



دانشگاه علوم پزشکی یاسوج

بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

## آموزش به بیمار

## سزارین - زایمان



تاریخ تهیه: مهر ۱۳۹۸

تأیید: دکتر پرهیز

بازنگری بعدی: مهر ۱۳۹۹

سیده یاسمن هدایت بخش زنان

**مصرف قرص آهن** باید ادامه یابد، حداقل تا ۶ هفته ضروری است. سپس بر اساس شیردهی مادر و اندازه گیری هموگلوبین خون تصمیم گیری شود.

**لازم است مشخصات نوزاد سالم را بدانید تا در صورت مشکل به موقع مراجعه کنید:**

نوزاد شما باید گریه فعال داشته باشد. باید بتواند روزانه حدود ۸ بار با سینه شما ارتباط برقرار کند و مک زدن خوبی داشته باشد.

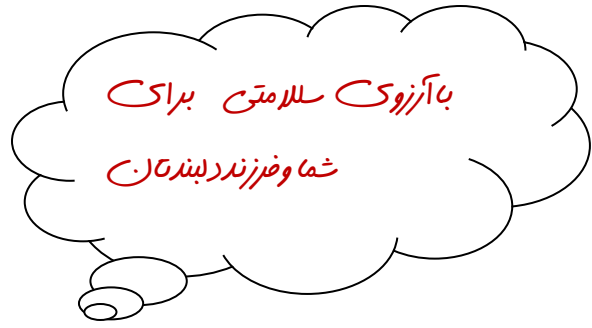
نوزاد شما بایستی حداقل ۵ بار در روز پوشک خود را خیس کند.

رنگ نوزاد طبیعی را باید بشناسید در صورتی که نوزاد شما زرد، کبود یا خیلی روشن و کاغذی رنگ است حتما به پزشک متخصص نوزادان مراجعه کنید.

به یاد داشته باشید غربالگری شنوایی برای نوزاد شما در هفته اول تولد بسیار مهم است.

سه تا پنج روزگی نوزادتان را جهت غربالگری تیروئید به درماتگاه ببرید.

مهم ترین شاخص برای کافی بودن شیرمادر وزن گیری نوزاد است. هیچ گاه بدون مشورت با پزشک نوزادان برای کودکان شیرخشک شروع نکنید.



تلفن و آدرس:

بیمارستان امام خمینی (ره) دهدشت

۷-۰۷۴۳۲۲۶۵۹۰۳

اگر **شکم افتاده و جاق** است توصیه می شود با پارچه نخی یا شکم بند یا دست، شکم بالا نگه داشته شود که روی محل عمل نیفتد و محل بخته، خشک باشد نه مرطوب و عرق کرده. اگر محل بخیه دچار درد و قرمزی و ورم یا ترشح شد، بایستی به پزشک اطلاع داده شود.

فرد زانو باید هر روز دفع کافی **ادرار و اجابت مزاج** داشته باشد. اگر اختلالی در این رابطه وجود داشت باید پزشک یا پرستار را در جریان قرار داد.

از نظر **خونریزی** و اثرینال معمولا هر روز به سمت کم شدن می رود. اگر مشخصا از حد روز دوم قاعدگی فرد بیشتر شد و ادامه داشت، باید به پزشک اطلاع دهند.

هر نوع **احساس تب** باید به وسیله درجه حرارت زیر زبانی ثبت شود. اگر از ۳۸ درجه سانتی گراد بیشتر بود و ادامه داشت، علامت خطر است و ممکن است به دلیل عفونت حاصل از سزارین، عفونت ادراری، عفونت زخم، ترومبوفلیت و غیره باشد.

علامت **درد و تورم و تغییر رنگ در پا** به ویژه وقتی یک که در پای چپ شایع تر است و در عمل جراحی سزارین شانس این بیماری بیشتر از زایمان طبیعی می شود.

علائم **سوزش یا درد حین ادرار کردن**، درد ناحیه پهلو که نیاز به پیگیری فوری دارد که ممکن است نشانه عفونت ادراری پس از سزارین مثلا در اثر سونداژ مثانه باشد طرفه باشد زنگ خطر ترومبوفلیت استبا پیشرفت تکنیک های جراحی و بیهوشی و بهداشتی امروزه نیاز به مصرف آنتی بیوتیک پس از سزارین به طور روتین نیست به جز در مواردی که شانس عفونت بالا رفته، مثلا پارگی کیسه آب به مدت طولانی و یا وجود بیماری زمینه ای و مواردی که متخصص زنان صلاح می داند.

