

## مادر گرامی :

به طور معمول بیمارانی که تحت جراحی سزارین قرار گرفته اند یک تا دو روز بعد از عمل جراحی در بیمارستان می مانند.

۳روز بعد از عمل سزارین می توانید حمام کنید.

نیازی به پانسمان مجدد در محل برش ندارید. کافی است محل را خشک نگهدارید و آنتی بیوتیک را سر ساعت به صورت خوراکی مصرف کنید.

بلافاصله پس از جراحی ترکیبات مخدر به صورت وریدی تزریق می شود. ممکن است هر چند ساعت داروی ضد درد به صورت تزریق یا شیاف دریافت کنید.

ممکن است بلافاصله پس از جراحی احساس گیجی و تهوع داشته باشد. بسیاری از مادران در سراسر بدن احساس خارش دارند بخصوص آنهاییکه از طریق اپی دورال یا اسپینال مواد مخدر دریافت کرده اند در چنین صورتی به پزشک اطلاع دهید تا داروی ضد خارش برایتان تجویز کند. اگر بخواهید نوزاد را شیر دهید می توانید در اولین فرصت ممکن این کار را انجام دهید. از پرستار بخواهید که به شما آموزش دهد چگونه در وضعیت خوابیده به پهلوی نوزاد شیر دهید.

ممکن است در محل برش سزارین احساس درد و بی حسی کنید. محل برش ممکن است کمی بر آمده و برجسته بوده و از رنگ پوستتان تیره تر باشد عطسه یا سایر فعالیت هایی که در محل شکم فشار ایجاد نماید در روزهای اول دردناک خواهد بود

ولی روز به روز رفته رفته بهتر خواهید شد. پرستار شما در ابتدا هر چند ساعت یکبار به بالین شما خواهد آمد که وضع شمارا کنترل کرده و به شما کمک نماید. و اعلام حیات شمارا کنترل

می کند شکم شما را لمس می کند تا ببیند آیا رحم شما سفت است و میزان خونریزی واژن را چک می کند.

شما دارای ترشحاتی از واژن خواهید بود که حاوی خون و بافت های اضافی کنده شده از حفره درونی رحم است. ممکن است اولین بار که از جا برمی خیزید مقدار زیادی از این ترشحات خونی دفع شوند و تا سه یا چهار روز اول به رنگ قرمز روشن خواهد بود.

همچنین پرستار به شما آموزش خواهد داد که چگونه سرفه کنید یا تمرین های منظم تنفس انجام دهید تا مایعات جمع شده درون ریه تخلیه شود این امر در صورتی که بیهوشی شما از نوع عمومی بوده حائز اهمیت است.

دقت کنید هنگام سرفه و نیز عطسه و خنده دستها یا یک بالش روی محل زخم بگذارید. اگر همه چیز روبه راه باشد سرم و سوند ادراری در عرض ۱۲ ساعت پس از عمل جراحی برداشته شود و بعد از آن شما به محض این که میل به خوردن داشته باشید می توانید غذا بخورید.

درد و روز اول ممکن است از نفخ و تجمع گاز در شکم رنج ببرید از آنجا که حرکات روده پس از عمل جراحی کند می شود، گاز

در روده تجمع می یابد. فعالیت خود را از سر بگیرید، اگر ناراحتی شما زیاد باشد پرستار به شما داروی ضد نفخ می دهد. این دارو باعث می شود که حباب های گاز راحت تر کنار هم جمع شوند و گاز دفع شود. اما اگر هم دفع نداشتید حتما اطلاع دهید تا از خطرات احتمالی جلوگیری شود.

سعی نکنید که خودتان به تنهایی از تخت بر خیزید برای اولین بار پرستار باید در کنار شما باشد.

هنگامی که در تخت هستید با حرکت دادن و کشیدن ساقتها و چرخاندن مچ پا خون را در ساق پا به جریان بیاورید.

در روز دوم باید با کمک همسرتان یا پرستار چند بار در اتاق قدم بزنید. این امر به گردش خون در بدن کمک می کند، از تنبلی روده ها می کاهد و خطر لخته شدن خون در ساق پا را کاهش می دهد در ابتدا حتی ممکن است رفتن به دستشویی هم غیر ممکن به نظر برسد ولی حرکت کردن در بهبود شما اهمیت زیادی دارد می توانید برنامه راه رفتن را طوری تنظیم کنید که پس از دریافت مسکن باشد تا درد کمتری احساس کنید.

