به جا می آورد، چنانچه از خونریزی دوره پس از زایمان پاک نشده بود و لکه بینی داشت دیگر حکم نفاس را نداشته بلکه حکم استحاضه را دارد. خانمی که عادت ماهیانه ی او کمتر از ده روز بوده (مثلاً هفت روز بوده)، دوره نفاس خود را باید همان هفت روز قرار دهد و باید پس از هفت روز غسل کند و احکام شرعی خود را انجام دهد.



♦ در مکارم اخلاق آمده است که زن پس از زایمان، اولین چیزی که می خورد رطب باشد و اگر رطب نبود خرما بخورد. پیامبر اکرم(ص) فرموده اند که به زنان خود بعد از زایمان خرما بدهید همانگونه که به حضرت مریم(س) خرما خوراندند شد. امام صادق (ع) نیز فرموده اند: به زنان خویش در دوران نفاس خرما بدهید تا اولاد شما خوب و زیبا شود.

اسلام و حقوق اولیه کودک:

(۱) پذیرش کودک:

نخستین حقوق کودکان این است که والدین، آن‌ها را همانگونه که هستند بپذیرند. از نظر «شکل؛ زشت و زیبا، چاق و لاغر، دختر و پسر»

(۲) نام گذاری کودک:

انتخاب نام نیک و خوب برای کودک اهمیت بسیاری دارد و بر روی ایجاد غرور، اعتماد به نفس و یا احساس حقارت فرد موثر است.

(۳) انجام مراسم مذهبی:



(الف) خواندن اذان و اقامه در گوش کودک: پس از تولد می‌بایست در گوش راست نوزاد اذان و در گوش چپ، اقامه خوانده شود و مستحب است این کار قبل از بریدن بندناف صورت گیرد.

(ب) تراشیدن سر و تصدق دادن: از سنن اسلامی است که معمولاً در روز هفتم تولد کودک صورت گیرد و به وزن مویش نقره یا طلا تصدق کنند.

(ج) ولیمه و عقیقه کردن: در مورد تولد نوزاد توصیه شده تا سه روز ولیمه دهند. در سنت اسلامی عقیقه کردن یعنی ذبح حیوانی حلال گوشت به نام خدا که در روز هفتم ولادت صورت می‌گیرد. بدیهی است موارد فوق با توجه به استطاعت مالی والدین امکان پذیر است.

(د) موارد دیگر سنن اسلامی: غسل مولودیه کودک، سوراخ کردن گوش طفل دختر و ختنه کردن پسر است.

تغذیه دوران شیردهی:

مزایای تغذیه با شیر مادر:

شیر مادر که نسبت به سایر شیرهای تجاری ارزان و قابل دسترس است، از نظر تغذیه ای بر هر جایگزینی ارجحیت دارد و موجب تقویت پیوند عاطفی مادر و کودک می شود. همیشه تازه بوده و از نظر وجود میکروب بی خطر است. شیر مادر نسبت به غذاهای دیگر کمترین حساسیت را ایجاد می کند و دارای انواع آنتی بادی و سلولهای ایمنی می باشد.



نیاز های تغذیه ای مادر در دوران شیردهی:

سطح ویتامین های محلول در شیر مادر، نشان دهنده نوع رژیم غذایی مادر است. در طول دوران شیردهی نیاز تغذیه ای (پروتئین و ویتامین ها) نسبت به یک خانم غیر شیرده بیشتر است. اگر مادری تغذیه نامناسب داشته باشد، تولید شیر کم می شود. شیر دهی در بازگشت مادر به وزن قبل از بارداری کمک می کند و هرگز مادران نایستی در شش هفته اول بعد از زایمان به فکر کاهش وزن و لاغر شدن باشند. پس از گذشت چند هفته از زایمان، تمرینات ورزشی به شیردهی موفق کمک می کند. در دوران شیردهی، کاهش وزن به میزان نیم تا دو کیلوگرم در ماه مناسب است. مادرانی که رژیم کاهش وزن می گیرند، نیاز به روی، آهن و فولات در دوره شیردهی در آن ها افزایش می یابد.

