



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران

زایمان سزارین



بیمارستان امام سجاد(ع) شهریار

شماره بیمارستان ۶۵۲۲۶۰۴۳

واحد آموزش سلامت

باز نگری دیماه ۱۴۰۱

پزشک تایید کننده: لیلا برزو متخصص زنان

سایت بیمارستان

www.hospes.iums.ac.ir

زایمان سزارین نوع جراحی است که با بریدن دیواره شکم و رحم مادر، نوزاد خارج می‌شود. این جراحی معمولا با بیهوشی عمومی یا بی حسی نخاعی انجام می‌شود. این روش زایمان زمانی تجویز می‌گردد که زایمان طبیعی برای مادر و جنین امن نباشد. به طور معمول مدت زمان جراحی بین ۴۵ دقیقه تا یک ساعت به طول می‌انجامد.

خطرات و عوارض زایمان سزارین

مانند هر عمل جراحی دیگری، سزارین نیز ممکن است با عوارض و خطراتی همراه باشد. برخی از عوارض احتمالی این جراحی شامل:

سردرد، خونریزی، جدا شدن غیرطبیعی جفت مخصوصا در بانوانی که سزارین های قبلی داشته اند.

آسیب به مثانه و یا روده در هنگام جراحی، عفونت در رحم، عفونت زخم محل جراحی

ایجاد مشکل در روند ادرار و یا عفونت دستگاه ادراری

تاخیر در بازگشت عملکرد روده ها به حالت عادی

لخته شدن خون.

مراقبت بعد از عمل سزارین در منزل:

برای برطرف کردن سردرد بعد از زایمان سزارین ۸ تا ۱۲ ساعت در بخش بیمارستان استراحت کامل کنید. مایعات فراوان و نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه و چای میل کنید. در صورتی که با این اقدامات سردرد شما بهبود نیافت حتما پزشک خودتان را در جریان بگذارید.

تا مدت سه روز پس از زایمان سزارین، رنگ خونریزی واژینال قرمز است و مقدار آن زیاد می باشد اما بعد از آن کمرنگ می شود و رنگ آن به زرد مایل به سفید تغییر خواهد کرد. معمولا تا ۱۰ روز پس از جراحی خونریزی ادامه پیدا می کند و در روزهای آخر معمولا به شکل لکه بینی در می آید. در برخی از افراد این خونریزی تا ۴۰ روز ادامه پیدا می کند.

اگر پزشکتان آنتی بیوتیک تجویز کرده است، آنها را طبق دستورالعمل مصرف کنید. مصرف آنها را فقط به دلیل

احساس بهتر بودن متوقف نکنید. شما باید دوره کامل آنتی بیوتیک را طی کنید.

هر وقت احساس خستگی داشتید، استراحت کنید. ولی از نشستن به مدت طولانی خودداری نمایید. داشتن خواب کافی به بهبود شما کمک خواهد کرد.

سعی کنید هر روز کمی راه بروید و هر روز کمی بیشتر از روز قبل راه بروید. پیاده‌روی به پیشگیری از یبوست و لخته شدن خون کمک می‌کند.

برای شش هفته از انجام کارهای سنگین و دشوار خانه خودداری کنید و از خم و راست شدن بیش از حد یا کارهایی که به عضلات شکم فشار می‌آورد پرهیز کنید.

برای کاهش درد زخم، وقتی سرفه می‌کنید یا نفس عمیق می‌کشید، دست خود را روی شکم نگه دارید.

بعد از مرخص شدن از بیمارستان و رفتن به خانه می‌توانید حمام کنید و پس از حمام کردن با استفاده از باد سشوار زخم را خشک کنید.

اگر رانندگی می‌کردید، بهتر است تا مدتی آن را انجام ندهید و در معاینات بعدی در مورد رانندگی از پزشک خود سؤال کنید.

بهتر است شش تا هشت هفته برای شروع رابطه جنسی صبر کنید.

روز سوم پس از زایمان لازم است برای انجام اولین مراقبت پس از زایمان به بیمارستان بروید.

همچنین اولین مراقبت‌ها و معاینات بعدی مربوط به نوزاد بعد از ترخیص، بین روزهای سوم تا پنجم بعد از زایمان انجام می‌شود.

رژیم غذایی

برای داشتن یک رژیم غذایی مناسب، با توجه به شرایط جسمی خود، بهتر است با پزشکتان قبل از رفتن به خانه مشورت کنید. شما همچنین می‌توانید نکات زیر را برای تغذیه مناسب پس از زایمان سزارین در نظر بگیرید:

روزهای اول بعد از جراحی بهتر است غذاهای نرم و آبکی بخورید.

غذاهایی را بخورید که در رژیم غذایی همیشگی شما بوده است.

از خوردن غذاهای نفاخ مثل شیر و حبوبات در روزهای اول بعد از جراحی خودداری کنید.



در صورت داشتن علائم عفونت زخم که شامل موارد زیر است نیز باید به اورژانس مراجعه کنید:

تب، خارج شدن چرک از محل برش

افزایش درد، ورم، احساس گرمی یا قرمزی در محل برش

خونریزی از محل بخیه‌های برش جراحی

منبع: کتاب ویلیامز ۲۰۲۲