

سزارین :

به خروج جنین از محل برش جدارشکم و دیواره رحم سزارین گویند. عمل سزارین یک جراحی بزرگ است در نتیجه نسبت به زایمان طبیعی عوارض بیشتری برای مادر دارد.



مراقبت های بعد از سزارین:

۱- در صورت سزارین با بیهوشی عمومی بعد از عمل ممکن است سرفه داشته باشید. شما با گذاشتن دست بر روی بخیه ها و فشار مختصری به آنها ابتدا نفس عمیق بکشید و سپس سرفه نمایید. این عمل را چند بار در روز انجام دهید.

۲- در صورت داشتن درد ابتدا سعی کنید با منحرف کردن فکر و صحبت کردن با دیگران و یا کشیدن نفس های عمیق و شل کردن عضلات از درد خود بکاهید و در صورتیکه با این اقدامات درد شما کم نشد به پرستار مربوطه اطلاع دهید تا در صورت تجویز پزشک برای شما مسکن تزریق نماید.

۳- پاهای خود را مرتباً در تخت حرکت دهید تا از ایجاد لخته خون در رگها جلوگیری نمایید.

۴- حتماً در تخت تغییر وضعیت داشته باشید و مطمئن باشید که با تکان خوردن در بستر به بخیه شما صدمه ای نمی رسد.

۵- پس از اینکه سوند و سرم شما کشیده شد ابتدا مایعات مصرف نمایید (ترجیحاً مایعات گرم و شیرین) سپس با کمک همراه در تخت بنشینید، پاهای خود را به مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه از تخت آویزان کرده و در صورتیکه سرگیجه نداشتید با کمک همراه از تخت خارج شوید.

۶- برای پیشگیری از تجمع گاز در شکم و یبوست لازم است راه بروید. جویدن آدامس به حرکت دستگاه گوارش و در نهایت دفع گاز و مدفوع کمک می کند. و اگر مؤثر نبود پرستار را مطلع نمایید و بدون اطلاع از داروهای ملین استفاده نکنید.

مراقبت در منزل:

۱- بعد از ترخیص می توانید از دوش گرم استفاده نمایید، در هنگام حمام کردن بهتر است بصورت سرپایی دوش بگیرید و از نشستن طولانی مدت پرهیز کنید و از مالیدن مواد چربی و غیره روی ناحیه عمل و خط بخیه ها حتماً خودداری نمایید و تنها با کمی کف شامپو (ترجیحاً شامپو

بچه) ناحیه عمل را شستشو داده و آبکشی نمایید و با سشوار از راه دور خشک کنید.

۲- نیازی به پانسمان مجدد در محل برش ندارید.

۳- از انجام پانسمان غیر بهداشتی روی ناحیه عمل خودداری کنید و از شکم بند مناسب (بالای بخیه ها) استفاده کنید. به نحوی که بخیه ها تحت کشش نباشد.

۴- در صورت مشاهده ترشحات چرکی و خونی در ناحیه عمل و یا تب و خونریزی شدید حتماً به پزشک خود مراجعه نمایید.

۵- تا ۴۰ روز از نزدیکی خودداری کنید.

۶- ورزشهای شکم را از هفته دوم بعد از عمل به صورت آرام آغاز کنید.

۷- آب به میزان کافی مصرف نمایید چرا که به رفع یبوست کمک می کند، از طرفی به علت شیردهی و خونریزی نیاز به جایگزینی مایعات بدن دارید.

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

۹- مرتباً از هر دو سینه شیر بدهید، در صورت حالات غیر عادی مثل درد و سفتی و قرمزی سینه و تب به بیمارستان مراجعه کنید.

دانشکده علوم پزشکی ساوه



مراقبت های پس از سزارین گروه آموزش سلامت



آدرس: خیابان مطهری-میدان مدرس- بلوار
پرستار مجتمع بیمارستانی شهدای ۱۷ شهریور
وشهید مدرس

تلفن: ۰۹-۴۲۲۲۳۰۲۶-۰۸۶ داخلی ۳۴۰

زمان شروع تغذیه نوزاد:

بعد از هوشیاری بلافاصله تغذیه نوزاد را با شیر خود شروع کرده و تا ۶ ماه پس از تولد فقط تغذیه با شیرمادر را ادامه دهید. در این مدت تنها از شیر مادر به طور مکرر و برحسب میل و تقاضای او استفاده کنید (حتی از آب هم استفاده نشود)



سزارین تنها در مواردی کاربرد دارد که زایمان طبیعی برای مادر و جنین خطراتی به همراه داشته باشد.

در غیر اینصورت مادر می تواند یک زایمان طبیعی و ایمن داشته باشد.

۱۰- شستشوی نوک سینه با آب ولرم قبل و پس از شیردهی بمنظور پیشگیری از آلودگی توصیه میشود.

۱۱- روز دهم پس از عمل برای کشیدن بخیه و معاینه نزد پزشک خود یا مرکز بهداشتی مراجعه نمایید.

۱۲- از خوردن غذاهای نفاخ و شیر تا یک هفته پرهیز کرده و در عوض آب و مایعات و سبزیجات مصرف کنید.



۱۳- داشتن استراحت کافی در فواصل فعالیت به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک می کند. سعی کنید در ساعاتی که نوزاد خواب است شما نیز استراحت نمائید و از دید و بازدید های طولانی بستگان حتی الامکان پرهیزید. کار سنگین در منزل انجام ندهید.

۱۴- با توجه به احتمال بیشتر انتقال بیماری های ویروسی در ۲ ماه اول پس از تولد به علت فعال نبودن سیستم ایمنی نوزاد از قرار گرفتن در مکان سر بسته و شلوغ خودداری کنید.