

## سزارین:

عمل سزارین ممکن است از پیش برنامه ریزی شده یا بدون برنامه ریزی شده باشد. پزشکان عمل سزارین را به دلیل مشکلاتی که در حین زایمان به وجود می آید انجام می دهند.

انجام توصیه ها و مراقبت های پس از سزارین به بهبود وضعیت مادر و نوزاد کمک زیادی می کند. برخی از مهمترین مراقبت های بعد از سزارین در ادامه معرفی می شوند.

## مهم ترین مراقبت های بعد از سزارین :

### فعالیت فیزیکی :

فعالیت و داشتن حرکت از مهم ترین مراقبت های پس از سزارین است.

پیاده روی روزانه به بهبود جریان خون و جلوگیری از بیبوست و لخته شدن خون کمک میکند.

زمانی که بعد از سزارین به خانه می روید. می توانید نوزاد خود را بغل کنید. اما لازم از در دوران بازبایی بعد از سزارین از فعالیت های ورزشی شدیدی مثل دوچرخه سواری و ورزش های هوازی و رانندگی حمل هر چیز سنگین تر از نوزادتان و داشتن رابطه جنسی خودداری کنید. این کارها را فقط زمانی می توانید از سر بگیرید که احساس راحتی و توانایی بیشتری داشتید. **(معمولا شش هفته بعد از سزارین)**

### تمیز نگه داشتن زخم:

- حمام کردن و دوش گرفتن و استفاده از صابون مادامیکه آن را آبکشی کنید برای زخم ایرادی ندارد.
- بخیه های غیرقابل جذب بعد از ۵ تا ۷ روز باید برداشته شوند.

همچنین بعد از سزارین لازم است لباس های شل و راحت بپوشید تا زخمتان هوا بخورد.

## کنترل درد و خونریزی:

- بیشتر خانم ها در چند روز اول بعد از سزارین احساس ناراحتی می کنند در این مدت به طور منظم از مسکن های تجویز شده برای کنترل درد مصرف کنید.
- برای خونریزی واژینال خود از نوار بهداشتی به جای تامپون استفاده نمایید تا خطر انتشار عفونت به واژن کاهش یابد.

## تغذیه:

بعد از سزارین هر زمان که خواستید می توانید خوردن و آشامیدن را از سر بگیرید. داشتن تغذیه مناسب بعد از سزارین به ویژه در صورت شیردهی به نوزاد بسیار مهم

کد:

SURI 04



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی ارومیه

بیمارستان سردار شهید قاسم سلیمانی پیرانشهر

# سزارین

تدوین کننده:

عیسی خضرپور

بخش ICU

با نظارت خانم دکتر

لیلا حسامی



منبع: ویلیامز 2020



یبوست بعد از سزارین شایع است. برای جلوگیری از آن

آب فراوان و غذاهای پراز فیبر بخورید .

**داروهای دستور شده توسط پزشک دقیق**

**و سر وقت مصرف شوند**

**مراجعه به پزشک:**

بعد از سزارین در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر که می توانند نشانه هایی از عفونت یا لخته شدن خون باشند سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

- درد در هنگام ادرار
- خونریزی واژینال شدید تورم و قرمزی و دردناک شدن زخم
- ترشحات چرکی یا خروج مایع بدبو از زخم
- تنگی نفس
- تورم یا درد در ساق پا