منابع غذایی روی: گوشت، ماهی، مرغ، لوبیای خشک، جگر، لبنیات، مغزها، سبزیجات، صدف، غلات کامل (با پوست/ سبوس) می باشد.

منابع غذایی آهن: گوشت قرمز، مرغ، ماهی، جگر، حبوبات، اسفناج، لوبیا، سبزیجات سبز تیره (مثل جعفری)، انواع مغزها مانند گردو، بادام، پسته، برگه ها، توت خشک، کشمش و خرما. برای جذب بهتر آهن غذا از مصرف چای، قهوه و دم کرده های گیاهی حداقل یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا خودداری کنید. مناسب ترین زمان مصرف قرص آهن پس از غذا و یا قبل از خواب است.

منابع غذایی ویتامین C: مثل سبزی های تازه و سالاد، مرکبات، گوجه فرنگی، کلم، گل کلم، فلفل دلمه ای، توت فرنگی و همچنین چاشنی هایی مثل آب لیمو و آب نارنج تازه به جذب آهن غذا کمک می کنند.

منابع غذایی فولات (اسید فولیک): جگر، قارچ، سبزیجات برگدار سبز به ویژه اسفناج، مارچوبه و کلم بروکلی از منابع غنی آن هستند. گوشت لخم گاو، سیب زمینی، نان گندم با سبوس، حبوبات و پرتقال نیز منابع خوب اسید فولیک می باشند.

منابع غذایی ویتامین D: غنی ترین منبع این ویتامین روغن کبد ماهی است و به مقدار کمتری در کره، خامه، زرده تخم مرغ و جگر می باشد. همچنین در شاه ماهی تازه، ماهی آزاد، ماهی ساردین، شیر غنی شده گاو وجود دارد. سطح ویتامین D مادر تحت تاثیر میزان دریافت غذایی مادر و در معرض آفتاب قرار گرفتن می باشد.

منابع غذایی کلسیم: لبنیات، سبزیجات تیره رنگ برگدار نظیر کلم قرمز، کلم قمری، شلغم، ماهی آزاد کنسروی، سویا، شلغم، بادام زمینی و کنجد

منابع غنی ویتامین A: طالبی، انبه، زرد آلو، هلو، سبزی های برگ دار سبز تیره و هویج

احتیاط کنید: دم کرده های گیاهی (مانند گل گاوزبان و...) با احتیاط مصرف شوند. کافئین (در قهوه و شکلات) به دو لیوان در روز محدود شود. تاثیر قند های مصنوعی (در نوشابه های رژیمی) بر نوزادان مشخص نشده است و باید در حد اعتدال مصرف

شود. مقادیر زیاد ادویه و چاشنیهای غذایی (لفل، سیر، پیاز، زیره) ممکن است طعم شیر مادر را تغییر دهد.

جدول رژیم غذایی ۲۷۵۰ کیلوکالری جهت مادر شیرده

(با فرض قد ۱۶۰ سانتی متر و وزن ۷۰ کیلوگرم)

صبحانه: نان سبوس دار ۳ برش، پنیر ۳۰ گرم، کره ۲ قاشق مرباخوری، عسل یا مربا ۲ قاشق مرباخوری، شیر کم چرب ۱ لیوان

میان وعده صبح: میوه ۱ عدد، کیک ساده یا نان سوخاری ۲ برش

ناهار: لوبیا پلو با سالاد شیرازی: گوشت ۱۲۰ گرم، کته تا ۱۶ قاشق غذا خوری، لوبیا سبز پخته $\frac{1}{4}$ لیوان، روغن مایع ۲ قاشق مرباخوری، ماست کم چرب ۱ لیوان، خیار ۱ عدد، گوجه فرنگی ۱ عدد، پیاز $\frac{1}{4}$ عدد، آبلیمو به میزان دلخواه، روغن زیتون ۱ قاشق مرباخوری

