

آموزش جامع بیمار پس از جراحی سزارین

جراحی سزارین چیست؟

سزارین نوعی عمل جراحی برای تولد نوزاد است که در آن با ایجاد برش در دیواره شکم و رحم، نوزاد خارج می‌شود. این عمل ممکن است به صورت برنامه‌ریزی شده یا اورژانسی انجام شود.

علت انجام سزارین

پزشک ممکن است به دلایل زیر سزارین را توصیه کند:

سزارین قبلی

زایمان طولانی یا عدم پیشرفت زایمان

وضعیت غیرطبیعی جنین (بریچ یا عرضی)

دیسترس جنین

چندقلویی

جفت سرراهی

جداشدگی جفت

بیماری‌های خاص مادر

بزرگی بیش از حد جنین

پره‌اکلامپسی

مراقبت از محل جراحی و پانسمان

تعویض پانسمان

قبل و بعد از تعویض پانسمان دست‌ها را با آب و صابون بشویید.

پانسمان را تمیز و خشک نگه دارید.

از دستکاری بخیه‌ها خودداری کنید.

پانسمان خیس یا آلوده باید تعویض شود.

فقط از مواد ضدعفونی‌کننده تجویز شده استفاده کنید.

از پوشیدن لباس‌های تنگ روی محل جراحی خودداری نمایید.

استحمام

پس از اجازه پزشک می‌توانید دوش بگیرید.

از نشستن در وان، استخر یا جکوزی تا زمان ترمیم کامل زخم خودداری کنید.

محل بخیه را به آرامی بشویید.

پس از استحمام زخم را کاملاً خشک کنید.

از کشیدن لیف یا اسفنج روی زخم خودداری نمایید.

کنترل درد

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

داروهای تجویز شده را منظم مصرف کنید.
هنگام سرفه یا خندیدن با یک بالش از محل جراحی حمایت کنید.
پیاده روی سبک به کاهش درد و نفخ کمک می کند.
از مصرف خودسرانه داروها پرهیز کنید.

فعالیت و تحرک

فعالیت های توصیه شده
✓ راه رفتن از ساعات اولیه پس از جراحی طبق نظر پزشک ✓ افزایش تدریجی فعالیت ها ✓ انجام فعالیت های روزمره سبک
فعالیت های ممنوع
X بلند کردن اجسام سنگین تر از وزن نوزاد X انجام ورزش های سنگین X دویدن و پریدن X بالا و پایین رفتن مکرر از پله ها در هفته های اول
رانندگی
معمولاً تا ۴ تا ۶ هفته یا تا زمان تأیید پزشک توصیه نمی شود.

تغذیه

مصرف بیشتر
آب و مایعات کافی
شیر و لبنیات
گوشت، مرغ و ماهی
تخم مرغ
حبوبات
میوه و سبزیجات تازه
غذاهای حاوی آهن
برای پیشگیری از یبوست
مصرف آب کافی
میوه ها و سبزیجات
نان و غلات سبوس دار
تحرک مناسب
در دوران شیردهی
روزانه مایعات بیشتری مصرف کنید.
وعده های غذایی منظم داشته باشید.
از رژیم های سخت لاغری خودداری کنید.

شیردهی

شیردهی را در اولین فرصت آغاز کنید.
قبل از شیردهی دست ها را بشویید.

در صورت درد یا ترک نوک پستان از مشاوره شیردهی استفاده کنید.
دفعات شیردهی را بر اساس نیاز نوزاد تنظیم نمایید.

مراقبت از نوزاد
رعایت بهداشت دست‌ها
مراقبت از بند ناف
تغذیه انحصاری با شیر مادر تا ۶ ماهگی
رعایت برنامه واکسیناسیون

استراحت و خواب

هنگام خواب نوزاد استراحت کنید.
از اعضای خانواده کمک بگیرید.
از انجام همزمان چندین فعالیت سنگین خودداری نمایید.

روابط زناشویی

معمولاً پس از ۴ تا ۶ هفته و با نظر پزشک امکان شروع مجدد وجود دارد.
در صورت درد، خونریزی یا ناراحتی به پزشک مراجعه کنید.
درباره روش مناسب پیشگیری از بارداری با پزشک مشورت نمایید.

علائم طبیعی پس از سزارین

موارد زیر معمولاً طبیعی هستند:
درد خفیف محل جراحی
خستگی
خونریزی واژینال (لوشیا) تا چند هفته
گرفتگی‌های خفیف رحم
تورم خفیف پاها در روزهای اول

نشانه‌های خطر

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر فوراً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید:

تب بالاتر از ۳۸ درجه سانتی‌گراد

خونریزی شدید واژینال (خیس شدن بیش از یک پد در ساعت)

دفع لخته‌های بزرگ خون

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

درد شدید شکم یا محل جراحی

ترشح چرکی یا بدبو از زخم

باز شدن بخیه‌ها

قرمزی، تورم یا گرمی محل زخم

تنگی نفس یا درد قفسه سینه

تورم، قرمزی یا درد ساق پا

سردرد شدید و تاری دید

افسردگی شدید، ناامیدی یا افکار آسیب به خود یا نوزاد

مراجعه‌های بعدی

مراجعه طبق زمان تعیین شده توسط پزشک

بررسی وضعیت زخم

ارزیابی روند بهبودی

مشاوره شیردهی در صورت نیاز

دریافت خدمات تنظیم خانواده

آموزش‌های ضروری هنگام ترخیص

✓ نحوه مراقبت از زخم و پانسمان

✓ نحوه مصرف داروها

✓ تغذیه مناسب دوران شیردهی

✓ فعالیت و محدودیت‌های فیزیکی

✓ علائم هشداردهنده

✓ مراقبت از نوزاد

✓ زمان مراجعه بعدی

✓ روش‌های پیشگیری از بارداری

عوارض احتمالی پس از سزارین

عفونت محل جراحی

خونریزی

لخته شدن خون در پاها

یبوست

در صورت هرگونه سوال به کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در طبقه همکف مراجعه کنید

شماره تماس مستقیم جهت مشاوره: 05138042027

عفونت ادراری
درد مزمن محل برش
چسبندگی‌های داخل شکم
افسردگی پس از زایمان

منابع علمی مورد استفاده

1. Williams Obstetrics (26th Edition)

2. Myles Textbook for Midwives

3. Varney's Midwifery

4. Maternal-Newborn Nursing (Lowdermilk)

5. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing

6. راهنماهای آموزشی بیماران در [A]

American College of Obstetricians and Gynecologists
(ACOG)](https://www.acog.org?utm_source=chatgpt.com)

7. World Health Organization (WHO). راهنماهای مراقبت پس از زایمان در

8. NICE Guidelines – Postnatal Care. راهنماهای بالینی

9. UpToDate Patient Education. منابع آموزش بیمار