

ده روز اول پس از سزارین دوران بسیار حساسی است و مادر در این دوران در معرض خطرات احتمالی قرار می‌گیرد، زیرا بیشترین تغییرات بدن مادر در این دوران اتفاق می‌افتد.

### مراقبت بعد از زایمان به روش سزارین

★ محل عمل ۲۴ ساعت بعد از سزارین به روش استریل پانسمان می‌شود. مراقبت صحیح طی ۶ تا ۸ هفته اول بعد از زایمان در سلامت مادر، رشد و تکامل نوزاد و سلامت خانواده تاثیرگذار است.

★ تا ۲۴ ساعت پس از سزارین، ممکن است خونریزی در حد قابل توجهی وجود داشته باشد، ولی به تدریج از حجم خون کاسته می‌شود. و ترشحات واژن نیز ممکن است تا ۱ 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.

★ بعد از ترخیص پانسمان ناحیه‌ی عمل را بردارید و ۴۸ ساعت پس از عمل به صورت ایستاده به مدت ۱۰ دقیقه دوش بگیرید و دست خود را به صابون یا شامپو بچه آغشته نمایید و ناحیه عمل را شستشو دهید؛ سپس روزانه می‌توانید دوش بگیرید. پس از خروج از حمام ناحیه‌ی برش سزارین را با شوار یا گاز استریل خشک

نمایید.

★ از لباس نخی استفاده نموده و روزانه و زود به زود تعویض کنید.

★ در صورت بزرگ بودن شکم یا شکم بند، شکم خود را ببندید به طوریکه روی ناحیه‌ی عمل قرار نگیرد.

### بازگشت قاعدگی

در صورتی که مادر به نوزاد خود شیر بدهد قاعدگی ممکن است از دومین ماه بعد از سزارین رخ دهد. بعضی از زنان نیز ممکن است در طول زمان شیردهی قاعده نشوند ولی باید توجه داشت که قاعده نشدن از احتمال حاملگی کم نمی‌کند و ممکن است در این مواقع حاملگی بدون قاعدگی رخ دهد.

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

### تغذیه‌ی مادر پس از سزارین

★ توصیه می‌شود تا سه روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه‌ی خام، آب میوه خام، آب میوه‌های کارخانه‌ای مانند ساندیس و ...، حبوبات، پلو و

خورشت پرهیزید. غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب‌پز و سبزیجات پخته مثل هویج، کدو، سیب زمینی و آب رقیق کمپوت مناسب‌ترند.

★ غذاهای بهتر و متنوع‌تر با توجه به سفره خانواده داشته باشید.

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

★ در صورت تشنگی از آب استفاده کنید. هیچ مایع دیگری نمی‌تواند جایگزین آب برای رفع نیاز بدن شما شود (۱۲-۸ لیوان).



### زمان شروع ورزش

معمولاً اجازه انجام ورزش از روز دهم به بعد در اولین ویزیت پزشک معالج به فرد داده می‌شود.

### شیر دادن به نوزاد

◀ قبل از شیردهی دست خود را با آب و صابون بشوید.  
◀ اولین تغذیه طی نیم ساعت اول بعد از تولد بهتر انجام می‌شود.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

مرکز آموزشی درمانی ضیائیان

No MA



## مراقبت‌های بعد از سزارین

بهار ۱۴۰۰

پمفلت آموزشی مددجو

✚ در روز ۳ الی ۵ بعد از تولد نوزاد خود را به نزدیکترین مرکز بهداشتی برای آزمایش غربالگری تیروئید ببرید.

✚ در صورت بروز هرگونه مشکل شامل زردی نوزاد، عدم شیرخوردن، بدحالی، به پزشک اطفال مراجعه کنید.

✚ در صورت نداشتن مشکل ۵ الی ۷ روز پس از تولد جهت ویزیت نوزاد به درمانگاه اطفال مراجعه کنید.

### نکات قابل توجه

◆ در صورتیکه در فاصله خیلی نزدیک، نوار بهداشتی شما کاملاً به خون آغشته گردد.

◆ در صورتیکه خونریزی بیشتر از ۱۰ روز ادامه یابد.

◆ در صورت داشتن علائمی مثل سردی دستها و پاها، تنفس تند، گیجی و سردرد و ...

◆ هرگونه اختلال در دفع ادرار یا مدفوع.

◆ در صورت درد یا ورم پاها بعد از عمل سزارین خصوصاً اگر درد یا ورم در یک پا باشد، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت‌های آموزش به بیمار

و یا <http://ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

[Ziaeian@tums.ac.ir](mailto:Ziaeian@tums.ac.ir)

۵

✚ طول و مدت شیر خوردن باید مطابق میل و دلخواه شیرخوار باشد.

✚ برای برقرار شدن شیردهی مرتب از دو سینه به نوزاد شیر بدهید.



در صورت مشاهده حالت غیر عادی در سینه، مثل سفتی، درد، قرمزی، تورم، تب به پزشک مراجعه کنید.

### شروع مقاربت

از مقاربت به مدت ۶ هفته خودداری نمایید، بعد از هفته ۶ در صورت تمایل می‌توانید مقاربت را شروع کنید.

### پیگیری درمان

✚ پس از جراحی بین روزهای ۷ الی ۱۰ برای کشیدن بخیه‌ها به درمانگاه بیمارستان مراجعه کنید.

✚ تا ۳ ماه پس از زایمان مصرف قرص آهن خود را ادامه دهید.

۴