

## بسمه تعالی

سزارین نوعی از عمل جراحی و به معنای خارج کردن جنین از طریق دادن برش بر روی شکم و رحم میباشد-انجام برخی اقدامات عوارض مربوط به جراحی راکاهش میدهد این برش عمودی یا فقی می باشد.

## مراقبت های پس از عمل جراحی (حین بستری)

۱- تازمانی که پزشک دستور نداده از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید.

۲- شیردهی در اسرع وقت و بلافاصله پس از تولد نوزاد انجام شود .

۳- در ساعات اولیه پس از عمل از طریق فشار دادن شکم و ماساژ رحم از جمع شدن مناسب رحم شما مطمئن می شویم تا از خونریزی شدید و مخفی داخل رحم جلوگیری شود.

۴- با انجام تنفس های عمیق و سرفه های پی در پی به عملکرد ریه کمک کنید.

۵- با توجه کردن به نوزاد و داشتن افکار خوب و خوشایند و استفاده از موسیقی ملایم می توانید به کم شدن درد خود کمک کنید.

۶- سر تخت در صورت عدم ممنوعیت ۱۵ تا ۳۰ درجه بالا برده شود و زیر سر یک بالش قرار گیرد.

۷- دو تا سه ساعت بعد از عمل تاجایی که درد نداشته

باشید می توانید به پهلو برگردید.

۸- تازمانی که به شما اجازه راه رفتن داده نشده پاهای خود را دائماروی تخت تکان دهید تا از لخته شدن خون در رگ ها جلوگیری شود.

۹- وقتی به شما اجازه خوردن داده شد ابتدا از آب کمپوت استفاده کنید و یک تا دو نوبت اول از سوپ صاف شده استفاده نمایید.

## توصیه های لازم در منزل :

۱- تا 6 هفته از انجام کارهای سنگین و نزدیکی پرهیز کنید.

۲- داروهارا به موقع استفاده نمایید. در هر سزارین حدود نیم لیتر خون از دست می دهید. بنابراین حتما قرص آهن تا سه ماه استفاده شود. شربت منیزیم هیدروکساید را در صورتی که شکم شماروان کاری کند استفاده نکنید.

۳- در صورت تجویز پزشک از شیاف دیکلوفناک در هنگام درد استفاده کنید. می توانید صبح ها قبل از شروع فعالیت برای پیشگیری از درد استفاده کنید.

۴- پانسمان شماروز ترخیص تعویض می شود و پانسمان ضد آب گذاشته می شود. روز ترخیص می توانید به حمام بروید و اگر پانسمان شما خیس شد آن را بردارید و روزانه

دوش بگیرید و با شامپو بچه شسته ولی روی آن لیف نکشید سپس محل زخم را با باد سرد ششوار کاملا خشک کنید و نیازی به پانسمان و استفاده از بتادین نیست. تعویض

پانسمان و حمام رفتن را طبق دستور پزشک خودتان انجام دهید.)

۵- خونریزی از واژن تا ۶ هفته پس از زایمان ادامه دارد که در ابتدا خونی و هر روز کم رنگ تر خواهد شد. در صورت افزایش میزان خونریزی مراجعه نمایید.

۶- بهداشت فردی را رعایت کنید و لباس زیر نخی بپوشید و روزانه آن را تعویض کنید.

۷- در صورت دردناک شدن یا التهاب و قرمزی پستان بلافاصله مراجعه کند

۸- برای کشیدن بخیه ها در روزی که پزشک برای شما تعیین کرده به مطب مراجعه نمایید.

۹- ممکن است با حرکت کردن و راه رفتن در ابتدا یا انتهای بخیه خود احساس سوزشی متفاوت از بقیه جاها داشته باشید که طبیعی می باشد.

۱۰- هنگام عطسه یا سرفه یک بالش روی محل برش جراحی قرار دهید تا از افزایش درد جلوگیری کنید.

۱۱- استفاده از پستان بنده می تواند از شل شدن پستان های شما جلوگیری کند.

۱۲- چون برای شما سوندگذاری انجام شده برای جلوگیری از عفونت ادراری از مایعات فراوان استفاده کنید.

۱۳- گاهی اوقات در چند روز اول دردهای شبیه به قاعدگی که پس درد نام دارد امکان است تجربه کنید.



سازمان بهداشت و آموزش پزشکی ایران

مرکز آموزشی درمانی امیرالمومنین (ع)

## مراقبت های پس از

## سزارین

## آموزش به بیمار



ATF20/0/95.6

• شربت منیزیم هیدروکساید که به شما داده شده برای جلوگیری از یبوست می باشد پس اگر شکم شما به خوبی کار می کند و یا مدفوع شما سهالی شده آن را استفاده نکنید.

• قرص آهن خود را به همراه مواد کلسیم دار مثل شیر و ماست استفاده نکنید چون از جذب آن جلوگیری می کند.

منابع :

۱- بهداشت مادر و کودک - نویسنده : پروانه رضاسلطانی - انتشارات سنجش سال ۱۳۸۴ - ۲- بیماریهای زنان برک و نواک - مترجم : دکتر بهرام قاضی جهانی - انتشارات گلپان سال ۱۳۸۶ - ۳- بارداری و زایمان ویلیامز ۱۳۸۶

۱۴- در صورت داشتن شکم بزرگ از شکم بنده استفاده کنید به صورتی که روی زخم شما قرار نگیرد و شکم شما را کاملاً بالا بکشد که از عفونت زخم جلوگیری شود  
۱۵- از مواد غیر بهداشتی و روغن های خانگی روی محل زخم استفاده نکنید.  
۱۶- تب - ترشح - قرمزی و التهاب محل زخم می تواند نشانه عفونت باشد. سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

### تغذیه

• نفخ می تواند باعث افزایش درد شما شود پس

۱- آبمیوه های پاکتی و صنعتی مانند تکانه و... مصرف نکنید.

۲- از غذای نفاخ مثل کلم - حبوبات جو استفاده نکنید.

۳- میتوانید از جویدن آدامس یا عرق نعنا یا زیره برای کاهش نفخ استفاده کنید.

• از غذاهای حاوی کلسیم (شیر و ماست کم چرب) و آهن فراوان استفاده کنید.

• از مایعات فراوان استفاده کنید.

• برای جلوگیری از یبوست در غذاها از روغن زیتون یا کنجد استفاده کنید.