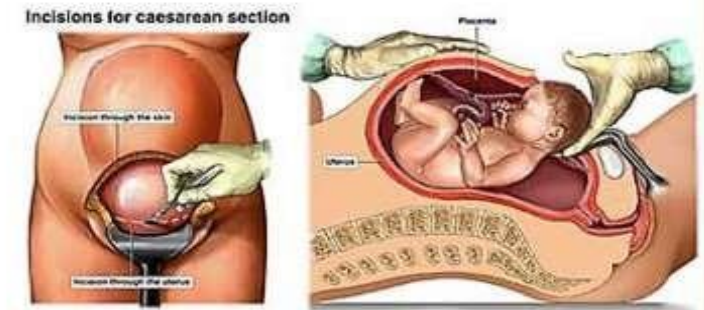


سزارین

زایمان به روش سزارین روشی است که در آن نوزاد با ایجاد برش در دیواره شکم و رحم به دنیا می آید. عمل سزارین به دلایل گوناگون برای حفظ جان مادر و نوزاد وی انجام می گیرد.



دوره نفاس

۸ تا ۶ هفته بعد از سزارین را دوره نفاس می گویند در طی این دوران تغییرات جسمی و روانی ایجاد شده به حالت اول بر می گردد.

تغییرات رحم

بعد از زایمان رحم تقریباً بین ناف تا عانه یا شرمگاهی یا کمی بالاتر می باشد. حدوداً دو روز در این حالت می ماند. و سپس کوچک شده و در طی دو هفته به داخل استخوان لگن برمی گردد. و دیگر از روی شکم قابل لمس نمی باشد.

مراقبت های بعد از عمل سزارین

استراحت کردن نسبی در روزهای اول از زایمان سزارین به مادران توصیه می شود. استراحت کردن و خوابیدن کافی سبب تسریع در بهبودی بخیه های سزارین می شود. قبل از پایین آمدن از تخت و انجام فعالیت از جوراب واریس استفاده شود. بعد از خارج شدن از تخت بعد از ۸ ساعت باید فعالیت نسبتاً آرامی داشته باشید و به کمک همراه به آرامی راه بروید. به محض مشاهده هرگونه عفونت، ورم و قرمزی در محل بخیه - های خود فوراً به پزشک معالج مراجعه نمایید.

برای ۶ هفته از انجام کارهای سنگین و برداشتن کارهای سنگین خودداری کنید.

از خم و راست شدن زیاد یا فعالیت هایی که به عضلات شکم فشار می آورد پرهیز کنید.

برای کاهش درد هنگام سرفه یا عطسه یک بالشتک کوچک یا حوله تا شده را در ناحیه عمل قرار دهید.

به محل زخم خود کرم - پماد - یا لوسیون نزنید.

تغذیه بعد از سزارین

بهتر است مواد غذایی غنی از پروتئین مثل گوشت، ماهی، تخم مرغ، پنیر و سویا استفاده کنید.

از سبزیجات و میوه هایی که حاوی فیبر هستند تغذیه کنید. از خوردن غذاهای نفاخ چون حبوبات، خورش و پلو، آبمیوه های صناعی و ... پرهیز کنید.

سعی کنید غذاهای سبک در حجم کم مصرف کنید. وعده های میان غذایی سالم در طول روز داشته باشید. برای جلوگیری از یبوست از روغن زیتون - آلو و انجیر خشک خیس کرده استفاده کنید.

حتماً در طول روز از مایعات و آب فراوان هم برای تولید شیر و هم برای جلوگیری از یبوست استفاده کنید.

ترشحات بعد از سزارین

معمولاً بعد از ۳-۴ روز ترشحات و خونریزی رقیق تر شده و صورتی رنگ می شود. معمولاً تا یک هفته با ۱۰ روز خونریزی ممکن است وجود داشته باشد و تا ۴۰ روز ممکن است لکه بینی در فرد دیده شود.

توجه:

اگر بعد از ۴ روز ترشحات خونی به رنگ قرمز روشن باشند یا در صورت خروج لخته های بزرگ و غیر معمول از پریدهای قبلی خود را داشتید و یا اینکه ترشحات چرکی و بدبو داشتید باید به پزشک خود مراجعه کنید.

