

## مرکز آموزشی درمانی حضرت زینب (س)

### آموزش به بیمار

<b>نام پمفلت:</b>	مراقبت‌های ضروری پس از سزارین
<b>تهیه کننده:</b>	زینب دشت آبادی - کارشناس مامایی
<b>منبع:</b>	بارداری و زایمان ویلیامز
<b>پزشک تایید کننده:</b>	دکتر فرجی - متخصص زنان و زایمان
<b>تاریخ تهیه:</b>	اردیبهشت 1403



وجود سوند ادراری به بیمار کمک می‌کند تا تخلیه مثانه در ساعات اولیه، خود به خود انجام شود، ضمناً اندازه‌گیری میزان ادرار در چند ساعت اولیه پس از جراحی بسیار مهم است، اما پس از گذشت چند ساعت، می‌توان سوند بیمار را در آورد.

**دفع گاز و مدفوع** از مسائل مهم دیگر پس از سزارین است و در مواردی به دلیل فلج موقت روده‌ها این مساله با مشکل روبه‌رو می‌شود و عاملی برای نفخ شدید و درد شکم و شانه‌ها در بیمار است. برای حل این مشکل بیمار باید راه برود. برای جلوگیری از نفخ، مصرف غذاهای نفاخ مثل شیر، کمپوت کیلاس و... در روزهای اول پس از سزارین و تا زمان برقراری دفع مدفوع توصیه نمی‌شود. حتی پس از آن هم باید غذاهای نفاخ مثل نخود و لوبیا به میزان بسیار کم میل شود.

### مصرف داروها

جهت کاهش درد بهتر است بر اساس دستور پزشک و براساس بیماریهای زمینه‌ای فرد از شیاف، کپسول مسکن و... با رعایت فاصله زمانی استفاده نمود. آنتی بیوتیک، قرص آهن، در صورت دستور پزشک آمپول هپارین و اگر بیمار داروی دیگری نیاز داشت به وی داده می‌شود.

**ترخیص:** در این مرکز در صورت نوشتن دستور ترخیص توسط پزشک معالج بیمار می‌تواند پس از انجام حسابداری مرخص گردد. لذا به مواردی که باید هنگام ترخیص توجه شود اشاره می‌گردد:

- 1- شکم بیمار کار کرده باشد. (بیمار دفع طبیعی ادرار و مدفوع داشته باشد).
  - 3 - پانسمان زخم توسط پزشک برداشته شده باشد.
  - 4 - هیچ لوله‌ای به بیمار متصل نباشد مانند: کیسه ادراری، سرم و...
  - 5 - حتما داروهای لازم برای بیمار نسخه شده باشد. در صورت استفاده از آمپول هپارین خواهشمند است به عوارض آن که شامل: خونریزی از لثه، محل بخیه‌ها و بینی می‌باشد توجه نمایید. در صورت مشاهده عوارض دارو قطع گردیده به پزشک مراجعه شود.
  - 6 - در صورت داشتن نوزاد: نوزاد ویزیت شده باشد، ادرار و مدفوع داشته باشد، علائم حیاتی نوزاد طبیعی باشد و رنگ پوست طبیعی بوده و زرد نباشد.
- خواهشمند است گرفتن گواهی ولادت در طی 2 روز اول بعد از تولد انجام شود. پس از ترخیص واکسیناسیون نوزاد، غربالگری و در صورت لزوم شنوایی سنجی انجام شود جهت ویزیت مجدد نوزاد در تاریخ مشخص شده مراجعه نمایید.
- 10 - ویزیت مجدد مادر 40 روز پس از سزارین می‌باشد (کشیدن بخیه‌ها 7-10 روز بعد از سزارین می‌باشد) و در صورت نیاز به پیگیریهای داخلی و... در تاریخ مشخص شده مراجعه نمایید

## سزارین عبارت است از بیرون آوردن جنین با ایجاد برش

بر دیواره شکم و رحم. عمل سزارین عمل بزرگی محسوب می شود و مادر پس از آن باید از نوزاد خود نیز مراقبت نماید لذا پس از آن مادر و نوزاد نیاز به مراقبت ویژه دارند تا عوارض سزارین برای مادر به حداقل برسد

در قسمتهای زیر مراقبتهای پس از سزارین توضیح داده شده است :

پس از هر جراحی سزارین بهترین زمان حمام کردن سه روز پس از عمل است و پس از این زمان می توان هر روز حمام کرد و محل زخم جراحی را با آب و صابون شست و دیگر نیازی به پانسمان نیست. در واقع اگر زخم در معرض هوا باشد، زودتر بهبود می یابد و احتمال عفونت با حمام کردن و پانسمان نکردن زخم کمتر می شود.