میان وعده عصر: میوه ۲ عدد، نان ۲ برش، پنیر ۳۰ گرم، گردو ۲ عدد

شام: کوکو سبزی با ماست و سالاد: تخم مرغ ۱ عدد، سبزی خام ۲ لیوان، نان ۲ برش، روغن مایع ۲ قاشق غذا خوری، ماست کم چرب ۱ لیوان، سالاد ۱ لیوان **پیش از خواب:** شیر کم چرب ۱ لیوان، عسل ۱ قاشق مرباخوری

هر سهیم (واحد) شیر: ۱ لیوان شیر یا نصف لیوان ماست. **هر سهیم پنیر:** ۳۰ گرم. **هر سهیم سبزیجات:** ۱ لیوان سبزی خام یا نصف لیوان سبزی پخته **هر سهیم میوه:** ۱ عدد متوسط و یا یک برش متوسط (خریزه، هندوانه، طالبی و...)، گیلاس ۱۲ عدد **هر**

سهیم حبوبات پخته شده: نصف لیوان

هر سهیم گوشت: ۳۰ گرم. یک ران مرغ

= نصف لیوان تن ماهی ۲ واحد گوشت

محسوب می شود. ۱ عدد همبرگر

کوچک = نصف سینه مرغ = یک تکه

ماهی ۳ واحد گوشت به حساب می آید.



هر سه‌م مغز آجیل: بادام خشک ۶ عدد، بادام زمینی ۱۰ عدد، گردو ۲ عدد، دانه کنجد ۱ قاشق غذا خوری، تخم کدو و آفتابگردان ۱ قاشق غذا خوری

ورزش های پس از زایمان:

ورزش ها را یک هفته پس از زایمان شروع نمایید (و نه دیرتر!). این ورزش ها باید در صورت امکان هر چه سریعتر پس از زایمان به منظور بهبود گردش خون، سفت شدن کف لگن و عضلات شکم و پیشگیری از مشکلات موقت و طولانی مدت زایمان شروع گردد. این تمرینات ۲-۳ بار در روز و هر بار به تعداد ۵ بار انجام شود. به تدریج تعداد آن به ۱۰ بار تکرار افزایش یابد.

۱) تنفس عمیق شکمی:

این تمرین را از اولین روز بعد از زایمان می توان شروع نمود. بدین صورت؛ در حالیکه به پشت خوابیده اید نفس عمیقی کشیده به طوری که دیواره شکم بالا بیاید سپس خیلی آهسته هوا را از ریه ها خارج نمایید. می توانید یک دست را روی شکم و دست دیگر را روی قفسه سینه قرار دهید. هنگامیکه هوا به داخل ریه ها کشیده می شود باید دست روی شکم بالا آمده و دست روی قفسه سینه ثابت بماند. این تمرین را ۵ بار انجام دهید.

۲) تکان دادن لگن:

در حالی که به پشت دراز کشیده اید بازوها را در کنار خود قرار دهید. زانوهای خود را خم نموده و کف پا را روی زمین قرار دهید. شکم و باسن خود را منقبض (سفت) کنید و سعی کنید پشت خود را با زمین کاملاً تماس دهید. از یک تا ده بشمارید سپس پشت خود را به حالت اول برگردانید. این امر موجب حرکت ناحیه لگن می شود.

در روز دوم شروع ورزش، این تمرینات اضافه شود:

۳) به پشت دراز کشیده، سپس پاهای خود را به صورت مستقیم قرار دهید. سر

خود را بلند نموده و سعی کنید که چانه با قفسه سینه تماس پیدا کند و به آرامی سر را پایین بیاورید.



۴) بالا بردن بازوها: به پشت دراز کشیده در حالی که پاها اندکی از هم فاصله دارند، بازوها را به کندی بالا آورید و با زاویه قائمه ضمن سفت نگه داشتن مفاصل آرنج، دست‌ها را به هم نزدیک کرده و سپس به تدریج بازوها را به حالت اول برگردانید.

