

## مراقبت‌های قبل و بعد از سزارین

بسیاری از مادران باردار با سوالات زیادی روبرو هستند، از جمله اینکه روز قبل از **سزارین** چه کارهایی باید انجام دهیم و پس از آن چگونه؟ البته پزشکان معالج به بسیاری از این سوالات پاسخ می‌دهند، اما به دلایلی (مثل استرس مادر) بیمار به آنها توجه نمی‌کند.

### نکات قبل از سزارین

خانم باردار باید در روز قبل از عمل سزارین چند نکته را رعایت کند، حتی در کسانی که برنامه زایمان طبیعی دارند، رعایت برخی نکات زیر توصیه می‌شود، چون در هر زایمان طبیعی هم احتمال سزارین اورژانسی وجود دارد:

❑ حمام کردن در روز قبل از عمل به پیشگیری از عفونت محل جراحی کمک می‌کند. در مورد کسانی که زایمان طبیعی در پیش دارند، حمام کردن بعد از شروع دردهای خفیف توصیه می‌شود. برداشتن موی ناحیه عمل فقط در روز عمل توصیه می‌شود، نه روز قبل از عمل.

❑ بهتر است بیمار حداقل هشت ساعت قبل از عمل، چیزی نخورد، هرچند در بررسی‌های جدید، خوردن آبمیوه و آب ممنوع نیست، اما بهتر است مادر باردار حتی آب هم نخورد.

❑ این توصیه‌ها جهت بهتر شدن روند بیهوشی داده می‌شود. در مورد زایمان طبیعی توصیه می‌شود بیمار پس از شروع دردهای خفیف از خوردن غذاهای سنگین پرهیز کرده و بیشتر از مایعات استفاده کند.

❑ دفع مدفوع در روز قبل از عمل به روند کلی بهبودی و کاهش دردهای پس از عمل کمک می‌کند. در مورد زایمان طبیعی هم توصیه می‌شود بیمار با شروع دردها با کمک داروهای ملین اجابت مزاج مناسب داشته باشد.



❑ پاک کردن لاک دست و پا قبل از عمل. در غیر این صورت، روز ورود به بیمارستان حتی جهت زایمان طبیعی این کار توسط پرسنل توصیه و انجام می‌شود، چرا که برخی کنترل‌های وضعیت اکسیژن‌رسانی و تنفسی بیمار، حین بیهوشی با توجه به رنگ بستر ناخن‌ها انجام می‌شود و ناخن باید بی‌رنگ باشد.

❑ در آوردن النگو و انگشتر و کلیه زیورآلات توصیه می‌شود. این مساله شامل گیره سرهای فلزی و کلا هر جسم فلزی دیگری که در تماس با بدن است نیز می‌شود، زیرا این اجسام با وسایل کنترل داخل اتاق عمل و اتاق زایمان تداخل دارد.

❑ از آنجا که حین بارداری، اغلب ورم دست و بدن و افزایش وزن وجود دارد، باید النگو و انگشتر قبل از تنگ شدن بیش از حد، خارج شود و گرنه در اتاق زایمان یا اتاق عمل با وسایل مناسب انگشتر و النگو بریده شده و خارج می‌شود. به همین دلیل، کل لباس‌ها حتی لباس زیر، قبل از ورود به زایشگاه و اتاق عمل، خارج و لباس بیمارستان یا اتاق عمل پوشانده می‌شود.

❑ در مواردی که خانم باردار استرس زیادی دارد، شب قبل از عمل مصرف یک عدد آرام‌بخش توصیه می‌شود.

## خودمراقبتی:

### مراقبت بعد از سزارین

مراقبت صحیح طی 6 تا 8 هفته اول بعد از زایمان در سلامت مادر، رشد و تکامل نوزاد و سلامت خانواده تاثیرگذار است.

همچنین نوزاد طی این مرحله، تغییرات رشد و تکاملی چشمگیری دارد که سلامت مادر و بهبودی پس از سزارین، در این زمینه نقش بسزایی دارد.

