سزارین Cesarean section

آموزش به بیمار خودمراقبتی ترخیص

سزارین یک عمل جراحی می باشد که طی آن با برشی معمولا عرضی به طول تقریبی ۱۴ سانتی متر روی شکم پایین ناف (اقدام به خارج نمودن جنین) می گردد. این عمل تحت بیهوشی عمومی و یا بی حسی نخاعی انجام می گیرد . مهم ترین اصل در انتخاب این روش این است که اگر زایمان طبیعی به هر دلیلی باعث خطر برای مادر یا جنین باشد، وضع حمل از طریق سزارین انجام شود. مدت زمان معمول بستری در بیمارستان بعد از سزارین دو روز است. بهبود زخم جراحی سزارین اصولا به مدت چهار تا هفت روز طول می کشد و غیرمعمول نیست که در طول سال اول پس از جراحی سزارین گهگاه دردهایی در این ناحیه داشته باشید. ضروری است زمانی که در خانه در حال بهبود هستید از خود مراقبت کنید و دستورات پزشک را که با توجه به وضعیت جسمی و میزان توانایی شما برایتان تعیین شده است، انجام بدهید. برای بهبود زودتر پس از جراحی سزارین، موارد زیر را در نظر بگیرید

مراقبت از زخم جراحی:

- روز سوم بعد از عمل پانسمان روی زخم را بردارید و پس از یک دوش کوتاه و ایستاده بخیه های محل عمل را با شامپو بشوئید و با سشوار و رعایت فاصله خشک کنید. از این به بعد باید روزانه این محل شسته و خشک گردد.
- راه جریان هوا به زخم را نبندید و همواره زخم را خشک نگه دارید.
- لباس‌های نخی و گشاد بپوشید.
- پس از بهبود اولیهٔ زخم، بستن شکم‌بند مناسب است. (وقتی زخمتان هنوز تازه است، از شکم‌بند استفاده نکنید، زیرا زخم را مرطوب نگه می‌دارد).
- بدون نظر پزشک کرم، پماد یا لوسیون به زخمتان نزنید.

رژیم غذایی:

زمان بستری و ترخیص:

تا زمانی که اجازه غذا خوردن به شما داده نشده، سرم خواهید داشت . ضمنا سرم ممکن است برای تزریق دارو باشد.بعد از آن ابتدا رژیم غذایی شما مایعات صاف شده، و بعد مایعات کامل مثل سوپ و به مرور نرم تا معمولی خواهد شد.

شما همچنین می‌توانید نکات زیر را برای تغذیهٔ مناسب پس از زایمان سزارین در نظر بگیرید:

- توصیه می شود تا سه روز پس از سزارین از خوردن غذاهای نفاخ مثل میوه خام، آبمیوه خام،آبمیوه های کارخانه ای مثل ساندیس و حبوبات بپرهیزید.

- گروه‌های غذایی سرشار از ویتامین و پروتئین را برای ترمیم زودتر زخم مصرف کنید.
- غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب پز، سبزیجات پخته مثل هویج، کدو، سیب زمینی و آب رقیق کمپوت، آناناس مناسب ترند.
- یبوست باعث فشار روی ناحیهٔ عمل می‌شود. در صورت یبوست از روغن زیتون، آلوخشک و انجیر خشک خیس کرده استفاده شود.

- مقدار زیادی مایعات بنوشید، مگر این که پزشک آن را منع کرده باشد.
- اگر روده‌های شما قبل از عمل خالی شده باشد، معمولاً بعد از زایمان سزارین مدفوع ندارید و بلافاصله دچار یبوست نمی‌شوید. اما در هر صورت سعی کنید از زور زدن هنگام اجابت مزاج خودداری کنید و اگر تا ۴۸-۲۴ پس از جراحی سزارین مدفوع نکردید، از پزشک در مورد مصرف یک ملین ملایم سؤال کنید.

دارو:

- داروهایی که برای تان تجویز شده را به موقع استفاده کنید و خودسرانه مقدار آنرا کم ، زیاد و یا قطع نکنید. در مورد شایع ترین عوارض داروهای مصرفی، از پزشک یا پرستار خود سوال کنید و مراقب بروز آن ها باشید.

فعالیت ها:

زمان بستری و ترخیص:

- بعد از شروع مایعات جهت کمک به شروع حرکات روده ها تحت نظارت پرستار خود وقتیکه اجازه راه رفتن داده شد ابتدا مدتی لبه تخت نشسته و پاها آویزان باشد درصورت نداشتن سرگیجه با کمک راه بروید و اگر وزن شما زیاد است از شکم بند استفاده کنید. یکی از عوامل موثر در تسریع بهبودی شما بعد از عمل راه رفتن می

باشد که باید مرتبا آنرا انجام دهید.

