

مراقبت بعد از زایمان به روش سزارین :

❖ محل عمل ۲۴ ساعت بعد از سزارین به روش استریل پانسمان میشود. مراقبت صحیح طی ۶ تا ۸ هفته اول بعد از زایمان در سلامت مادر، رشد و تکامل نوزاد و سلامت خانواده تاثیرگذار است .

❖ تا ۲۴ ساعت پس از سزارین، ممکن است خونریزی در حد قابل توجهی وجود داشته باشد، ولی به تدریج از حجم خون کاسته میشود. و ترشحات واژن نیز ممکن است تا ۱ ماه دیده شود.

❖ درد محل عمل و درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی ممکن است احساس شود. این درد به علت برگشت رحم به حالت قبل از حاملگی است و با مصرف مسکن تجویز شده توسط پزشک معالج کم میشود .

❖ بعد از ترخیص پانسمان ناحیه ی عمل را بردارید و 48 ساعت پس از عمل به صورت ایستاده به مدت ۱۰ دقیقه دوش بگیرید و دست خود را به صابون یا شامپو بچه آغشته نمایید و ناحیه عمل را شستشو دهید؛ سپس روزانه میتوانید دوش بگیرید. پس از خروج از حمام ناحیه ی برش سزارین را با سشوار یا گاز استریل خشک نمایید.

❖ از لباس نخی استفاده نموده و روزانه و زود به زود تعویض کنید.

❖ در صورت بزرگ بودن شکم یا شکم بند، شکم خود را ببندید به طوریکه روی ناحیه ی عمل قرار نگیرد.

بازگشت قاعدگی:

در صورتی که مادر به نوزاد خود شیر بدهد قاعدگی ممکن است از هومین ماه بعد از سزارین رخ دهد. بعضی از زنان نیز ممکن است در طول زمان شیردهی قاعده نشوند ولی باید توجه داشت که قاعده نشدن از احتمال حاملگی کم نمی کند و ممکن است در این مواقع حاملگی بدون قاعدگی رخ دهد.

در صورت مشاهده تب، التهاب ناحیه جراحی (یعنی

قرمزی ، درد، ترشح غیرطبیعی)، تب و خونریزی شدید و

غیرعادی به بیمارستان مراجعه نمایید

تغذیه ی مادر پس از سزارین

❖ توصیه می شود تا سه روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه ی خام، آب میوه خام، آب میوه های کارخانه ای مانند ساندیس و ...، حبوبات، پلو و خورش پرهیزید .

❖ غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آبپز و سبزیجات پخته مثل هویج، کدو، سیب زمینی و آب رقیق کمپوت مناسبترند.

❖ غذاهای بهتر و متنوعتر با توجه به سفره خانواده داشته باشید

❖ در صورت یبوست از روغن زیتون، آلوخشک و انجیرخشک خیس کرده استفاده شود

* در صورت تشنگی از آب استفاده کنید. هیچ مایع دیگری نمیتواند جایگزین آب برای رفع نیاز بدن شما شود (۱۲- ۸ لیوان) .



پیگیری درمان:

پس از جراحی بین روزهای ۷ الی ۱۰ برای کشیدن بخیه ها به درمانگاه بیمارستان مراجعه کنید .



کد سند: BH.adu.pam.18

مراقبتهای بعد از سزارین



تهیه و تنظیم: دفتر آموزش سلامت

بازنگری بهار ۱۴۰۵

منبع: داخلی جراحی برونر ثودارت



شروع مراقبت:

از مقاربت به مدت ۶ هفته خودداری نمایید، بعد از هفته 6 در صورت تمایل می توانید مقاربت را شروع کنید.

♥ برای برقرار شدن شیردهی مرتباً از دو سینه به نوزاد شیر بدهید.

شماره تماس: ۳۲۲۴۰۸۲۴

تا ۳ ماه پس از زایمان مصرف قرص آهن خود را ادامه دهید.

در روز ۳ الی ۵ بعد از تولد نوزاد خود را به نزدیکترین مرکز بهداشتی برای آزمایش غربالگری تیروئید ببرید.

در صورت بروز هرگونه مشکل شامل زردی نوزاد، عدم شیرخوردن، بدحالی، به پزشک اطفال مراجعه کنید.

در صورت نداشتن مشکل ۵ الی ۷ روز پس از تولد جهت ویزیت نوزاد به درمانگاه اطفال مراجعه کنید.

نکات قابل توجه

* در صورتیکه در فاصله خیلی نزدیک، نوار بهداشتی شما کاملاً به خون آغشته گردد.

* در صورتیکه خونریزی بیشتر از ۱۰ روز ادامه یابد

* در صورت داشتن علائمی مثل سردی دستها و پاها،

تنفس تند، گیجی و سردرد و....

* هرگونه اختلال در دفع ادرار یا مدفوع

* در صورت درد یا ورم پاها بعد از عمل سزارین

خصوصاً اگر درد یا ورم در یک پا باشد،

حتماً به پزشک مراجعه کنید