

## سزارین

سزارین یکی از روشهای رایج زایمان است که در اتاق عمل انجام شده و شامل ایجاد یک برش بر روی شکم برای خارج کردن نوزاد از رحم میشود. در این روش نوزاد به جای عبور از مجرای زایمان (زایمان طبیعی)، از طریق برش ایجاد شده بر روی شکم از رحم خارج میشود. اکثریت موارد زایمان سزارین به دلیل جلوگیری از بروز بیماری و گاهی به دلیل آنکه زایمان طبیعی تهدیدی برای سلامتی مادر و نوزاد است، انجام میگردد. با توجه به درخواستهای زیاد مادران برای انجام این نوع زایمان، متخصص زنان و زایمان شرایط و وضعیت مادر را مورد ارزیابی قرار میدهد و سپس تصمیمات لازمه را در این باره اتخاذ میکند.

### علل انجام سزارین:

- عدم تناسب سر با لگن مادر سفالوپلویک
- سابقه داشتن زایمان سزارین
- بارداری چند قلوئی
- جفت سرراهی
- قرارگیری نوزاد در رحم بصورت عرضی
- قرارگیری نوزاد بصورت بریچ
- مبتلا بودن مادر به بیماریهای جنسی
- مشکلات بند ناف
- پارگی رحم
- جنینی که مدفوع دفع کرده باشد
- بیماریهای قلبی یا فشار خون مادر
- تغییر در ریتم ضربان نوزاد
- پارگی کیسه آب
- وزن نوزاد بیشتر از ۴٫۵ کیلوگرم

دوران پس از زایمان یکی از مراحل بسیار مهم در زندگی مادر می باشد. مراقبت صحیح در طی این ۶ الی ۸ هفته در سلامت مادر، رشد و تکامل نوزاد تاثیرگذار است.

همچنین نوزاد در طی این مرحله تغییرات رشد و تکامل چشمگیری دارد که سلامت مادر و بهبودی پس از سزارین در این زمینه نقش بسزایی دارد.

### آموزشهای حین بستری:

- هر دو یا سه ساعت یکبار به کمک پرستار یا همراه راه بروید
- خونریزی غیر طبیعی و بیشتر از پرئود و یا دفع لخته راحتاً به پرستار خود اطلاع دهید
- پانسمان خود را تمیز نگه دارید و در صورت خیس شدن و وجود ترشحات به پرستار خود اطلاع دهید
- بهداشت فردی را رعایت نمایید و حتماً قبل از شیردهی دستهای خود را بشوئید
- از نشستن زیاد پرهیزید و تا ۲۴ ساعت پس از عمل صاف بخوابید تا از عوارض بی حسی در امان باشید
- قبل از پایین آمدن از تخت، ۱۰ دقیقه کنار تخت بنشینید و پاهای خود را آویزان کنید
- تخلیه مرتب مثانه ( حداقل هر ۴ ساعت ) انجام دهید
- تا ۲۴ ساعت پس از سزارین ممکن است خونریزی در حد قابل توجه وجود داشته باشد ولی به تدریج از حجم خون کاسته می‌شود.
- همچنین ترشحات واژن نیز ممکن است تا یک ماه دیده شود.
- درد موضع عمل و درد ناشی از انقباض رحم در طول شیردهی ممکن است احساس شود.
- این درد به علت بازگشت رحم به حالت قبل از حاملگی است و قابل تسکین با مسکن تجویز شده توسط پزشک معالج شماست.



### آموزشهای حین ترخیص:

#### • تغذیه مادر پس از سزارین:

- توصیه می‌شود تا سه روز پس از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آمیوه خام، آمیوه‌های کارخانه‌ای چون ساندیس و ... حبوبات پرهیزید.
- از غذاهای چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب‌پز و سبزیجات پخته مثل: هویج، کدو، سیب زمینی و آب رقیق کمپوت مناسب‌ترند. در صورت یبوست از روغن زیتون، آلو و انجیر خشک خیس کرده استفاده شود.
- سعی کنید آب به میزان کافی مصرف نمایید چرا که به رفع یبوست کمک می‌کند و از طرفی به علت شیردهی و خونریزی به جایگزینی حجم مایعات نیاز دارید.



- نحوه دفع ادرار:

به علت جلوگیری از فشار به محل بخیه از توالیت فرنگی استفاده شود.

- فعالیت پس از سزارین:

سعی کنید مرتب راه بروید چرا که راه رفتن از نفخ شما و بیوست جلوگیری می‌کند.

سعی کنید در ساعاتی که نوزاد خواب است شما استراحت نمایید و از دید و بازدید بستگان بپرهیزید. حداقل ۳ ماه در منزل کار سنگین انجام ندهید.

