

## 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 .

1- 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 .

۲- بهتر است بیمار حداقل هشت ساعت قبل از عمل، چیزی 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.

3 - دفع مدفوع در روز قبل از عمل هم 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 روغن کرچک یا داروهای دیگر اجابت مزاج مناسب داشته باشد.

4- 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 اکسیرن رسانی و تنفسی بیمار، حین بیهوشی با توجه به رنگ بستر ناخن‌ها انجام می‌شود و ناخن باید بی‌رنگ باشد .

5- درآوردن 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، وگرنه در اتاق زایمان یا اتاق عمل با وسایل مناسب انگشتر و النگو بریده 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.

## مراقبت بعد از سزارین

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 پاسخگویی شما مادر عزیز باشد.

نکات زیر در حین مراقبت پس از سزارین ممکن است مشاهده شود:

- تا ۲۴ 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 روز بعد از عمل می‌توانید بردارید و به روش ایستاده، استحمام کنید .

- یک گاز خشک و استریل روی محل عمل قرار دهید و نخ بخیه محل غیر قابل جذب است ،بایستی ۷ تا ۱۰ روز پس از عمل جهت کشیدن بخیه به پزشک خود مراجعه کنید.

## تغذیه مادر پس از سزارین

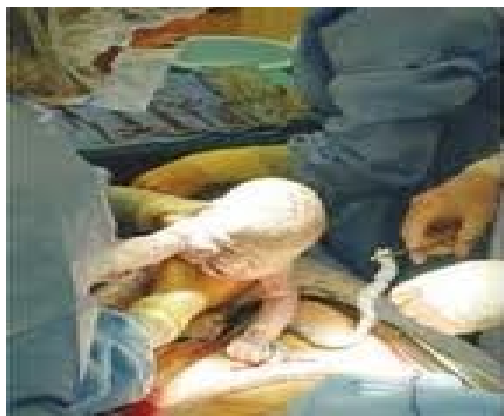
-توصیه می‌شود تا سه روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آب میوه خام، آب میوه های کارخانه ای چون ساندیس و ...، حبوبات، پلو و خورشت بپرهیزید .



واحد بهبود کیفیت  
بیمارستان ۲۲ بهمن

عنوان سند:  
پمفلت آموزشی  
ویژه بیماران  
۸۵

شماره سند: 98/ EQ/189  
شماره بازنگری: ۵  
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۱۰/۰۱



## نکات قابل توجهه پس از سزارین

کلینیک آموزش سلامت  
بیمارستان ۲۲ بهمن  
۳۲۵۹۵۵۱۶ - داخل ۳۰۹

### - زمان شروع ورزش پس از سزارین

- معمولا اجازه انجام ورزش از روز دهم به بعد، در اولین ویزیت پزشک معالج توسط پزشک معالج، به فرد داده می شود.

- در صورت مشاهده تب، التهاب ناحیه جراحی (یعنی قرمزی، درد، ترشح)، تب و خونریزی شدید و غیرعادی به بیمارستان مراجعه نمایید.

### شیر دادن 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.

همچنین شستشوی نوک سینه با آب ولرم، قبل و پس از هر بار شیردهی به منظور پیشگیری از آلودگی لازم است.



منبع: [www.midwiferyconsultation.com](http://www.midwiferyconsultation.com)

- غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب پز و سبزیجات پخته مثل هویج، کدو، سیب زمینی و آب رقیق کمپوت مناسب ترند.

- در صورت یبوست از روغن زیتون، آلوخشک و انجیرخشک خیس کرده استفاده شود.

- سعی کنید 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 شود.

### 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 دیدوبازدید های طولانی بستگان حتی الامکان بپرهیزید.

- کار سنگین در منزل انجام ندهید.