

سزارین



گروه هدف: بیماران و همراهان

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفنهای بیمارستان

تماس حاصل نمایید.

۰۶۱۳۵۵۴۷۹۹۲

سایت بیمارستان : htaleghani.ajums.ac.ir

واحد آموزشی سلامت

مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی، این مطالب به منظور آشنایی با مراقبت‌های لازم پس از سزارین تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید به خوبی از خود مراقبت نمایید :

شستن نوک سینه یکبار در روز کافی است در صورت نبودن نوزاد در کنار مادر باید سینه‌ها دوشیده شود تا شیر مادر جریان داشته باشد.

فعالیت پس از سزارین:

چون احتمال لخته شدن خون در عروق پا در جراحی سزارین بیشتر از زایمان طبیعی می باشد، توصیه می شود هر چه سریعتر طبق نظر پزشک فعالیت خود را شروع نمایید مادر با کمک همراهی یا کمک پرستار باید حداقل روزی دو بار در بخش راه بروید بهتر است قبل از راه رفتن از مسکن استفاده شود. لزوم تعویض پانسمان در منزل بستگی به نظر است. بنابراین داشتن احساس درد در محل برش سزارین طبیعی است و با مسکن تجویز شده طبق نظر پزشک تسکین می یابد . بهتر است در هنگام عطسه یا سرفه با دست دو طرف محل عمل گرفته شود تا احساس درد کمتر شود.

شیردهی:

بهتر است شیردهی از پستان هر چه سریعتر شروع شود. شیردهی باید از هر دو سینه انجام شود .

شستشوی نوک پستان قبل از هر بار شیردهی و استفاده از صابون توصیه نمی شود. برای کشیدن بخیه‌ها یک هفته تا ۱۰ روز پس از سزارین به درمانگاه مراجعه شود. پوشیدن زیرپوش نخی زیر لباس جهت تمیز و خشک ماندن زخم توصیه می شود.

محل بخیه‌ها را با آب و صابون بشوید (از زدن لیف روی زخم خودداری شود). پس از استحمام محل عمل باید کاملاً خشک شود.

در صورت مشاهده موارد غیرطبیعی مانند تب، قرمزی-تورم و ترشح از ناحیه عمل ، ترشحات بد بو از واژن، درد زیر دل یا درد ساق پا، سرگیجه و رنگ پریدگی شدید، درد و قرمزی و تورم پستان‌ها باید حتماً به پزشک معالج یا مرکز بهداشت مراجعه نمود.

شروع تغذیه با مایعات انجام می شود و پس از داشتن اجابت مزاج از مواد غذایی جامد نیز می توان استفاده نمود. از خوردن غذاهای نفاخ مثل حبوبات و میوه‌های کارخانه‌ای تا چند روز پرهیز شود.

مصرف آب کافی به رفع یبوست کمک می کند. بهتر است از غذاهای ملین- سبزیجات پخته- آب کمپوت گلابی و کمپوت آناناس استفاده شود.

منبع : ویلیامز

مقاربت پس از سزارین:

شروع این عمل با توجه به میل و راحتی و وضعیت مادر

می باشد و بهتر است ۴ تا ۶ هفته پس از سزارین مقاربت نداشته باشید. طبق مسائل شرعی و باتوجه به اینکه خونریزی ممکن است بیش از دو هفته طول بکشد بهتر است رابطه جنسی را به تعویق نداشت.

شروع قاعدگی:

اکثر مادرانی که شیردهی دارند به ماه بعد از: سزارین و گاهی تا زمانی که نوزاد را با شیر خود تغذیه می نمایند عادت نمی شوند ولی مادرانی که شیر دهی ندارند قاعدگی معمولاً ۸-۴ هفته پس از سزارین ایجاد می شود

تنظیم خانواده:

در مادرانی که بنا به علتی شیردهی ندارند، سه هفته پس از سزارین باید از یک روش مطمئن جهت جلوگیری استفاده نمایند. در مادرانی که شیردهی مرتب و کامل دارند ۶ هفته پس از سزارین باید جلوگیری را شروع نمایند. داروهای مناسب جهت جلوگیری ترکیبات پروژسترونی (می نی پیل) می باشد.

سزارین مادر دچار تغییرات خلقی می گردد که علت آن استرسهای وارد شده به مادر در حین سزارین یا مسائل پس از آن مانند کم خوابی، نگرانی در مورد نگهداری فرزند و نگرانی از بهم خوردن فرم بدن می باشد.

باید به مادر اطمینان داد که تغییرات خلقی یک مسئله گذرا می باشد و حداکثر ۱۰ روز طول می کشد در صورتی که این علائم بیشتر از ۱۰ روز ادامه یافت یا علائم افسردگی شدید و اختلال در نگهداری نوزاد (دور کردن نوزاد از خود) مشاهده گردید، باید به روانپزشک مراجعه شود



توصیه می شود: مادر برای معاینه و یک روش پیش گیری مطمئن بعد از سه هفته به پزشک معالج یا مرکز بهداشت مراجعه نماید.

۲- مادران احساسات خود را با همسران خود در میان بگذارند.

کاهش وزن

بلافاصله پس از سزارین ۵-۶ کیلوگرم از وزن مادر کاسته می شود و طی چند روز بعد ۳-۲ کیلوگرم دیگر نیز کاهش وزن پیدا می کند و در عرض ۶ ماه معمولاً به وزن قبل از حاملگی برمی گردد ولی در هر حال نباید توقع وزن و اندام سابق خود را داشت زیرا مادر وارد دوره جدیدی از زندگی خود می شود و باید واقع بینانه آن را پذیرفت.

