



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

مراقبت های بعد از سزارین



شناسنامه ی پرورش آموزش

عنوان	مراقبت های بعد از سزارین
تهیه و تنظیم	دکتر مریم حسنی - سمیه غلامی
سمت	دکتر آما مایی / کارشناس مامایی
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405
ناظر کیفی	

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

- * جهت صدور گواهی ولادت نوزاد، می توانید پس از دریافت کارت تولد نوزاد (کارت واکسن) از پرستار با در دست داشتن اصل شناسنامه پدر و مادر در اسرع وقت، از روز تولد تا ده روز پس از آن در ساعات اداری و غیر تعطیل به واحد صدور گواهی ولادت (قسمت ساحلی حیات بیمارستان، درب شیشه ای ورودی بخش مادران) مراجعه کنید.
- * مراجعه به پزشک در صورت بروز خونریزی شدید، ایجاد تب و لرز، تنگی نفس با درد قفسه سینه، درد ساق پا و ...
- * برگشت به کار در مورد زنان شاغل بسته به توان و شغل بیمار و نیازمند نامه استعلاجی از پزشک متخصص زنان می باشد.
- * استفاده از گن (شکمبند) به تنهایی جهت برگشت شکم به حالت قبل از زایمان موثر نیست و انجام حرکات خاص ورزشی از دو هفته پس از زایمان جهت تقویت عضلات شکم در این مورد موثر است.
- * سه تا ۵ روز پس از تولد (پس از گذشت حداقل ۷۲ ساعت از تولد) جهت نمونه گیری از کف پای نوزادان جهت تستهای غربالگری (تست تیروئید و چند تست دیگر) به مراکز غربالگری شهرستان مراجعه کنید (در خرم آباد درمانگاه دباغ و گلدشت).
- * اولین ویزیت نوزاد پس از ترخیص معمولاً روز سوم پس از تولد (طبق دستور پزشک) توسط متخصص نوزادان در مطب یا درمانگاه است. معمولاً از روز ۵ م پس از تولد قطره ویتامین A+D برای نوزادان تجویز می شود. اولین ویزیت مادر بعد از زایمان ۷ تا ۱۰ روز بعد از ترخیص می باشد. معمولاً بخیه ها ۷ تا ده روز (بستگی به نظر پزشک جراح) پس از سزارین کشیده می شوند. در این ویزیت حتماً در مورد روش جلوگیری از بارداری با پزشک خود مشورت کنید.
- * معمولاً قاعدگی خانمی که بچه شیر نمی دهد در عرض ۸-۶ هفته بر می گردد و در زنان شیرده، شروع اولین قاعدگی از ماه دوم و تا ماه هجدهم بعد از زایمان متغیر است .
- * جهت جلوگیری از عفونت ناحیه تناسلی و محل سزارین، استحمام روزانه و شستشوی محل بخیه با شامپو بچه و خشک کردن با سشوار توصیه می شود. بعد از هربار استفاده از سرویس بهداشتی پد خود را تعویض کنید.

شماره تلفن بیمارستان: ۵۰۰۳۳۳۶۱۴۶

داخلی بخش پست پارتوم ۳۳۳۹

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



عفونت پس از سزارین

وجود تب بعد از ۲۴ ساعت، قرمزی و ترشح از محل جراحی، ترشحات چرکی و بدبو از واژن ممکن است به دلیل عفونت رحم باشد و نیازمند درمان باشد حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

مشکلات مربوط به پستان

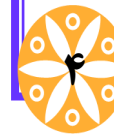
پستانها باید از طریق مکیدن شیرخوار یا دوشیدن تخلیه شوند. گاهی به علت جمع شدن شیر و پرخونی پستانها درجه حرارت بدن افزایش می باید که معمولاً بیش از ۲۴ ساعت باقی نمی ماند ولی اگر همراه قرمزی و درد و تب طول کشیده یا آبسه باشد ممکن است نیازمند درمان باشد که باید به پزشک مراجعه شود. مادر باید مایعات فراوان بنوشد و استراحت کافی داشته باشد. برای برطرف کردن درد پس از ماساژ سینه و اصلاح وضعیت شیردهی می توان از داروی ضد درد و کمپرس گرم قبل از شیردهی و کمپرس سرد پس از دوشیدن استفاده نماید.

روش های کم کردن خستگی بعد از زایمان

۱. فراهم کردن محیط آرام با حداقل اضطراب
۲. کم کردن عیادت کنندگان و صدای تلفن
۳. با خوابیدن نوزاد، مادر هم بخوابد.

