

سزارین

عبارت است از یک برش روی شکم و عضلات زیر آن و جدار شکم و خروج نوزاد از این طریق که ممکن است با بیهوشی عمومی و یا بی حسی انجام می شود.

تغذیه

۱- بر حسب تشخیص پزشک ۱۲ تا ۲۴ ساعت ناشتا بودن لازم است. در روز اول به علت نفخ و تجمع گاز در شکم بهتر است از مایعات استفاده شود و تا دو روز غذای سبک تر مصرف شود.

۲- توصیه می شود تا سه روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه ی خام، آب میوه خام، آبمیوه های صنعتی، حبوبات، پلو و خورش پپرهیزید. غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب پز و سبزیجات پخته مثل هویج، کدو، سیب زمینی و آب رقیق کمپوت مناسبترند.

۳- در صورت یبوست از روغن زیتون، آلوخشک و انجیرخشک خیس کرده استفاده شود.

۴- در صورت تشنگی از آب استفاده کنید. هیچ مایع دیگری نمیتواند جایگزین آب برای رفع نیاز بدن شما شود. (۸-۱۲ لیوان)

بازگشت قاعدگی

تا ۲۴ ساعت پس از سزارین ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد ولی به تدریج از حجم خون کاسته می شود هم چنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا یک ماه دیده شود و خونریزی شما می تواند کمی بیشتر از قاعدگی باشد ولی باید در طی ۱۰ روز به طور واضحی کاهش یابد.

در صورتی که مادر به نوزاد خود شیر بدهد قاعدگی ممکن است از دومین ماه بعد از سزارین رخ دهد. بعضی از زنان نیز ممکن است در طول زمان شیردهی قاعده نشوند ولی باید توجه داشت که قاعده نشدن از احتمال حاملگی کم نمیکند و ممکن است در این مواقع حاملگی بدون قاعدگی رخ دهد.

از مقاربت به مدت ۶ هفته خودداری نمایید، بعد از ۶ هفته در صورت تمایل می توانید مقاربت را شروع کنید.

مراقبت های بعد از سزارین

۱- تا ۲۴ ساعت پس از سزارین، ممکن است خونریزی در حد قابل توجهی وجود داشته باشد، ولی به تدریج از حجم خون کاسته میشود و ترشحات واژن نیز ممکن است تا ۱ ماه دیده شود.

۲- درد محل عمل و 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.

۳- اولین بار که از جا برمی خیزد مقدار زیادی ترشحات خونی از شما دفع می شود و ۳ تا ۴ روز اول به رنگ قرمز روشن خواهد بود.

۴- ممکن است در محل برش سزارین احساس درد و بی حسی کنید، محل برش ممکن است کمی برجسته و برآمده باشد و نسبت به رنگ پوستتان تیره تر شده باشد.

۵- عطسه، سرفه یا سایر فعالیت هایی که در محل شکم فشار ایجاد می نماید در روزهای اول دردناک خواهد بود اما تدریجا بهتر می شود.

۶- پرستار شکم شما را لمس می کند تا ببیند آیا رحم سفت است و میزان خونریزی شما را کنترل می کند.

فعالیت و راه رفتن

*از آنجائیکه حرکات روده بعد از جراحی کند می شود گاز در روده تجمع می یابد. حرکت کردن و راه رفتن به سیستم گوارشی کمک می کند تا مجددا فعالیت خود را از سر گیرد.

*معمولا در روز جراحی و روز بعد از آن به مادر توصیه می شود که از تخت خارج شود. در روز بعد از عمل باید به کمک همراهان یا پرستار چند بار در اتاق قدم بزنید این امر به گردش خون در بدن کمک می کند.

* در ابتدا ممکن است حتی رفتن به دستشویی غیر ممکن به نظر برسد ولی حرکت کردن در بهبود شما اهمیت خاصی دارد، می توانید برنامه راه رفتن را طوری تنظیم کنید که پس از دریافت مسکن باشد تا درد کمتری احساس کنید.

* انجام ورزش های شکمی در ۶ هفته اول پس از سزارین ممنوع است.