در عرض ۷ تا ۱۰ روز بعد عمل بخیه ها را خواهند کشید. این عمل چند دقیقه بیشتر طول نمی کشد و شما تنها کمی احساس نیشگون گرفتن می کنید ولی درد ندارد.

پس از ترک بیمارستان به کمک زیادی نیاز خواهید داشت. اگر تا کنون کسی پیشنهاد کمک به شما نکرده است از همسر خود، بستگان و یا دوستان تقاضای کمک کنید، انتظار نداشته باشید که به محض رسیدن به خانه مسکن را کنار بگذارید. ممکن است تا یک هفته پس از جراحی به مسکن نیاز داشته باشید.

مصرف مایعات را بیافزایید تا دچار بیوست نشوید محل زخم روز به روز بهتر خواهد شد. در صورتی که در محل زخم علائم عفونت از جمله گرمی، قرمزی یا ورم وجود داشته باشد و یا زخم ترشح دارد، درد، بدتر شده و یا درد ناگهانی آغاز شده است و نیز اگر تب دارید حتی اگر زخم خوب شده است فوراً به پزشک مراجعه کنید.

خونریزی و ترشح از واژن باید رفته رفته کم شود و ممکن است تا ۶ هفته ادامه یابد. ترشح تدریجاً به رنگ قرمز روشن و سپس صورتی و پس از آن مایل به سفید تغییر میکند.

اگر خونریزی نظیر قاعدگی بیشتر از ۴ روز اول پس از زایمان ادامه یابد و یا بعد از کاهش مجدداً افزایش یابد به پزشک خود مراجعه کنید.

وقتی به منزل می روید استراحت کافی برایتان لازم است با این حال باید به طور منظم از جا برخاسته و حرکت کنید. راه رفتن پدیده بهبود را تسریع کرده و به پیشگیری از عوارضی نظیر لخته شدن خون



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی آ.خ

بیمارستان فاطمه زهرا (س) شهرستان نقدة

مراقبت پس از سزارین



واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۳

منبع: بارداری وزایمان ویلیامز

تأییدکننده: رئیس علمی بخش

مددجویان محترم در صورت داشتن

هرگونه سوال ویا مشکل با شماره

تلفن ۳۵۶۳۳۸۴۴ (بخش زایمان )

تماس حاصل فرمایید



کمک می کند ولی نباید فعالیت بیش از حد باشد. از فعالیت آهسته شروع کنید ورفته رفته به میزان آن بیفزایید. از آنجایی که در حال بهبود از یک عمل جراحی شکمی هستید عضلات شکم شما تا مدتی درد خواهد داشت ،سخت نگیرید واز بلند کردن چیزهای سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز کنید.

در عرض ۶ تا ۸ هفته قادر خواهید بود که میزان متوسطی فعالیت کنید ولی برای تمرینات بیشتر تا وقتی که پزشک به شما اجازه نداده صبر کنید ممکن است چندین ماه طول بکشد تا شما به حالت اول باز گردید.

در عرض ۴ تا ۶ هفته وبا صلاحدید پزشک می توانید مقاربت جنسی را آغاز کنید. استفاده از توالت فرنگی به منظور جلوگیری از باز شدن بخیه ها توصیه می شود از نشستن وخم کردن زانو ها به مدت طولانی خودداری فرمایید.

معمولا شروع مجدد تخمک گذاری با شروع قاعدگی مشخص می شود وگاهی اوقات ممکن است مادر تا یک سال قاعده نشود اما بدانید که تخمک گذاری وبارداری وجود اگر به طور مرتب به فرزند خود شیر دهید معمولا تا ۶ هفته واگر به نوزاد خود شیر ندهید ۳ هفته پس از زایمان احتمال بارداری وجود دارد بهترین روش جلوگیری از بارداری مصرف قرص شیردهی می باشد که برروی شیر دهی اثری ندارد.

### علائم خطر :

خونریزی بیش از قاعدگی ،خروج ترشحات بدبو وچرکی از محل زخم ،سوزش یا درد قرمزی ناحیه عمل ،درد وورم یک طرفه ساق وران ،دور شکم وپهلوی ،درد، تورم وسفتی پستان ،افسردگی شدید