

بازگشت قاعدگی

در صورتی که مادر به نوزاد خود شیر بدهد قاعدگی ممکن است از دومین 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 نمیکنند و ممکن است در این مواقع حاملگی بدون قاعدگی رخ دهد.

تغذیه مادر پس از سزارین

توصیه میشود تا سه روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آب میوه خام، آب میوههای کارخانه ها و حبوبات، پرهیزید. غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آبپز و سبزیجات پخته مثل هویج، کدو، سیب زمینی و آب رقیق کمپوت مناسب ترند.

غذاهای بهتر و متنوع تر 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 شود.

زمان شروع ورزش

معمولاً اجازه انجام ورزش از روز دهم به بعد در اولین ویزیت پزشک معالج به فرد داده میشود. پیاده روی روزانه به بهبود جریان خون، جلوگیری از یبوست ولخته شدن خون کمک می کند.

از حجم خون کاسته میشود. و ترشحات واژن نیز ممکن است تا یک 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 ۴۸ 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.



عمل سزارین ممکن است از پیش برنامه ریزی شده یا بدون برنامه ریزی باشد. در بیشتر موارد، پزشکان عمل سزارین را به دلیل مشکلاتی که در حین زایمان به وجود می آید انجام می دهند.

انجام توصیه ها و مراقبت های پس از سزارین به بهبود وضعیت مادر و نوزاد کمک زیادی می کند. برخی از مهمترین مراقبت های بعد از سزارین در ادامه معرفی می شوند.



مراقبت های بعد از سزارین

محل عمل 24 ساعت بعد از سزارین به روش استریل پانسمان میشود.

مراقبت صحیح طی 6 تا 8 هفته اول بعد از زایمان در سلامت مادر، رشد و تکامل نوزاد و سلامت خانواده تاثیرگذار است.

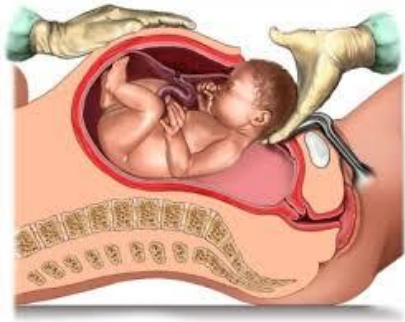
تا 24 ساعت پس از سزارین، ممکن است خونریزی در حد قابل توجهی وجود داشته باشد، ولی به تدریج



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی بهار

بخش مراقبت‌های پس از زایمان



سزارین

بازنگری سالیانه

تهیه کننده: احمدیان

1403

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
- در صورت مشاهده حالت غیرعادی در سینه، مثل سفتی، درد، قرمزی، تورم، تب به پزشک مراجعه کنید.

شیر دادن به نوزاد

قبل از شیردهی دست خود را با آب و صابون بشویید . اولین تغذیه طی نیم ساعت اول بعد از تولد بهتر انجام میشود.

در صورت مشاهده تب، التهاب ناحیه جراحی (یعنی قرمزی، درد، ترشح غیرطبیعی) و خونریزی شدید و غیرعادی به بیمارستان مراجعه نمایید.
طول و مدت شیر خوردن باید مطابق میل و تقاضای شیرخوار باشد.

شروع مقاربت

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

پیگیری درمان

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