

توضیح سزارین :

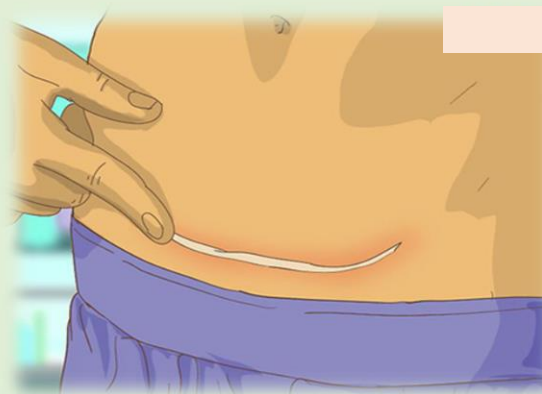
سزارین عبارت است از یک عمل جراحی بزرگ با یک برش بر روی شکم و عضلات زیر آن و جدار شکم و خروج نوزاد از این طریق. ممکن است که سزارین با بیهوشی عمومی و یا با بی حسی انجام شود. در این راستا مراقبت هایی تحت عنوان مراقبت های بعد از عمل جراحی باید انجام گیرد تا هر چه زودتر فرد بهبود یابد و دوران نقاهت بهتر و کم تری را سپری نماید.

میزان فعالیت :

در زنانی که تحت سزارین قرار می گیرند در مقایسه با زنانی که زایمان طبیعی دارند، خطر ایجاد لخته در بدن بیشتر است. به همین علت به خاطر بیشتر بودن درد در بیمار سزارینی، این افراد دیرتر به فعالیت های طبیعی خود باز می گردند. در منزل مرتباً قدم بزنید تا از ایجاد لخته در رگ های تحتانی و پاهای جلوگیری شود و نفخ از بین برود، چون بسیاری از دردهای شکمی به علت تجمع گاز در روده هاست. جهت کاهش علائم افسردگی پس از زایمان هر روز به طور منظم و البته با نظر پزشک معالجتان ورزش کنید و به اندازه کافی بخوابید. در روزهای بعد از عمل باید حین خندیدن زیاد و سرفه و عطسه شدید، با دست یا یک بالش کوچک محل عمل را نگه دارید.

پیشگیری از عفونت :

از فردای روز ترخیص می توانید هر روز دوش بگیرید و محل بخیه های شکم را با آب و صابون یا شامپو بچه و یا سرم مخصوص شستشو بشوید و با سشوار با باد ملایم خشک کنید. از هرگونه مالیدن بخیه ها با لیف پرهیز کنید. در فصول گرم سال بیشتر مراقب بهداشت ناحیه ی عمل باشید و نگذارید که عرق بدن روی بخیه ها بماند. در صورت بزرگ بودن شکم می توانید آن را با یک شال پارچه ای ببندید. در صورت هرگونه سفتی، قرمزی محل بخیه ها و داشتن ترشحات چرکی از بخیه ها باید هرچه سریع تر به پزشک مراجعه نمایید. مصرف صحیح و سر ساعت آنتی بیوتیک که توسط پزشک به شما داده می شود می تواند از عفونت احتمالی جلوگیری کند.



تغذیه پس از زایمان :

توصیه می شود تا ۳ روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مانند میوه های خام، حبوبات، شیر، پلو و خورش پرهیزید و در صورت یبوست از روغن زیتون و آلو خشک و انجیر خشک خیس کرده استفاده کنید و آب کافی بنوشید. از آب میوه های صنعتی و مواد قندی و نشاسته ای استفاده نکنید به خصوص اگر دیابتی هستید و مایعات بیشتر بخورید چرا که به رفع یبوست و جایگزینی حجم مایعات به علت شیردهی و خونریزی کمک می کند. غذاهایی چون جوجه کباب، کباب، گوشت یا مرغ آب پز و سبزیجات پخته مثل کدو، هویج و سیب زمینی مناسب ترند.

رعایت بهداشت فردی :

شستن مکرر دست ها، تعویض مکرر پدهای بهداشتی و شستشوی ناحیه ی تناسلی و خشک نگه داشتن آن به شما کمک می کند تا دوران نقاهت راحت و دلپذیری را سپری کنید. از حدود ۶ هفته پس از زایمان می توانید فعالیت جنسی خود را آغاز کنید.



دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی مراقبت های بعد از سزارین

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: ویلیامز



آموزش بیشتر در



تغییرات خلق و خو:

پس از سزارین به دلیل داشتن تغییرات هورمونی در بدن، ممکن است مضطرب و تحریک پذیر شوید و دچار غم و اندوه شده و تمایل به گریه کردن داشته باشید. ولی این علائم در عرض ۲ هفته خود به خود از بین می روند. برای کاهش این علائم در منزل هر روز به طور منظم با اجازه پزشک ورزش کنید، به اندازه کافی بخوابید، در معرض نور خورشید قرار بگیرید و وقت کافی با دوستان و خانواده تان سپری کنید. ولی اگر علائم بیشتر از ۲ هفته طول بکشد باید به فکر درمان باشید و حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

علائم خطر پس از زایمان:

در صورت داشتن هر کدام از علائم زیر مراجعه به بیمارستان ضروری است:

- خونریزی بیشتر از حد قاعدگی یا دفع لخته
- خروج ترشحات بدبو و چرکی از واژن
- سوزش یا درد هنگام ادرار کردن
- درد و سوزش بخیه ها و ترشح از آن ها
- درد و ورم یک طرفه ساق و یا ران پا
- درد، تورم و سفتی پستان ها
- درد شکم یا پهلوها
- تب و لرز
- افسردگی شدید

شیردهی به نوزاد:

مربتا از هر دو سینه به نوزاد شیر بدهید. در صورت عدم شیردهی مکرر احتمال احتقان پستان ها وجود دارد که باعث تجمع شیر در پستان ها می شود. در صورت داشتن حالات غیر عادی در سینه مثل سفتی سینه، درد، قرمزی و تب به پزشک معالج خود اطلاع دهید و به بیمارستان مراجعه نمایید.

بدن شیرخوار باید خوب نگه داشته شود به طوری که با دست هایش مادر را بغل نموده و زانوهایش را کمی خم کند. صورت شیرخوار رو به بدن مادر و سر، گوش ها، شانه و باسن در امتداد خطی مستقیم باشند. بدن نوزاد نزدیک مادر و هم سطح پستان مادر باشد و به زیر پستان مادر آویزان نباشد. از فشار دادن به پس سر پرهیز شود.

کنترل درد:

شما به دنبال سزارین مسلماً درد خواهید داشت. از مسکن هایی که پزشک برای شما تجویز کرده است می توانید استفاده کنید. در صورت داشتن سر درد، مایعات فراوان، قهوه و چای پررنگ میل کنید (طبی هفته اول بعد از سزارین به شرطی که از کمر بی حس شده باشید). ولی در صورت داشتن سر درد مداوم و تازی دید حتماً به پزشک مراجعه نمایید.