

مراقبت‌های پس از سزارین



گروه هدف: بیمار / همراه

تهیه و تنظیم: واحد آموزش بیمارستان یاس سپید

منابع:

بارداری و زایمان ویلیامز
 بهداشت مادر و کودک سوسن پارسا
 سایت نی نی بان، و بای علم



آدرس: تهران ، بلوار کشاورز خیابان حجاب، کوچه یکم
 بیمارستان یاس سپید



تلفن: ۷۲-۸۸۹۹۵۷۶۷-۸۸۹۹۵۷۶۵ شماره

www.yashospital.com
info@yashospital.com

ادرار و اجابت مزاج:

به علت جلوگیری از فشار به محل بخیه‌ها سعی کنید از توالیت فرنگی استفاده نمایید.

زمان مراجعه به پزشک پس از ترخیص:

معمولا در عرض ۷ تا ۱۰ روز پس از عمل جراحی مادر باید به پزشک معالج خود مراجعه نماید و در این مدت در صورت مشاهده هرگونه حالت غیر طبیعی مانند: تب، لرز، بی اشتها، ضعف شدید، التهاب و قرمزی ورم اطراف برش جراحی، ترشحات غیر طبیعی در ناحیه عمل، خونریزی شدید و غیرعادی، تغییر در اجابت مزاج (اسهال، یبوست، تکرر و سوزش ادرار)، و یا هر مورد غیر طبیعی دیگر باید حتما به پزشک خود اطلاع دهید و به بیمارستان مراجعه نمایید.



مادر عزیز:

دوران بعد از زایمان یکی از مراحل مهم در زندگی شماست، مراقبت صحیح در طی ۶ تا ۸ اول در سلامت شما و رشد و تکامل فرزند دلبندتان تاثیر گذار است. امید است با مطالعه موارد فوق و رعایت توصیه‌های لازم، لذت این دوران برای شما بیشتر گردد.

ترشحات: تا ۲۴ ساعت پس از سزارین ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد ولی به تدریج از حجم آن کاسته می شود. ترشحات عضو تناسلی در ۳ تا ۴ روز اول کاملاً خون آلود است پس از آن ۱۰ تا ۱۲ روز با حجمی کمتر و به رنگ قهوه ای کم رنگ باقی می ماند اگر ترشحات ناگهان قطع شد یا چرکی شدند و یا افزایش حجم پیدا کردند به عفونت شک کرده و به پزشک معالج خود مراجعه نمایید. با استفاده از نوارهای بهداشتی می توانید ترشحات واژنی را تا آغاز دوره کامل عادت ماهیانه کنترل نمایید. تعویض مرتب نوار بهداشتی و رعایت بهداشت فردی ضروری است.

میزان فعالیت بدنی: سعی کنید مرتباً راه بروید چرا که راه رفتن از نفخ و یبوست شما جلوگیری می کند و موجب کاهش عوارضی نظیر لخته سازی در خون و مشکلات ریوی شده و احساس بهتری به مادر می دهد. داشتن استراحت کافی در فواصل فعالیت به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک می کند. در ساعاتی که نوزاد خواب است شما نیز استراحت نمایید و از دید و بازدیدهای طولانی بستگان حداقلاً مکان بپرهیزید. حداقل تا ۶ ماه از فعالیت شدید و بلند کردن اجسام سنگین در منزل خودداری کنید. در صورت توصیه پزشک معالج به بستن شکم بند، شکم بند از نوع مخصوص بعد از عمل جراحی، و سایز مناسب خود را تهیه نمایید و آن را ۶ تا ۸ هفته استفاده کنید. طبق نظر پزشک معالج برای بهبود گردش خون،

سفت شدن عضلات شکم و عضلات کف لگن می توانید از یک هفته تا ۱۰ روز پس از سزارین ورزش را شروع نمایید .

درد: مادران باید به خاطر داشته باشند که سزارین یک عمل جراحی بزرگ شکم است بنابراین احساس درد در محل برش سزارین، معمولی است. درد در موضع عمل و درد ناشی از انقباضات رحمی که بخصوص با شیردهی تشدید می گردد معمولاً در روز سوم پس از زایمان از شدت آن کاسته می شود، این درد به علت بازگشت رحم به حالت اولیه قبل از بارداری است و با مسکن تجویز شده توسط پزشک معالج شما (استامینوفن، ایبوپروفن، شیاف دیکلوفناک سدیم) قابل تسکین است. سعی کنید داروهایی که برایتان تجویز شده را به موقع استفاده کنید و خودسرانه مقدار آن را کم یا زیاد و یا قطع نکنید. برای کاهش درد در هنگام عطسه، سرفه و یا سایر فعالیت‌هایی که در محل شکم فشار ایجاد می کند محل عمل را با دست یا بالشت نگه دارید.

استحمام: پس از مرخص شدن می توانید بر حسب نظر پزشک خود حمام کنید. حمام کردن خستگی و تنش را از شما دور می کند و آثار آرام بخشی دارد. اگر از پانسمان ضد آب استفاده کرده‌اید اصولاً نیازی به تعویض پانسمان در منزل ندارید اما نکته مهم بعد از حمام کردن خشک کردن محل عمل است که می توانید با سشوار (به فاصله ۲۰ تا ۳۰ سانتی متر) محل را کاملاً خشک نمایید.

توصیه‌های غذایی:

توصیه می شود تا ۳ روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ نظیر: میوه خام، آب میوه‌های صنعتی، حبوبات، لبنیات، پلو، خورشت و ... بپرهیزید. غذاهایی مثل: کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب پز و سبزیجات پخته مثل: هویچ کدو، سیب زمینی و ...، آب رقیق کمپوت برای این زمان مناسب ترند. در

صورت یبوست از روغن زیتون، آلو و انجیر خشک خیس کرده استفاده نمایید. سعی کنید آب به میزان فراوان (۸ تا ۱۰ لیوان در روز) میل کنید چرا که به رفع یبوست کمک می کند و از طرفی به علت شیردهی و خونریزی به جایگزینی حجم مایعات نیازمندید.

شیردهی: مرتب از هر دو سینه به نوزاد خود شیر بدهید به یاد داشته باشید در ۶ ماه اول زندگی، بهترین تغذیه برای کودک شما شیر مادر است و موجب تقویت پیوند عاطفی بین شما و نوزادتان می شود، همیشه تازه بوده و از نظر وجود میکروب بی خطر است، همچنین شستشوی نوک سینه با آب ولرم قبل و پس از هر بار شیردهی جهت پیشگیری از آلودگی لازم است. در صورت مشاهده حالات غیر عادی در سینه مثل: سفتی، درد و قرمزی، تب و ... به پزشک خود مراجعه نمایید.



مقاربت: زمان انجام مقاربت بر اساس میزان خونریزی و عوامل دیگر متفاوت است. مقاربت نایبستی قبل از ۲ هفته بعد از زایمان صورت گیرد، توصیه می شود جهت پیشگیری از عفونت‌های احتمالی روابط جنسی تا ۶ هفته پس از سزارین به تعویق افتد. در خانم‌هایی که به نوزاد خود شیر می دهند به علت تغییرات هورمونی ممکن است خشکی واژن داشته باشند، لذا توصیه می شود که، قبل از مقاربت از پمادهای واژینال مرطوب کننده جهت رفع خشکی استفاده نمایید. جهت پیشگیری از بارداری با نظر پزشک خود از روش مطمئنی استفاده نمایید.