



## آموزش بعد سزارین

واحد آموزش سلامت

منبع: بارداری و زایمان ویلیامز

### سزارین چیست ؟

یک نوع زایمان غیر طبیعی است که از طریق جراحی شکم و عضلات زیر آن و دیواره رحم انجام میشود .

### مراقبت بعد از سزارین :

- تا ۲۴ ساعت بعد از سزارین ممکن است خونریزی در حد قابل توجه داشته باشد و بتدریج از حجم خونریزی کاسته شود .
- برای کاهش درد ناحیه عمل تشویق به سرفه و تنفس عمیق و گرفتن محل بخیه با دست موقع راه رفتن
- پانسمان محل عمل روز دوم برداشته شده و روی زخم باز نگهداشته شود.

- تمیز کردن نوک سینه ها با آب ساده
- آموزش به رعایت بهداشت دست قبل از هر شیر دهی با آب و صابون
- اجتناب از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانوها و بی حرکتی طولانی
- خودداری از زور زدن ، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی طبق توصیه پزشک معالج
- خودداری از مقاربت جنسی ۴ تا ۶ هفته بعد عمل
- جهت جلوگیری از عفونت و التهاب پستان انجام شیردهی مرتب و کاهش فواصل شیردهی و رعایت بهداشت پستان

### دلایل مورد قبول برای اجرای یک سزارین:

- ✓ عدم تطابق سر جنین بالکن مادر
- ✓ زجر جنین
- ✓ طرز قرار گرفتن غیر عادی جنین
- ✓ مشکلات مربوط به جفت و بند ناف
- ✓ سزارین قبلی
- ✓ دخالت‌های پزشکی بیش از اندازه در دوره دردهای زایمانی
- ✓ جنین‌های نارس و دیررس
- ✓ جنین‌های دارای مشکلات RH خون
- ✓ چند قلوبی
- ✓ بیماری‌های قلبی مادر
- ✓ موارد متفرقه:
- مانند عفونت هرپسی در ناحیه تناسلی (نوعی عارضه تبخال مانند بسیار مسری که برای جنین خطرناک است). فشارخون بالا، تومورهای فیبروئیدی، بیماری قند، ایدز مادر و دوره دردهای زایمانی که بسیار طول کشیده باشد از موارد دیگر سزارین می باشند. سابقه مرگ نوزاد، سابقه ی نازایی و شکم اول مسن (بیش از ۳۵ سال) نیز قابل ذکر هستند.

- استفاده از رژیم پرپروتئین ، ویتامین و پرفیبر و در بیماران دیابتی رژیم دیابتی
- استفاده از آب میوه طبیعی به غیر شیر موز برای دیابتی ها
- استفاده از غذاهایی چون کباب و جوجه کباب و مرغ آب پز و سبزیجات پخته مثل اسفناج ، کدو
- در صورت یبوست استفاده از روغن زیتون و آلو خشک و انجیر خشک خیس شده و گلابی
- استفاده از داروهای تجویزی مخصوصا آنتی بیوتیکها و ضد انعقاد ها و قرص آهن را طبق دستور پزشک معالج
- حرکات نرمشی و ورزشهای سبک در منزل

- استفاده از لباسهای زیر نخی و جلوگیری از پوشیدن لباسهای تنگ و پلاستیکی
- مراجعه به پزشک جهت برداشتن بخیه ها ۷ تا ۱۰ روز بعد از عمل
- مراجعه به پزشک در صورت مشاهده علائمی مانند : تب بالای ۳۸ درجه و لرز احساس درد ، قرمزی ، تورم و یا گرمی در محل جراحی
- تا حد امکان استفاده از توالت فرنگی برای جلوگیری از فشار به بخیه ها