



مراقبت های پس از زایمان سزارین



دوره ی بعد از زایمان (نفاس):

به ۶ هفته ی اول پس از وضع حمل (زایمان طبیعی یا سزارین) یعنی پس از تولد نوزاد و خروج جفت، دوره-ی پس از زایمان یا نفاس می گویند. بیشتر مادران پس از یک جراحی سزارین و در صورت داشتن شرایط معمول و عادی معمولاً بعد از دو روز از بیمارستان مرخص می شوند و همراه نوزادشان به خانه می روند. تمام تازه مادران پس از یک جراحی سزارین نیاز به مراقبت های پزشکی در بیمارستان و سپس در خانه دارند.

فعالیت های شما پس از رفتن به خانه:

- هر وقت احساس خستگی داشتید، استراحت کنید. داشتن خواب کافی به بهبود شما کمک خواهد کرد.
- سعی کنید هر روز کمی راه بروید و هر روز کمی بیشتر از روز قبل راه بروید. پیاده روی به پیشگیری از یبوست و لخته شدن خون کمک می کند.
- تا زمانی که پزشک شما تأیید نکرده است، از بلند کردن وسایل سنگین خودداری کنید.



- برای شش هفته از انجام کارهای سنگین و دشوار خانه خودداری کنید.
- از خم و راست شدن بیش از حد یا کارهایی که به عضلات شکم فشار می آورد پرهیز کنید.
- برای کاهش درد زخم، وقتی سرفه می کنید یا نفس عمیق می کشید، یک بالش سبک را روی شکم نگه دارید.
- بعد از مرخص شدن از بیمارستان و رفتن به خانه، می توانید حمام کنید.
- پس از حمام کردن، زخم را خشک کنید.
- برای خونریزی واژینال، از نوار بهداشتی استفاده کنید.
- از دوش واژینال یا تامپون استفاده نکنید.
- اگر رانندگی می کردید، بهتر است تا مدتی آن را انجام ندهید و در معاینات بعدی در مورد رانندگی از پزشک خود سؤال کنید.
- بهتر است ۶ تا ۸ هفته برای شروع رابطه ی جنسی صبر کنید.
- ۷۲ ساعت پس از زایمان لازم است برای انجام اولین مراقبت پس از زایمان به بیمارستان بروید.

رژیم غذایی:

برای داشتن یک رژیم غذایی مناسب، با توجه به شرایط جسمی خود، بهتر است با پزشکتان قبل از رفتن به خانه مشورت کنید. شما همچنین می‌توانید نکات زیر را برای تغذیه مناسب پس از زایمان سزارین در نظر بگیرید:

- روزهای اول بعد از جراحی بهتر است غذاهای نرم و آبکی بخورید.
- غذاهایی را بخورید که در رژیم غذایی همیشگی شما بوده است.
- اگر معده‌ی شما ناراحت است، غذاهای سبک و کم‌چرب مانند پلوی ساده، مرغ کبابی، نان و ماست را امتحان کنید.
- گروه‌های غذایی سرشار از ویتامین و پروتئین را برای ترمیم زودتر زخم مصرف کنید.



- یبوست باعث فشار روی ناحیه‌ی عمل می‌شود. با رژیم غذایی درست مانع از آن شوید.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید، مگر این که پزشک آن را منع کرده باشد.



- از خوردن غذاهای نفاخ مثل شیر و حبوبات در روزهای اول بعد از جراحی خودداری کنید.
- اگر روده‌های شما قبل از عمل خالی شده باشد، معمولاً بعد از زایمان سزارین مدفوع ندارید و بلافاصله دچار یبوست نمی‌شوید. اما در هر صورت سعی کنید از زور زدن هنگام دستشویی رفتن خودداری کنید و اگر تا یک روز پس از جراحی سزارین مدفوع نکردید، از پزشک در مورد مصرف یک ملین ملایم سؤال کنید.

مراقبت از برش یا زخم سزارین:

- بیمارستان معمولاً از پانسمان ضدآب برای شما استفاده می‌کند که می‌توانید با همان پانسمان حمام کنید. (بعد از رفتن به خانه می‌توانید حمام کنید.) نیازی به شستن جداگانه زخمتان نیست. آب و کف شامپو و صابون خودبه‌خود از روی محل زخم می‌گذرد. زخمتان را بعد از حمام، خشک کنید.
- راه جریان هوا به زخم را نبندید و همواره زخم را خشک نگه دارید.
- برای برداشتن پانسمان زخم به توصیه‌ی بیمارستان عمل کنید. اگر در طول حمام کردن پانسمانتان باز شد، معمولاً نیازی به پانسمان مجدد نیست.
- کش شورتان را روی زخم قرار ندهید. برای راحتی در نگه داشتن نوار بهداشتی، می‌توانید به جای شورت از گاز توری (سرجی فیکس) استفاده کنید. لباس‌های نخی و گشاد بپوشید.
- وقتی زخمتان هنوز تازه است، از شکم‌بند استفاده نکنید، زیرا زخم را مرطوب نگه می‌دارد. پس از بهبود اولیه‌ی زخم، بستن شکم بند مناسب است.
- زخم سزارین را دستکاری نکنید و از باز و بسته کردن مداوم پانسمان خودداری کنید.
- بدون نظر پزشک کرم، پماد یا لوسیون به زخمتان نزنید.