

טיפול בכאבים לאחר ניתוח קיסרי - מידע והדרכה ליולדת לקראת השחרור

שימוש במשככי כאבים

- קחי משככי כאבים בהתאם להנחיות והמלצות הרופא
- ניתן להשתמש בתרסיסים כמו "אלופירסט" להקלה על כאב הצלקת ללא מגע ישיר.

תנועה מתונה

- התחילי להתהלך מוקדם ככל האפשר עם עזרה - שכן תנועה מסייעת בשיפור זרימת הדם ומזרזת החלמה
- בצעי תרגילים קלים כמו נשימות עמוקות כדי למנוע סיבוכים.

תמיכה באזור הבטן

- השתמשי בכרית לתמיכה בבטן בעת שיעול, עיטוש או קימה מהמיטה כדי להקל על הכאב
- ניתן לקשור צעיף סביב הבטן לתמיכה נוספת.

טיפול בצלקת

- שטפי את אזור החתך במים וסבון בעדינות כמה פעמים ביום כדי למנוע זיהום
- ניתן להשתמש בתכשירים כגון ג'ל סיליקון או תרסיסים טבעיים להחלמת הצלקת.

מנוחה ותנוחות מותאמות

- הקפידו על מנוחה מספקת, אך הימנעו משכיבה ממושכת
- שלבי הליכה קלה בין פרקי המנוחה
- שכי או שכבי בתנוחות נוחות (למשל חצי ישיבה עם כריות) כדי להקל על הלחץ באזור הניתוח.

שתייה ותזונה

שתייה מרובה ותזונה עשירה בסיבים מסייעות במניעת עצירות ומקלות על ההתאוששות.

תמיכה רגשית

בקשי עזרה מבני משפחה וחברים, ושוחחי על תחושותייך עם הסובבים אותך כדי להתמודד עם האתגרים הרגשיים לאחר הניתוח.

בברכת החלמה מהירה ללא כאב,
צוות המחלקה והיחידה לטיפול בכאב חריף