نکات مورد توجه بعد از ترخیص از بیمارستان

- * در بدو تولد نوزاد علاوه بر آمپول ویتامین K، واکسیناسیون ب. ث. ژ، فلج اطفال و هپاتیت انجام می گیرد و در کارت واکسن نوزاد ثبت می شود. نوبت بعدی واکسن در دو ماهگی در مراکز بهداشتی انجام می شود.
- * قطره فلج اطفال باید در حین ترخیص از بیمارستان به نوزاد داده شود زیرا واکسن فلج حاوی ویروس زنده است و از راه مدفوع بچه دفع می شود و دادن قطره فلج قبل از ترخیص نوزاد می تواند باعث انتشار ویروس در بیمارستان گردد.
- * برای مراقبت از بندناف نیازی به شست و شوی روزانه بند ناف با الکل یا هر ماده دیگری نیست، بند ناف نباید در پوشک نوزاد باشد زیرا ممکن است منجر به عفونت شود. بند ناف به سمت بالا و لابه لای لباس باشد. زمان افتادن بند ناف ۷ تا ۱۴ روز بعد از تولد است.
- * عدم نزدیکی به مدت ۴-۶ هفته بعد از زایمان



مراقبت های بعد از سزارین

سزارین: در برخی موارد بنا بر تشخیص پزشک زایمان به صورت سزارین انجام می شود که نیازمند مراقبتهای لازم می باشد.

آشنایی با بخش مراقبتهای بعد از زایمان (بست پارتوم)

بعد از سزارین، مادر و نوزاد وارد بخش مراقبت های بعد از زایمان می شوند. در این بخش کلیه اقدامات لازم بعد از زایمان در مورد مادر و نوزاد (در صورتی که در کنار مادر باشد) صورت می گیرد. این جزوه حاوی نکات مختصری راجع به مراقبت های بهداشتی لازم بعد از سزارین می باشد.

آشنایی با برخی اقدامات که در بدو ورود به بخش انجام می شود:

- * **ماساژ رحمی:** یکی از اقداماتی که در اکثر مواقع در مورد مادر صورت می گیرد ماساژ رحمی است که هدف از این کار ارزیابی میزان جمع شدگی رحم است. در صورتی که رحم بعد از زایمان بخوبی جمع نشود منجر به خونریزی شدید شده و عواقب خطرناکی را به دنبال دارد. البته انجام این اقدام ممکن است کمی دردناک باشد ولی اقدامی لازم و ضروری است.
- * **کنترل علائم حیاتی:** بعد از زایمان درچند نوبت، نبض، فشارخون، درجه حرارت و تنفس بیمار کنترل میگردد.

درد بعد از زایمان

دردهای بعد از سزارین مربوط به محل جراحی و جمع شدن رحم پس از جراحی است و در برخی موارد به هنگام و بعد شیردهی مربوط به ترشح هورمون های خاصی که روی رحم تاثیر داشته و موجب سفتی آن می شود و یا مربوط به پس دردهای بعد از زایمان است که ممکن است تا ۲ هفته بعد از زایمان ادامه داشته باشد.

برای مقابله با درد چه کنیم؟

در صورت درد، حتما به پرستار مربوطه اطلاع دهید تا در صورت لزوم و صلاحدید پزشک، مسکن دریافت کنید. دریافت مسکن دردها را تا حد زیادی قابل تحمل تر می کند.



آغاز شیردهی بلافاصله بعد از زایمان

اینکه مادر در اولین فرصت نوزاد خود را در آغوش بگیرد اثرات روحی، روانی و بهداشتی فراوانی در مادر و نوزاد دارد.

اولین قطره های شیرمادر بعد از زایمان که آغوز نامیده می شود علی رغم اینکه مقدار آن بسیار کم است اما بسیار غلیظ و حاوی پروتئین و مواد معدنی فراوانی می باشد. این شیر سبب مقاومت نوزاد در برابر بیماری های عفونی می گردد.

در صورت مشکلات در نوک سینه ها چه باید کرد؟

بعضی از مادران ممکن است از نامناسب بودن نوک سینه ها (پهن بودن، نداشتن نوک و صافی نوک سینه یا سینه فرو رفته و ...) و ایجاد مشکل در شیردهی شاک می باشند. آماده سازی نوک پستان ها زمانی که وضعیت مناسبی ندارند باید در هفته های آخر بارداری صورت بگیرد. به این ترتیب که مادر باید نوک سینه ها را در حالی که بین انگشت شست و سبابه خود گرفته است به سمت خارج ماساژ دهد تا به این ترتیب نوک سینه ها برآمده تر شده و مشکل شیردهی حل شود. این ماساژ باید چندین بار در روز و تا مناسب شدن نوک سینه ها قبل از هر بار شیردهی تکرار شود. پس از زایمان با استفاده از وسایلی مانند سرنگ ۱۰ و ۲۰ سی سی می تواند به این مورد کمک کرد.

