

سزارین

دوره ی بعد از زایمان(نفاس)

به ۶ هفته اول بعد از وضع حمل(زایمان طبیعی یا سزارین) یعنی پس از تولد نوزاد و خروج جفت، دوره ی پس از زایمان یا نفاس گفته می شود.

بیشتر مادران پس از یک جراحی سزارین و در صورت داشتن شرایط معمول و عادی معمولاً بعد از ۲ روز از بیمارستان مرخص می شوند و همراه نوزادشان به خانه می روند. تمام مادران پس از جراحی سزارین نیاز به مراقبت های پزشکی در بیمارستان و سپس در خانه دارند.

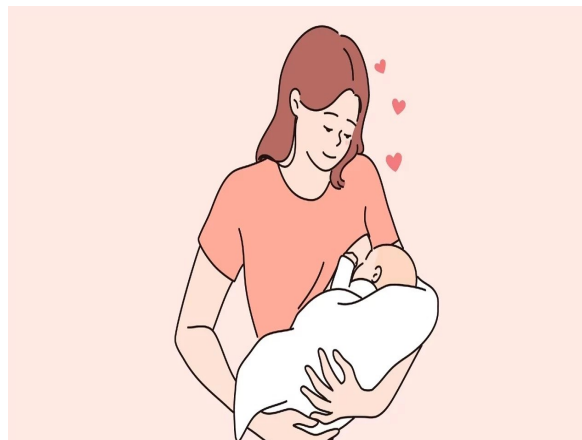
فعالیت های شما پس از رفتن به خانه

- هر وقت احساس خستگی داشتید، استراحت کنید. داشتن خواب کافی به بهبود شما کمک خواهد کرد.
- سعی کنید هر روز کمی راه بروید و به تدریج راه رفتن را افزایش دهید. پیاده روی به پیشگیری از یبوست و لخته شدن خون کمک می کند.
- تا زمانی که پزشک شما تایید نکرده است از بلند کردن وسایل سنگین خودداری کنید.
- برای ۶-۸ هفته از انجام کارهای سنگین و دشوار خانه خودداری کنید.
- از خم و راست شدن بیش از حد یا کارهایی که به عضلات شکم فشار می آورد پرهیز کنید.
- برای کاهش درد زخم، وقتی سرفه می کنید یا نفس عمیق می کشید، یک بالش سبک را روی شکم نگه دارید.

- برای خونریزی واژینال، از نوار بهداشتی استفاده کنید.
- از دوش واژینال یا تامپون استفاده نکنید.
- اگر رانندگی می کردید، بهتر است تا مدتی آن را انجام ندهید (معمولاً ۲ هفته بعد از جراحی، در صورتی که از داروی خواب آور استفاده نمی کنید)

- بهتر است ۸-۶ هفته برای شروع رابطه جنسی صبر کنید.
- ۷۲ ساعت پس از زایمان لازم است برای انجام اولین مراقبت پس از زایمان به بیمارستان یا مرکز سلامت بروید. (جهت بررسی علائم عفونت، وضعیت زخم سزارین، فشار خون مادر، وضعیت شیر دهی و نوزاد)، این ویزیت معمولاً توسط ماما یا پرستار انجام می شود.
- داروهایی مثل آنتی بیوتیک و مسکن طبق دستور پزشک مصرف شوند.

شیر دادن به نوزاد به جمع شدن رحم کمک می کند.



رژیم غذایی

برای داشتن یک رژیم غذایی مناسب، با توجه به شرایط جسمس خود، بهتر است با پزشکتان قبل از رفتن به خانه مشورت کنید. شما همچنین می توانید نکات زیر را برای تغذیه مناسب پس از زایمان سزارین در نظر بگیرید.

