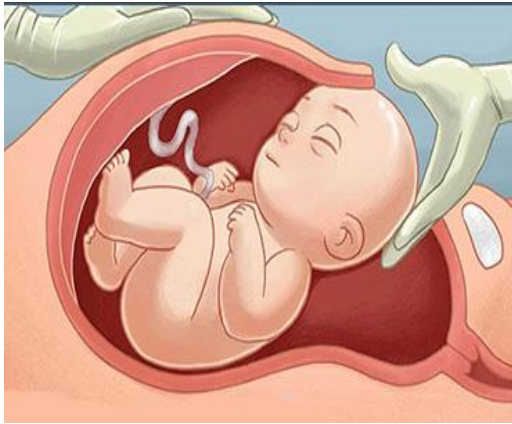


**مهمترین مراقبت های بعد از سزارین**



شناسنامه پمفلت آموزشی کد	
عنوان	مراقبت در سزارین
تهیه کننده	صدیقه ضعیفی
تایید کننده	دکتر محسنیان
سال تهیه	۱۳۹۹
<p style="text-align: center;">ناظر کیفی</p> <p style="text-align: center;">سوپروایزر آموزش سلامت و نام متخصصین تایید کننده پمفلت درج شود.</p>	

انجام توصیه ها و مراقبت های بعد از سزارین به بهبود وضعیت مادر و نوزاد کمک زیادی میکند. برخی از مهمترین مراقبتهای بعد از سزارین در ادامه معرفی می شود:

**فعالیت فیزیکی**

فعالیت و داشتن حرکت از مراقبت های بعد از سزارین است. پیاده روی روزانه به بهبود جریان خون، جلوگیری از یبوست و لخته شدن خون کمک می کند.

زمانیکه بعد از سزارین به خانه میروید، میتوانید نوزاد خود را بغل کنید، اما لازم است در دوران بازبایی بعد از سزارین از فعالیتهای ورزشی شدید مثل دوچرخه سواری و ورزش های هوازی، رانندگی، حمل هر چیزی سنگینتر از نوزادتان و داشتن رابطه جنسی خودداری کنید. این کارها را فقط زمانی میتوانید از سر بگیرید که احساس راحتی و توانایی بیشتری داشتید

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

**مراقبت از زخم**

- تمیز کردن و خشک نگه داشتن روزانه زخم از دیگر مراقبت های بعد از سزارین است.
- زخمتان را بعد از حمام با باد سشوار و با رعایت کمی فاصله خشک کنید.
- حمام کردن و دوش گرفتن و استفاده از صابون مادامیکه آنرا کامل آبکشی کنید برای زخم ایرادی ندارد.
- کش شورتتان را روی زخم قرار ندهید.
- بخیه های غیر قابل جذب بعد از ۵ تا ۷ روز باید برداشته شوند.
- همچنین لازم است بعد از سزارین لباسهای شل و راحت بپوشید تا زخمتان هوا بخورد.

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

اگر معده شما ناراحت است، غذاهای سبک و کم چرب را امتحان کنید.

مراجعه به پزشک

بعد از سزارین در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر که می توانند نشانهای از عفونت یا لخته شدن خون باشند، سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

- درد هنگام ادرار
- خونریزی واژینال شدید
- تورم، قرمزی و دردناک شدن زخم
- ترشحات چرکی یا خروج مایع بدبو از زخم
- یا تنگی نفس
- تورم یا درد در ساق پا

کنترل درد و خونریزی

بیشتر خانم در چند روز اول بعد از سزارین احساس ناراحتی میکنند و برای بعضی دیگر درد ممکن است چندین هفته ادامه داشته باشد. در این مدت بطور منظم از مسکن های تجویز شده برای کنترل درد مصرف کنید.

برای خونریزی واژینال خود از نوار بهداشتی به جای تامپون استفاده کنید تا خطر انتشار عفونت به واژن کاهش یابد.

تغذیه

بعد از سزارین هر زمان که خواستید میتوانید خوردن و آشامیدن را از سر بگیرید.

داشتن تغذیه مناسب بعد از سزارین به ویژه در صورت شیردهی به نوزاد، بسیار مهم است.

یبوست بعد از سزارین شایع است. برای جلوگیری از آن، آب فراوان و غذاهای پر از فیبر بخورید.