



הנחיות ליולדת לאחר ניתוח קיסרי

מרכז רפואי
מעניי הישועה
מקצוענים עם נאמך.



הנחיות ליולדת לאחר ניתוח קיסרי

יולדת יקרה,

מזל טוב וברוכה הבאה למחלקת יולדות!

לנוחיותך, הנחיות והסבר על נהלי המחלקה במהלך האשפוז.

השעות הראשונות לאחר ניתוח:

השגחה בשעות הראשונות: עקב צורך בהשגחה צמודה בשעות הראשונות לאחר הניתוח, נדרשת השגחה צמודה לכן תשהי בחדר הנמצא מול תחנת האחיות לאחר מכן תועברי לחדר סמוך.

כאב: לאחר הניתוח ייתכנו כאבים כתוצאה מהתכווצות הרחם ו/או כאבים באזור פצע הניתוח. הכאב עשוי לגרום להגבלה ולפגיעה ביכולת הטיפול ביולד. לכן מומלץ כי תדווחי על הכאב לצוות האחיות על מנת שתקבלי טיפול משכך כאבים.

אוכל ושתייה: ניתן להתחיל בשתיית מים וכלכלה רכה כ- 6-8 שעות לאחר הניתוח. חשוב להתחיל בלגימות קטנות אם תחושי בחילה דווחי על כך לאחות. כלכלה רכה כגון: מרק, דייסה, גבינה, לבן, פירה וכדו'. במידה ותרגישי טוב לאחר הארוחה תוכלי בהדרגה לאכול אוכל רגיל. יש להימנע משתייה מוגזת וממזונות הגורמים לגזים.

ירידה מהמיטה: ירידה ראשונה מהמיטה תעשה בליווי אחות לאחר כ- 6-8 שעות מהניתוח. האחות, תוציא את צינור השתן (קטטר) ותסייע ברחיצת פלג גוף תחתון. מתן עירוי הנוזלים ימשך עד שתתחילי לשתות ועד מתן שתן באופן עצמוני. (נא לדווח לאחות אחראית משמרת על מתן או אי מתן שתן ספונטנית לאחר הוצאת הקטטר). לאחר 48 השעות הראשונות, אם לא הייתה עדיין פעילות מעיים, תוכלי לבקש מהאחות נרות גליצרין או חוקן קטן לעזרה.

דימום מהנרתיק: לאחר ניתוח קיסרי מופרש דם מהנרתיק הדומה לדימום ווסתי חזק, עליך להשתמש בתחבושות הגייניות. כמויות הדם יפחתו בהדרגה.

פצע הניתוח: חשוב ביותר לשטוף את הפצע עם מים וסבון לפחות 3 פעמים בכל יום עדיף עם כלורקסידין, גם בשבת ולנגב היטב. אין למרוח קרמים או משחות מכל סוג על הפצע. ייתכנו הפרשות מפצע הניתוח בצבע אדום צהבהב, יש לדווח על כך לצוות המטפל. פצע חם, רגיש למגע, אדום ו/או מפריש יכול להצביע על דלקת ויש צורך בבדיקת רופא.

סדר יום מחלקת יולדות:

בין השעות 8:30 - 7:30 בבוקר מתקיים ביקור רופאים.

נא להישאר במיטה ולהמתין לביקור (רצוי לאחר מקלחת).

כל בוקר בשעה 9:15 מגיעה למחלקה מדריכת הנקה. אם ברצונך לקבל הדרכה, בקשי מאחות בתחנה שתרשום את שמך, תוכלי לקבל עזרה גם מאחיות המחלקה.

אם אינך יכולה להגיע לחדר האוכל מסיבה כל שהיא, בקשי מצוות "כוח העזר" שתגיש לך מגש עם אוכל.

השחרור מתבצע ביום החמישי לאחר הניתוח (לא כולל יום הניתוח).

בבוקר השחרור, ההליך כולל:

1. בדיקת אחות, מדידת חום, לחץ דם.

2. לאחר מכן בדיקת רופא/ה בחדר שחרורים החל מהשעה 7:30.

3. קבלת מכתב שחרור כולל מכתב שחרור סיעודי.

החל משעה 10:30 מתחיל שחרור התינוקות. יש לגשת לחדר שחרור תינוקות (ליד מחלקת ילודים שם ילבישו את תינוקך בבגדים שהבאת עבורו ויתנו לך הדרכה לטיפול בתינוק. תקבלי מכתב שחרור עבור התינוק.

נודה לך על פינוי המיטה והארונית עוד לפני שחרור התינוק.



