

به نام خدا

بنیاد قلب فارس بیمارستان کوثر

مراقبت‌های پس از عمل سزارین

عمل سزارین به معنای خارج کردن جنین از رحم به روش جراحی از طریق یک برش در جدار شکم و جدار رحم می باشد.

علامت :

- مهمترین علتهایی که پزشک را وادار به سزارین مادر می کند عبارتند از :
۱. عدم تناسب سر جنین با لگن مادر
 ۲. عدم پیشرفت زایمانی
 ۳. وضعیت نایجابی جنین
 ۴. حاملگی چندقلویی
 ۵. پرولاپس بندناف
 ۶. زجر جنین به علت عدم پیشرفت زایمانی
 ۷. دیابت یا فشارخون بالای مادر
 ۸. جفت سر راهی



بنابراین سزارین فقط و فقط زمانی که مادر یا جنین مشکل جدی دارند انجام می شود. بنابراین برای یک مادر سالم با جنین سالم بهترین و سالمترین روش زایمانی طبیعی می باشد.

مراقبتهای قبل از عمل :

۱. ناشتا بودن شب قبل از عمل
۲. پاکسازی محل عمل
۳. خالی بودن مثانه و گذاشتن سوند توسط پرستار

پس از سزارین حال من چگونه خواهد بود؟

پس از سزارین شما نیز مثل هر مادر دیگری با در آغوش گرفتن فرزندتان احساس سرخوشی و در عین حال خستگی خواهید داشت ولی در عین حال زخمی هم بر روی شکم دارید به هر حال شما در دوره نقاهت پس از یک جراحی شکمی بزرگ هستید. به طور معمول بیمارانی که تحت جراحی سزارین قرار گرفته اند ۱ تا ۲ روز بعد از جراحی در بیمارستان می مانند. معمولاً نیازی به آنتی بیوتیک ندارید مگر اینکه برایتان تجویز شده باشد. پس از مرخص شدن می توانید حمام کنید. نیازی به پانسمان مجدد در محل برش ندارید، کافی است محل را خشک نگه دارید.

پس از سزارین چه نوع مسکنی دریافت میکنم؟

اگر برای سزارین تحت بیهوشی عمومی قرار گرفته اید (از طریق اپی دورال یا اسپینال) دوزهای مرفین اضافی دریافت نمی کنید. ممکن است به شما بلافاصله پس از جراحی ترکیبات مخدر سیتیمیک تزریق شود ممکن است هرچند ساعت داروی ضد درد به صورت تزریق یا شیاف دریافت



کنید. در هیچ شرایطی از اینکه درخواست مسکن کنید خجالت نکشید. شما نباید در سکوت رنج ببرید و هرچه بیشتر صبر کنید کنترل درد مشکل تر می شود به علاوه هر چه راحت تر و آرام تر باشید شیردادن و به راه افتادن برای خودتان آسان تر خواهد بود.

در اولین روزهای پس از سزارین تا چه حد بهبودی حاصل می شود؟

ممکن است بلافاصله پس از جراحی احساس گیجی و تهوع داشته باشید. بسیاری از مادران در سراسر بدن احساس خارش دارند. به خصوص آنهایی که از طریق اپی دورال یا اسپینال مواد مخدر دریافت کرده اند در چنین صورتی به پزشک اطلاع دهید تا داروی ضد خارش برایتان تجویز کند. اگر بخواهید نوزاد را شیر دهید می توانید در اولین فرصت ممکن این کار را انجام دهید. از پرستار بخواهید که به شما آموزش دهد چگونه در وضعیت خوابیده به پهلو به نوزاد شیر دهید.

ممکن است در محل برش سزارین احساس درد و بی حسی کنید. محل برش ممکن است کمی برآمده و برجسته بوده و از رنگ پوست تان تیره تر باشد. عطسه، سرفه یا سایر فعالیت هایی که در محل شکم فشار ایجاد نماید، در روزهای اول دردناک خواهد بود ولی رفته رفته بهتر خواهید شد. پرستار شما در ابتدا هرچند ساعت یکبار به بالین شما خواهد آمد که وضع شما را کنترل کرده و به شما کمک نماید. او علائم حیاتی شما را کنترل میکند، شکم شما را لمس می کند تا ببیند

آیا رحم سفت است و میزان خونریزی شما را بررسی می کند. نظیر هر زنی که به تازگی بچه ای به دنیا آورده است شما نیز دارای ترشحاتی خواهید بود که حاوی خون و بافت های اضافی کهنه شده از حفره درونی رحم است. ممکن است اولین بار که از جا بر می خیزید مقدار زیادی از این ترشحات خونی دفع شوند و تا ۳ یا ۴ روز اول به رنگ قرمز روشن خواهد بود. همچنین پرستار به شما آموزش خواهد داد که چگونه سرفه کنید یا تمرینهای منظم تنفس



انجام دهید تا مایعات جمع شده در ریه ها تخلیه شود. این امر در صورتیکه بیهوشی شما از نوع عمومی بوده باشد بسیار حائز اهمیت است. (خطر ابتلا به عفونت ریه با این عمل کاهش می یابد) دقت کنید که هنگام سرفه (و نیز عطسه و خنده) دستها یا یک بالش روی محل زخم بگذارید اگر همه چیز روبراه باشد سرم و سوند ادراری در عرض ۱۲ ساعت پس از جراحی برداشته خواهد شد و شما به محض آنکه میل به خوردن داشته باشید میتوانید غذا بخورید.



