



مراقبت بعد از سزارین

مراقبت صحیح طی ۶ تا ۸ هفته اول بعد از زایمان در سلامت مادر، رشد و تکامل نوزاد و سلامت خانواده تاثیرگذار است.

همچنین نوزاد طی این مرحله، تغییرات رشد و تکاملی چشمگیری دارد که سلامت مادر و بهبودی پس از سزارین در این زمینه نقش بسزایی دارد. نکات زیر در حین مراقبت پس از سزارین ممکن است مشاهده شود:

- تا ۲۴ ساعت پس از سزارین، ممکن است خونریزی در حد قابل توجهی وجود داشته باشد، ولی به تدریج از حجم خون کاسته می شود. همچنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا چهل روز دیده شود.
- درد محل عمل و درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی ممکن است احساس شود. این درد به علت برگشت رحم به حالت قبل از حاملگی است و با مصرف مسکن تجویزی توسط پزشک کم می شود.
- پانسمان ناحیه سزارین ضدآب و شفاف است و می توانید بعد از روز سوم پانسمان را برداشته و هر روز به روش ایستاده، استحمام کنید. محل عمل را سشوار گرفته و خشک و تمیز نگه دارید.

تغذیه مادر پس از سزارین:

- توصیه می شود تا سه روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آب میوه خام، آب میوه های کارخانه ای چون ساندریس 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، آلوخشک و انجیرخشک خیس کرده استفاده شود.
- سعی کنید آب به میزان کافی مصرف نمایید، چرا که به رفع یبوست کمک می کند. از طرفی به علت شیردهی 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.

میزان فعالیت بدنی پس از سزارین:



مرتب راه بروید، راه رفتن از نفخ و بیبوست جلوگیری می کند. استراحت کافی در فواصل فعالیت، به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک می کند. در ساعاتی که نوزاد خواب است شما نیز استراحت نمایید و از بازدید های طولانی بستگان بپرهیزید. کار سنگین در منزل انجام ندهید.

چنانچه شکم بزرگ باشد، می توان آن را با پارچه (مثل شال پارچه ای) یا شکم بند بست.

زمان شروع ورزش پس از سزارین:

معمولاً اجازه انجام ورزش سبک از روز دهم به بعد، در اولین ویزیت پزشک معالج توسط پزشک معالج، به فرد داده می شود.

شیر دادن به نوزاد پس از سزارین و مراقبت از نوک پستان:

بعد از زایمان تغذیه نوزاد با شیرمادر بسیار اهمیت دارد. زیرا شیرمادر علاوه بر مزایایی که دارد، احتیاجات تغذیه ای نوزاد را در ۴ تا ۶ ماه اول زندگی برطرف می کند. برای تغذیه نوزاد با شیرمادر لازم است مراقبت مناسب از پستان مادر به عمل آید بدین منظور مادر شیرده باید نوک پستان را کاملاً تمیز نگه دارد. البته



شستن نوک پستان در هر بار تغذیه نوزاد و همچنین استفاده از صابون توصیه نمی شود، فقط کافی است مادر شیرده پستان های خود را یکبار در روز شسته و اجازه دهد تا در معرض هوا خشک شود. مرتب از هر دو سینه به نوزاد شیر بدهید. در بعضی از مادران شیرده به دلیل وضعیت نادرست شیردهی و در حالتی که شیرخوار به قدر کافی از هاله پستان را در دهان قرار نداده و فقط نوک پستان را می مکد، نوک پستان زخم می شود. مادر می تواند برای کمک به بهبود زخم یا شقاق نوک پستان، بعد از تغذیه نوزاد یک قطره از شیرخود را روی نوک و هاله پستان قرار دهد.

در این مواقع بهتر است مادر به شیردهی ادامه داده و در صورت نیاز به پزشک یا ماما مراجعه نماید. استفاده از صابون، کرم ها و محلول های دارویی و شستشوی زیاد پستان توصیه نمی شود زیرا احتمال آسیب را بیشتر می کند. در روزهای اول بعد از زایمان که شیر در پستان ها ترشح می شود پستان ها پرشیر، بزرگ، سفت و احتمالاً دردناک می شود. در این حالت نوزاد نمی تواند نوک پستان و هاله آن را در دهان خود قرار داده و به اندازه کافی شیر بخورد. در نتیجه پستان ها کاملاً تخلیه نمی شود در چنین مواردی تخلیه شیر از پستان باعث نرم شدن آن می شود. بهترین اقدام مکیدن قوی شیرخوار است. بدین منظور مادر باید ابتدا با یک حوله تمیز و

گرم پستان خود را کمپرس کند یا دوش آبگرم بگیرد و پس از ماساژ ملایم پستان، نوزاد خود را تغذیه نماید. اگر نوزاد قادر به مکیدن نباشد، مادر می‌تواند شیرخود را دوشیده و با فنجان و یا قاشق به شیرخوار بخوراند.

گاهی با ورود میکروب به مجاری شیر، پستان دچار عفونت می‌شود در این گونه موارد قسمتی از پستان فوق العاده دردناک، متورم و قرمز می‌شود که آن را ماستیت گویند. این حالت در مراحل پیشرفته منجر به آبسه پستان می‌شود. در ماستیت نیز مهمترین مساله تخلیه شیر از پستان است برای اینکه مادر کمتر احساس درد کند، بهتر است شیردهی را از پستان سالم شروع نماید. اگر مادر مایل به شیردهی از پستان مبتلا نیست، توصیه میشود شیر را دوشیده و با فنجان به نوزاد بدهد. در صورت بروز عفونت پستان حتماً به پزشک مراجعه شود.

نکات قابل توجه پس از سزارین:

در صورت مشاهده تب، التهاب ناحیه جراحی (یعنی قرمزی، درد، ترشح)، تب و خونریزی شدید و غیرعادی به بیمارستان مراجعه نمایید.



واحد آموزش به بیمار - مجتمع آموزشی، پژوهشی و درمانی حضرت رسول اکرم (ص)



آموزش به بیمار

کد ۱۸۹

مراقبت پس از سزارین

تهیه کننده: شهناز بهزادی (کارشناس مامایی)
تنظیم کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و

ارتقا سلامت)

تایید کننده: نازد رحلمیره (فوق تخصص لپاروسکوپی زنان، عضو هیئت

علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۳

آدرس: خیابان سارخان - خیابان نیایش - مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص) - تلفن: ۶۴۳۵۱

<http://hrmc.iums.ac.ir/>