**مصرف مسکن** در حد تخفیف درد، نه الزاما بر طرف کردن کامل درد، توصیه می شود به ویژه در مادران شیرده، ترجیح این است که مصرف زیاد نباشد

## مادر گرامی قدم نورسیده مبارک

### مراقبت از زخم سزارین:

پس از مرخص شدن از بیمارستان، اگر پزشک برای بستن زخم عمل سزارین از بخیه جذب شونده استفاده کرده باشد، آنها خود به خود بعد از مدتی محو می شود. در غیر این صورت برای کشیدن بخیه ها لازم است حدود یک هفته تا ۱۰ روز دیگر به بیمارستان مراجعه کنید.

در طول این مدت شما می توانید آزادانه دوش بگیرید و بدن خود را به آرامی و بدون تماس با ناحیه زخم با صابون شست و شو دهید. بهتر است ناحیه برش را با پاندا استریل خیس کنید اما دقت کنید که در روزهای اول، از فرو بردن ناحیه زخم در وان حمام یا شنا کردن خوداری کنید در این زمان برش زخم احتمالاً کمی ورم خواهد کرد و ناحیه اطراف آن صورتی خواهد بود.

روزانه سه مرتبه شستشوی محل سزارین با شامپوی بچه انجام شود و سپس خشک شود. محل زخم همواره باید تمیز باشد.

تا ۴۲ روز پس از سزارین در صورت بروز هر مشکلی مثل تب، لرز، تنگی نفس، سرگیجه شدید، خونریزی بیش از حد و..... به بیمارستان مراجعه کنید

### تغذیه مناسب بعد از زایمان یا سزارین:

تغذیه در روز اول زایمان سزارین، غذاهای مناسب بعد زایمان سزارین بیبوست یکی از مشکلات رایج تازه مادرانی است که زایمان سزارین داشته اند دوره بعد از عمل سزارین به خاطر خستگی ذهنی و جسمی، زمان سختی برای خاتمه است. همچنین به دلیل شیر دهی و سختی های بعد از زایمان نیاز دارید که رژیم غذایی مناسب برای خودتان و نوزادتان داشته باشید.

تغذیه در روز اول زایمان سزارین، غذاهای مناسب بعد زایمان سزارین. حداقل ۳ سهم از لبنیات به صورت روزانه، برای مادر شیرده ضروری است. عدم خوردن غذاهای نفخ دار، استفاده از مایعات کافئین دار (چای، قهوه)

### تغذیه روزهای اول:

روز اول پس از عمل نوشیدن مایعات رقیق توصیه می شود، شما می توانید از آب معمولی، چای کم رنگ، شیر بدون چربی، آمپوه شیرین و شربت استفاده کنید. عصر روز دوم پس از عمل یک میان وعده نرم توصیه می شود مانند شیربرنج، فرنی، پوره سیب زمینی با شیر و کره، تخم مرغ عسلی، آمپوه تازه و شیرین و سوپ رقیق در چند روز اول پس از عمل از خوردن سبزی و میوه خام، سیوس غلات، غذاهای چرب و سرخ شده، ادویه ها و چاشنی تند و محرک خوداری نمایید

### حمام کردن بعد از سزارین:

معمولاً حمام کردن از روز دوم بعد از سزارین مجاز است. لازم نیست محل زخم را اختصاصاً صابون یا شامپو یزنیم. پس از استحمام باید محل زخم کاملاً خشک شود

### سایر مراقبتهای بعد از عمل:

پس از رفتن به منزل آرامش محیط لازم است و محیطی که زانو خوشایند باشد کلا تماس با افراد زیاد توصیه نمی شود و حتماً باید از تماس با افرادی که تب خال لب و دهان دارند و یا حالت سرماخوردگی دارند، پرهیز شود.

بی حرکتی در این مرحله نیز مضر است، لذا افراد باید از ماندن در بستر به مدت بیش از ده ساعت در شبانه روز اجتناب کنند و حتماً در منزل راه بروند.

### برای پیشگیری لخته شدن خون:

رژیم غذایی شامل ویتامین، مایعات و پروتئین کافی است. مصرف آب میوه تازه و تخم مرغ و شیر و دوغ و آب باید در برنامه تغذیه روزانه گنجانده شود. مصرف مواد پرچرب و پرچاق و پرنشاسته ممنوعیت ندارد ولی برای ترمیم بافت، جبران خونریزی و حجم کافی شیر نیاز بیشتری به ویتامین، مایعات و پروتئین هست.

هرچه بخیه خشک تر باشد و هوا بخورد و تحت فشار چربی های پایین شکم نباشد زودتر خوب می شود.

چون ماده ای در بافت وجود دارد که برای ترمیم و تبدیل شدن به کلاژن (عامل ترمیم بافت) نیاز به اکسیژن دارد لذا نباید روی بخیه را پوشانند.