תרגילים לאחר ניתוח קיסרי

הוראות כלליות:

במשך 6 שבועות לאחר הניתוח השתדלי לא להרים משא כבד, ולא לבצע עבודות בית קשות. לשמירה על גבך המשיכי להקפיד על ביצוע נכון של הפעולות היום-יומיות:

- ❖ הרימי חפצים דרך כיפוף ברכיים, תוך שמירה על גב ישר.
- ❖ קומי נכון משכיבה לשיבה דרך סיבוב על צידך והשענות על הידיים.
- ❖ בצעי נכון עבודות בית כמו: שטיפת כלים, גיהוץ, בישול, תליית כביסה וכדו'. שמרי על גב ישר ורגל אחת מורמת על שרפרף נמוך.
- ❖ שמרי על יציבה נכונה בזמן הטיפול בתינוק כמו: ברחצה, בהחלפת חיתול וכד'.
- ❖ לאחר ששה שבועות ניתן לחזור לפעילות ספורטיבית ולשחייה.

יום ראשון לאחר הניתוח

תרגילים אלו חשובים למניעת סיבוכים לאחר שכיבה ממושכת.

נשימה עמוקה

על מנת להבטיח ריאות נקיות וכניסת אויר טובה לכל חלקי הריאה, שאפי אויר פנימה לאט עד חלקו התחתון של בית החזה, ונשפי באיטיות את האוויר החוצה. חזרי על תרגיל זה 10 פעמים בכל שעה.

שיעול

השיעול חשוב לשם הוצאת ליחה, בעיקר לאחר הרדמה כללית. על מנת להקל על הכאבים בזמן השיעול טוב לשבת, לכוון קדימה ולהדק את כפות ידיך אל החתך. (אפשר להיעזר גם בכרית המונחת על הבטן בעת הידוק הידיים).

נשמי עמוק והשתעלי בקול רם. במידה ואת מתקשה בהוצאת הליחה, שתי מספר לגימות ונסי להשתעל שנית. רצוי לתרגל שיעול בסוף כל מחזור נשימה.

תרגילי כפות רגלים

תרגילים אלה באים על מנת לשפר את מחזור הדם. בצעי סיבובי כפות רגלים, לשני הכיוונים לסירוגין. 10 סיבובים לכל כוון.

קימה מהמיטה

הסתובבי על צידך, הוריד רגליך מחוץ למיטה והתרוממי בעזרת הידיים. קומי תוך כיווץ העכוזים.

יום 2-3 לאחר הניתוח:

תרגילי רצפת האגן

מבנה: באגן הקטן מצויים כיס השתן, הרחם, הנרתיק, והחלחולת (המעי הסופי). אברים אלה מוגנים על ידי עצמות האגן סביב, ונתמכים ע"י שרירי רצפת האגן למטה. ככל שהשרירים הללו חזקים יותר, הם יישאו את האברים שמעליהם טוב יותר, ימנעו את צניחתם, ויאפשרו להם לתפקד היטב. שרירים אלה מסייעים גם בסגירת פתחי היציאה של כיס השתן, המעי והנרתיק.

זיהוי שרירי רצפת האגן: תוך כדי הטלת שתן, נסי להפסיק את זרימתו. כאשר הצלחת בכך הרי שזיהית את השריר הספציפי המאפשר שליטה טובה בזרימת השתן.

טילטול אגן: כווצי את שרירי הבטן, וגלגלי את האגן תוך כדי הידוק המותנית אל הריצפה. ספרי עד 5 ושחררי. יש לבצע כל תרגיל 5-10 פעמים, לפחות פעמיים ביום.

יום 4-5 לאחר הניתוח:

תרגילי בטן וגב

שכבי על גבך בברכיים כפופות.

1. הצליבי ידייך על ביטנך, ובנשיפה הרימי לאט את הראש, הכניסי את הבטן, וכווצי את שרירי ריצפת האגן.
2. כווצי את שרירי הבטן, תוך שמירה על שרירים מכווצים, הרימי בהדרגה את האגן כלפי מעלה. ספרי עד 5 ושחררי.

לגב עליון ובית החזה

3. שבי ישיבה זקופה בקצה כסא, ידייך רפויות לצדי הגוף, בצעי סיבובי כתפיים לאחור ולפנים לסירוגין.

הוראות ביצוע:

1. יש להתקדם בהדרגה בביצוע התרגילים. התחילי מביצוע כל תרגיל כ-5 פעמים והגיעי עד ל 10-15 פעמים.
2. מומלץ לבצע את התרגילים פעמיים ביום.





מזיני פילאזע. מקצוענים צם שלמה.

לתיאום תורים 24 שעות ביממה: 03-5771188
לביירוים בנושא מתן התחייבות מקופ"ח, ניתן לפנות ליחידת הגביה: 03-5771171