



دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بیمارستان تخصصی زنان ام البنین



تاریخ بازنگری بعدی:
۴۰۳/۱/۲۰

تاریخ آخرین
بازنگری: ۴۰۱/۱/۲۲

مراقبتهای پس از سزارین



Rouzegar.com

منبع: <https://medlineplus.gov2020>

ویلیامز ۲۰۲۰- برونر پرستاری بیماری های زنان -

نواک

در صورت مشاهده حالات غیر عادی در سینه مثل سفتی سینه، درد، قرمزی و تب به پزشک معالج اطلاع دهید و به بیمارستان مراجعه نمایید. بین ۳ تا ۵ روز پس از زایمان نوزاد خود را برای آزمایش غربالگری تیروئید به مرکزی که از قبل به شما معرفی شده ببرید.

روشهای پیشگیری از بارداری:

پیشگیری از بارداری جهت سلامت مادر و فاصله گذاری بین فرزندان الزامی است. اگر چه با شیردهی صحیح احتمال بارداری در ۵ هفته اول بعد از زایمان بسیار ناچیز است بعد از این زمان احتمال باردار شدن وجود دارد و بایست طبق مشاوره با پزشک معالج یا مراکز بهداشتی درمانی یکی از روشهای پیشگیری از بارداری را انتخاب نمایید. مادرانی که می خواهند از روش بستن لوله استفاده کنند مناسبترین زمان در عرض سه روز اول بعد از زایمان است.

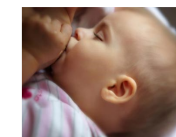
در صورت مشاهده تب، التهاب ناحیه جراحی مانند قرمزی، درد، تورم، ترشح و خونریزی به جهت رویت ناحیه عمل توسط پزشک حتما به بیمارستان مراجعه نمایید.

رعایت بهداشت فردی:

شستن دستها که مهمترین اصل در رعایت بهداشت فردی و جلوگیری از عفونت بعد از عمل است در صورت ابتلا به سرما خوردگی و آنفلوآنزا حتما از دستمال کاغذی در موقع سرفه و عطسه استفاده نمایید و سپس داخل سطل زباله بیاندازید و از گذاشتن داخل جیب خودداری شود و در صورت آلوده شدن دستها آنها را حتما بشوید.

شیر دادن به نوزاد پس از سزارین:

مرتب از هر دو سینه به نوزاد شیر دهید. همچنین شستشوی نوک سینه با آب ولرم و صابون قبل و پس از هر بار شیردهی به منظور پیشگیری از آلودگی لازم است.



زمان شروع ورزش پس از سزارین:

به محض کاهش درد بعد از سزارین، اجازه شروع حرکات ورزشی سبک به مادر داده می‌شود.

مراقبت از محل بخیه پس از سزارین:

روز سوم بعد از عمل پانسمان روی زخم را بردارید و پس از یک دوش ایستاده و کوتاه بخیه های محل عمل را با شامپو (ترجیا شامپو بچه) و با دست بشویید و با سشوار خشک کنید. روز در میان به همین روش گفته شده دوش ایستاده بگیرید و روز هشتم تا دهم بعد از عمل جهت کشیدن بخیه ها به مرکز درمانی مراجعه کنید.

مصرف داروها:

داروها تجویز شده را کاملاً استفاده نمایید و در صورت تجویز آنتی بیوتیک، دوره آنتی بیوتیک را بطور کامل مصرف نمایید. توصیه می‌شود تا سه ماه بعد از زایمان از آهن استفاده ننماید.



بپرهیزید. در صورت یبوست از روغن زیتون، آلو و انجیر خشک خیس کرده استفاده شود. از میوه و سبزیجات و مایعات فراوان و بویژه لبنیات کافی استفاده شود.



نحوه دفع ادرار و اجابت مزاج:

برا جلوگیری از فشار به محل بخیه ها از توالت فرنگی استفاده شود.



میزان فعالیت بدنی پس از سزارین:

سعی کنید مرتباً راه بروید چرا که راه رفتن از نفخ و یبوست شما جلوگیری می‌کند. به خاطر داشته باشید استراحت کافی در فواصل فعالیت به تسریع بهبود پس از زایمان کمک می‌کند. در منزل از انجام کارهای خسته کننده و برداشتن اجسام سنگین خودداری شود.

دوران پس از زایمان یکی از مراحل بسیار مهم در زندگی مادری باشد. مراقبت صحیح در طی این ۸ - ۶ هفته در سلامت مادر و رشد و تکامل نوزاد تاثیرگذار است. همچنین نوزاد در طی این مرحله تغییرات رشد و تکامل چشم‌گیری دارد که سلامت مادر و بهبودی پس از سزارین در این زمینه نقش بسزایی دارد. نکات زیر در حین مراقبت پس از این ممکنست مشاهده شود:

میزان خونریزی پس از سزارین:

تا ۴۲ ساعت پس از این ممکنست خونریزی در حد عادت ماهیانه وجود داشته باشد ولی بتدریج از حجم خون کاسته می‌شود. همچنین ترشحات واژن به صورت لکه بینی ممکن است تا ۳-۴ هفته نیز ادامه یابد. اما در صورت زیاد شدن حجم خونریزی، یا بدبو شدن ترشحات واژن، درد زیر دل سریعاً به پزشک معالج مراجعه کنید.

درد پس از سزارین:

درد موضع عمل و درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی (بعلت برگشت رحم به حالت قبل از حاملگی) ممکنست احساس شود و قابل تسکین با مسکن تجویز شده توسط پزشک معالج شماست.

تغذیه مادر پس از سزارین:

تا ۳ روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آب میوه خام، آب میوه کارخانه‌ای مانند ساندیس و... حبوبات