

سزارین:

سزارین یک جراحی بسیار بزرگ است که با شکافت پوست بر روی شکم، عضلات زیر آن و جدار رحم همراه است. برخی از مراقبت‌های بعد از سزارین در ادامه معرفی خواهد شد.

مهم ترین مراقبت‌های بعد از سزارین:

* به طور معمول بیمارانی که تحت جراحی سزارین قرار می‌گیرند تا ۲ روز بعد از جراحی در بیمارستان میمانند و این بستگی به وضعیت آنها و نظر پزشک دارد. ده روز اول پس از سزارین دوران بسیار حساسی است زیرا بیشترین تغییرات بدن مادر در این دوران اتفاق می‌افتد.

* درد محل عمل و درد ناشی از انقباضات رحمی ممکن است احساس شود. این درد به علت برگشت رحم به حالت قبل از حاملگی است و با مصرف مسکن تجویز شده تسکین می‌یابد.

* 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 شست و شو دهید. سپس روزانه میتوانید دوش بگیرید. پس از خروج از حمام ناحیه برش سزارین را با سشوار یا گاز استریل خشک نمایید.

* از لباس نخی استفاده نموده و روزانه تعویض کنید.

* در صورت بزرگ بودن شکم با شکم بند شکم خود را ببندید به طوریکه روی ناحیه عمل قرار نگیرد.

* بخیه های غیر قابل جذب ۷ تا ۱۰ روز بعد از عمل باید کشیده شوند

کنترل خونریزی:

تا ۲۴ ساعت پس از سزارین ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد ولی به تدریج از حجم خون کاسته میشود همچنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا یکماه دیده شود و خونریزی شما میتواند کمی بیشتر از قاعدگی باشد ولی باید در طی ۱۰ روز به طور واضحی کاهش یابد.

بازگشت قاعدگی:

در صورتی که شیردهی به طور کامل توسط مادر انجام شود قاعدگی ممکن است از دومین ماه بعد از سزارین رخ دهد. بعضی نیز ممکن است در طول شیردهی قاعده نشوند. ولی باید توجه داشت که قاعده نشدن از احتمال حاملگی کم نمیکند و ممکن است در این مواقع حاملگی رخ دهد.

فعالیت فیزیکی:

فعالیت و داشتن حرکت از مهم ترین مراقبت‌های پس از سزارین است. به دلیل کند شدن حرکات روده بعد از عمل گاز در روده تجمع پیدا میکند. حرکت کردن و راه رفتن به سیستم گوارش کمک میکند تا مجدداً فعالیت خود را از سر بگیرید.

پیاده روی روزانه به بهبود جریان خون، جلوگیری از یبوست و لخته شدن خون کمک میکند. در دوران بازپایی بعد از سزارین از فعالیت های ورزشی سنگین مثل دوچرخه سواری و ورزش های هوازی، رانندگی، حمل هر چیزی سنگین تر از نوزادان و داشتن رابطه جنسی خودداری کنید. معمولاً ۶ هفته پس از سزارین در صورت احساس راحتی و توانایی میتوانید این فعالیت ها را از سر بگیرید.



بسمه تعالی



مراقبتهای پس از سزارین

تهیه و تنظیم واحد آموزش سلامت

با همکاری سوپروایزر آموزش

مثل هویج، کدو، سیب زمینی و آب رقیق کمپوت مناسب ترند.

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

در صورت یبوست از روغن زیتون، آلو خشک و انجیر خشک خیس شده استفاده کنید.



در ابتدا ممکن است حتی رفتن به دستشویی هم غیرممکن به نظر برسد ولی حرکت کردن در بهبود شما بسیار کمک کننده و حائز اهمیت است.

به خاطر داشته باشید داشتن استراحت کافی در فواصل فعالیت به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک میکند. سعی کنید در زمانی که نوزاد خواب است شما هم استراحت کنید.

فعالیت جنسی:

حداقل تا ۴۰ روز از نزدیکی پرهیز کنید پس از آن نیز در صورت داشتن درد یا هر گونه مشکل از متخصص زنان کمک بگیرید.

تغذیه:

بعد از سزارین بسته به نظر پزشک بین ۶ تا ۱۲ ساعت باید از خوردن و نوشیدن اجتناب کنید اما پس از آن میتوانید خوردن و آشامیدن را از سر بگیرید. داشتن تغذیه مناسب بعد از سزارین به ویژه در صورت شیردهی به نوزاد، بسیار مهم است.

توصیه میشود تا سه روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه ی خام، آب میوه های کارخانه ای مانند ساندیس، حبوبات، پلو و خورشت پرهیزید. غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب پز و سبزیجات پخته

کد پمفلت: IQF-307 بهار ۱۴۰۴