

مراقبت های لازم بعد از

جراحی سزارین جراحی

سزارین یک روش برای تولد نوزاد می باشد از طریق برشی که پزشک جراح بر روی قسمت تحتانی شکم و رحم مادر باردار ایجاد می کند، انجام می شود.

پس از عمل سزارین

- ممکن است بعد از **جراحی سزارین** در قسمت تحتانی شکم درد احساس شود اما با مصرف داروهای ضددرد تجویز شده از سوی پزشک به مدت ۱ تا ۲ هفته بعد از جراحی بهبود خواهد کرد.
- وجود خونریزی واژن بعد از عمل سزارین طبیعی است. برای بهبودی کامل احتمالاً به ۶ هفته زمان نیاز است بنابراین نگرانی در این رابطه کاملاً بی مورد است.
- با اینکه برش های ایجاد شده در حین زایمان روز به روز رو به بهبودی می رود اما توصیه می شود در این دوران از بلند کردن اجسام سنگین، فعالیت های شدید و یا ورزش هایی که عضلات شکم را سفت می کند، خودداری شود. بهتر است از یکی از اعضای خانواده یا دوستان خود بخواهید که در کارهای خانه، آشپزی و خرید به شما کمک کنند. بنابراین بسیار

مهم است که مراقبت های لازم از زخم ناشی از برش جراحی صورت گیرد.

چگونه می توانید در خانه پس از سزارین از خود مراقبت کنید؟

فعالیت های جسمی و بدنی

زمانی که احساس خستگی کردید استراحت کنید. خواب کافی به بهبودی سریع شما کمک می کند.

- سعی کنید هر روز قدم بزنید. هر بار پیاده روی باعث افزایش جریان خون می شود و به جلوگیری از ذات الریه، یبوست و لخته شدن خون کمک می کند.
- اما از انجام فعالیت های شدید مانند دوچرخه سواری، دویدن، وزنه برداری و ورزش هوازی خودداری کنید.
- بلند کردن اجسام سنگین تا زمانی که پزشک شما اجازه نداده است ممنوع است.
- هنگام سرفه یا نفس کشیدن عمیق، محل برش خود نگه دارید. این کار باعث می شود شکم شما تقویت شود و درد شما کاهش یابد.
- بهتر است پس از استحمام محل زخم را کاملاً خشک کنید.
- برای انجام رانندگی از پزشک زنان خود اجازه بگیرید.

- احتمالاً بعد از زایمان نیاز به حداقل ۶ هفته مرخصی داشته باشید.
- در مورد زمان انجام رابطه جنسی حداقل ۴۰ روز بعد از تاریخ جراحی.

رژیم غذایی بعد از زایمان سزارین

- شما می توانید پس از **جراحی سزارین** رژیم عادی خود را داشته باشید اما اگر معده شما ناراحت است، بهتر است از غذاهای کم چرب مانند برنج ساده، سوپ مرغ، نان تست استفاده کنید.
- مصرف مایعات فراوان
- سعی کنید از یبوست و فشار شدید به شکم جلوگیری کنید. با مصرف میوه ها و سبزیجات تازه. و در صورت داشتن یبوست از ملین ها مثل شربت منیزیوم می توانید استفاده کنید.
- الکل می تواند موجب کمبود انرژی و مشکلات بسیاری برای نوزاد شما شود.

مصرف داروها بعد از عمل سزارین

- داروهای ضد درد را دقیقاً مطابق دستورالعمل پزشک زنان خود مصرف کنید.

خود مراقبتی در سزارین



تهیه کننده: پروانه جعفری

تایید کننده: کمیته آموزش به بیمار

ناظر کیفی: سوپر وایزر آموزش
سلامت

با تایید خاتم دکتر آزاد

سال ۱۴۰۳

- اگر پزشکتان آنتی بیوتیک تجویز کرده است ، آنها را طبق دستورالعمل کامل مصرف کنید.
- مصرف آنها را فقط به دلیل احساس بهتر بودن متوقف نکنید.
- مصرف آمپول زیر جلدی طبق دستور پزشک (انوکسپیرین) عوارض دارو شامل خونریزی بینی و خونی شدن ادرار و کبودی روی بدن
- افزایش فاصله بین بخیه ها.
- علائم عفونت دارید ، مانند: افزایش درد ، تورم ، گرما یا قرمزی.
- رگه های قرمز منتهی به برش.
- خروج ترشحات از برش جراحی.
- تب

مراقبت از برش های بعد از زایمان

- روزانه محل برش را با آب گرم و شامپو بچه بشویید و آن را خشک کنید و نیز استفاده از باد سرد سشوار پوشیدن لباس گشاد جهت جلوگیری از برخورد زخم با لباس.
- محل زخم را تمیز و خشک نگه دارید.

در چه مواردی باید به پزشک مراجعه کرد؟

- شما دردی دارید که با مصرف مسکن بهتر نمی شود.
- شما خونریزی شدید واژن دارید.
- دچار سرگیجه یا سبکی هستید، یا احساس می کنید ممکن است ضعف کنید.
- درد جدید یا بدتری در شکم یا لگن دارید.