

## مراقبت بعداز زایمان به روش سزارین

دوران پس از زایمان یکی از مراحل بسیار مهم در زندگی مادر می باشد. مراقبت صحیح در طی این ۶-۸ هفته در سلامت مادر، رشد و تکامل نوزاد و سلامت خانواده تاثیر گذار است. همچنین نوزاد در طی این مرحله تغییرات رشد و تکاملی چشمگیری دارد که سلامت مادر و بهبودی پس از سزارین در این زمینه نقش بسزایی دارد. آشنایی مادران با مراقبت های پس از سزارین به ایشان کمک می کند تا دوران نقاهت پس از زایمان را بدور از هر گونه خطری سپری نمایند امید است این راهنما پاسخگوی شما مادر عزیز باشد.

### نکات زیر در حین مراقبت پس از

#### سزارین ممکن است مشاهده شود:

تا ۲۴ ساعت پس از سزارین ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد ولی بتدریج از حجم خون کاسته

میشود. همچنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا یک ماده دیده شود.

**درد:** درد موضع عمل و درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی ممکن است احساس شود. این درد به علت برگشت رحم به حالت اولیه قبل از حاملگی است و قابل تسکین با مسکن تجویز شده توسط پزشک معالج شماست.

۳ روز بعداز عمل به حمام رفته و پانسمان محل عمل را در حمام بردارند و دیگر نیازی به گذاشتن پانسمان ندارید. یک هفته بعداز عمل جهت کشیدن بخیه ها به مطب مراجعه نمایید.

### تغذیه مادر پس از سزارین

توصیه میشود تا ۳ روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آب میوه های کارخانه ای چون ساندیس و ...، حبوبات و پلو و خورشت بپرهیزید.

- غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب پز و سبزیجات پخته مثل هویج، کدو، سیب زمینی، آب رقیق کمپوت مناسب ترند.

- در صورت یبوست از روغن زیتون، آلو و انجیر خشک خیس کرده استفاده شود.

- سعی کنید آب به میزان کافی مصرف نمائید چرا که به رفع یبوست کمک میکند و از طرفی به علت شیردهی و خونریزی به جایگزینی حجم مایعات نیاز دارید.

**نحوه دفع ادرار و اجابت مزاج:** به علت جلوگیری از فشار به محل بخیه از توالست فرنگی استفاده شود.

### میزان فعالیت:

سعی کنید مرتباً راه بروید چرا که راه رفتن از نفخ شما جلوگیری می کند و هم از یبوست.

بخاطر داشته باشید داشتن استراحت کافی در فواصل فعالیت به تسریع بهبودی دوران



بسمه تعالی

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

شهریار

واحد آموزش

# مراقبت بعد از زایمان به روش سزارین

تأیید کننده : دکتر مژگان صیادی

(متخصص زنان و زایمان)

تهیه و تنظیم : زهرا ریش سفید

(کارشناس مامایی)

منابع : ویلیامز

کد: EU-PA-35/01

سال بازنگری: بهمن ۹۹

بیمارستان مراجعه نمایید ، همچنین  
شستشوی نوک سینه با آب ولرم قبل و  
پس از هر بار شیر دهی به منظور  
پیشگیری از آلودگی لازم است.

نکات قابل پیگیری :

در صورت مشاهده تب ، التهاب ناحیه عمل  
یعنی قرمزی درد ، ترشح ، تب و خونریزی  
شدید و غیر عادی به بیمارستان مراجعه  
نمائید .

با آرزوی رشد و بالندگی نونهال عزیز شما



پس از زایمان کمک میکند سعی کنید در  
ساعاتی که نوزاد خواب است شما نیز  
استراحت نمائید و از دید و بازدیدهای  
طولانی بستگان حتی الامکان بپرهیزید .  
کار سنگین در منزل انجام ندهید .

از مقاربت به مدت ۶ هفته خود داری  
نمائید .

برخی پزشکان به استفاده از شکم بند  
اعتقاد ندارند . چنانچه شکم بزرگ باشد  
میتوان آنرا با پارچه ( شال پارچه ای )  
ببندید.

زمان شروع ورزش :

معمولا اجازه انجام ورزش از روز ۱۰ به بعد  
در اولین ویزیت پزشک توسط پزشک  
معالج داده میشود .

شیردهی : مرتب از هر دو سینه به نوزاد  
شیر دهید . در صورت حالات غیر عادی در  
سینه مثل سفتی سینه ، درد ، قرمزی و  
تب به پزشک معالج خود اطلاع دهید و به