

## مراقبت های بعد از زایمان سزارین



واحد آموزش

بیمارستان سوم شعبان

۱۳۹۵

### مراقبت از بخیه ها

\*روز سوم پانسمان روی زخم را بردارید و پس از یک دوش کوتاه و ایستاده زخم محل عمل را با شامپو ترجیحا شامپو بچه بشویید و با ششوار خشک کنید. از این به بعد باید روزانه زخم شسته و خشک گردد.

\*بین روزهای 7 تا 10 پس از عمل به پزشک معالج خود جهت دیدن بخیه ها مراجعه کنید .

\* از انجام کارهای سنگین و برداشتن بار سنگین تا دو ماه پس از عمل خودداری کنید.

\*بعد برداشتن پانسمان بخیه ها نیاز به پانسمان مجدد نیست.

### نشانه های خطر:

التهاب، قرمزی، خروج ترشحات  
چرکی از بخیه ها ،خونریزی شدید در  
حد روزهای اول قاعدگی

### نحوه تغذیه

\*برای جلوگیری از کمبود آهن و کمبود ویتامین ها، مصرف روزانه يك عدد قرص آهن و يك عدد قرص مولتی ویتامین تا سه ماه پس از زایمان برای مادر ضروری است .

\*بهتر است در زمان شیردهی از مصرف غذاهای نفاخ و حساسیت زا مانند گوجه فرنگی، پیاز، کلم، شکلات و ادویه ،میوه خام، آب میوه خام، آب میوه های کارخانه ای، توت فرنگی خودداری شود.

\* غذاهایی چون کباب، جوجه کباب، گوشت یا مرغ آب پز و سبزیجات پخته مثل هویج، کدو، سیب زمینی و آب رقیق کمپوت ، برگه زردآلو، عدس، زرده تخم مرغ مناسب ترند.

\*در صورت یبوست از روغن زیتون، آلوخشک و انجیر خشک خیس کرده استفاده شود

\*سعی کنید آب به میزان کافی مصرف نمایید، چرا که به رفع یبوست کمک می کند. از طرفی به علت شیردهی و خونریزی نیز به جایگزینی مایعات بدن نیاز دارید

\*از مواد غذایی مانند قهوه، نسکافه، چای کم رنگ و کافئین دار زیادتیر استفاده کنید.

## تنظیم خانواده

زمان شروع استفاده از روش جلوگیری از بارداری، برای مادران شیرده و غیر شیرده متفاوت است. مادرانی که فقط با شیر خود نوزادشان را تغذیه می کنند، 40 روز پس از زایمان (چون تا 40 روز احتمال حاملگی کمتر است) و مادرانی که اصلاً شیر خود را به نوزاد نمی دهند یا از شیر کمکی استفاده می کنند، دو هفته پس از زایمان، می توانند استفاده از روش پیشگیری را آغاز کنند.

### نزدیکی بعد از زایمان :

در این دوران بسیاری از مادران به علت درد ناشی

از بخیه، تمایل به نزدیکی ندارند تا زمانی که

خونریزی ادامه دارد و بخیه ها کاملاً ترمیم نشده

داشتن نزدیکی صلاح نیست . معمولاً بهبود محل

بخیه های ناحیه تناسلی حدود ۲۰ روز طول میکشد

توصیه میشود تا زمانی که مادر احساس راحتی

نکرده و تمایل به نزدیکی ندارد ، از آن بپرهیزد .

## تغذیه نوزاد

**تغذیه نوزاد با شیر مادر** بسیار اهمیت دارد، زیرا شیر مادر علاوه بر مزایای زیادی که دارد، احتیاجات تغذیه‌ای نوزاد را در 4 تا 6 ماه اول زندگی بوطرف می کند . بعد از هر بار شیردهی گرفتن باد گلو (آروغ نوزاد ) ضروری است .

مادرشیرده باید نوک پستان‌ها را کاملاً تمیز نگه دارد و بدون استفاده از مواد شیمیایی و آرایشی و فقط با چند قطره از شیر خود، آن را چرب کند.



### چرا بعد از زایمان درد وجود دارد؟

به علت انقباض رحم برای خروج لخته های خون باقی مانده، گاهی در روزهای اول پس از زایمان، دردهایی شبیه به درد قاعدگی وجود دارد که به پس درد موسوم است. این درد با شیردهی بیشتر می شود که علت آن وجود هورمونی است که در شیردهی ترشح شده و باعث انقباض رحم می شود .

اگر درد شدید و مداوم و همراه با تب یا خون ریزی باشد، باید فوراً به پزشک مراجعه شود.

## افسردگی بعد از زایمان

برخی مادران ممکن است در روزهای 3 تا 6 و حداکثر تا روز 14 پس از زایمان دچار افسردگی خفیف و گذرا (اندوه پس از زایمان) شوند که علایم آن به صورت گریه و بی قراری، اختلال در خواب و اشتها و احساس غمگینی تظاهر می کند .

دوره پس از زایمان، دوره پرخطری از نظر عود بیماری روانی قبلی و یا بروز بیماری روانی جدید است. بنابراین چنانچه عوامل خطر بیماری روانی مانند سابقه بیماری، در مادر وجود دارد و در حال حاضر با علایم اندوه پس از زایمان برگشته است، باید تحت نظر گرفته شود. چنانچه این حالت طولانی و مداوم شود، مشورت با پزشک لازم است. در این موقع، مادران باید احساسات خود را با همسرشان در میان بگذارند.

اگر علایم طولانی و شدیدتر شود، مانند تمایل به خودکشی و آزار به نوزاد، روان پریشی پس از زایمان مطرح است که در مراحل اولیه، به صورت بی خوابی، بی قراری و تغییرات سریع خلق و خو، خود را نشان می دهد .

بنابراین اگر سابقه بیماری روانی در مادر و یا خانواده او و یا سایر عوامل خطر وجود دارد، مراجعه به روان پزشک الزامی است.