- زمان شروع ورزش:

معمولاً مادر می‌تواند از روز چهلیم به پیاده‌روی بپردازد و پس از اخذ اجازه می‌تواند به ورزشهای پس از زایمان بپردازد.

- شیردهی:

مرتب از هر دو سینه شیر بدهید.

در صورت حالت غیره عادی در سینه مثل سفتی سینه، درد، قرمزی و تب به پزشک معالج خود اطلاع دهید و به بیمارستان مراجعه نمایید.

همچنین شستشوی نوک سینه با آب ولرم قبل و پس از هر بار شیردهی به منظور پیشگیری از آلودگی لازم است. جراحی سزارین یک عمل بزرگ است.

- بعد از سزارین انتظار بروز این رویدادها را داشته باشید:

۱- درد که معمولاً در روز اول پس از جراحی شدیدتر است و بعد از آن باید فروکش کند.

۲- ترشح از دستگاه تناسلی که طبیعی است.

۳- هر روز مقدار فراوانی بین ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید.

۴- از بلند کردن اشیای سنگین و بالا رفتن از پله‌ها خودداری نمایید.

مادران محترم باید توجه داشته باشند که در ۶ هفته اول زایمان اصلاً به فکر کاهش وزن نباشند. زیرا محدود کردن آنچه شما در هفته اول زایمان می‌خورید باعث کاهش تولید شیر می‌شود.

مصرف مواد غذایی که پر از فیبر هستند مانند میوه‌ها و سبزیها قسمت اصلی این دوران محسوب می‌شوند.

- **هرگز خیلی زود به فکر بارداری مجدد نباشید:**

شما باید ذخایر مواد مغذی بدن خود را تقویت کنید تا آغاز پرفروغی برای جنین شما باشد. بارداری و شیردهی فشار زیادی بر بدن شما وارد می‌سازد. بارداری‌های پی در پی ذخایر موادمغذی شما نظیر کلسیم و آهن و سطح انرژی فشار اضافی وارد خواهد کرد به خصوص اگر شیرده نیز باشد. جهت کاهش وزن خود در بارداری اول محدودیت شدید کالری برای خود ایجاد نکنید چون این رژیم از تامین موادمغذی مهم در دوره بارداری مانند کلسیم و آهن ناتوان می‌باشد.

- **نکات جهت جلوگیری از ابتلا به عفونت بعد از ترخیص:**

\* روز دوم بعد از عمل به علت انجام پانسمان با چسب شفاف و ضد آب می‌توانید یک روز در میان دوش ایستاده بگیرید و روز ۸ تا ۱۰ بعد از عمل در صورت لزوم برای برداشتن بخیه‌ها، جهت کشیدن بخیه‌ها به درمانگاه مراجعه کنید. \* شستن دستها مهمترین اصل در رعایت بهداشت فردی و جلوگیری از ابتلا به عفونت می‌باشد. \* در صورت بروز علائم قرمزی و تورم و درد و یا داشتن ترشح و خونریزی از ناحیه عمل به جهت رویت ناحیه عمل توسط پزشک حتماً به بیمارستان مراجعه نمایید. \* دوره آنتی بیوتیک را به طور کامل مصرف نمایید حتی در صورت مشاهده علائم بهبودی دارو را تا انتها ادامه دهید. \* در صورت ابتلا به سرماخوردگی یا آنفولانزا حتماً از دستمال کاغذی در موقع عطسه و سرفه استفاده نمایید و از دست زدن به دستگیره‌ها و رویوسی با نزدیکان و دست دادن با اطرافیان تا بهبودی کامل خودداری کنید. \* در صورت آلودگی دستها ( بخصوص در صورت ابتلا به بیماری گوارشی) بعد از دستشویی دستهای خود را حتماً با آب و صابون بشویید.

- **علائم هشدار:**

- در صورت وجود هر نوع خونریزی بیشتر از حد پرئود و یا دفع لخته با بیمارستان تماس گرفته و یا به بیمارستان مراجعه نمایید
- در صورت وجود تب با بیمارستان تماس بگیرید
- در صورت وجود ترشحات یا خارش و قرمزی در محل عمل به بیمارستان مراجعه کنید و یا با بخشی که در آن بستری بودید تماس بگیرید

تهیه و تنظیم : تیم آموزش سلامت بیمارستان بهار ۱۴۰۲

فهرست منابع:

- دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
- سایت ویکی پدیا دانشنامه آزاد
- دانشنامه رشد
- [www.ir.Teb.com](http://www.ir.Teb.com)

وبسایت بیمارستان: [Www.alihospital.ir](http://Www.alihospital.ir)