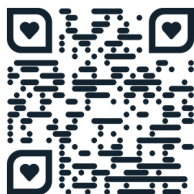




مرکز آموزشی پژوهشی درمانی امیرالمومنین سمنان

واحد آموزش و ارتقاء سلامت

سزارین



کد پمفلت: ATF238/5/05.05

تاریخ تهیه: ۱۴۰۵

تایید کننده علمی: خانم دکتر مژگان رحمانیان

تغذیه بعد از سزارین

نفخ می تواند باعث افزایش درد شما شود پس آمیموه های پاکتی و صنعتی مانند تكدانه و... مصرف نکنید.

از غذای نفاخ مثل کلم، حبوبات، جو استفاده نکنید. میتوانید از جوییدن آدامس یا عرق نعنا یا زیره برای کاهش نفخ استفاده کنید.

از غذاهای حاوی کلسیم (شیر و ماست کم چرب) و آهن (گوشت قرمز و دل و جگر و تخم مرغ) استفاده کنید.



منابع:

کتاب بارداری و زایمان ویلیامز ۲۰۲۲
راهنمای کشوری ارائه خدمات مامایی و زایمان دوستدار مادر ویه راسم چهارم

جهت رویت پمفلت های بیشتر به سایت بیمارستان امیرالمومنین مراجعه کنید.

<https://amirhos.semums.ac.ir>

ممکن است با حرکت کردن و راه رفتن درابتدا یا انتهای بخیه خود احساس سوزشی متفاوت ازبقیه جاها داشته باشید که طبیعی می باشد.

گاهی اوقات درچند روزاول دردهای شبیه به قاعدگی که پس درد نام دارد را ممکن است تجربه کنید.

هنگام عطسه یا سرفه یک بالش روی محل برش جراحی قراردهید تا ازافزایش درد جلوگیری کنید.

استفاده ازپستان بند می تواند ازشل شدن پستان های شما جلوگیری کند.

درصورت داشتن شکم بزرگ بعد ازکشیدن بخیه ها ازشکم 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.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید؟

تب، ترشح، قرمزی و التهاب محل زخم می تواند نشانه عفونت باشد.

در صورت درد و تورم ساق پا، تغییررنگ پوست محل بخیه ها، تنگی نفس ناگهانی، تپش قلب، ترشح چرکی و بدبو واژینال، افزایش میزان خونریزی درروزهای اول بعداز سزارین

سزارین:

سزارین نوعی از عمل جراحی است، که در آن نوزاد را از راه برش دادن شکم و پوست خارج می کنند.

مراقبت های بعد از سزارین در بیمارستان:

زمانی که از اتاق عمل به بخش منتقل می شوید تا ۸ ساعت باید صاف به پشت بخوابید و بالش نداشته و سر را بالا نیاورید. در افرادی که بی حسی نخاعی دریافت کردند، بالا آوردن سر قبل از ۸ ساعت، می تواند باعث ایجاد سردرد های طولانی شود.

تا زمانی که پزشک دستور نداده از خوردن و آشامیدن پرهیز کنید. (معمولا تا ۸ ساعت بعد از عمل)

شما بلافاصله بعد از تولد و در صورت مناسب بودن حال نوزاد می توانید شیردهی را شروع کنید.

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. این کار شاید کمی دردناک باشد، اما بسیار مهم است. 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.

در صورت درد شدید به پرستار اطلاع دهید تا مسکن برای شما استفاده شود.

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

وقتی به شما اجازه خوردن داده شد ابتدا از آب ساده، آب کمپوت یا چای نبات و یک تا دو نوبت اول از سوپ صاف شده استفاده نمایید.



میزان طبیعی خونریزی بعد از
سزارین، به اندازه خونریزی
دوران قاعدگی است.

مراقبت ها در منزل:

داروها را به موقع استفاده نمایید. قرص آهن طبق دستور پزشک برای جبران خونریزی سزارین باید استفاده شود. قرص آهن خود را به همراه مواد کلسیم دار مثل شیروماست استفاده نکنید. چون از جذب آن جلوگیری می کند.

در صورت تجویز پزشک از شیاف دیکلوفناک در هنگام درد استفاده کنید.

پانسمان شما روز ترخیص تعویض می شود و پانسمان ضد آب گذاشته می شود. روز ترخیص می توانید به حمام بروید و روزانه دوش بگیرید و با شامپوچه شسته ولی روی آن لیف نکشید. سپس محل زخم را با باد سرد سشوار کاملا خشک کنید و نیازی به پانسمان و استفاده از بتادین نیست. (تعویض پانسمان و حمام رفتن را طبق دستور پزشک خودتان انجام دهید).

روغن خانگی روی محل زخم استفاده نکنید.

۷-۱۰ روز بعد به پزشک مراجعه کنید تا بخیه ها را بکشد.

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.

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

۴ تا ۶ هفته از انجام کارهای سنگین و نزدیکی جنسی پرهیز کنید.