



مراقبت های بعد از سزارین

گروه هدف: بیمار و همراهیان



تاریخ تدوین: ۹۶/۱/۱۵

تاریخ بازنگری: ۹۷/۸/۱۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۰/۱/۱۵

شماره بازنگری: ۲

شماره سند: ۳ p-pH

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان و زایشگاه خیریه جوادالائمه (ع)

نکاتی جهت جلوگیری از ابتلا به عفونت بعد از ترخیص:

✓ روز سوم بعد از عمل و روز در میان دوش ایستاده بگیرید

✓ شستن دست ها مهم ترین اصل در رعایت بهداشت فردی و جلوگیری از ابتلا به عفونت می باشد.

✓ در صورت بروز علائم قرمزی و تورم و درد و یا داشتن ترشح و خونریزی از ناحیه عمل به جهت رویت ناحیه عمل توسط پزشک حتما به بیمارستان مراجعه نمایید.

✓ دوره آنتی بیوتیک را به طور کامل مصرف نمایید و حتی در صورت مشاهده علائم بهبودی دارو را تا انتها ادامه دهید.

✓ در صورت ابتلا به سرماخوردگی و یا آنفولانزا حتما از دستمال کاغذی در موقع عطسه و سرفه استفاده نمایید و سپس داخل سطل زباله بیندازید و از گذاشتن داخل جیب خودداری شود و در صورت آلوده شدن دست ها آنها را حتما بشویید. از دست زدن به دستگیره ها و روبوسی با نزدیکان و دست دادن با اطرافیان تا بهبودی کامل خودداری کنید.

✓ در صورت مشاهده آلودگی در دستها (بخصوص در صورت ابتلا به بیماری های گوارشی بعد از دستشویی) دستهای خود را با آب و صابون بشویید.

منبع: دانشنامه پزشکی بارداری و زایمان ویلیامز

۲۰۱۵

مادران محترم باید توجه داشته باشند که حداقل در ۶ هفته اول بعد از زایمان حتی نباید به فکر کاهش وزن باشند، زیرا محدود کردن آنچه شما در هفته های اول زایمان میخورید باعث کاهش تولید شیر می شود. مصرف مواد غذایی که پر از فیبر هستند مانند میوه ها و سبزی ها قسمت اصلی رژیم غذایی این دوران محسوب می شوند (حتی بیشتر از زمان بارداری). آزمایش این مواد تامین حرکات دودی روده ها است که برای درمان یبوست و هموروئید (بواسیر) مفید می باشد.

هرگز خیلی زود به فکر بارداری مجدد نباشید شما باید ذخایر مواد مغذی بدن خود را تقویت کنید تا آغاز پرفروغی برای جنین بعدی شما باشد. بارداری و شیردهی فشار زیادی بر بدن شما وارد می سازد. بارداری های پی در پی بر ذخایر مواد مغذی شما نظیر کلسیم و آهن و سطح انرژی، فشار اضافی وارد خواهد آورد بخصوص اگر شیرده نیز باشید. جهت کاهش وزن خود در بارداری اول محدودیت شدید کالری برای خود ایجاد نکنید، رژیم فوق العاده کم کالری از تامین مواد مغذی مهم در دوره بارداری بخصوص مواد مغذی نظیر کلسیم و آهن ناتوان هستند.

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 این ۶-۸ هفته در سلامت مادر، رشد و تکامل نوزاد تاثیر گذار است. همچنین نوزاد در طی این مرحله تغییرات رشد و تکاملی چشمگیری دارد که سلامت مادر و بهبودی پس از زایمان در این زمینه نقش به سزایی دارد.

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

تا ۲۴ ساعت پس از سزارین ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد ولی به تدریج از حجم خون کاسته می شود. همچنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا یک ماه دیده شود.

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

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 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 می کند. و از طرفی به علت شیردهی و خونریزی به جایگزینی حجم مایعات نیاز دارید.

نحوه دفع ادرار و اجابت مزاج: به علت جلوگیری از فشار به محل بخیه از توالت فرنگی استفاده شود.

میزان فعالیت: سعی کنید مرتباً راه بروید چرا که راه رفتن از نفخ و یبوست شما جلوگیری می کند. به خاطر داشته باشید داشتن 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 نمایید و از دید و بازدید های طولانی بستگان حتی الامکان پرهیزید. کار سنگین در منزل انجام ندهید.

چنانچه شکم بزرگ باشد می توان آنرا با پارچه (شال پارچه) بست.

زمان شروع ورزش:

معمولاً اجازه شروع ورزش از روز ۱۰ به بعد در اولین ویزیت پزشک معالج داده می شود.

شیردهی:

مرتب از هر سینه به نوزاد شیر دهید. در صورت حالات غیر عادی در سینه مثل سفتی سینه، درد، قرمزی و تب به پزشک معالج خود اطلاع دهید و به بیمارستان مراجعه نمایید. همچنین شستشوی نوک سینه با آب ولرم قبل و پس از هربار شیردهی به منظور پیشگیری از آلودگی لازم است.

عمل سزارین عمل جراحی بزرگ است و بعد از سزارین انتظار بروز این رویداد ها را داشته باشید و موارد زیر را رعایت کنید:

- ۱- دردی که معمولاً در روز اول پس از جراحی شدیدتر است و بعد از آن باید فروکش کند.
- ۲- ترشح از دستگاه تناسلی که طبیعی است.
- ۳- هرروز مقدار فراوانی آب بنوشید (بین ۸-۱۰ لیوان)
- ۴- از بلند کردن اشیای سنگین و از بالا رفتن از پله ها خودداری کنید.