استحمام کردن

یک روز بعد از ترخیص قادر به حمام کردن خود به کمک فرد دیگری هستید. محل را با آب و شامپو بچه به صورت ملایم شستشو و از کشیدن لیفه روی جای زخم جلوگیری کنید. و بعد از حمام جای زخم را با ششوار از فاصله ۳۰ سانتی متری یا حوله تمیز خشک کنید.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آذربایجان غربی

بیمارستان نبی اکرم (ص) اشنویه

مراقبت در سزارین

آنچه باید بدانیم و اقدام کنیم



تهیه و تنظیم: کارگروه آموزش بیمار بخش زنان

تاییدکننده: رئیس بخش زنان

کد سند: NA-H-PE-00

تاریخ تدوین: 1404/09/30

تاریخ بازنگری: 1405/09/30

منابع: بهداشت مادر و نوزاد میترا ذوالفقاری

پنجم معمولاً به شیر معمولی تبدیل می‌گردد. قراردادن نوزاد در وضعیت مناسب و مکیدن در وضعیت صحیح شیردهی و سینه‌ها را از ایجاد زخم و احتقان محافظت می‌نماید.

قبل و بعد از شیردهی شستن پستان‌ها با آب از انتقال بیماری جلوگیری می‌کند. پاک کردن بوی عرق به نوزاد جهت خوردن شیر بهتر کمک می‌کند. ماساژ دادن سینه‌ها به بهتر شدن جریان شیر و جلوگیری از سفت شدن سینه‌ها کمک می‌کند.

جمع شدن رحم

همچنین مکیدن پستان مادر توسط نوزاد باعث جمع و کوچک شدن رحم شده و رحم زودتر به جای اصلی خود (لگن) برمی‌گردد.

افسردگی بعد از زایمان

علائم افسردگی بعد از زایمان همانند علائم افسردگی در زمان‌های دیگر است که شامل کم خلق و خوی بودن، زود رنج شدن، خستگی، بی‌خوابی، تغییر اشتها، لذت نبردن از هیچ چیز، از دست دادن علاقه به رابطه جنسی، افکار منفی و گناه، اضطراب، اجتناب از افراد دیگر، ناامیدی، افکار خودکشی، علائم روانی پریشی، در صورت داشتن چند علامت باید حتماً به پزشک یا مراجع بهداشتی مراجعه کنید.

در صورت داشتن سرگیجه و تاری دید حتماً در تخت نشسته و بعد از آرام شدن به آرامی راه بروید. تحرک بعد از ۸ ساعت بعد از عمل و در حد راه رفتن آهسته و پرهیز از انجام فعالیت‌های سنگین و بالا و پایین رفتن از پله باشد.



کشیدن بخیه‌ها و مراجعه بعدی

معمولاً روز هفتم به پزشک خود جهت ویزیت بعد از عمل و کشیدن بخیه‌ها مراجعه کنید.

روز ۳ الی ۵ بعد از سزارین به بهداشت جهت انجام آزمایش غربالگری از نوزاد مراجعه کنید.

دفع ادرار

دفع ادرار دردناک تا ۲۴ ساعت بعد از عمل طبیعی است. نوشیدن آب زیاد به دفع ادرار بعد از سزارین کمک کننده است. در صورت سوزش یا دفع ادرار تا ۲۴ ساعت بعد از سزارین به پزشک مراجعه کنید. و همچنین در صورتیکه احساس دفع ادرار داشتید و مقدار کمی از ادرار از بدنتان خارج شد می‌توانید با باز کردن شیر آب و گوش دادن به جریان آب به دفع ادرار خود کمک کنید و در غیر اینصورت می‌توانید به پزشک خود مراجعه کنید.

فعالیت جنسی

۶ هفته بعد از انجام سزارین نزدیکی بر اساس علاقه و راحتی بیمار ممکن است.

شیردهی

کلستروم یا آغوز مایعی زرد رنگ مایل به لیمویی پررنگ است که در ۵ روز اول بعد از زایمان ترشح می‌شود. آغوز دارای پروتئین و مواد معدنی فراوان است. این شیر سبب افزایش مقاومت نوزاد در برابر بیماری‌های عفونی می‌گردد. بعد از روز

