



دانشگاه علوم پزشکی لرستان

موضوع تحقیق:

## مراقبت بعد از سزارین

مرکز آموزشی درمانی حاج کریم عسلی

واحد آموزش و توانمند سازی (آموزش به بیمار)

تلفن بیمارستان: 06633406099 (داخلی 119)

آدرس سایت:

Asali.lums.ac.ir

اسفند 99

## مراقبت های پس از سزارین در بیمارستان

به طور معمول بیمارانی که تحت جراحی سزارین قرار میگیرند تا دو روز بعد از جراحی در بیمارستان می مانند و این بستگی به وضعیت آنها و نظر پزشک دارد. پرستار در ابتدا هر ساعت یک بار طبق دستور پزشک به بیمار سر میزند و وضعیت مادر را کنترل میکند. علائم حیاتی چک میشود. شکم لمس میشود تا میزان سفتی رحم مشخص شود.

هم چنین میزان خونریزی کنترل شده و به اطلاع پزشک میرسد. ممکن است مادر دارای ترشحات خونی از واژن باشد که اولین بار که از جا برمی خیزد مقدار زیادی از این ترشحات خونی دفع شوند که 3 تا 4 روز اول به رنگ قرمز روشن است. نحوه ی سرفه کردن و تمرینات تنفسی به مادر آموزش داده میشود تا مایعات جمع شده در ریه ها تخلیه شود. این امر در صورتی که بیهوشی شما از نوع عمومی بوده باشد بسیار حائز اهمیت است. دقت کنید که هنگام سرفه دست ها یا یک بالش کوچک را روی شکم بگذارید. اگر همه چیز نرمال باشد، سرم و سوند ادراری در عرض 12 ساعت پس از جراحی برداشته خواهد شد.

## شیر دادن به نوزاد پس از سزارین

مرتب از هر دو سینه به نوزاد شیر بدهید. در صورت حالات غیر عادی در سینه مثل سفتی سینه، درد، قرمزی و تب به پزشک معالج خود اطلاع دهید و به بیمارستان مراجعه نمایید. هم چنین ششست و شوی سینه با آب ولرم قبل و پس از هر بار شیر دهی به منظور پیشگیری از الودگی لازم است.

## تغذیه مادر پس از سزارین

توصیه میشود تا 3 روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه، آب میوه های خام، آب میوه های کارخانه ای چون ساندیس و... حبوبات، پلو و خورشت بپرهیزید.

غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب پز و سبزیجات پخته مثل هویج، کدو، سیب زمینی و آب رقیق کمپوت مناسب ترند. در صورت یبوست از روغن زیتون، الوخشک و انجیر خشک خیس کرده استفاده شود.

سعی کنید آب به میزان کافی مصرف نمایید چرا که به رفع یبوست کمک میکند. از طرفی به علت شیر دهی و خونریزی نیز به جایگزینی مایعات بدن نیاز دارید. هنگام دفع ادرار و اجابت مزاج برای جلوگیری از فشار به محل بخیه از توالت فرنگی استفاده شود.

## مصرف مسکن پس از سزارین

اگر برای سزارین تحت بیهوشی عمومی قرار گرفته اید نیاز به مسکن دارید ممکن است بلافاصله پس از جراحی به شما داروی مسکن تزریقی تجویز شود. ممکن است هر چند ساعت داروی ضد درد به صورت تزریق یا شیاف دریافت کنید. اگر به روش موضعی اپیدورال سزارین شده اید معمولا کاتتر اپیدورال به پمپ مسکن متصل است و تا 24 ساعت بعد از سزارین کاملا بدون درد خواهید بود و سپس کاتتر خارج خواهد شد.

## میزان فعالیت بدنی پس از سزارین

سعی کنید مرتباً راه بروید، چرا که راه رفتن هم از نفخ شما جلوگیری میکند و هم از یبوست. به خاطر داشته باشید استراحت کافی، در فواصل فعالیت، به تسریع دوران بهبودی پس از سزارین کمک میکند. سعی کنید در ساعاتی که نوزاد خواب است شما نیز استراحت کنید و از دید و بازدیدهای طولانی بستگان حتی الامکان بپرهیزید.

## حمام کردن مادر پس از سزارین

پس از مرخص شدن می توانید بر حسب نظر جراح حمام کنید. اگر از پانسمان های ضد آب استفاده کرده اید اصولاً نیازی به پانسمان مجدد در محل برش ندارید اما نکته مهم بعد از حمام کردن خشک کردن محل عمل است که میتوانید با ششوار محل را کاملاً خشک کنید. بسیاری از پزشکان بر این موضوع اتفاق نظر دارند که حمام کردن پس از سزارین مشکلی ندارد و حتی میتواند آثار آرام بخشی هم داشته باشد. آب گرم میتواند ترمیم ناحیه زخم و تورم را بهتر کند. حمام کردن هم چنین خستگی و تنش را از شما دور میکند اما ممکن است پزشک تشخیص دهد که حمام کردن تا زخم شکمی بهتر نشده حتی تا یک هفته به تاخیر بیفتد. در این مورد حتماً نظر پزشکتان را بپرسید.

## کار سنگین در منزل انجام ندهید

### ضد عفونی کردن پانسمان

در صورتیکه پانسمان شما ضد آب است حمام کردن به مدت کوتاه و ایستاده اشکالی ندارد و اگر پانسمان شما ضد آب نیست تا سه روز نباید با آب تماس پیدا کند. روز سوم پانسمان روی زخم را بردارید و پس از یک دوش کوتاه و ایستاده بخیه های محل عمل را با شامپو بشویید و با ششوار خشک کنید از این به بعد باید روزانه این محل شسته و خشک شود.

## مادر از چه زمانی می تواند از تخت بیرون بیاید؟

معمولاً در روز جراحی و روز بعد از آن به مادر توصیه میشود که از تخت خارج شود. 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 همسرتان یا پرستار چند بار در اتاق قدم بزنید. این امر به گردش خون در بدن کمک میکند از تنبلی روده ها می کاهد و خطر لخته شدن خون در ساق پا را کاهش می دهد

## انجام معاینه مادر و نوزاد توسط پزشک

در صورت مشاهده تب، التهاب ناحیه جراحی و خونریزی شدید و غیر عادی به بیمارستان مراجعه نمایید.

بین 7 تا 10 روز پس از عمل به پزشک معالج خود مراجعه کنید و بین 3 تا 5 روز پس از زایمان نوزاد خود را برای آزمایش غربالگری به مرکزی که قبلاً به شما معرفی شده ببرید. گاهی ممکن است خونریزی بعد از سزارین در حد بیشتر از خونریزی قاعدگی باشد که طبیعی است ولی خونریزی بعد از 40 روز غیر طبیعی است و باید به پزشک مراجعه شود.