- روزهای اول بعد از جراحی بهتر است غذاهای نرم و آبکی بخورید.
- غذاهایی را بخورید که در رژیم غذایی همیشگی شما بوده است.
- اگر معده شما ناراحت است، غذاهای سبک و کم چرب مانند پلوی ساده، مرغ کبابی، نان و ماست را امتحان کنید.
- گروه های غذایی سرشار از ویتامین و پروتئین را برای ترمیم زودتر زخم مصرف کنید.
- یبوست باعث فشار روی ناحیه عمل می شود. با رژیم غذایی درست مانع آن شوید. از رژیم غذایی پر فیبر استفاده کنید.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید، مگر این که پزشک آن را منع کرده باشد.
- از خوردن غذاهای نفاخ مثل شیر و حبوبات در روزهای اول بعد از جراحی خودداری کنید.
- اگر روده های شما قبل از عمل خالی شده باشد، معمولاً بعد از سزارین مدفوع ندارید و بلافاصله دچار یبوست نمی شود. اما در هر صورت سعی کنید از زور زدن هنگام دستشویی رفتن خودداری کنید و اگر تا یک روز پس از جراحی کارکردش کمی (مدفوع) نداشتید، از پزشک در مورد یک ملین ملایم سوال کنید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی آذربایجان غربی

مراقبت های لازم بعد از جراحی سزارین



مراقبت های بعد از سزارین

واحد آموزش سلامت



۰۴۴- ۴۴۲۲۲۲۴۳

۱۴۰۴

۴- استفاده از شکم بند

معمولا ۲۴-۴۸ ساعت بعد از عمل (با نظر پزشک) می توانید از شکم بند استفاده کنید.

استفاده مداوم و طولانی از شکم بند می تواند باعث ضعف عضلات شکم شود. به همین دلیل می توانید روزانه چند ساعت برای حمایت از عضلات شکم از شکم بند استفاده کنید.

شکم بند به کاهش درد، جلوگیری از شل شدن شکم و کمک به بازگشت رحم کمک می کند.

۵- علائم هشدار دهنده عفونت

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

- تب بالای ۳۸ درجه
- قرمزی شدید یا گسترش یابنده اطراف زخم
- ترشح چرک یا بوی بد از زخم
- باز شدن بخیه یا باز شدن لبه های زخم
- خونریزی از محل بخیه

۶- مراجعه های بعدی

- ویزیت پس از زایمان (توسط متخصص) معمولا ۱۴-۱۰ روز پس از ترخیص است.
- در این ویزیت ممکن است بخیه ها کشیده شوند یا وضعیت بهبودی بررسی شود.
- گاهی پزشک ممکن است دستور سونوگرافی رحم یا آزمایش خون بدهد.

مراقبت از زخم سزارین در منزل

۱- وضعیت زخم سزارین

زخم سزارین معمولا به شکل یک برش افقی ۱۵-۱۰ سانتی متری زیر شکم (در قسمت خط بیکیینی) است. بخیه ها ممکن است:

- جذبی باشند (نیازی به کشیدن نیست)
- یا غیر جذبی باشند (بعداً باید کشیده شوند)

۲- زمان مناسب برای استحمام

- ۴۸ ساعت بعد از عمل (معمولا بعد از ترخیص از بیمارستان) می توانید حمام کنید.
- تا زمانی که زخم به طور کامل بسته نشده است، غوطه ور شدن در آب (وان یا استخر) ممنوع است.
- از آب ولرم و صابون ملایم استفاده کنید، زخم را به آرامی بشویید، بدون مالش شدید، سپس با حوله نرم و تمیز به آرامی خشک کنید.
- بعد از حمام معمولا نیازی به پانسمان مجدد زخم نیست (به جز در مواردی که پزشک دستور دهد)
- لباس زیر نخی و گشاد بپوشید تا از تعریق و ساییدگی جلوگیری شود.
- هیچ کرم، پماد یا لوسیونی روی زخم نزنید، مگر با تجویز پزشک

۳- زمان کشیدن بخیه ها

بخیه های غیر جذبی: حدوداً ۷ تا ۱۰ روز بعد از عمل
بخیه های جذبی: نیازی به کشیدن ندارند و در عرض چند هفته جذب می شوند.