آشنایی مادران با مراقبت‌های پس از سزارین به ایشان کمک می‌کند تا دوران نقاهت پس از زایمان را به دور از هر گونه خطری سپر نمایند. امید است این راهنما پاسخگوی شما مادر عزیز باشد.

🌐 تا 24 ساعت پس از سزارین، ممکن است خونریزی در حد قابل توجهی وجود داشته باشد، ولی به تدریج از حجم خون کاسته می‌شود. همچنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا یک ماه دیده شود.

🌐 درد محل عمل و درد ناشی از انقباضات رحم در پی شیردهی ممکن است احساس شود. این درد به علت برگشت رحم به حالت قبل از حاملگی است و با مصرف مسکن تجویز شده توسط پزشک معالج کم می‌شود.

🌐 پانسمان ناحیه سزارین را طبق دستور پزشک تعویض نمایید.

🌐 هر روز به روش ایستاده، استحمام کنید.

### تغذیه مادر پس از سزارین

❖ توصیه می‌شود تا سه روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آب میوه‌های کارخانه‌ای چون ساندیس و ...، حبوبات، پلو و خورش پرهیزید.



کد: KH - NC - HE 32

تاریخ تدوین: 97 / 07

تاریخ آخرین بازنگری: 1400/01

بیمارستان خاتم

الانبیا میانه

## عنوان : سزارین



تهیه و تنظیم: پریسا مختاری

سمت: سوپروایزر آموزشی و آموزش سلامت

تحصیلات: ارشد پرستاری

## شیر دان به نوزاد پس از سزارین

مرتب از هر دو سینه به نوزاد شیر بدهید. در صورت حالات غیر عادی در سینه مثل سفتی سینه، درد، قرمزی و تب به پزشک معالج خود اطلاع دهید و به بیمارستان مراجعه نمایید.

**نکات قابل توجه و علائم هشدار دهنده که باید در صورت بروز، سریعاً نزد پزشک مراجعه نمایید:**

• در صورت مشاهده تب،

• لرز،

• التهاب ناحیه جراحی (یعنی قرمزی، درد، ترشح)،

• درد شدید،

• تنگی نفس،

• درد قفسه سینه،

• خونریزی شدید و غیرعادی.

### منابع :

- ذوالفقاری، میترا. اسدی نوقابی، احمدعلی. پرستاری و بهداشت مادران و نوزادان. 1393. نشر حکیم هیدجی.

• <http://www.mums.ac.ir>

آدرس : میانه\_ بیمارستان خاتم الانبیا

تلفن : 04152220901-5

◆ در صورت یبوست از روغن زیتون، آلوخشک و انجیر خشک خیس کرده استفاده کنید.

◆ سعی کنید مایعات و آب به میزان کافی مصرف نمایید، چرا که به رفع یبوست کمک می کند. از طرفی به علت شیردهی و خونریزی نیز به جایگزینی مایعات بدن نیاز دارید.

◆ هنگام دفع ادرار و اجابت مزاج، برای جلوگیری از فشار به محل بخیه، از توالت فرنگی استفاده کنید.

## میزان فعالیت بدنی پس از سزارین

♣ سعی کنید مرتباً راه بروید، چرا که راه رفتن هم از نفخ شما جلوگیری می کند و هم از یبوست.

♣ به خاطر داشته باشید استراحت کافی، در فواصل فعالیت، به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک میکند.

♣ سعی کنید در ساعاتی که نوزاد خواب است شما نیز استراحت نمایید و از دید و بازدید های طولانی بستگان حتی الامکان بپرهیزید.

♣ کار سنگین در منزل انجام ندهید.

♣ چنانچه شکم بزرگ باشد، می توانید آن را با پارچه (مثل شال پارچه ای) و یا شکم بند ببندید.

## زمان شروع ورزش پس از سزارین

معمولاً اجازه انجام ورزش از روز دهم به بعد، در اولین ویزیت توسط پزشک معالج، به شما داده می شود.