



نور شهریار

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

## مراقبت های پس از سزارین



در چه مواردی باید به پزشک مراجعه کرد؟

توصیه می شود در صورت بروز مشکلات زیر با پزشک خود تماس بگیرید یا در صورت نیاز به پزشک خود مراجعه کنید:

\* شما دردی دارید که با مصرف داروی درد بهتر نمی شود.

\* شما خونریزی شدید واژن دارید.

\* دچار سرگیجه یا سبکی هستید، یا احساس می کنید ممکن است ضعف کنید.

\* درد جدید یا بدتری در شکم یا لگن دارید.

\* بخیه های شما گشاد یا برش شما باز می شود.

\* علائم عفونت دارید ، مانند:

• افزایش درد ، تورم ، گرما یا قرمزی.

• رگه های قرمز منتهی به برش.

• چرک تخلیه از برش.

• تب.



مصرف داروها بعد از عمل سزارین

۱. معمولاً پزشک به شما خواهد گفت که چه زمانی می توانید دوباره داروهای خود را شروع کنید. او همچنین در مورد مصرف داروهای جدید به شما دستورالعمل های لازم را می دهد.

۲. اگر آسپرین یا برخی از خون های رقیق کننده دیگر مصرف می کنید، از پزشک خود بخواهید چه زمانی می توانید مصرف مجدد آن را آغاز کنید.

۳. داروهای ضد درد را دقیقاً مطابق دستورالعمل پزشک زنان خود مصرف کنید.

۴. اگر معده شما مشکل دارد بهتر است بعد از غذا داروی خود را مصرف کنید (مگر اینکه پزشک به شما گفته باشد).

۵. اگر پزشکتان آنتی بیوتیک تجویز کرده است ، آنها را طبق دستورالعمل مصرف کنید. مصرف آنها را فقط به دلیل احساس بهتر بودن متوقف نکنید. شما باید دوره کامل آنتی بیوتیک را طی کنید.

تهیه و تنظیم: واحد آموزش

با هماهنگی دفتر بهبود کیفیت و اعتباربخشی

پاییز ۱۴۰۱

شماره تماس:

(داخلی ۱۰۳۵) ۰۲۱۶۵۵۷۷۰۰۱-۱۰

اینستاگرام:

noorhospital\_shahriyar

آدرس سایت:

www.noorhospital.ir





## فعالیت های جسمی و بدنی

مادرانی که برای سزارین روش بی حسی را انتخاب می کنند، بعد از جراحی معمولاً هشیارند و شاهد خدمات بیمارستان هستند. اما مادرانی که بیهوشی کامل را برای سزارین انتخاب می کنند، ممکن است حتی یک ساعت بعد از جراحی هم قادر به صحبت کردن نباشند. در هر دو صورت، مادر پس از سزارین حداقل باید ۲۴ تا ۴۸ ساعت در بیمارستان بستری باشد تا روند بهبود او و وضعیت نوزاد زیر نظر گرفته شود. در مدت زمانی که مادر در بیمارستان حضور دارد، لازم است تحت مراقبت‌هایی قرار بگیرد.

### پس از عمل سزارین

ممکن است بعد از جراحی سزارین در قسمت تحتانی شکم درد احساس شود اما با مصرف داروهای ضددرد تجویز شده از سوی پزشک به مدت ۱ تا ۲ هفته بعد از جراحی بهبود خواهد کرد.

وجود خونریزی واژن بعد از عمل سزارین طبیعی است. برای بهبودی کامل احتمالاً به ۶ هفته زمان نیاز است بنابراین نگرانی در این رابطه کاملاً بی مورد است.

توصیه می شود در این دوران از بلند کردن اجسام سنگین، فعالیت های شدید و یا ورزش هایی که عضلات شکم را سفت می کند، خودداری شود

۱. زمانی که احساس خستگی کردید استراحت کنید. خواب کافی به بهبودی سریع شما کمک می کند.

۲. سعی کنید هر روز قدم بزنید. با قدم زدن کمی بیشتر از آنچه روز گذشته انجام داده اید شروع کنید. و هر بار این مدت زمان را افزایش دهید. پیاده روی باعث افزایش جریان خون می شود و به جلوگیری از یبوست و لخته شدن خون کمک می کند. اما از انجام فعالیت های شدید مانند دوچرخه سواری، دویدن، وزنه برداری و ورزش هوازی خودداری کنید.

۳. بلند کردن اجسام سنگین تا زمانی که پزشک شما اجازه نداده است ممنوع است.

۴. هنگام سرفه یا نفس کشیدن عمیق، محل برش خود نگه دارید. این کار باعث می شود شکم شما تقویت شود و درد شما کاهش یابد.

۵. بهتر است پس از استحمام محل زخم را کاملاً خشک کنید.

۶. برای انجام رانندگی از پزشک زنان خود اجازه بگیرید.

۷. احتمالاً بعد از زایمان نیاز به حداقل ۶ هفته مرخصی داشته باشید.

۸. در مورد زمان انجام رابطه جنسی با پزشک خود مشورت کنید

## رژیم غذایی بعد از زایمان سزارین

۱. شما می توانید پس از جراحی سزارین رژیم عادی خود را داشته باشید اما اگر معده شما ناراحت است، بهتر است از غذاهای کم چرب مانند برنج ساده، مرغ گوشتی، نان تست و ماست استفاده کنید.

۲. مصرف مایعات فراوان در این دوران بسیار توصیه می شود.



۳. ممکن است متوجه شوید که حرکات روده شما بعد از عمل منظم نیست. این عارضه کاملاً طبیعی است. سعی کنید از یبوست و فشار شدید به شکم جلوگیری کنید. می توانید هر روز یک مکمل فیبر مصرف کنید. اگر بعد از گذشت دو روز حرکات روده ای نداشتید، از پزشک خود در مورد مصرف ملین ملایم سؤال کنید.

۴. در طول سه ماه اول پس از زایمان همچنان به مصرف مکمل های ویتامین ادامه دهید. این کار در مقابله با خستگی ناشی از بی خوابی های شبانه کمک موثری به شما خواهد کرد.