



بنام خدا



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی آیات الله طالقانی تبریز

دانشگاه علوم پزشکی تبریز

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

طالقانی تبریز

خود مراقبتی پس از سزارین



تنظیم کننده: گلناز ملایی (کارشناس مامایی)

زهرا منفرد (کارشناس مامایی)

گروه هدف: مادران باردار

تدوین: تابستان ۱۴۰۰

بازنگری: بهار ۱۴۰۳

شیردهی به نوزاد

با شیر دادن به نوزادان از ابتلاء او به بیماریهای مختلف از جمله اسهال و ذات الریه پیشگیری کنید .

سعی کنید از هر دو سینه به نوزاد خود شیر بدهید و هر بار پستان را تخلیه کنید .

در هر بار شیر دادن به نوزادان دستهایتان را با آب و صابون بشوئید . نوک سینه را فقط با آب ولرم شستشو دهید ، نیازی به استفاده از مواد ضد عفونی کننده نیست.

مالیدن یک قطره از شیر بر روی نوک پستان برای کاهش درد ناشی از ترک خوردن موثر است.

شیردهی به نوزاد باعث کاهش احتمال سرطان تخمدان دهانه ی رحم و سینه در مادر میشود.

چنانچه حالات غیر طبیعی در سینه شامل سفتی و درد سینه ، قرمزی و التهاب دیده شد به بیمارستان مراجعه نمائید.

منبع: بارداری زایمان و پلیمز ۲۰۱۴

فعالیت و استراحت دوران پس از زایمان

فعالیتهای شخصی خود را از اولین روز منزل آغاز کنید ولیکن بخاطر داشته باشید از کار سنگین در منزل بپرهیزید و از بلند کردن اشیاء سنگین خودداری کنید (فقط نوزاد خود را بلند کنید) . تاکیدا با فواصل راه بروید چرا که راه رفتن از بروز یبوست و نفخ شکم شما جلوگیری می کند .

دوران نقاهت بعد از زایمان دوران بسیار حساسی است و به دلیل شیردهی و بی خوابی خستگی بعد از زایمان شایع است. استراحت کافی در فواصل فعالیت روزمره به تسریع بهبودی پس از زایمان کمک خواهد کرد. سعی کنید در ساعات خواب دلبندتان ، استراحت کنید. از حضور بین بستگان در مدت طولانی بپرهیزید در صورت شاغل بودن جهت تداوم شیردهی از مرخصی زایمانی مجاز استفاده کنید .

تغذیه :

استفاده از میوه و سبزیجات و مایعات فراوان از یبوست و آسیب به بخیه ها جلوگیری خواهد کرد . از غذاهای حاوی آهن از جمله مواد گوشتی حیوانی (گوشت بدون چربی ، مرغ ، ماهی و جگر) تخم مرغ ، حبوبات شیراستفاده کنید.سعی نمایید آب و مایعات به میزان زیاد بنوشید (حداقل ۸-۶ لیوان) چون ضمن رفع یبوست ، به جایگزینی حجم مایعات از دست رفته به علت شیردهی و خونریزی کمک خواهد کرد.از استفاده ی بیش از حد قهوه و چای خودداری کنید.

مادر عزیز بدانید

مراقبت صحیح بعد از زایمان طی ۶ تا ۸ هفته نقش مهمی در سلامت شما، رشد و تکامل نوزاد و سلامت و آرامش خانواده دارد.

نوزاد در طی این مدت تغییرات چشمگیری در رشد و تکامل دارد و در این مسیر حفظ سلامت و بهبودی مادر تاثیر بسزایی دارد

آشنایی با مراقبتهای بعد از زایمان به شما کمک می کند تا دوران نقاهت پس از زایمان را بدون خطر و هیچ عارضه ای طی کنید

امیدواریم توصیه های این راهنما پاسخگوی سوالات شما مادر عزیز باشد و این دوران را بدون هیچ عارضه ای سپری نمایید.



1

میزان خونریزی پس از زایمان تا ۲۴ ساعت ممکن است خونریزی در حد پرپود وجود داشته باشد ولیکن بتدریج از حجم آن کاسته می شود احتمال دارد خون ریزی تا ۱۰ روز در حد پرپود ادامه داشته باشد. ترشحات واژن ممکن است تا چهل روز بعد از زایمان باشد. در صورت مداومت خونریزی و دفع لخته حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

نحوه مراقبت از محل بخیه ها :

پس از باز شدن پانسمان ۴۸ ساعت بعد از عمل، دیگر نیاز به انجام آن نیست. باید روی بخیه ها باز گذاشته و تمیز و خشک نگه داشته شوند. اگر شکم آویزان دارید با بستن پارچه ای از افتادن شکم روی بخیه ها و تعریق محل عمل جلوگیری کنید. بعد از سه هفته می توانید با نظر پزشک از شکم بند استفاده کنید. استحمام به صورت روزانه و ایستاده داشته باشید بطوریکه مقداری شامپو بچه را در دستتان کف نمایید و بر روی بخیه ها بمالید. از کشیدن لیف بر روی بخیه ها خودداری نمایید.

در صورت وجود درد از شیاف دیکلوفناک تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید. در فاصله ی کمتر از هشت ساعت از شیاف استفاده نشود.

2

مقاربت :

تا چهل روز بعد از زایمان نزدیکی ممنوع می باشد

پیشگیری از حاملگی

احتمال دارد تا یک سال بعد زایمان قاعدگی اتفاق نیفتد. اما احتمال بارداری وجود دارد. بهتر است از قرصهای ضد بارداری خوراکی ویژه دوران شیردهی از ۳-۴ هفته پس از زایمان هر شب یکعدد را بطور مرتب تا شش ماه با نظر پزشک استفاده کنید. بعد از شش ماه باید نوع قرص عوض شود.

در صورت تمایل به استفاده از IUD احتمالاً با نظر پزشک روز چهارم پس از زایمان اقدام نمایید.

مراجعات بعدی

در صورتی که بخیه ها عرضی و زیر شکم باشد ۱۰-۷ روز و اگر طولی باشد ۱۴-۱۰ روز بعد از عمل طبق نظر پزشک جهت برداشتن بخیه ها مراجعه شود. در صورت وجود علائمی از قبیل تب، خونریزی شدید و دفع لخته، تنگی نفس، درد قفسه سینه، اختلاف سایز و درد و تورم در اندامهای تحتانی، وجود ترشحات عفونی و خونابه ای ناحیه بخیه ها و قرمزی و تورم و دردناک شدن و باز شدن بخیه ها حتماً بلافاصله به بیمارستان مراجعه کنید. داروهای تجویز شده توسط پزشک معالج را طبق دستور داده شده مصرف کنید. تا سه ماه بعد از زایمان قرص آهن استفاده شود.

3