



دانشگاه علوم پزشکی لرستان
بیمارستان امام خمینی (ره) کوهدشت

مراقبت بعد از زایمان به روش سزارین



تهیه کننده: امید/ سوپروایزر آموزشی

زمان شروع ورزش

معمولاً اجازه ورزش از روز ۱۰ به بعد در اولین ویزیت پزشک معالج، توسط پزشک معالج داده می شود.

شیر دهی

از هر دو سینه به نوزاد شیر دهید، در صورت حالات غیر عادی در سینه مثل سفتی سینه، درد، قرمزی و تب به پزشک معالج خود اطلاع دهید. شستشوی نوک سینه با آب ولرم قبل و بعد از هر بار شیر دهی به منظور پیشگیری از آلودگی لازم است

نکات قابل پیگیری

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

کلیه داروها از قبیل آنتی بیوتیک و مسکن را که پزشک متخصص تجویز نموده مصرف کنید.

۸ تا ۱۰ روز بعد از سزارین به پزشک متخصص مربوطه مراجعه نمایید.

سعی کنید آب به میزان کافی مصرف نمایید چرا که به رفع یبوست کمک می کند.

میزان فعالیت

سعی کنید مرتباً راه بروید چرا که راه رفتن هم از نفخ شما جلوگیری می کند و هم از یبوست.

هنگام حرکت، سرفه کردن، خندیدن و تنفس عمیق برش شکمی را با دست محافظت کنید.

از انجام کارهای سنگین خودداری نمایید.



عمل سزارین به معنای خارج کردن جنین از رحم به روش جراحی از طریق یک برش در جدار شکم و جدار رحم می باشد.

نکات زیر در حین مراقبت پس از سزارین ممکن است مشاهده شود:

تا ۲۴ ساعت پس از سزارین ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد ولی بتدریج از حجم خون کاسته میشود. همچنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا یک ماه دیده شود.

درد

درد موضع عمل و درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیر دهی ممکن است احساس شود. و این درد به علت برگشت رحم به حالت اولیه قبل از حاملگی است و قابل تسکین با مسکن تجویز شده توسط پزشک معالج شماست.

تغذیه مادر بعد از سزارین

توصیه می شود تا سه روز بعد از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آبمیوه خام، آبمیوه های کارخانه ای چون ساندیس و... حبوبات و پلو و خورشت پیر هیزید. غذا هایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب پز و سبزیجات پخته مثل هویج، کدو، سیب زمینی و آب رقیق کامپوت مناسب ترند.

در صورت یبوست از روغن زیتون، آلو، انجیر خشک خیس کرده استفاده شود.

