

## مراقبت پس از سزارین چگونه باید باشد؟

### راهنمای بیمار



Shahindezh.edh@umsu.ac.ir

شماره تلفن: ۴۶۳۲۲۱۳۵ داخلی ۲۵۴

در صورت هر گونه سوال در خصوص بیماری با ایمیل و یا شماره  
تلفن فوق در روزهای شنبه، دوشنبه و چهارشنبه تماس حاصل  
فرمایید.

## مراقبت قبل از عمل سزارین

- ناشتا بودن شب قبل از عمل و مصرف غذای سبک
- پاکسازی محل عمل
- خارج کردن هرگونه وسیله زینتی و فلزی (النگو و انگشتر)
- پاک کردن لاک دست و پا قبل از عمل

منبع: دستورالعمل‌های کشوری مراقبت‌های ادغام شده مادران  
Order زنان و مامایی

تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

سوپروایزر آموزش سلامت (حسین زاده) ، بهار ۱۴۰۵

مشاور علمی: دکتر ژیلکفه \_متخصص جراحی زنان و زایمان

## اجابت مزاج

- به علت جلوگیری از فشار به محل بخیه از توالف فرنگی استفاده شود.
- نکاتی جهت جلوگیری از ابتلا به عفونت بعد از ترخیص:
- روز سوم بعد از عمل دوش بگیرید.
- روز هشتم تا دهم بعد از عمل جهت کشیدن بخیه‌ها به درمانگاه مراجعه کنید.
- شستن دست‌ها مهم‌ترین اصل در رعایت بهداشت فردی و جلوگیری از عفونت است.



## سزارین

محل سزارین به معنای خارج کردن جنین از رحم به روش جراحی از طریق یک برش در جدار شکم و جدار رحم می‌باشد.

«در حین مراقبت پس از سزارین نکات زیر 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 می‌شود. همچنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا یک ماده دیده شود.

- درد محل عمل درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی ممکن است احساس شود. این درد به علت برگشت رحم به حالت قبل از حاملگی است و با مصرف مسکن تجویز شده توسط پزشک معالج کم می‌شود.

## تغذیه مادر پس از سزارین

توجه شود تا سه روز بعد از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آبمیوه، آبمیوه‌های کارخانه‌ای مثل ساندیس، حبوبات و شیر پرهیزید.

غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب‌پز و سبزیجات پخته مثل هویج، کدو، سیب‌زمینی و آب رقیق کمپوت مناسب‌ترند.

در صورت یبوست از روغن زیتون، آلو، انجیر خشک خیس کرده استفاده شود. سعی کنید آب به میزان کافی مصرف نمایید؛ چرا که به رفع یبوست کمک می‌کند.

## میزان فعالیت:

- سعی کنید مرتباً راه بروید؛ چرا که راه رفتن از نفخ شما جلوگیری می‌کند و هم از یبوست.
- هنگام حرکت، سرفه کردن، خندیدن و تنفس عمیق برش شکمی را با دست محافظت کنید.
- از انجام کارهای سنگین خودداری کنید.

## ورزش

- معمولاً اجازه شروع ورزش از روز ۱۰ به بعد در اولین ویزیت پزشک معالج، توسط پزشک معالج داده می‌شود.

## شیردهی

از هر دوسینه به نوزاد شیر دهید. در صورت حالات غیر عادی در سینه مثل سفتی سینه، درد، قرمزی و تب به پزشک مراجعه کنید.

شستشوی نوک سینه با آب ولرم قبل و بعد از هر بار شیردهی به منظور پیشگیری از آلودگی لازم است.

## استحمام

بر حسب نظر پزشک حمام کنید. پس از حمام و برداشتن پانسمان، نیازی به پانسمان مجدد نیست. محل زخم را با سشوار یا چراغ مطالعه خشک کنید.

## نکات قابل پیشگیری

در صورت بروز تب، التهاب ناحیه عمل یعنی قرمزی، درد، ترشح، تب و خونریزی شدید و غیر عادی به بیمارستان مراجعه کنید.

کلیه داروها از قبیل آنتی‌بیوتیک و مسکن را که پزشک متخصص تجویز نموده مصرف کنید. ۸ تا ۱۰ روز پس از سزارین به پزشک مخصوص خود مراجعه کنید.

معمولاً روز بعد از جراحی از تخت خارج شوید و در اتاق چند قدم بزنید.