

سزارین

یک جراحی بزرگ است که با شکافتن پوست روی شکم، عضلات زیر آن و جدار رحم همراه است. به طور متوسط، ۱۰ درصد زایمان ها در جهان به روش سزارین انجام می شود، طبق آمار رسمی در ایران حدود 25 تا 5۳ درصد زایمانها به صورت عمل جراحی یعنی سزارین صورت می گیرند، در حالی که طبق آمار غیر رسمی در ایران سزارین 5 برابر سایر نقاط جهان است.

تغذیه مادر پس از سزارین:

توصیه می شود تا سه روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آب میوه خام، آب میوه های صنعتی و ...، حبوبات، پلو و خورشت پبرهیزید. غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب پز و سبزیجات پخته مثل هویج، کدو، سیب زمینی و آب رقیق کمپوت مناسب ترند. در صورت داشتن یبوست از روغن زیتون، آلوخشک و انجیر خشک خیس کرده استفاده شود. بعد از سزارین از خوردن شیرینی بیش از حد و شکلات که موجب افزایش وزن می شود، خودداری شود و به جای آن از مواد غذایی حاوی پروتئین و فیبر استفاده شود.

سعی کنید آب به میزان کافی مصرف نمایید، چرا که به رفع یبوست کمک می کند. از طرفی به علت شیردهی و خونریزی نیز به جایگزینی مایعات بدن نیاز دارید. هنگام دفع ادرار و اجابت مزاج، برای جلوگیری از فشار به محل بخیه، ترجیحا "از توالت فرنگی استفاده شود.

میزان فعالیت بدنی پس از سزارین:

سعی کنید مرتباً راه بروید، چرا که راه رفتن هم از نفخ شما جلوگیری می کند و هم از یبوست. به خاطر داشته باشید استراحت کافی، در فواصل فعالیت، به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک میکند. شروع فعالیتهای ورزشی از روز دهم به بعد می باشد. تا 6 هفته پس از زایمان از ورزش سنگین خودداری کنید و حتی خانم های که شیردهی دارند تا ۹ ماه از ورزش سنگین خودداری کنند. ولی ورزشهای ملایم جهت برگشت پذیری توصیه می شود.

مراقبت از محل بخیه ها:

روز سوم پانسمان روی زخم را بردارید و پس از یک دوش کوتاه و ایستاده بخیه های محل عمل را با شامپو (ترجیحا شامپو بچه) بشویید و با سشوار خشک کنید. از این به بعد باید روزانه این محل شسته و خشک گردد.

در صورت وجود تب، التهاب ناحیه جراحی (یعنی قرمزی، درد، ترشح)، خونریزی شدید و غیرعادی حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

از بلند کردن اشیاء سنگین بعد از سزارین خودداری شود. (به دلیل امکان فشار بر روی بخیه ها و باز شدن آنها) همچنین به علت فشار آمدن به بخیه های جراحی، مادر سزارینی حتی المقدور باید از خندیدن زیاد و عطسه شدید پرهیز کند.

مدت زمان خونریزی:

خونریزی ممکن است تا ۴۰ روز پس از زایمان ادامه داشته باشد که این امر طبیعی است. البته این خونریزی در حد قاعدگی و یا کمتر باشد.

در صورت خونریزی بیش از قاعدگی و یادداشتن خون روشن و زیاد و یا خارج شدن تکه های خون (لخته) به صورت غیرطبیعی، همچنین در صورت داشتن ترشحات چرکی و بدبو از مهبل حتماً به پزشک مراجعه فرمایید.

به دلیل افزایش احتمال عفونت اداراری در این دوران حتماً از لباسهای زیر نخی و گشاد استفاده شود و لباسها روزانه تعویض شوند.

حمام:

۳ روز پس از زایمان میتوانید حمام کنید. دوش کوتاه و ایستاده بگیرید

افسردگی پس از زایمان:

یش از 80 درصد مادران، تجربه غم و اندوه در روزهای اول پس از زایمان را دارند.

در این نوع افسردگی ممکن است مادر در یک لحظه احساس شادمانی و در لحظه بعد احساس غم و غصه داشته باشد. او ممکن است احساس ناراحتی، خشم، غم یا خستگی را تجربه کند.

این امواج احساسی، یک تاثیر طبیعی از تغییر هورمونی ناشی از بارداری و زایمان تلقی میشود. سطح استروژن و پروژسترون که طی بارداری افزایش یافته بود به ناگاه پس از وضع حمل



بیمارستان امام حسین (ع) سپیدان

مراقبت های بعد از سزارین



تهیه کننده: فهیمه محمدی

تأیید کننده: دکتر یزدان پناه

کد سند: ED-BR-24-00

واحد آموزش به بیمار

پاییز ۱۴۰۴



*۷-۱۰ روز بعد از عمل جهت معاینه بخیه ها به کلینیک مراجعه شود.

*تا 40 روز پس از زایمان نزدیکی صورت نگیرد



منابع:

پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان

افت میکند و این مساله میتواند روی روحیات فرد تاثیر بگذارد. این هورمونهای زنانه در طول یک هفته یا بیشتر به سطحی که قبل از بارداری بودهاند بازخواهند گشت. همین که سطح هورمون به حالت متعادل خود بازمیگردد، غم و اندوه نیز به طور خود به خود و بدون نیاز به درمان پزشکی از بین میرود. اگر این حالات طولانی و شدید شد باید به پزشک مراجعه کنید

شیر دادن به نوزاد پس از سزارین:

مرتب از هر دو سینه به نوزاد شیر بدهید. در صورت حالات غیر عادی در سینه مثل سفتی سینه، درد، قرمزی و تب به پزشک معالج خود اطلاع دهید و به بیمارستان مراجعه نمایید. همچنین شستشوی نوک سینه با آب ولرم، قبل و پس از هر بار شیردهی به منظور پیشگیری از آلودگی لازم است.

علائم هشدار دهنده:

در صورت داشتن تب ، درد شدید شکم به همراه سفتی ، خونریزی زیاد ، تورم ، قرمزی و سفتی در پاها ، ترشح چرکی و کبودی در محل بخیه ها ف تنگی نفس ، تپش قلب ، سردرد ، سرگیجه ، تاری دید ، اشکال در دفع ادرار و اجابت مزاج به پزشک مراجعه نماید.

اگر در روز دوم یا سوم دچار پا درد شدید و حس کردید که یک مسیری در عروق پا مثل طناب سفت و قرمز شد یا درد و ورم در ناحیه پشت پا احساس کردید سریعاً به پزشک مراجعه کنید. این حالت ممکن است با تپش قلب و تنگی نفس همراه باشد.