

# سزارین



تهیه کننده :

دفتر پرستاری

دفتر HSE ، واحد تغذیه

بیمارستان تأمین اجتماعی پاکستان

## تعریف :

زایمان به وسیله عمل سزارین روشی است که در آن نوزاد با ایجاد برش در دیواره شکم و رحم به دنیا می آید. عمل سزارین به دلایل گوناگون برای حفظ جان مادر و نوزاد وی انجام می شود. سزارین ممکن است که روش بیهوشی عمومی یا بیحسی ناحیه ای انجام شود.

## تغییرات رحم :

بعد از زایمان رحم حدوداً بین ناف تا استخوان عانه (شرمگاهی) یا لگن بالاتر می باشد.

حدود دو روز در این حالت می ماند و سپس کوچک شده و در طی دو هفته به داخل استخوان لگن بر می گردد و دیگر در روی شکم قابل لمس نیست

## ترشحات پس از زایمان :

در اطاق بهبودی ، مقداری خونریزی از مهبل بدقت کنترل می شود قسمت فوقانی رحم را برای کنترل خونریزی از روی شکم مکرر لمس می کنند و متأسفانه ناحیه ای لمس شکم موجب ناراحتی شدید در مادر می شود که برای از بین بردن درد مسکن قوی برای مادر تجویز می گردد. در چند روز اول بعد از زایمان ترشحات بصورت خونریزی می باشد که پس از ۳-۴ روز ترشحات رقیق تر و صورتی رنگ شده که تا ۱۰ روز ادامه می یابد این ترشحات از روز دهم به بعد سفید یا بی رنگ می شود.

رعایت بهداشت فردی در این دوران مهمترین اقدام برای پیشگیری از عفونت است.

## حرکت کردن و راه رفتن :

برای بهبودی سریعتر مادر ، تنفس عمیق و حرکت زود هنگام از بستر توصیه می شود . در اکثر موارد در روز اول پس از عمل مادر بایستی با کمک پرستار حداقل ۲ بار از تحت پایین بیاید برای کاهش درد و ناراحتی و می توان از دادن مسکن مناسب استفاده نمود.

در مادرانی که از بی حسی نخاعی جهت عمل سزارین استفاده شده توصیه می گردد تا ۱۲ ساعت بعد از تحت خارج نشده و به پشت خوابیده و از حرکات اضافی سر و گردن جلوگیری گردد. و بعد از ترخیص از مایعات فراوان ۱۲-۸ لیوان که شامل آب یا آب میوه جهت پیشگیری از سردرد استفاده نمایند.

## مراقبت از زخم :

محل برش روی شکم، ممکن است به صورت عمودی و یا افقی باشد پزشک با توجه به علت عمل سزارین روش و نوع برش را انتخاب می کند پانسمان محل جراحی یک روز بعد از عمل جراحی تعویض می گردد و پانسمان آن هنگام ترخیص خارج شده و دیگر نیاز به پانسمان ندارد و محل عمل باید خشک و تمیز نگه داشته شود. محل عمل را با شامپو بچه شسته و با ششوار خشک نمایید.

نخهای بخیه بسته به جنس آنها ۷-۱۰ بعد از جراحی خارج می شوند استفاده از آنتی بیوتیک ها تنها با تجویز پزشک ضرورت دارند. بعد از عمل بهتر است مادر هر ۲ ساعت یکبار تنفس عمیق داشته باشد و سرفه موثر بکند و راه برود.

## واکسناسیون :

قبل از خروج از بیمارستان حتماً از انجام واکسناسیون نوزادان اطمینان حاصل نمایید. جهت انجام غربالگری تیروئید ۷۲ ساعت بعد از تولد نوزاد به نزدیکترین مرکز بهداشت مراجعه نمایید.



## تغذیه بعد از سزارین:

تغذیه مناسب برای تسریع روند بهبودی زخم ها و تامین انرژی کافی در بدن لازم است

\* مصرف غذاهای سرشار از پروتئین شامل گوشت ، مرغ، ماهی، تخم مرغ و مغزها ، مصرف ویتامین C مانند انواع مرکبات جهت جلوگیری از عفونت و بهبود زخم بسیار موثر هستند . مصرف آهن جهت جبران کم خونی توصیه می شود و منابع سرشار از آهن، جگر ، گوشت قرمز، غلات غنی شده می باشند.

\* برای پیشگیری از یبوست مصرف آب فراوان ، آب میوه طبیعی ، میوه تازه یا میوه پخته شده ، سبزیجات خام و آب پز، آلو ، انجیر ، انواع غلات سیوس دار توصیه می گردد . در روزهای اول بعد از جراحی سوپ گوشت ، غذاهای پرپروتئین مانند جگرکباب شده ، ماهی کباب شده مفید است .

\* از مصرف مواد غذایی نفاخ مانند ، شیر ، حبوبات ، نوشیدنی های گاز دار و بعضی انواع سبزیجات مثل انواع خانواده کلم، تره و تربچه و بعضی میوه ها مثل طالبی و خربزه و هندوانه و هر ماده غذایی که بعد از خوردن احساس نفخ می کنید تا چند هفته خودداری نمایید  
\* تعداد وعده های غذایی در هفته اول زایمان بیشتر و حجم غذا کمتر شود تا از اتساع شکم و ایجاد درد در ناحیه عمل جلوگیری شود  
\* مصرف مکمل آهن ، کلسیم ، روی ، ویتامین C جهت جبران کمبود های بدن طبق دستور پزشک الزامی می باشد.

## فعالیت جنسی:

بعد از ۶ هفته ، از سزارین انجام فعالیت جنسی منعی ندارد.

## شیردهی:

کلستروم یا آغوز ، مایعی زرد رنگ مایل به لیمویی پررنگ است که در ۵ روز اول بعد از زایمان توسط پستان ها ترشح می گردد. آغوز دارای پروتئین و مواد معدنی فراوانی می باشد این شیر سبب افزایش مقاومت نوزاد در برابر بیماریهای عفونی می گردد. آغوز در روز پنجم به تدریج به شیر معمولی تبدیل می گردد.  
بعد از هوشیار شدن مادر با کمک پرستار بلافاصله تغذیه با شیر مادر در وضعیت خوابیده شروع می گردد.

مکیدن نوزاد در وضعیت صحیح شیردهی سینه ها را از ایجاد زخم و احتقان: محافظت م. نماد.



## تنظیم خانواده:

انتخاب و استفاده از یک روش تنظیم خانواده به کمک پزشک از هفته سوم بعد از زایمان شروع می شود.

## پیشگیری از عفونت:

جهت جلوگیری از عفونت آنتی بیوتیک های برای مادر تجویز می گردد که استفاده از آنها توسط مادر ضروری است این دارو روی شیر تاثیر نامطلوب ندارد و فقط باید با مایعات بیشتر مصرف گردد.  
مصرف هرگونه دارو در این دوران با صلاحدید پزشک معالج انجام گیرد.

در صورت بروز علائم نظیر ترشح چرکی ، تب ، سوزش ، تکرار ادرار ، اسهال ، سرفه و خلط به پزشک خود مراجعه کنید.

## دوران نفاس:

۶ تا ۸ هفته بعد از زایمان را دوران نفاس گویند و در طی این دوران تغییرات جسمی و روانی ایجاد شده در طول حاملگی به حالت اول بر می گردد. و مادر نیاز به حمایت روحی و روانی از سمت همسر و اطرافیان خود دارد تا دچار افسردگی بعد از زایمان نگردد.