

به نام خدا



مراقبت بعد از زایمان به روش سزارین

تهیه کننده:

(دپارتمان آموزش به بیماران)

مراقبت بعد از زایمان به روش سزارین

دوران پس از زایمان یکی از مراحل بسیار مهم در زندگی مادر می باشد. مراقبت صحیح در طی ۶-۸ هفته اول در سلامت مادر، رشد و تکامل نوزاد و سلامت خانواده تاثیرگذار است. همچنین نوزاد در طی این مرحله تغییرات رشد و تکاملی چشمگیری دارد که سلامت مادر و بهبودی پس از سزارین در این زمینه نقش بسزایی دارد. آشنایی مادران با مراقبت‌های پس از سزارین به ایشان کمک می کند تا دوران نقاهت پس از زایمان را به دور از هرگونه خطری سپری نمایند. امید است این راهنما پاسخگوی شما مادر عزیز باشد.

نکات زیر در حین مراقبت پس از سزارین ممکن است مشاهده شود:

✓ تقریباً بعد از یک تا سه ساعت از سزارین اثر داروی بیهوشی از بین خواهد رفت و مادر به بخش منتقل می شود. شیردهی در هر صورت در اولین ساعت پس از زایمان شروع می شود. لطفاً قبل از دست زدن به نوزاد دست ها را بشویید و از بوسیدن نوزاد خودداری کنید.

✓ تا ۲۴ ساعت پس از سزارین ممکن است خونریزی با حجم بیشتر از خونریزی قاعدگی وجود داشته باشد ولی بتدریج از حجم آن کاسته می شود. همچنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا شش هفته دیده شود.

✓ هیچ زمان تاییدشده ای برای شروع نزدیکی مطرح نشده ولی نزدیکی زودهنگام خوشایند نیست. می توانید همزمان با بهبود علایم به طور متوسط، ۵ هفته پس از جراحی نزدیکی داشته باشید.

✓ درد محل عمل و درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی ممکن است احساس شود. این درد به علت برگشت رحم به حالت اولیه قبل از حاملگی است و قابل بهبود با مسکن تجویز شده توسط پزشک معالج شماست.

✓ به روش ایستاده دوش بگیرید. پانسمان تا ۲ روز پس از سزارین، یعنی تا زمان ویزیت پزشک معالج می ماند و بخیه های محل زخم در اکثر موارد قابل جذب است، یعنی نیازی به کشیدن بخیه نیست.

علایم شایع مادر بعد از چند هفته از زایمان:

انقباضات ملایم در شکم ، خونریزی مختصری

ترشحات زرد رنگ از واژن، درد محل عمل جراحی

تغذیه مادر پس از سزارین :

- ✓ توصیه می شود تا ۳ روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آب میوه خام، آب میوه های کارخانه ای و ...، حبوبات و پلو و خورشت پرهیزید.
- ✓ غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب پز و سبزیجات پخته مثل هویج، کدو، سیب زمینی و عرقیجات مناسب تر می باشد. در صورت یبوست از روغن زیتون، آلو و انجیر خشک خیس کرده استفاده شود.

- ✓ سعی کنید آب به میزان کافی مصرف نمائید، چرا که به رفع یبوست کمک می کند، از طرفی به علت شیردهی و خونریزی به جایگزینی حجم مایعات نیاز دارید.

نحوه ادرار و اجابت مزاج:

- ✓ به علت جلوگیری از فشار به محل بخیه از توالف فرنگی استفاده شود.

میزان فعالیت :

- ✓ سعی کنید مرتباً راه بروید، چرا که راه رفتن هم از نفخ شما جلوگیری می کند و هم از یبوست.

- ✓ بخاطر داشته باشید استراحت کافی در فواصل فعالیت به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک می کند.
- ✓ سعی کنید در ساعاتی که نوزاد خواب است شما نیز استراحت نمائید و از دید و بازدیدهای طولانی بستگان حتی الامکان پرهیزید.
- ✓ کار سنگین در منزل انجام ندهید.

مادر از چه زمانی می تواند از تخت بیرون بیاید؟

پس از انجام سزارین و انتقال به بخش، هر زمانی که قادر به راه رفتن هستید با کمک از تخت خارج و شروع به راه رفتن کنید. البته ممکن است تا حدی درد داشته باشید. در روز بعد از عمل باید با کمک همسران یا پرستار چند بار در اتاق قدم بزنید. این امر به گردش خون در بدن کمک می کند، از تنبلی روده ها می کاهد و خطر لخته شدن خون در ساق پا را کاهش می دهد. در ابتدا ممکن است حتی رفتن به دستشویی غیرممکن به نظر برسد، ولی حرکت کردن در بهبود شما اهمیت خاصی دارد. می توانید زمان راه رفتن را طوری تنظیم کنید که پس از دریافت مسکن باشد تا درد کمتری احساس کنید.

زمان مراجعه به پزشک بعد از ترخیص از بیمارستان بهتر است، چه موقع باشد؟

احتمالاً در عرض ۱۰ تا ۱۵ روز بعد مادر باید به پزشک مراجعه کند ولی چنانچه در این مدت هر مورد غیر طبیعی اعم از تب، درد شدید، خونریزی شدید، تورم، قرمزی و خونریزی محل شکاف سزارین و ... وجود داشت، به پزشک خود حتماً اطلاع دهید.

با آرزوی سلامتی و تندرستی