از مسائل مهم دیگر رژیم غذایی مناسب است. در روزهای اول پس از عمل باید از غذاهای نفاخ پرهیز کرد، ولی پس از دفع مدفوع می توان از هر غذایی استفاده کرد. از آنجا که در روزهای اول پس از عمل ترمیم زخم صورت می گیرد و بدن نیاز به مواد پروتئینی و انواع مواد معدنی و ویتامین ها بخصوص ویتامین C دارد، بنابراین توصیه می شود در هفته های اول پس از زایمان پروتئین فراوان در رژیم غذایی مادر وجود داشته باشد. مصرف شیر به میزانی بیش از دوران بارداری در دوران شیردهی و پس از زایمان لازم است، چون شیر حاوی مواد پروتئینی فراوان و کلسیم زیادی است. مصرف آهن هم به مدت سه ماه پس از زایمان برای تمام خانمها توصیه می شود.

تغییرات وزن حین بارداری از مشکلات مهم مادران است و از دغدغه های ذهنی مهم آنها این است که در چه زمانی وزن به میزان قبل از زایمان برمی گردد و این که آیا شکم کوچک می شود یا نه؟ پاسخ این است که وزن مادر تا شش ماه پس از از زایمان به حد قبل از حاملگی بر نمی گردد و در برخی افراد برای همیشه چند کیلو اضافه وزن باقی می ماند. البته در کسانی که ورزش می کنند و شیردهی دارند برگشت وزن به میزان قبل از بارداری اتفاق می افتد، اما این موضوع می تواند بیش از شش ماه طول بکشد. برگشت سایز شکم هم به زمینه ژنتیکی مربوط است، البته با ورزش این مساله هم حل می شود، اما به هر حال بیش از شش هفته طول می کشد که رحم به سایز قبل از حاملگی برگردد. بنابراین در یکی دو هفته پس از زایمان می توان پیاده روی را شروع و انجام ورزش سنگین را نیز می توان از شش هفته پس از سزارین آغاز کرد.

خطهای قهوه ای روی شکم و لکه های صورت هم از مسائل مهم مادران است، در بیشتر مادران، این خطوط و لکه ها تا یک سال پس از زایمان از بین می رود، ولی برای پیشگیری از این مشکل توصیه می شود زنان از روغن های چرب کننده مثل روغن زیتون و بادام در اوایل و در طول بارداری استفاده کنند و برای لکه های صورت، لایه بردارهای مناسب تحت نظر متخصص پوست را به کار ببرند و همین طور کرم های ضد آفتاب را فراموش نکنند. از مسائل مهم دیگر کم خونی مادر حین بارداری یا پس از زایمان است که تاثیر مهمی در بهبود محل عمل جراحی دارد. همین طور کسانی که دچار کم خونی هستند، بیشتر دچار عفونت های بعد از عمل می شوند.

پس لازم است زن باردار به دستور پزشک در مورد مصرف روزانه و مداوم آهن، قبل و بعد از زایمان دقت کند. حتی اگر در این مورد دستوری نداده باشند، زنی که وضع حمل کرده، باید تا ۳ ماه پس از زایمان روزانه یک عدد قرص آهن بخورد.

\*مورد مهم دیگر راه رفتن پس از عمل سزارین است. از آنجایی که احتمال لخته شدن خون در رگ های فردی که سزارین کرده، بسیار بیشتر از کسی است که زایمان طبیعی داشته و راه رفتن مانع این مشکل بزرگ می شود، بلند شدن از تخت و راه رفتن با کمک دیگران، در اولین فرصت ممکن (روز بعد از عمل جراحی) بشدت توصیه می شود. این مساله در کسانی که مشکلات چاقی، سن بالای ۳۵ سال، بیش از ۳ بار حاملگی و سابقه فشار خون بارداری، بی حرکتی قبل از بارداری یا واریس شدید دارند یا به صورت اورژانس سزارین شده اند، اهمیت بیشتری می یابد و توصیه می شود این افراد پاها را در بستر تکان دهند یا ساق پاها را بیمار ماساژ داده شود تا خون بهتر در رگ ها جریان یابد. یکی از این مراقبت های مهم ماساژ رحم در ساعات اولیه پس از عمل یا آنچنان که در بین مردم شهرت دارد، فشار دادن شکم بعد از عمل است که موجب نگرانی بسیاری از مادران جوان قبل از عمل می شود. درست است که این کار درد شدیدی دارد، اما بسیار مفید است که در ۴ ساعت اولیه پس از زایمان این کار انجام شود، تا از جمع شدن مناسب رحم مطمئن شویم، زیرا در همین ساعات است که در برخی مادران خونریزی شدید و مخفی داخل رحم رخ می دهد و در صورتی که کنترل انجام نشود و دیر متوجه خونریزی شدید رحمی شوند، خطر مرگ، مادر را تهدید می کند.