



مراقبت های ضروری پس از سزارین

زایمان سزارین



سزارین عبارت است از بیرون آوردن جنین با ایجاد برش بر دیواره شکم و رحم.

عمل سزارین عمل بزرگی محسوب میشود و مادر پس از آن باید از نوزاد خود نیز مراقبت کند لذا پس از آن مادر و نوزاد نیاز به مراقبت ویژه دارند تا عوارض سزارین به حداقل برسد.

پس از هر جراحی سزارین بهترین زمان استحمام 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 میشود.

از مسائل مهم دیگر رژیم غذایی مناسب است. در روز های اول پس از عمل باید از غذاهای نفاخ پرهیز کرد ولی پس از دفع مدفوع می توان از هر غذایی استفاده کرد. از آن جا که در روز های 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 خانم ها توصیه می شود.

تغییرات وزن حین بارداری از مشکلات مهم مادران است و از دغدغه های ذهنی مهم آن ها این است که در چه زمانی وزن آن ها به میزان قبل از حاملگی برمیگردد و این که آیا شکم کوچک میشود یا نه؟ پاسخ این است که وزن مادر تا شش ماه پس از زایمان به قبل از حاملگی برنمیگردد و در برخی افراد برای همیشه چند کیلو اضافه وزن باقی می ماند. البته در کسانی که ورزش میکنند 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 اما با ورزش این مسئله هم حل میشود اما به هر حال بیش از شش هفته طول میکشد که رحم به سایز قبل از حاملگی برگردد. بنابراین در یکی دو هفته پس از زایمان می توان پیاده روی را شروع کرد و ورزش سنگین را نیز می توان پس از شش هفته از سر گرفت.

خط های 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 بردار های مناسب تحت نظر متخصص پوست را به کار ببرند و همچنین کرم های ضد آفتاب را فراموش نکنند.

واحد آموزش سلامت

تدوین: خدیجه شهری/کارشناس مامایی

بهار 1401

شماره سند: PAM-CS

مصرف داروها

جهت کاهش درد بهتر است بر اساس دستور پزشک و بر اساس بیماری های زمینه ای فرد از شیلیف یا قرص مسکن و... استفاده کند. آنتی بیوتیک و قرص آهن و در صورت لزوم آمپول هپارین و اگر بیمار داروی دیگری نیاز داشت به وی داده می شود.

ترخیص

در هنگام ترخیص باید شکم بیمار کار کرده باشد(بیمار دفع طبیعی ادرار و مدفوع داشته باشد)

هیچ لوله ای مانند سرم یا کیسه ادرار به بیمار وصل نباشد

برای تسریع در بهبود زخم ها آناناس بخورید

حتما داروهای لازم برای بیمار نسخه شده باشد. در صورت استفاده از آمپول هپارین خواهشمند است به عوارض آن که شامل: خونریزی از لثه و محل بخیه ها و بینی می باشد. توجه نمایید در صورت مشاهده عوارض دارو قطع شود و به پزشک مراجعه شود.

نوزاد ویزیت شده باشد. ادرار و مدفوع داشته باشد. علائم حیاتی نوزاد طبیعی باشد و رنگ پوست طبیعی بوده و زرد نباشد.

گرفتن گواهی ولادت در زمان ترخیص الزامی است

پس از ترخیص واکسیناسیون نوزاد و غربالگری و در صورت لزوم شنوایی سنجی انجام شود

جهت کشیدن بخیه ها 7 تا 10 روز بعد از عمل مراجعه کنید

از دیگر مراقبت های مهم پس از زایمان ماساژ رحم در ساعات اولیه پس از عمل می باشد که موجب نگرانی بسیاری از مادران قبل از عمل است. درست است که این کار درد شدیدی دارد اما بسیار مفید می باشد که در 4 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.

وجود سوند ادراری به بیمار کمک میکند تا تخلیه مثانه در ساعات اولیه خود به خود انجام شود. ضمن این که اندازه گیری میزان ادرار در چند ساعت اول پس از جراحی بسیار مهم است اما پس از گذشت چند ساعت می توان سوند را خارج کرد.

دفع گاز و مدفوع از مسائل مهم دیگر پس از سزارین است و در مواردی به دلیل فلج موقت روده ها این مساله با مشکل رو به رو می شود و عاملی برای نفخ شدید و درد شکم و شانه ها در بیمار است. برای حل این مشکل بیمار باید راه برود. برای جلوگیری از نفخ بیشتر از مصرف غذا های نفاخ مثل شیر و کمپوت گیلاس و... در روز های اول پس از عمل و تا زمان دفع مدفوع توصیه نمی شود. حتی پس از آن هم باید غذاهای نفاخ مثل نخود و لوبیا به میزان بسیار کم مصرف شود.

از مسائل مهم دیگر کم خونی مادر حین بارداری یا پس از زایمان است که تاثیر مهمی در بهبود محل عمل 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 زایمان کرده باید تا 3 ماه پس از زایمان روزانه یک عدد قرص آهن مصرف کند.

مورد مهم دیگر راه رفتن پس از سزارین می باشد. از آن جایی که احتمال لخته شدن خون در رگ های فردی که سزارین کرده بسیار بیشتر از کسانی است که زایمان طبیعی داشته اند و راه رفتن مانع این مشکل می شود بلند شدن از تخت و راه رفتن با کمک دیگران در اولین فرصت ممکن (روز بعد از عمل جراحی) به شدت توصیه می شود. این مسئله در کسانی که مشکلات چاقی و سن بالای 35 سال و حاملگی سوم به بالا و سابقه فشار خون در دوران بارداری و بی حرکتی قبل از وضع حمل یا واریس شدید دارند و یا به صورت اورژانسی سزارین شده اند اهمیت بیشتری مییابد و توصیه می شود این افراد پا ها را در بستر تکان بدهند یا ساق پاهای بیمار ماساژ داده شود تا خون بهتر در رگ ها جریان یابد.