در دو روز اول ممکن است از نفخ و تجمع گاز در شکم رنج ببرید. از آنجا که حرکات روده بعد از جراحی کند می شود گاز در روده تجمع می یابد. حرکت کردن و راه رفتن به سیستم گوارشی کمک می کند تا مجدداً فعالیت خود را از سر گیرد. اگر ناراحتی شما زیاد باشد پرستار به شما داروهای ضد نفخ حاوی دایمیتکون می دهد این دارو باعث می شود که حبابهای گاز راحت تر در کنار یکدیگر جمع شوند و گاز دفع شود اما اگر بازهم دفع نداشتید حتماً اطلاع دهید تا از خطرات احتمالی جلوگیری شود. مصرف دایمیتکون در دوران شیردهی بی خطر است.

احتمالاً در روز بعد از جراحی به شما توصیه می شود که تخت را ترک کنید (با این حال سعی نکنید که خودتان به تنهایی از تخت برخیزید. برای اولین بار پرستار باید در کنار شما باشد) هنگامیکه در تخت هستید با حرکت دادن و کشیدن ساق ها و چرخاندن مچ پا خون را در ساق پا به جریان بیاندازید. در روز دوم باید با کمک همسرتان یا پرستار چند بار در اتاق قدم بزنید. این امر به گردش خون در بدن کمک می کند، از تنبلی روده ها می کاهد، و خطر لخته شدن خون را در ساق پا کاهش می دهد. در ابتدا ممکن است حتی رفتن به دستشویی غیر ممکن به نظر برسد ولی حرکت کردن در بهبود شما اهمیت خاصی دارد می توانید برنامه راه رفتن را طوری تنظیم کنید که پس از دریافت مسکن باشد تا درد کمتری احساس کنید.



احتمالاً در عرض ۷ تا ۱۰ روز بخیه ها را خواهند کشید. این عمل چند دقیقه بیشتر وقت نمی گیرد و شما تنها کمی احساس نیشگون گرفتن می کنید ولی درد ندارد.

در اولین روزهای پس از مرخص شدن از بیمارستان تا چه حد بهبودی حاصل می شود؟

پس از ترک بیمارستان به کمک زیادی نیاز خواهید داشت اگر تاکنون کسی پیشنهاد کمک به شما نکرده است از همسر خود، بستگان و یا دوستان تقاضای کمک کنید. انتظار نداشته باشید که به محض رسیدن به منزل، مسکن را کنار بگذارید. ممکن است تا یک هفته پس از جراحی نیز به مسکن نیاز داشته باشید. (اگر خودتان نوزاد را شیر می دهید از مصرف آسپرین یا داروهای حاوی استیل سالسیلیک اسید بپرهیزید)

میزان مصرف مایعات را بیافزایید تا دچار یبوست نشوید. محل زخم روز به روز بهتر خواهد شد. با این حال ممکن است تا چند هفته حساس باشد. در صورتیکه در محل زخم علائم عفونت از جمله گرمی، قرمزی یا ورم وجود داشته و یا زخم ترشح دارد، درد بدتر شده و یا درد ناگهانی آغاز شده است و نیز اگر تب دارید (حتی اگر زخم خوب شده است) فوراً به پزشک مراجعه کنید.



خونریزی و ترشح از واژن باید رفته رفته کم شود و البته ممکن است تا ۶ هفته ادامه یابد. ترشح تدریجاً به رنگ قرمز روشن و سپس صورتی و پس از آن زرد مایل به سفید تغییر می کند. اگر خونریزی نظیر قاعدگی بیشتر از ۴ روز اول پس از زایمان ادامه یابد و یا بعد از کاهش، مجدداً افزایش پیدا کند به پزشک خود مراجعه کنید.



تا چه حد می توانم فعال باشم؟

وقتی به منزل می روید استراحت کافی برایتان لازم است، با این حال باید به طور منظم از جا برخاسته و حرکت کنید. راه رفتن پدیده بهبود را تسریع کرده و به پیشگیری از عوارضی نظیر لخته شدن خون کمک می کند، ولی نباید فعالیت بیش از حد باشد. از فعالیت آهسته شروع کنید و رفته رفته به میزان آن بیافزائید. از آنجائیکه در حال بهبود از یک عمل جراحی شکمی بزرگ هستید عضلات شکم شما تا مدتی درد خواهند داشت، سخت نگیرید و از بلند کردن چیزهای سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیزید.

در عرض ۶ تا ۸ هفته شما قادر خواهید بود که به میزان متوسطی فعالیت کنید ولی برای تمرینات بیشتر تا وقتی که پزشک به شما اجازه نداده صبر کنید. ممکن است چندین ماه طول بکشد تا شما به حالت قبل باز گردید. در عرض ۴ تا ۶ هفته و با صلاحدید پزشک می توانید مقاربت جنسی را آغاز کنید.

۸ هفته پس از زایمان باید توسط پزشک خود معاینه شده و تست پاپ اسمیر انجام شود. استفاده

از توالت فرنگی به منظور جلوگیری از باز شدن بخیه ها توصیه می شود. از نشستن و خم کردن زانوها به مدت طولانی خودداری فرمائید.

