

Patientinformation

ارشادات بعد الولادة القيصرية

الجرح

الخيطة داخلية – من المعتاد ان تكون الخيطة مخفية تحت الجلد و تذوب الخيوط من تلقاء نفسها ولا تحتاج إلى نزعها. (ستيريستريب) هو شريط لاصق يوضع فوق الجرح ويبقى الى ان يسقط او يتسخ.

القطب المعدنية وهي نوع اخر من انواع خياطه الجروح وهي تستعمل نادرا: تنزع القطب المعدنيه بعد عشرة ايام من العملية. يوضع شريط لاصق فوق جرح العملية وهو عازل للماء ويمكنك الاستحمام بوجوده. يزال الشريط الاصق بعد 7_8 ايام من العملية.

إذا بدأ الشريط الاصق بالإرتخاء من الزوايا يمكنك نزع مسبقا".

لكي تحسلي على أفضل نتيجة من الناحية التجميلية لإلتحام الجرح بعد العملية نقترح عليك أن تستعملي لاصق جراحي واسمه (ميكروبور) أو ماشابه يوضع فوق الندبة. ممكن شراء اللاصق الجراحي من الصيدلية. يوضع اللاصق الجراحي فوق الندبة بالكامل لمدة ستة اشهر ويبدل عند الإستحمام. عليك تجنب التعرض المباشر لضوء الشمس لمدة سنة كاملة حتى تلتئم الندبة بالشكل الكامل. .

عليك الإنتباه إلى النقاط التالية:

من الطبيعي ان يكون الجرح قاسي وجاف والجلد حول الجرح مُخدر. عليك الإتصال بنا في حالة إحمرار الجرح أو خروج سائل من الجرح , عند الشعور بالألم متزايدة, عند ارتفاع درجة الحرارة, عند حدوث نزيف حاد من الرحم وعند الشعور بالتعب او المرض.

اثناء نزول الدم من الرحم بعد الولادة تجنبي السباحة او الجماع واستعملي فقط الفوطه الصحية وليس ما يسمى (التامبونغ) الفوطه الداخليه صغيرة الحجم والتي توضع في المهبل.

طبيعي جدا أن يحصل لديك إمساك بعد الولادة لذا ننصحك بإستعمال المسهلات الموجودة في الصيدلية بدون وصفة طبية

الألم والنشاطات البدنية

من الطبيعي أن يكون الجرح مؤلم ومتورم عدة أيام بعد العملية بعد عدة أيام يبدأ الألم بالتناقص لذا ننصحك بأخذ المسكنات بانتظام .
أنظري إلى التعليمات عن المسكنات.

بعد العملية نقترح عليك أن تزاولي نشاطا حركيا خفيفا مثل المشي الذي يسرع في شفاء الجرح ويقلل من خطر المضاعفات الجانبية. أن حمل الطفل والاعتناء به لا يؤثر على شفاء والتأم الجرح سلبيا". تجنب حمل الأشياء الثقيلة التي تسبب الآلام. بإمكانك البدء بالتمارين الرياضية مثل تمارين عضلات البطن مباشرة بعد 8 اسابيع من عملية الولادة.

من المهم أن تبدأ بحذر وتجنبي المجهود الذي يسبب الآلام.

ان عملية الولادة القيصرية بحد ذاتها ليست عائق للبدأ بتمارين الحوض وتمارين عنق الرحم بعد عدة ايام من العملية, على العكس من الجيد ان تبدأي بتمارين انقباض عضلات عنق الرحم يوميا".

العملية القيصرية الغير معقدة لا تستوجب إجازة مرضية , اتبعي رجاء تعليمات المعالج الفيزيائي.



حقن لمنع تخثر الدم الفرجامين

بعد العملية سيتم حقنك بنوع خاص من الابره التي تحافظ على سيوله الدم وتمنع التجلط.

فترة العلاج تختلف حسب حاله الصحيه اثناء الحمل واثناء العملية الجراحية. من المحتمل ان تأخذي معك وصفة طبية بالحقن ومدة العلاج ستقرر من قبل الطبيب المسؤول . الحقنة تؤخذ بمستوى جانبي من الجهه الخارجيه من الفخذ.

يرفع جلد الفخذ بين إصبع الإبهام وإصبع السبابة قبل أخذ الحقنة.

احقني الإبرة بزاوية 45 درجة مع مستوى سطح الفخذ.

انتظري لمدته خمس ثواني قبل أن تسحبي رأس الإبرة بشكل كامل.

المتابعة

عليك بمراجعته قسم او مركز القابلات بعد 6-8 اسابيع من الولاده.

اتصلي بنفسك بالقسم ليتم تحديد موعد الزياره.