آیا در صورت بی قراری نوزاد می توان از سرم قندی و یا آب قند استفاده کرد؟

در هفته اول زایمان شیرمادر کم و بسیار غلیظ و پرمتواست که همین مقدار برای نوزاد کافی است و در صورت بی قراری وی نیاز به دادن سرم قندی و قندآب نیست و دراین صورت تنها کاری که مادر انجام دهد، تغذیه مکرر نوزاد با شیر می باشد. دادن سرم قندی یا آب قند می تواند موجب بالا رفتن اولیه قند خون و سبب کاهش ناگهانی قند خون نوزاد شود که خطرناک است. همچنین خطر زردی نوزادی را بالا میبرد.

اگر گروه خونی مادر منفی باشد ...

اگر گروه خونی مادر منفی باشد حتما در بخش، گروه خون نوزاد چک می شود و در صورتی که گروه خون نوزاد مثبت باشد مادر احتیاج به تزریق روگام دارد و این آمپول باید تا ۷۲ ساعت بعد از زایمان تزریق گردد. مگر اینکه بعد از زایمان لوله های رحمی بسته شده باشد.

چه هنگامی مادر می تواند از تخت برخیزد؟

بعد از اینکه مادر در بخش، رژیم غذایی خود را شروع نمود، در صورتی که بی حال نبوده و سرگیجه نداشته باشد پس از اجازه پرستار/ ماما می تواند بعد از خوردن مقداری مایعات شیرین با کمک همراه، از تخت خارج شود. اولین برخاستن از تخت باید با دقت و حوصله صورت بگیرد توصیه می شود حدود ۲۰ دقیقه در تخت نشسته و پاهای خود را آویزان نماید اگر سرگیجه نداشت می تواند با کمک همراه اقدام به خروج از تخت نماید. در صورت ایجاد ضعف بیمار باید به تخت خود بازگردد و بعد از خوردن مایعات شیرین مجدداً از تخت خارج شود.



رژیم غذایی بعد از سزارین

معمولا مادر بعد از سزارین بستگی به نظر پزشک بین ۸ تا ۱۲ ساعت و در برخی موارد تا ۲۴ ساعت نباید چیزی بخورد و بعد از این ساعت می تواند رژیم مایعات و سپس رژیم معمولی را آغاز کند. غذاهای نرم به همراه سالاد و روغن زیتون می تواند از ایجاد یبوست پیشگیری نماید. از مصرف غذاهای نفاخ و دیرهضم بپرهیزید.

اجابت مزاج

معمولا انتظار می رود مادر باید در ۴۸ ساعت اول پس از زایمان اجابت مزاج داشته باشد. ممکن است به علت درد در ناحیه بخیه ها و کاهش فعالیت دستگاه گوارش این زمان به تاخیر بیفتد. مصرف مایعات فراوان و غذاهای حاوی فیبر (میوه و سبزیجات) و راه رفتن به بهبود آن کمک می کند. در صورت صلاحدید پزشک تجویز داروهای مسهل امکان پذیر است. مادر باید قبل از ترخیص حتما دفع مدفوع داشته باشد. استفاده از توالت فرنگی (ترجیحا با چهارپایه زیر یک پا) توصیه می شود.

تشدید هموروئید و یبوست بعد از زایمان

کسانی که از قبل هموروئید و یبوست داشته اند به علت تغییرات مرتبط با بارداری و زایمان ممکن است مشکلات آنها تشدید یابد.

الف) جهت کاهش درد ناشی از هموروئید

- * در روز چند مرتبه در لگن آب گرم بنشینید.
- * برنامه غذایی خود را طور تنظیم کنید که کمتر دچار یبوست شوید .
- * در صورت صلاحدید پزشک از شیاف های ضد درد و آنتی هموروئید و بی حس کننده ای موضعی استفاده کنید.

ب) اقداماتی جهت کاهش یبوست

- * خوردن خوراکی های ملین مانند انگور، گلابی تازه، کمپوت گلابی و ...
- * راه رفتن در حد تحمل
- * داشتن برنامه صحیح غذایی در منزل از جمله خوردن غذاهای پرفیبر مانند سبزی های تازه، سالاد کاهو با روغن زیتون، میوه های های تازه در صورتی مادر مشکل معده نداشته باشد. در غیر این صورت می توان از آلو و انجیر خیس خورده یا هر روشی که به طور تجربی به مادران ثابت شده که برای رفع یبوست مفید می باشد استفاده کنند.

اهمیت دفع ادرار بعد از زایمان

احتباس ادرار پس از زایمان نسبتا شایع است که ممکن است منجر به اختلال در ادرار کردن و عفونت ادراری شود. در این موارد توصیه می شود زانو کمی راه برود و ناحیه تناسلی را با آب ولرم شستشو دهد.

