



سزارین

و مراقبت‌های پس از آن

تهیه و تنظیم: مرضیه زارع

کارشناس مامایی

زمستان 1403

تاریخ بازنگری: 4 سال بعد

کد سند: Bavan.Hp.SUR.3.9

غربالگری نوزاد:

غربالگری نوزاد 72 ساعت بعد از تولد نوزاد انجام میشود (3 تا 5 روزگی) که شامل واکسیناسیون و شنوایی سنجی و چک زردی نوزاد می باشد که پس از ترخیص از بیمارستان در مراکز بهداشتی انجام می شود.

※ علائم خطر پس از سزارین:

بعد از سزارین در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر که می توانند نشانه هایی از عفونت یا لخته شدن خون باشند سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

1. درد هنگام ادرار
2. خونریزی شدید
3. تورم قرمزی و دردناک شدن زخم
4. ترشحات چرکی یا خروج مایع بدبو از زخم
5. تنگی نفس
6. تورم یا درد در ساق پا



در صورت هرگونه مشکل با شماره زایشگاه تماس بگیرید:

07144403068 داخلی 210 و 215

منابع: بارداری و زایمان ویلیامز 2022



مراقبت‌های بعد از عمل سزارین



شیردهی - استراحت و خواب کافی - مصرف مسکن با تجویز پزشک



تغذیه مناسب - نوشیدن فراوان مایعات - درمان یبوست با مصرف فیبر فراوان

شیر دهی به نوزاد:

1. هروقت که نوزاد تمایل به شیر داشت به نوزاد خود شیر دهید
2. در صورت بروز علائمی مانند قرمزی ترشح تب و درد در محل سینه به پزشک مراجعه کنید
3. جهت جلوگیری از التهاب و آبسه سینه ها شیردهی را از هر دو پستان و بصورت مداوم انجام دهید
4. تعداد دفعات شیردهی در شبانه روز حداقل 8 بار میباشد که هر بار حداقل 20 دقیقه شیردهی انجام شود

جراحی سزارین چیست؟

جراحی سزارین، روشی برای تولد نوزاد است که از طریق ایجاد برشی بر دیواره شکم و رحم مادر توسط متخصص زنان و زایمان صورت می گیرد. اگرچه این جراحی طی سالهای اخیر رواج بسیاری یافته است اما بی توجهی به مراقبت های پس از عمل می تواند مشکلات و دردهایی را برای مادر به همراه آورد.



به طور کلی مراقبت های پس از جراحی سزارین شامل

دو مرحله است: مراقبت های روزهای اول و دوم که توسط تیم درمانی در بیمارستان صورت می گیرد و مراقبت های در منزل که تا 5 الی 6 هفته ادامه می یابد.

** مراقبت های بعد از سزارین :

1. تا 6 هفته بعد از سزارین نزدیکی نکنید
2. دو روز بعد از عمل می توانید روزانه به صورت سرپایی دوش بگیرید
3. از خوردن غذاهای نفاخ و یبوست زا مثل موز و حبوبات و شیر و... بپرهیزید
4. جهت ترمیم سریع محل جراحی و پیشگیری از یبوست از غذاهای پر پروتئین و گوشتی و میوه جات و سبزیجات و روغن زیتون استفاده نمایید



پروتئین با کمک به رشد بافت های جدید، روند بهبودی بعد از سزارین را تسریع می کند.

5. در صورت عمل بی حسی از کمر جهت پیشگیری از سردرد مایعات فراوان و قهوه مصرف شود و در صورت بروز سردرد مصرف مایعات را ادامه داده و طبق تجویز پزشک داروی مسکن استفاده شود
6. از نشستن و خوابیدن طولانی مدت بپرهیزید
7. در صورت عدم بهبود سردرد و یا بروز علائمی چون علائم حسی و حرکتی استفراغ تاری دید تب سفتی گردن، خواب الودگی غیرطبیعی لازم است و به پزشک مراجعه کنید
8. در هنگام سرفه روی محل جراحی بالشتی گذاشته و نگه دارید یا با دست آن محل را حمایت کنید
9. در صورت مشاهده خونریزی قرمزی و ترشح از محل بخیه ها سریعاً به پزشک مراجعه کنید
10. جهت برداشتن بخیه ها در صورتی که برش شما عرضی است 7 تا 10 روز بعد از عمل و در صورتی که محل برش طولی باشد 10 تا 14 روز بعد از عمل جهت برداشتن به پزشک مراجعه کنید
11. برای خونریزی از نوار بهداشتی استفاده کنید .
12. برای خونریزی از تامپون استفاده نکنید .

13. محل بخیه را با آب و شامپو شست و شو دهید و سپس آن را خشک کنید بهتر است این کار را با ششوار از فاصله 20 تا 30 سانتی متری انجام دهید .
14. راه جریان هوا به زخم را نبندید و همواره زخم را خشک نگه دارید .
15. برای برداشتن پانسمان زخم به توصیه ی بیمارستان عمل کنید. اگر در طول حمام کردن پانسمانتان باز شد معمولاً نیازی به پانسمان مجدد نیست .



با رعایت اصول ایمنی و گذشت چند ماه، زخم های سزارین از بین می رود اما گاهی ممکن است اسکار سزارین برای مادر رخ دهد

16. کش شورتان را روی زخم قرار ندهید برای راحتی در نگه داشتن نوار بهداشتی می توانید به جای شورت از گاز توری یا همان سرجی فیکس استفاده کنید .
17. لباس های نخی و گشاد بپوشید .
18. وقتی زخمتان هنوز تازه است از شکم بند استفاده نکنید زیرا زخم را مرطوب نگه می دارد ..پس از بهبود اولیه زخم بستن شکم بند مناسب است .
19. زخم سزارین را دستکاری نکنید و از باز و بسته کردن مداوم پانسمان خودداری کنید .
20. بدون نظر پزشک از کرم و پماد یا لوسیون استفاده نکنید