



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

مراقبت های پس از سزارین



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۱۸-۱۰۰۵

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش جراحی زنان- واحد آموزش سلامت

سزارین مادر دچار تغییرات خلقی می گردد که علت آن استرسهای وارد شده به مادر در حین سزارین یا مسائل پس از آن مانند کم خوابی، نگرانی در مورد نگهداری فرزند و نگرانی از بهم خوردن فرم بدن می باشد.

باید به مادر اطمینان داد که تغییرات خلقی یک مسئله گذرا می باشد و حداکثر ۱۰ روز طول می کشد.

در صورتی که این علائم بیشتر از ۱۰ روز ادامه یافت یا علائم افسردگی شدید و اختلال در نگهداری نوزاد (دور کردن نوزاد از خود) مشاهده گردید، باید به روانپزشک مراجعه شود.

توصیه می شود:

- ۱- مادر برای معاینه و یک روش پیش گیری مطمئن بعد از سه هفته به پزشک معالج یا مرکز بهداشت مراجعه نماید.
- ۲- مادران احساسات خود را با همسران خود در میان بگذارند.

منابع:

<https://www.clinicalkey.com>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

مقاربت پس از سزارین:

شروع این عمل با توجه به میل و راحتی و وضعیت مادر می باشد و بهتر است ۴ تا ۶ هفته پس از سزارین مقاربت نداشته باشید. طبق مسائل شرعی و باتوجه به اینکه خونریزی ممکن است بیش از دو هفته طول بکشد بهتر است رابطه جنسی را به تعویق انداخت.

شروع قاعدگی:

اکثر مادرانی که شیردهی دارند به مدت ۶-۵ ماه بعد از سزارین و گاهی تا زمانیکه نوزاد را با شیر خود تغذیه می نماید عادت نمی شوند ولی مادرانی که شیر دهی ندارند قاعدگی معمولا ۴-۸ هفته پس از سزارین ایجاد می شود.

تنظیم خانواده:

در مادرانی که بنا به علتی شیردهی ندارند، سه هفته پس از سزارین باید از یک روش مطمئن جهت جلوگیری استفاده نمایند. در مادرانی که شیردهی مرتب و کامل دارند ۶ هفته پس از سزارین باید جلوگیری را شروع نمایند. داروهای مناسب جهت جلوگیری ترکیبات پروژسترونی (می نی پیل) می باشد.

کاهش وزن:

بلافاصله پس از سزارین ۶-۵ کیلوگرم از وزن مادر کاسته می شود و طی چند روز بعد ۳-۲ کیلوگرم دیگر نیز کاهش وزن پیدا می کند و در عرض ۶ ماه معمولا به وزن قبل از حاملگی برمی گردد ولی در هر حال نباید توقع وزن و اندام سابق خود را داشت زیرا مادر وارد دوره جدیدی از زندگی خود می شود و باید واقع بینانه آن را پذیرفت.





مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی، این مطالب به منظور آشنایی با مراقبت‌های لازم پس از سزارین تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید به خوبی از خود مراقبت نمایید.

مراقبت های پس از سزارین:

عمل سزارین به معنای خارج کردن جنین از رحم به روش جراحی از طریق یک برش در جدار شکم و جدار رحم می باشد. این جراحی به دو روش بی حسی نخاعی یا بیهوشی عمومی، طبق نظر جراح انجام می گردد در صورت بیهوشی عمومی پس از سزارین ممکن است حالت تهوع و گیجی مشاهده شود و در بی حسی نخاعی ممکن است سردرد و احساس خارش ایجاد شود. که احتمال دارد سردرد به مدت طولانی ادامه یابد. توصیه می شود مادرانی که با بی حسی نخاعی عمل می شوند از قهوه و چای و نسکافه بیشتری استفاده نمایند و استراحت بیشتری داشته باشند.

درد پس از سزارین:

سزارین یک عمل جراحی بزرگ شکم است و درد موضع عمل و درد ناشی از انقباضات رحم ممکن است احساس شود این درد به علت برگشت رحم به حالت اولیه قبل از حاملگی



است. بنابراین داشتن احساس درد در محل برش سزارین طبیعی است و با مسکن تجویز شده طبق نظر پزشک تسکین می یابد. بهتر است در هنگام عطسه یا سرفه با دست دو طرف محل عمل گرفته شود تا احساس درد کمتر شود.

شیردهی:

بهتر است شیردهی از پستان هر چه سریعتر شروع شود.

شیردهی باید از هر دو سینه انجام شود.

شستشوی نوک پستان قبل از هر بار شیردهی و استفاده از صابون توصیه نمی شود.

شستن نوک سینه یکبار در روز کافی است در صورت نبودن نوزاد در کنار مادر باید سینه ها دوشیده شود تا شیر مادر جریان داشته باشد. (پمفلت آموزش شیردهی به طور جداگانه در اختیار مادران قرار داده می شود).

فعالیت پس از سزارین:

چون احتمال لخته شدن خون در عروق پا در جراحی سزارین بیشتر از زایمان طبیعی می باشد، توصیه می شود هر چه سریعتر طبق نظر پزشک فعالیت خود را شروع نمایید مادر با کمک همراهی یا کمک پرستار باید حداقل روزی دو بار در بخش راه برود بهتر است قبل از راه رفتن از مسکن استفاده شود. لزوم تعویض پانسمان در منزل بستگی به نظر پزشک معالج دارد

تغذیه پس از سزارین:

طبق نظر پزشک معالج ۱۲ ساعت ناشتا بودن لازم است.



شروع تغذیه با مایعات انجام می شود و پس از داشتن اجابت مزاج از مواد غذایی جامد نیز می توان استفاده نمود.

از خوردن غذاهای نفاخ مثل حبوبات و آبمیوه های کارخانه‌ای تا چند روز پرهیز شود.

مصرف آب کافی به رفع یبوست کمک می کند.

بهتر است از غذاهای ملین- سبزیجات پخته- آب کمپوت گلابی و کمپوت آناناس استفاده شود.

در صورت داشتن تهوع- استفراغ- عدم دفع گاز و درد شکم باید به پزشک اطلاع داده شود.

توصیه های پس از ترخیص:

برش محل سزارین توسط پزشک مورد بررسی قرار می گیرد و تعویض پانسمان توسط پرستار انجام می شود.

در روز سوم پس از عمل مادر می تواند ایستاده دوش گرفته و محل بخیه ها را با آب و صابون بشوید (از زدن لیف روی زخم خودداری شود). پس از استحمام محل عمل باید کاملاً خشک شود.

پوشیدن زیرپوش نخی زیر لباس جهت تمیز و خشک ماندن زخم توصیه می شود.

برای کشیدن بخیه ها یک هفته تا ۱۰ روز پس از سزارین به درمانگاه مراجعه شود.

در صورت مشاهده موارد غیرطبیعی مانند تب، قرمزی- تورم و ترشح از ناحیه عمل، ترشحات بد بو از واژن، درد زیر دل یا درد ساق پا، سرگیجه و رنگ پریدگی شدید، درد و قرمزی و تورم پستان ها باید حتماً به پزشک معالج یا مرکز بهداشت مراجعه نمود.

