

هوالشافی

سزارین

سزارین یک جراحی بسیار بزرگ است که با شکافت پوست بر روی شکم عضلات زیر آن و جدار رحم همراه است

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.

تغذیه

بر حسب تشخیص پزشک ۱۲ تا ۲۴ ساعت ناشتا بودن لازم است.

در روز اول به علت نفخ و تجمع گاز در شکم بهتر است از مایعات استفاده شود و تا دو روز غذای سبک تر مصرف شود.

توصیه می‌شود تا ۳ روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آب میوه خام، آب میوه های کارخانه ای چون ساندیس و... حبوبات و خورشت پرهیزد.



غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب پز و سبزیجات پخته مثل هویج و کدو و سیب زمینی و آب رقیق کمپوت مناسب ترند.

در صورت یبوست از روغن زیتون، آلو و انجیر خشک خیس کرده استفاده شود.

سعی کنید آب به میزان کافی مصرف نمایید چرا که به رفع یبوست کمک می‌کند و از طرفی به علت شیر دهی و خونریزی به جایگزینی حجم از مایعات نیاز دارند.

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 هم چنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا یک ماه دیده شود و خونریزی شما می‌تواند کمی بیشتر از قاعدگی باشد ولی باید در طی ۱۰ روز به طور واضحی کاهش یابد.



فعالیت و راه رفتن:

از انجائیکه حرکات روده بعد از جراحی کند می‌شود گاز در روده تجمع می‌یابد. حرکت کردن و راه رفتن به سیستم گوارشی کمک می‌کند تا مجدداً فعالیت خود را از سر گیرد. اگر ناراحتی مادر زیاد باشد و یا تهوع و دفع گاز داشته باشد، باید توسط پزشک معالجه شود.

معمولاً در روز جراحی و روز بعد از آن به مادر توصیه می‌شود که از تخت خارج شود. در روز بعد از عمل باید به کمک همراهان یا پرستار چند بار در اتاق قدم بزنید این امر به گردش خون در بدن کمک می‌کند.

هنگامی که در تخت هستید با حرکت حرکت باسن و کشیدن ساق‌ها و چرخاندن مچ پا خون را در ساق پا به خون را در ساق پا به جریان بندازید.

در ابتدا ممکن است حتی رفتن به دستشویی غیر ممکن به نظر برسد ولی حرکت کردن در بهبود شما اهمیت خاصی دارد





مراقبت های پس از سزارین



گردآوری: خانم سمانه داودی

کارشناس مامایی

پاییز ۱۴۰۰

بازنگری زمستان ۱۴۰۱

کدیمفلت: PAL-MATE-44-0001



✓ در هیچ شرایطی از اینکه در خواست مسکن کنید خجالت نکشید. هر چه بیشتر صبر کنید کنترل درد مشکل تر می شود. بعلاوه هر چه راحتتر و آرام تر باشید، شیردادن و به راه افتادن برای خودتان آسانتر است.

✓ مادران باید به خاطر داشته باشند که سزارین یک عمل جراحی بزرگ شکم است. بنابراین احساس درد در محل برش سزارین معمولی است. محل برش ممکن است کمی برآمده و برجسته بوده و از رنگ پوستتان تیره تر باشد.

✓ حداقل تا ۴۰ روز از نزدیکی پرهیز کنید.



✓ در ابتدا ممکن است حتی رفتن به دستشویی غیر ممکن به نظر برسد ولی حرکت کردن در بهبود شما اهمیت خاصی دارد می توانید برنامه راه رفتن را طوری تنظیم کنید که پس از دریافت مسکن باشد تا درد کمتری احساس کنید.

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

✓ کارسنگین در منزل انجام ندهید

✓ کنترل درد

✓ پس از سزارین با در آغوش گرفتن نوزادتان احساس سرخوشی و در عین حال خستگی خواهید داشت ولی هم زمان زخمی هم روی شکم دارید ممکن است بلافاصله پس از جراحی به شما داروهای مسکن تزریقی تجویز شود. ممکن است هر چند ساعت داروی ضد درد به صورت تزریقی یا شیافت دریافت کنید.

