

بیمارستان امام خمینی (ره) آباد

مراقبت های بعد از سزارین

سزارین عبارت است از ایجاد یک برش بر روی شکم ، عضلات زیر آن و جدار شکم و خروج نوزاد . سزارین ممکن است با استفاده از بی هوشی عمومی یا بی حسی نخاعی انجام شود

سزارین به چه دلایلی انجام می شود:



- عدم تطابق سر جنین با لگن مادر
- طرز قرار گرفتن غیر عادی جنین
- مشکلات مربوط به جفت و بند ناف
- حاملگی بیش از دو قلو
- زجر جنینی
- جنین نارس یا دیررس
- سزارین قبلی
- بیماری های مادر
- دلایل دیگر

مراقبت های پس از سزارین:

- بعد از عمل زمانی که هوشیاری کامل خود را به دست آوردید می توانید نوزاد خود را در آغوش گرفته و شیر بدهید .
- در روش بیهوشی نخاعی بلافاصله می توانید نوزاد را در آغوش بگیرید و لمس کنید .
- هشت ساعت بعد از عمل شما می توانید راه بروید .
- در تخت انگشتان پای خود را تکان بدهید تا خون در آنها لخته نشود .
- روشهای شیردهی به شما آموزش داده می شود.
- سردرد ، سرگیجه و تهوع از عوارض بی هوشی است . به پرستار اطلاع دهید .
- درد محل عمل طبیعی است در صورت نیاز به شما مسکن داده می شود .
- هرگونه ترشح از واژن یا محل عمل را به پرستار اطلاع دهید .

مراقبت های پس از ترخیص:

- ✓ از روز سوم بعد از عمل ، بعد از باز کردن پانسمان میتوانید حمام کنید و از آن به بعد یک روز در میان حمام کنید و محل بخیه ها را با شوینده ی ملایم مانند شامپو بچه شستشو دهید ، و نیازی به استفاده از محلول های ضدعفونی نیست و بعد از حمام محل برش عمل جراحی خشک کنید و میتوانید از باد گرم سشوار در فاصله مناسب از پوست برای خشک کردن استفاده کنید و استفاده از دود های سنتی به هیچ وجه توصیه نمیشود.
- ✓ استراحت در منزل لازم است ولی مرتباً از جا برخاسته راه بروید و حرکت داشته باشید .
- ✓ راه رفتن بهبودی را تسهیل می کند و از بروز لخته در پاها جلوگیری می کند.

- ✓ فعالیت زیاد نداشته باشید از حرکت کم شروع کنید و کم کم آن را زیاد کنید .
- ✓ ورزشهای شکمی تا شش هفته بعد از زایمان ممنوع است .
- ✓ از بلند کردن وزن بیشتر از نوزاد تا هشت هفته جلوگیری کنید.
- ✓ لباسی که روی محل عمل قرار میگیرد خشک و تمیز باشد .
- ✓ مصرف مواد پروتیین دار و آهن دار (سبزیجات ، جگر، عدس) را فراموش نکنید . از مواد نفاخ (لوبیا و نخد) کمتر استفاده کنید .از مواد غذایی(کاهو ، اسفناج، روغن زیتون) استفاده کنید از یبوست پیشگیری می کند.
- ✓ قرص آهن را تا 3 ماه بعد از سزارین با دستور پزشک مصرف نمایید .
- ✓ در صورت درد از مسکنها طبق نظر پزشک استفاده کنید.
- ✓ هر گونه قرمزی ،ترشح ،ورم و گرما در محل عمل را به پزشک اطلاع دهید .
- ✓ با نظر پزشک معمولا روز دهم بخیه ها در درمانگاه کشیده می شود .
- ✓ چهار تا شش هفته بعد از زایمان با نظر پزشک می توانید نزدیکی را شروع کنید .
- ✓ سه هفته بعد از زایمان روش های پیش گیری از بارداری شروع می شود جهت دریافت راهنمایی های لازم به مرکز بهداشت مراجعه کنید.
- ✓ مصرف مایعات را افزایش دهید تا دچار یبوست نشوید.
- ✓ ترشحات واژن ممکن است تا 6 هفته ادامه داشته باشد و سپس قطع می شود .



منبع : پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان ، هدایت الله صلاح زهی ، فروش
 خجسته، سیما نظر پور، 1396
 تهیه کننده : ژاله دهقانی سوپروایزر آموزش سلامت
 واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) 1403