



دانشگاه علوم پزشکی گتات

بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) کلاله

موضوع: سزارین



تنظیم کننده:

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص) کلاله

۰۱۷۳۵۴۴۷۹۹۱

با تشکر

شیردهی :

مرتب از هر دوسینه به نوزاد شیر دهید در صورت حالات غیر عادی در سینه مانند سفتی سینه ، درد ، قرمزی و تب و لرز به بیمارستان مراجعه فرمایید همچنین شستشوی دست ها قبل از هر بار شیردهی به منظور پیشگیری از آلودگی لازم است .



منبع :

- کتاب بارداری زایمان ویلیامز ، بهداشت مادر و کودک
سوسن پارسا - ۲۰۱۸

- کتاب بری و کهن ۲۰۱۸

۷. دوش گرفتن کوتاه مدت و ایستاده مجاز است .

۸. رعایت برنامه غذایی مناسب برای جلوگیری از یبوست و تسریع بهبودی محل

۹. از انجام کارهای سنگین و برداشتن بار سنگین پیشگیری شود .

۱۰. بین روزهای ۷-۱۰ روز پس از عمل به پزشک معالج خود مراجعه نمایند .

۱۱. حداقل تا ۴۰ روز از نزدیکی پرهیز کنید .

علائم هشدار :

خون ریزی پس از سزارین هم همانند زایمان طبیعی اتفاق خواهد افتاد در این زمان بهتر است از تامپون های داخلی اجتناب ورزید و تنها از پدهای بهداشتی استفاده کنید .

در صورت مواجهه با عفونت ، قرمزی و التهاب در ناحیه بخیه حتما بدون اتلاف وقت به متخصص زنان مواجهه شود . گاهی درد پس از زایمان در ناحیه بخیه طبیعی است در این زمان با مشورت پزشک می توانید داروی مسکن مصرف نمایید .

شرح بیماری : سزارین یک روش زایمان از طریق
برش شکمی و رحمی است ، زایمان سزارین ممکن
است در بخش زایمان یا در اتاق عمل صورت
پذیرد .

علائم و نشانه ها : خون ریزی ، جفت سرراهی
(قرار گرفتن جفت در پایین رحم و روی دهانه
سروییکس) ، جدایی جفت مهاجم (آگرتا ، اینکرتا
، پرکرتا) ، موقعیت غیر طبیعی جنین ، عدم
تناسب سرو لگن ، پرولاپس بند ناف بیماری که
سابقه چند زایمان قبلی و سزارین را دارد .

فعایت مجاز و غیر مجاز : پس از سزارین
بایستی فرد از حمل اجسام سنگین ، انجام فعالیت
های ورزشی شدید بپرهیزد و به مدت یک تا دو
هفته برای انجام فعالیت های روزمره از اطرافیان
خود کمک بخواهد .

رژیم غذایی :

۱. پروتئین و مواد معدنی و کلسیم : پروتئین ها به
رشد سلول های جدید بدن کمک کرده و در نتیجه
باعث تسریع روند بهبودی در این دوران می شود .

۲. غلات کامل : غلات کامل از جمله ماکارونی ، نان و
برنج قهوه ای از آنجا که سرشار از کربوهیدرات بوده و
به حفظ سطح انرژی و تولید شیر مادر کمک می کند .

۳. ویتامین ها : ویتامین ها سرشار از آنتی اکسیدان
بوده و در ترمیم بافت های بدن نقش بسیار موثری
دارد .

۴. فیبرهای غذایی : یبوست از عوارض شایع پس از
سزارین است که با وارد کردن فشار به زخم ها و بخیه
ها می تواند باعث به تاخیر انداختن روند بهبودی در
مادران شود ، در این شرایط مصرف فیبر با افزایش
عملکرد روده می تواند در پیشگیری از این عارضه
بسیار موثر واقع شود .

۵. مواد غذایی زود هضم : مادران باردار باید تا حد
امکان از مصرف غذاهای نفاخ پرهیز کنند برای این
منظور مصرف مواد غذایی مانند سوپ ، آبگوشت و
ماست و ... که دارای هضم آسانی می باشد را مصرف
نمایند .

۶. مواد غذای حاوی آهن : آهن سطح هموگلوبین بدن
را بهبود بخشیده و به بازسازی خون از دست رفته در
زایمان کمک می کند .

۷. مایعات آ مصرف مایعات باعث بهبود عملکرد
دستگاه گوارش و تسریع روند بهبودی پس از عمل
سزارین می شود .

۸. میوه ها و سبزیجات : میوه ها و سبزیجات برگ
سبز به دلیل غنی بودن انواع ویتامین ها ، آهن و
کلسیم برای مادران جوان در این دوران مناسب ترند .
خودمراقبتی :

۱. راه رفتن چند ساعت بعد از عمل سزارین

۲. نوشیدن مقادیر زیادی آب و مایعات برای
پیشگیری از یبوست

۳. از خندیدن زیاد و سرفه و عطسه شدید پرهیز
شود برای پیشگیری از فشار آمدن به محل بخیه

۴. چند ساعت یکبار محل بخیه بررسی شود .

۵. به محض مشاهده هرگونه عفونت ، ورم و قرمزی در
محل بخیه فوراً به پزشک مراجعه شود .

۶. علاوه بر رعایت بهداشت محل بخیه ، خون ریزی
واژن را تحمل و بررسی نمایند و نظافت را رعایت
کنند .