*به خاطر داشته باشید داشتن استراحت کافی در فواصل فعالیت به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک می کند. سعی کنید در زمانی که نوزاد خواب است شما هم استراحت کنید.

*برداشتن بار سنگین تا ۳ ماه پس از سزارین ممنوع است.



بیمارستان ۹ دی منظره

سزارین

کد پمفلت:

LB-040



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	سزارین
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	دکتر نفیسه خلیلی
سمت	متخصص زنان و زایمان
تاریخ تهیه	زمستان ۱۴۰۲
کد پمفلت	HE-bl(LB)-040-01

۹- جهت جلوگیری از التهاب پستان و عفونت آن، شیر دادن را به طور مداوم ادامه دهید. به نوک پستان ها کرم یا روغن نزنید.

۱۰- طولانی کردن فواصل شیردهی موجب کاهش حجم شیر و تورم پستان ها می شود.

۱۱- پس از جراحی بین روزهای ۷ الی ۱۰ برای کشیدن بخیه ها به درمانگاه بیمارستان مراجعه کنید. تا ۳ ماه پس از زایمان مصرف قرص آهن خود را ادامه دهید.

۱۲- در صورتیکه در فاصله زمانی کوتاه، نوار بهداشتی شما کاملاً به خون آغشته گردد، خونریزی بیشتر از ۱۰ روز ادامه یابد، هرگونه اختلال در دفع ادرار یا مدفوع، سردی دستها و پاها، تنفس تند، گیجی و سردرد، درد یا ورم پاها بعد سزارین خصوصاً اگر درد یا ورم در یک پا باشد ، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

۱۷- در هنگام ترخیص نوبت اول واکسن در واحد واکسیناسیون بیمارستان انجام می شود، حتما نوزاد خود را قبل از بردن از بیمارستان واکسینه کنید.

۱۸- برای انجام آزمایشات غربالگری جهت غربالگری تیروئید و شنوایی سنجی و کم خونی از روز ۳ تا ۵ بعد از تولد به نزدیکترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه نمایید. (درمانگاه جوادیه خمینی شهر)

۱۹- بهتر است ۲ تا ۳ روز بعد از تولد نوزاد توسط پزشک متخصص اطفال ویزیت شود. همچنین در صورت زرد شدن نوزاد، کاهش قدرت مکیدن، تنفس تند، پرش پره های بینی، ناله کردن، تشنج، استفراغ مکرر حتماً به متخصص اطفال مراجعه نمایید.

توصیه های مهم زمان ترخیص

۱- حداکثر پس از ۴۸-۲۴ ساعت بعد از عمل جراحی در صورت نداشتن مشکل (تب، خونریزی و علائم غیر طبیعی مانند خون مردگی و کبودی محل) با نظر پزشک ترخیص خواهید شد.

۲- بعد از ترخیص پانسمان ناحیه ی عمل را بردارید و ۴۸ساعت پس از عمل به صورت ایستاده به مدت ۱۰ دقیقه دوش بگیرید و دست خود را با صابون یا شامپو بچه آغشته نمایید و ناحیه عمل را شستشو دهید؛ سپس روزانه میتوانید دوش بگیرید. پس از خروج از حمام ناحیه ی برش سزارین را با سشوار یا گاز استریل خشک نمایید.

۳- از لباس نخی استفاده نموده و روزانه و زود به زود تعویض کنید.

۴- از پوشیدن لباس های تنگ و نایلونی که موجب عرق کردن می شود خودداری کنید، زیرا ناحیه عمل باید در معرض هوا قرار گیرد.

۵- در صورت بزرگ بودن شکم با شکم بند، شکم خود را ببندید به طوریکه روی ناحیه ی عمل قرار نگیرد.

۶- در صورت بی حسی از ناحیه کمر، جهت جلوگیری از سردرد و کمر درد یک هفته اول بعد از عمل مایعاتی چون قهوه، نسکافه و چای پررنگ مفید خواهد بود.

۷- جهت ادای فرایض دینی تا قبل از ۱۰ روز غسل نفاس انجام دهید و برای اقامه نماز بعد از ۱۰ روز در صورت داشتن خونریزی احکام استحاضه طبق رساله موجود را رعایت فرمایید.