در روز چهارم این تمرینات را به تمرینات قبلی اضافه نمایید:

۵) چرخش زانو: به پشت دراز کشیده زانوها را خم کنید، کف پا بر روی زمین بایستی تماس داشته باشد. بازوها را در طرفین قرار داده، زانو‌ها را به آرامی به یک طرف بچرخانید، شانه‌ها بایستی با زمین در تماس باشند و حرکت نکنند. سپس این عمل را برای جهت مخالف نیز تکرار کنید.

در روز پنجم این تمرینات اضافه شوند:

۶) بالا بردن باسن: به پشت دراز کشیده بازوها را در طرفین قرار دهید و زانوها را خم کنید، کف پا بر روی زمین باشد، به آهستگی باسن خود را از زمین بلند کرده و قوس کمر را افزایش دهید، به آرامی به حالت اول برگردید.

در روز ششم، این ورزش‌ها را اضافه کنید:

۷) به پشت دراز کشیده زانو را خم کرده، کف پا با زمین در تماس باشد، به آرامی سر را بلند نموده و به سمت زانو بیاورید. بازوها باید به حالت کشیده در دو طرف پاها قرار داشته باشند، به آرامی به وضعیت اول برگردد.

۸) به پشت دراز کشیده، بازوها را در دو طرف باز کنید. یکی از زانوها را خم کرده بطوری که کف پا با باسن تماس پیدا کند، پا را صاف کرده و به آرامی پایین آورید. این عمل را با پای دیگر تکرار نمایید.

بعد از ۲-۳ هفته می‌توانید اغلب ورزشهای شدید بدنی از قبیل نشستن و بالا بردن یک پا و یا سایر ورزشها را بر حسب تحمل خود اضافه نمایید.



ورزش کی ژل / Kegel (منقبض/سفت کردن و شل کردن عضلات پرینه مانند این که بخواهید جلو ادرار کردن خود را بگیرید.) نیز در طول دوران نفاس بسیار مفید است. این تمرین جهت ثبات قدرت انقباض عضلات واژن و سپس پرینه موثر است و بایستی به طور مرتب انجام شود.



راهنمای آموزشی بیماران/سزارین

تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا محفوظ است.
تجربش - تزلزلب - خیابان رضایی - کوی مرتضی عباسی - پلاک ۳ - واحد ۲
تلفن: ۰۱۱-۳۳۷۲۹۰۱ - ۳۳۷۲۹۰۲ - تلفاکس: ۳۳۷۲۹۰۲

ناشر: انتشارات میرماه (۱۰۲-۲۲۷۲۹۰) شماره گان: ۲۰۰۰ جلد
تهیه کننده: گرافیک: مهدیه ناظم زاده
دفتر پرستاری/دپارتمان آموزش بیماران لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوربند
زیرنظر: صحافی: عطف
دکتر آمنه شیرین ظفرقندی قیمت: ۱۲۰۰۰ ریال
نوبت و سال انتشار: اویل/۱۳۹۱ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۴-۶۶۰-۰

عنوان و نام پدیدآور : سزارین تهیه کننده دفتر پرستاری دپارتمان آموزش بیماران ایبمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیا(ع)
زیرنظر آمنه شیرین ظفرقندی
تهران: میرماه، ۱۳۹۱.
ص: ۱۶ - مصور(رنگی).
راهنمای آموزشی بیماران: ۱۲۰.
۹۷۸-۶۰۰-۶۰۴-۶۶۰-۰: ۱۲۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی: فینیا
موضوع: سزارین
شناسه افزوده: ظفرقندی، آمنه شیرین، ۱۳۳۴ - ناظر
شناسه افزوده: ایبمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیا(ع)
دفتر پرستاری دپارتمان آموزش بیماران
۱۳۹۱/ص۴/ RG۷۶۱
رده بندی کنگره: ۶۱۸/۸۶
رده بندی دیویی: ۲۹۲/۱۸۹۷
شماره کتابشناسی ملی:



Ծնյալ

Ծնյալ