


شماره سند: <b>95/eq/102/238</b> شماره بازنگری: ۷ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۶/۱۰/۰۱	<b>عنوان سند:</b> <b>پمفلت آموزشی</b>	 دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن
--	--	--

# راهنمای مادر پس از زایمان به روش سزارین

## ویژه بیماران



کلینیک آموزش سلامت  
بیمارستان ۲۲ بهمن

آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن  
<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/>

با آرزوی سلامتی برای شما مادر عزیز و نونهال  
دلبندتان

منبع:

بارداری زایمان ویلیامز - اصول مراقبت های دوران بارداری CMMD

آدرس: طلاب - پیچ دوم تلگرد - بیمارستان ۲۲ بهمن

تلفن تماس: ۰۵۱۴۱۴۴۳ داخلی ۱۱۷۷

جهت مشاهده فایل های آموزشی بیشتر

لطفا بارکد زیر را اسکن کنید



- درد شدید، ترشح، کبودی در ناحیه بخیه ها
- تنگی نفس، تپش قلب، سردرد، سرگیجه، تاری دید
- اشکال در دفع ادرار (بی اختیاری یا عدم دفع کامل ادرار)
- اشکال در اجابت مزاج (یبوست- هموروئید)
- افسردگی

- ✓ توجه داشته باشید که حداقل در ۶ هفته اول بعد زایمان به هیچ وجه به فکر کاهش وزن خود نباشید زیرا محدود کردن رژیم غذایی باعث کاهش تولید شیر می شود.
- ✓ شستن دستها از مهمترین اصل در رعایت بهداشت فردی و جلوگیری از ابتلا به عفونت است.
- ✓ دوره آنتی بیوتیکی خود را به طور کامل مطابق دستور پزشک مصرف نمایید.
- ✓ برای انجام آزمایش غربالگری جهت بررسی کم کاری تیروئید و کم خونی نوزاد از روز ۳ تا ۵ روز بعد از تولد به نزدیک ترین مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید

بعد زایمان عضلات شکم دچار شلی می شود و ورزشهای بعد عمل سزارین جهت برگشت آن به حالت اولیه تنها روش موثر می باشد .

طاقباز به پشت خوابیده و بدون اینکه زانوها را خم کنید ، ۱۰ مرتبه پای راست و ۱۰ مرتبه پای چپ را بالا بیاورید و سپس ۱۰ بار هر دو پا را با هم بالا بیاورید . همچنین ۱۰ بار بدون خم کردن زانوها دراز نشست نمائید .

### شیردهی

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 نمائید.

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



در صورت ملاحظه علائم زیر به پزشک متخصص زنان و یا به بیمارستان مراجعه نمائید:

- افزایش درد شکم
- افزایش خونریزی
- تب
- سفت شدن و تورم و قرمزی در پستان ها
- درد شدید، تورم، قرمزی و سفتی در پاها

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

در صورت یبوست از آلو ، روغن زیتون ، انجیر خشک خیس کرده استفاده شود.

سعی کنید آب به میزان کافی مصرف نمائید که به درمان یبوست کمک میکند. و از طرفی به علت خونریزی و شیردهی به جایگزینی حجم مایعات نیاز دارید .

• به علت جلوگیری از فشار به محل بخیه ها از توالت فرنگی استفاده شود .

• از مقاربت به مدت ۶ هفته پرهیزید .

• از لباسهای نخی استفاده نمائید .

• از بلند کردن اشیاء سنگین و از بالا رفتن از پله ها خودداری نمائید

### فعالیت

• سعی کنید جهت جلوگیری از نفخ و یبوست مرتباً راه بروید .  
• داشتن استراحت کافی در فواصل فعالیت به تسریع بهبودی دوران پس از زایمان کمک میکند. در زمان خواب نوزاد شما نیز استراحت نمائید .

• از دید و بازدید های طولانی بستگان حتی الامکان پرهیزید و کار سنگین در منزل انجام ندهید .

### ورزش

معمولاً اجازه انجام ورزش بعد زایمان از روز دهم به دستور و صلاحدید پزشک داده میشود .

دوران پس از زایمان از مراحل بسیار مهم در زندگی مادران می باشد مراقبت صحیح در طی این ۶ تا ۸ هفته در سلامت مادر ، رشد و تکامل نوزاد تأثیرگذار است و نوزاد در طی این مرحله تغییرات رشد و تکاملی چشمگیری دارد که سلامت مادر و بهبودی پس از سزارین در این زمینه نقش به سزایی دارد .

آشنایی مادران با مراقبتهای پس از سزارین به ایشان کمک میکند تا دوره نقاهت را به دور از هر خطری سپری نمایند. نکات زیر در این دوران ممکن است مشاهده گردد :

✓ تا ۲۴ ساعت پس از سزارین ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد ، ولی به تدریج از حجم خون کاسته شده و 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 بازگشت رحم به حالت قبل از بارداری است و قابل تسکین با داروهای مسکن تجویز شده توسط پزشک شماست.

✓ بعد از سزارین بیمار می تواند با مشورت پزشک خود از شکم بند استفاده نماید.

روز سوم بعد از عمل و روز در میان می توانید دوش ایستاده بگیریید و روز ۸ تا ۱۰ بعد عمل جهت کشیدن بخیه ها به درمانگاه و یا پزشک معالج خود مراجعه نمائید .

### تغذیه

بعد از اجابت مزاج می تواند هر نوع غذایی مصرف نماید ولی از مصرف غذاهایی که ایجاد نفخ شکم می کند ( مانند میوه خام ، آمیوه خام ، ساندیس ، حبوبات ، پلو و خورشت ) پرهیز واز غذاهای دارای فیبر برای جلوگیری از یبوست بیشتر استفاده گردد .