



مراقبتهای پس از عمل سزارین:

تغذیه مادر پس از سزارین

۱- توصیه می شود ۳ تا ۵ روز پس از سزارین (طبق دستور پزشک) از خوردن غذاهای نفاخ میوه خام، آب میوه خام، آب میوه کارخانه ای ساندیس، حبوبات، پلو و خورشت بپرهیزید.

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

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

۴- سعی کنید آب به میزان کافی استفاده نمایید، چرا که هم به رفع یبوست و هم به علت خونریزی و یبوست به جایگزینی مایعات بدن کمک می کند.

به هنگام دفع ادرار و مدفوع برای جلوگیری از فشار به محل بخیه ها از توالف فرنگی استفاده شود.

فعالیت بدنی پس از سزارین:

۱- معمولا اجازه انجام ورزش از ۱۰ روز بعد از عمل (طبق دستور پزشک) به فرد داده میشود.

یبوست شما جلوگیری میکند. به خاطر داشته باشید استراحت کافی، در فواصل فعالیت، به تسریع بهبودی پس از زایمان کمک می کند.



سعی کنید مرتباً راه بروید، چرا که راه رفتن هم از نفخ وهم از یبوست شما جلوگیری میکند. به خاطر داشته باشید استراحت کافی، در فواصل فعالیت، به تسریع بهبودی پس از زایمان کمک می کند.
* سعی کنید در ساعاتی که نوزاد خواب است شما نیز استراحت نمایید و از دیدن و بازدید های طولانی بستگان بپرهیزید.

*** کار سنگین در منزل انجام ندهید.**

*** از پزشک خود در خصوص استفاده از شکم بند سوال نمایید.**

*** تا ۴۲ روز بعد از زایمان در صورت بروز مشکل (تب و لرز، خونریزی...) به زایشگاه مراجعه نمایید.**

شیر دهی به نوزاد پس از سزارین:

تا یک هفته پس از سزارین شیردهی به صورت دراز کش و به پهلو باشد تا به ناحیه زخم فشار وارد نشود.

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 نندوشیدن شیر اضافی در فواصل شیر دهی میتواند کمک کننده باشد.

قبل از هر بار شیر دهی حتما دستها را با آب و صابون بشویید

در دوران شیر دهی ناخن ها حتما باید کوتاه باشد (برای جلوگیری از انتقال عفونت به نوزاد)

مصرف داروها:

داروهای تجویز شده را کامل و مرتب استفاده نمایید.

در صورتیکه پانسمان شما ضد آب است حمام کردن به مدت کوتاه و ایستاده اشکالی ندارد.

اگر پانسمان شما ضد آب نیست تا دو روز بعد از عمل نباید با آب تماس پیدا کند روز سوم پس از عمل پانسمان روی زخم را بردارید و پس از یک دوش کوتاه و ایستاده بخیه های محل عمل را با شامپو بدون لیف (تریچا شامپو بچه) بشویید. با ششوار (ولرم یا سرد) خشک کنید از این به بعد باید روزانه این محل شسته و خشک گردد.

باید روزانه محل عمل شسته و خشک گردد. کش شلوار و دامن و لباس زیر روی زخم قرار نگیرد.

تا یک هفته از نشستن و برخاستن طولانی مدت پرهیز نمایید.

علائم خطر پس از سزارین:

سر درد، تاری دید، خونریزی شدید یا دفع لخته، دل درد، ترشح از محل عمل، سفتی و قرمزی و درد و تورم یک طرفه پا، تب و لرز، ترشح بد بو احساس فشار به مقعد التهاب ناحیه جراحی کبودی و قرمزی و سفتی ترشح بد بو و خونابه محل عمل، تورم و قرمزی پستان یا درد غیر طبیعی به پزشک یا اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع) نیشابور

تاریخ بازنگری	۱۴۰۱
ناظر کیف؛ پزشک متخصص	دکتر معصومه ترحمی
تهیه کننده	سارا شریفان