

مراقبت بعد از سزارین



منبع: کتاب بارداری و زایمان ویلیامز

واحد آموزش و پیگیری بیمار

بهار ۱۴۰۳

کدسند: PE-PA-26

بازنگری ۳

* میزان فعالیت

مرتبا راه بروید. راه رفتن از عوارض ایجاد لخته در عروق تحتانی و پاهای جلوگیری می کند. بدیهی است در مادران با وزن بالا و وجود عوارض زایمان راه رفتن بسیار مهم می باشد.

* تغییرات خلق و خو

برخی از مادران در چند روز اول پس از زایمان دچار تغییرات خلقی شده و درجاتی از افسردگی پیدا می کنند که مراجعه به پزشک توصیه می شود.

* علائم خطر

خون ریزی بیش از حد پس از زایمان

ترشحات بد بو و چرکی از ناحیه تناسلی

سوزش یا درد هنگام ادرار کردن

درد و سوزش بخیه ها و ترشح از آنها

درد و ورم یک طرفه ساق یا ران پا

درد و تورم و سفتی پستان ها

عدم شیر خوردن در نوزاد و مشکلات شیر دادن در صورت وجود هر یک از

علائم فوق مراجعه به بیمارستان ضروری است.

معالج می باشد.

* شیر دادن به نوزاد پس از سزارین

مرتب از هر دو سینه به نوزاد شیر بدهید. در صورت عدم شیر دهی مکرر احتمال احتقان پستان وجود دارد که باعث تجمع شیر در پستان ها می شود. 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.

* نکاتی جهت جلوگیری از ابتلا به عفونت بعد از ترخیص

روز سوم بعد از عمل و به طور یک روز در میان دوش ایستاده بگیرید و ناحیه

ی بخیه ها را کاملا خشک نمایید و روز هشتم تا دهم بعد از عمل جهت

کشیدن بخیه ها به درمانگاه مراجعه کنید.

* زمان شروع ورزش پس از سزارین

معمولا اجازه انجام ورزش از روز دهم به بعد، در اولین ویزیت پزشک معالج

توسط پزشک معالج، به مادر داده می شود.

* سزارین چیست؟

سزارین عبارتی است از یک برش بر روی شکم و عضلات زیر آن و جدار شکم و خروج نوزاد از این طریق ممکن است با بیهوشی عمومی و یا بی حسی انجام شود. با توجه به صلاحیت پزشک در صورت استفاده از روش بی حسی نخاعی شما می توانید بلافاصله بعد از تولد نوزاد خود را ببینید و با کمک مامای مسئول مراقبت از نوزاد او را لمس کنید که به این کار تماس پوستی مادر و نوزاد گفته می شود که در تداوم رابطه عاطفی مادر و نوزاد و ایجاد شیر دهی موفق نقش به سزایی دارد.

* مراقبت های پس از سزارین

مراقبت صحیح طی ۶ تا ۸ هفته اول بعد از زایمان در سلامت مادر، رشد و تکامل نوزاد و سلامت خانواده تاثیر گذار است. همچنین نوزاد طی این مرحله، تغییرات رشد و تکاملی چشم گیری دارد که سلامت مادر و بهبودی پس از سزارین در این

زمینه نقش بسزایی دارد و آشنایی مادران با مراقبت های پس از سزارین به آنها کمک می کند تا دوران نقاهت پس از زایمان را به دور از هر گونه خطری سپری می نمایند. امید است این راهنما پاسخگوی شما باشد.

۱- توصیه می شود تا ۳ روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آبمیوه خام، آب میوه های کارخانه ای چون ساندیس و... حبوبات و پلو و خورشت پرهیزید.

۲- 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.

۳- در صورت یبوست از روغن زیتون، آلو و انجیر خشک خیس استفاده شود.

۴- 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.

۵- در صورت مشاهده تب، التهاب و قرمزی و ترشح از ناحیه جراحی به بیمارستان مراجعه و روز سوم بعد از عمل دوش

۶- زن باردار به دستور پزشک در مورد مصرف روزانه و مداوم آهن، قبل و بعد از زایمان دقت کند، حتی اگر در این مورد دستوری نداشته باشد زنی که وضع حمل کرده باید تا سه ماه پس از زایمان روزانه یک عدد قرص آهن بخورد. بدیهی است مصرف آهن بایستی همزمان با مصرف لبنیات چای و قهوه نباشد تا جذب بهتر آهن در بدن صورت گیرد.

۷- درد محل عمل و درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی ممکن است احساس شود و با مصرف مسکن تجویز شده توسط پزشک معالج کم می شود.

۸- هنگام دفع ادرار و اجابت مزاج، برای جلوگیری از فشار به محل بخیه، از توالت فرنگی استفاده شود.

۹- در صورت سردرد پس از سزارین در چند روز اول پس از سزارین مصرف مایعات فراوان و نسکافه و قهوه توصیه شده در صورت عدم بهبود مراجعه به پزشک ضروری است.