- در صورتیکه از بی حسی نخاعی برای شما استفاده شده ، تا زمانی که در پاهای خود حس و حرکت برنگشته است، نبایستی از تخت خارج شوید.
- لازم است بعد از عمل، تنفس عمیق داشته و سرفه کنید . برای کاهش درد زخم، وقتی سرفه می‌کنید یا نفس عمیق می‌کشید، یک بالش سبک را روی شکم نگه دارید.
- سعی کنید هر روز کمی راه بروید و هر روز کمی بیشتر از روز قبل راه بروید. پیاده‌روی به پیشگیری از یبوست و لخته شدن خون کمک می‌کند
- هر وقت احساس خستگی داشتید، استراحت کنید. داشتن خواب کافی به بهبود شما کمک خواهد کرد
- تا حداقل شش هفته از بلند کردن وسایل سنگین خودداری کنید.
- برای شش هفته از انجام کارهای سنگین و دشوار خانه خودداری کنید
- از خم و راست شدن بیش از حد یا کارهایی که به عضلات شکم فشار می‌آورد پرهیز کنید.
- هنگام دفع ادرار و اجابت مزاج، برای جلوگیری از فشار به محل بخیه، از توالت فرنگی استفاده شود.

شیر دادن به نوزاد پس از سزارین :

- مرتب از هر دو سینه به نوزاد شیر بدهید.
- شستشوی نوک سینه با آب ولرم قبل و پس از هر بار شیردهی به منظور پیشگیری از آلودگی لازم است.

فعالیت جنسی :

- باتوجه به نظر پزشک معالج بهتر است شش تا هشت هفته برای شروع رابطهٔ جنسی صبر کنید. در خانم هایی که به نوزاد خود شیر می دهند، به علت تغییرات هورمونی ممکن است خشکی واژن داشته باشند؛ توصیه می شود قبل از مقاربت از پمادهای واژینال مرطوب کننده با نظر پزشک معالج جهت رفع خشکی استفاده نمایید.

استحمام:

- بعد از مرخص شدنتان از بیمارستان و رفتن به خانه می‌توانید حمام کنید.

مراقبت از پرینه (ناحیه تناسلی): در دوره نفاس به بهداشت ناحیه پرینه خود توجه خاص داشته باشید. ناحیه پرینه را ۳-۲ بار در روز و پس از هر بار اجابت مزاج (دفع مدفوع) با آب ولرم ، شسته و تمیز کنید و خوب خشک نمایید. تعویض مرتب نوار بهداشتی نیز از نکات مراقبتی مهم محسوب می شود.

- از دوش واژینال یا تامپون استفاده نکنید.

ویزیت مجدد پزشک :

- بین ۱۰ تا ۱۲ روز پس از عمل به پزشک معالج خود جهت کشیدن بخیه ها مراجعه کنید و بین ۹ تا ۵ روز پس از زایمان نوزاد خود را برای آزمایش غربالگری به مرکزی که قبلا به شما معرفی شده ببرید .
- همچنین اولین مراقبت‌ها و معاینات بعدی مربوط به نوزاد بعد از ترخیص، بین روزهای سوم تا پنجم بعد از زایمان انجام می‌شود. پس از انجام مراقبت اول بعد از ترخیص از بیمارستان نیز، برای انجام مراقبت دوم پس از زایمان و مراقبت سوم بعد از زایمان خود، به موقع به پزشک مراجعه کنید.

نکته قابل توجه

☜گاهی ممکن است خونریزی بعد از سزارین در حد بیشتر از خونریزی قاعدگی باشد که طبیعی است ولی خونریزی زیاد بعد از ۱۰ روز غیرطبیعی است و باید به پزشک مراجعه شود.

علایم هشدار برای مراجعه به پزشک یا اورژانس بیمارستان:

- تب
- تورم، ترشح و کبودی محل عمل
- خونریزی شدید از رحم
- تورم و قرمزی در پستان
- تورم و درد ران و یا ساق پا
- تغییر در اجابت مزاج: اسهال ، یبوست، تکرر و سوزش ادرار

شناسنامه محتوای آموزشی	
موضوع	خودمراقبتی در جراحی سزارین
تهیه کننده	سجاد وردی-سوپروایزر آموزش
تایید کننده علمی	دکتر افسانه سادات تقریری
سمت	متخصص زنان و زایمان / مدیر گروه زنان/ریاست بخش جراحی زنان و زایمان بیمارستان آیت اله یثربی
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1404
کد	MA-FO-09