

## سزارین

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

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

- ۱- تا زمانی 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- عدم تکان دادن سر بعد از بیهوشی نخاعی تا ۸ ساعت
- ۷- دو تا سه ساعت بعد از عمل تاجایی که درد نداشته باشید می توانید به پهلو برگردید

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

۹- وقتی به شما اجازه خوردن داده شد ابتدا از آب ساده، آب کمپوت یا چای نبات و بک تا دونوبت اول از سوپ صاف شده استفاده نمایید.

### توصیه های لازم در منزل :

- ۱- تا ۶ هفته از انجام کارهای سنگین و نزدیکی پرهیز کنید.
- ۲- داروها را به موقع استفاده نمایید. در هر سزارین حدود نیم لیتر خون ازدست می دهید. بنابراین حتماً از قرص آهن طبق دستور پزشک استفاده شود. شربت منیزیم هیدروکساید را در صورتی که شکم شما روان 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 شما روزترخیص تعویض می شود و پانسمان ضد آب گذاشته می شود. روزترخیص می توانید به حمام بروید و روزانه دوش بگیرید و با شامپو بچه شسته ولی روی آن لیف نکشید. سپس محل زخم را با باد سرد بشوید کاملاً 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 کنید

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 بند می تواند از شل شدن پستان های شما جلوگیری کند.

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

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



مرکز آموزشی پژوهشی درمانی  
امیرالمومنین (ع)

## مراقبت های پس از سزارین

### آموزش به بیمار

ATF238/3/03.03

تایید کننده: دکتر درزی  
(متخصص زنان و زایمان)



آدرس سایت بیمارستان :  
<https://amirhos.semums.ac.ir>

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

- 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 اسهالی  
شده آن را استفاده نکنید.

- قرص آهن خود را به همراه مواد کلسیم دار مثل  
شیروماست استفاده نکنید. چون از جذب آن  
جلوگیری می کند.



منابع : بهداشت مادر و کودک - نویسنده : پروانه رضاسلطانی -  
انتشارات سنجش سال ۱۳۸۴ / ۲ - بیماریهای زنان برک و نوک -  
مترجم : دکتر بهرام قاضی جهانی - انتشارات گلبن سال ۱۳۹۸ -  
بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۱۸

۱۴- در صورت داشتن شکم بزرگ بعد از کشیدن  
بخیه ها از شکم بند استفاده کنید. قبل از کشیدن  
بخیه ها، در صورتی که شکم روی بخیه ها افتاده  
است با شکم بند یا شال طوری ببندید که روی  
بخیه ها پوشیده نشود.

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.

۱۷- در صورت درد و تورم ساق پا، تغییر رنگ  
یوست محل بخیه ها، تب، تنگی نفس ناگهانی، پیش  
قلب، ترشح چرکی و بدبو واژینال، افزایش میزان  
خونریزی در روزهای اول بعد از سزارین سریعاً به  
پزشک مراجعه کنید.

### تغذیه

- نفخ می تواند باعث افزایش درد شما شود پس  
استفاده از آبمیوه های پاکتی و صنعتی مانند تکه دانه  
و... مصرف نکنید.

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

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

- از غذاهای حاوی کلسیم (شیروماست کم چرب)  
و آهن فراوان استفاده کنید.

- از مایعات فراوان استفاده کنید.