



مراقبت های پس از زایمان سزارین



تهیه کننده: فریبا اسدی (کارشناس پرستاری)

ناییدکنندگان:

فاضل اسکندری (مدیر پرستاری)

خدیدجه عباسی (سوپروایزر آموزشی)

نرگس همتی (سوپروایزر آموزش سلامت)

نایید کننده نهایی: دکتر پری ماه ارچین دیالمه (متخصص زنان)

منبع: ویلیامز ۲۰۱۸



بازنگری: دی ماه ۱۴۰۰

♦ تا ۴۰ روز از نزدیکی با هسر خودداری نمایید..

♦ برای پرداختن به مسایل عبادی و خواندن نماز و بعد از اتمام نفاس (بعد از ده روز)باید غسل نفاس انجام داده و بعد نماز بخوانید. ولی اگر خونریزی در شما زیاد بود برای هر وعده نماز باید غسل کنید و اگر خونریزی کم بود برای هر نماز کفایت فقط وضو بگیریید.

♦ اگر شما مادر دیابتی هستید و سزارین شده اید نباید از آمیوه های صنعتی و مواد قندی و نشاسته ای استفاده کنید. روزانه حتما ۳۰ الی ۴۵ دقیقه در منزل راه بروید چون احتمال لخته شدن خون در اندام ها در شما بیشتر است. باید تحرک زیاد داشته باشید و محل عمل شما حتما باید تمیز و خشک نگه داشته شود. مایعات بیشتر بخورید و در مورد ادامه یا عدم مصرف انسولین طبق نظر پزشک باید عمل کنید و ۶ هفته بعد به متخصص داخلی مراجعه نمایید.

♦ بین ۳ تا ۵ روز اول برای انجام آزمایشات غربالگری و واکسیناسیون به مرکز بهداشت محل خود مراجعه نمایید.

♦ به شیردهی نوزاد ۸ تا ۱۲ بار در روز یا طبق نیاز نوزاد حتما توجه کنید و تمام تلاشتان این باشد که از شیر مادر تغذیه شود.

♦ پس از سزارین به دلیل داشتن تغییرات هورمونی در بدن ممکن است مضطرب و تحریک پذیر شوید و دچار غم و اندوه شده و تمایل به گریه کردن داشته باشید ولی این علائم پس از دو هفته خود به خود از بین می روند. برای کاهش این علائم در روز پیاده روی و ورزش در برنامه ی روزانه تان داشته باشید. به میزان کافی بخوابید. در معرض نور خورشید قرار بگیرید و وقت کافی با دوستان و خانواده تان سپری کنید. اگر این علائم بیش از دو هفته طول کشید، حتما به یک مشاور یا روانپزشک مراجعه نمایید زیرا ممکن است به افسردگی بعد از زایمان مبتلا شده باشید.

♦ حتما از یک روش پیشگیری از بارداری مطمئن استفاده نمایید.

♦ چون احتمال لخته شدن خون در رگهای فردی که سزارین شده وجود دارد باید پاهای مرتب آن دهید یا ساق پاهای خودتان را ماساژ دهید یا هنگام استراحت در تخت از بانداژ کشی متناوب استفاده کنید تا خون بهتر در رگها جریان یابد.

♦ در صورت امکان برای اجابت مزاج از دستشویی فرنگی استفاده نمایید تا به ناحیه بخیه ها فشار زیادی وارد نشود.

مراقبت های پس از زایمان سزارین در بیمارستان و پس از ترخیص چگونه است؟

♦ به طور معمول بیمارانی که تحت جراحی سزارین قرار می گیرند ۱ تا ۲ روز بعد از جراحی در بیمارستان می مانند و این بستگی به وضعیت آن ها و نظر پزشک دارد.

♦ برحسب تشخیص پزشک ۸ تا ۱۲ ساعت ناشتا بودن لازم است. در روز اول به علت نفخ و تجمع گاز در شکم بهتر است از مایعات استفاده شده و تا دو روز از غذای سبک تر استفاده شود. از آنجا که حرکات روده بعد از جراحی کند می شود گاز در روده تجمع می یابد. حرکت کردن و راه رفتن به سیستم گوارش کمک می کند تا مجدداً فعالیت خود را از سرگیرد. اگر ناراحتی مادر زیاد باشد و یا تهوع و عدم دفع گاز داشته باشد باید توسط پزشک معالج معاینه شود.

♦ اگر عمل جراحی شما با بی حسی انجام شده باشد در طول مدتی که در تخت هستید از حرکت دادن سر خود خودداری کنید.

مادر از چه زمانی می تواند از تخت بیرون بیاید؟

♦ بیمار به مدت ۱۲ ساعت اجازه خروج از تخت را ندارد. هنگامی که در تخت هستید با حرکت دادن و کشیدن ساق ها و چرخاندن مچ پا خون را در ساق پا به جریان بیندازید. در روز بعد از عمل باید به کمک پرستار و همراهیتان از تخت خارج شوید و در اتاق چندین بار قدم بزنید.



♦ از روز سوم بعد از عمل شما می توانید هر روز در منزل دوش گرفته و محل بخیه ها را با آب و شامپو بچه به آرامی بشویید و سپس با باد خنک سشوار یا یک حوله ی تمیز خشک نمایید. از مالیدن این قسمت با لیف پرهیز کنید.

♦ در روز های بعد از عمل باید حین خندیدن زیاد و سرفه و عطسه ی شدید با دست ناحیه ی عمل را حمایت کنید و فشار دهید.

♦ اگر شکم شما خیلی بزرگ باشد شما می توانید در منزل از شکم بند طبی استفاده نمایید اما در این رابطه حتما از پزشک و پرستار خود سوال نمایید.

♦ ۷ تا ۱۰ روز بعد از عمل به پزشک خود مراجعه نمایید تا ناحیه ی بخیه را مشاهده کند و در صورت بهبودی کامل زخم ناحیه ی عمل، برای کشیدن بخیه ها اقدام نمایید.

♦ در صورت داشتن تب، قرمزی و سفتی و تورم و گرمی محل عمل و ترشحات چرکی از بخیه ها بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید.

♦ توصیه می شود تا سه روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مانند حبوبات و کاهو و کلم و شیر و ... پرهیزید.

♦ در صورت یبوست آب کافی (۸-۶ لیوان) بنوشید و از میوه هایی مانند انگور و انجیر و ... استفاده نمایید و قدم بزنید تا از تجمع گاز در روده ها پیشگیری شود.

♦ در صورتی که برای عمل سزارین از کمر بی حس شده باشید و دچار سردرد و گردن درد و درد در ناحیه شانه ها شده اید از قهوه و چای پررنگ تا هفته ی اول بعد از عمل استفاده کنید ولی در صورت داشتن سردرد مداوم و تاری دید حتما به پزشک مراجعه کنید.