

## مراقبت های بهداشتی پس از عمل جراحی (سزارین)



بیمارستان حضرت رسول (ص)

فرزانه رحیمی

بخش اطفال و زنان

می باشد این شیر سبب افزایش مقاومت نوزاد در برابر بیماریهای عفونی می گردد آغوز تا روز پنجم بتدریج به شیر معمولی تبدیل می گردد .

از آنجایی که بخش مهمی از مراقبتهای پس از زایمان در بیمارستان بر روی کمک به ارتباط بین نوزاد و والدین و تعلیمات اولیه تغذیه از طریق پستان و کسب مهارت در مراقبت از نوزاد معطوف شده است بدین خاطر پس از هوشیار شدن مادر با کمک پرستار می توان تغذیه نوزاد را بلافاصله بعد از زایمان در وضعیت خوابیده شروع نمود . مکیدن نوزاد در وضعیت صحیح شیردهی سینه ها را از ایجاد زخم و احتقان محافظت می نماید.

### تنظیم خانواده

انتخاب و استفاده از یک روش تنظیم خانواده به کمک پزشک از هفته سوم پس از زایمان توصیه می شود . پیشگیر از عفونت بعد از عمل جهت جلوگیری از عفونت آنتی بیوتیک هایی برای مادر تجویز می شود که استفاده از آنها توسط مادر ضروری است این دارو روی شیر تاثیر نامطلوب ندارد و فقط باید با مایعات بیشتر مصرف شود .

### ترخیص از بیمارستان

در مواردی که سزارین صورت گرفته و هیچ عارضه ای پس از عمل جراحی وجود نداشته باشد ، با نظر پزشک بیمار پس از ۲۴ ساعت ترخیص می گردد . بعد از ترخیص در صورت بروز علائم نظیر (ترشح چرکی ، تب ، سوزش و تکرر ادرار ، اسهال ، سرفه و خلط به پزشک معالج مراجعه کنید.

### استحمام کردن

در صورت صلاحدید پزشک ، مادر می تواند روز دوم پس از عمل جراحی با کمک فرد دیگری استحمام نماید.

### دفع ادرار

جهت کنترل دفع ادرار ، در عمل جراحی سزارین از سوند های ادراری استفاده می شود . با نظر پزشک اغلب می توان ۱۲ ساعت پس از عمل جراحی و یا صبح روز پس از عمل سوند را از مثانه خارج نمود.

### پس درد

دردهای ناحیه عمل و همچنین دردهای بعد از زایمان بخصوص در چند زایمان در روزهای اول و دوم پس از زایمان را می توان با مسکن های توصیه شده توسط پزشک تخفیف داد .

### فعالیت جنسی

بعد از ۶ هفته ، نزدیکی ممکن است بر اساس علاقه و راحتی بیمار شروع شود .

### شیردهی

کلستروم یا آغوز ، مایعی زرد مایل به لیمویی پر رنگ است که در ۵ روز اول بعد از زایمان توسط پستان ها ترشح می گردد. آغوز دارای پروتئین و مواد معدنی فراوانی

## تعریف :

زایمان به وسیله عمل سزارین، روشی است که در آن نوزاد با ایجاد برش، در دیواره شکم و رحم به دنیا می آید . عمل سزارین به دلایل گوناگون برای حفظ جان مادر و نوزاد وی انجام می شود . سزارین ممکن است به روش بیهوشی عمومی یا بی حسی ناحیه ای ( اسپینال ) انجام شود .

بلافاصله پس از عمل جراحی ، مادر به مراقبت های دقیق نیاز دارد ، بدین سبب به اتاق بهبودی منتقل می گردد . زمانی که مادر کاملاً هوشیار شده و خونریزی وی اندک و فشار خون او رضایت بخش باشد او را به بخش منتقل می نمایند .



## دوران نفاس

۶-۸ هفته بعد از زایمان را دوران نفاس گویند . در طی این دوران تغییرات جسمی و روانی ایجاد شده در طی حاملگی به حالت اول برمی گردد .

## تغییرات رحم

بعد از زایمان ، رحم حدوداً " بین ناف تا استخوان عانه ( شرمگاهی ) یا کمی بالاتر می باشد .

حدود دو روز در این حالت می ماند و سپس کوچک شده و در طی دو هفته به داخل استخوان لگن برمی گردد و دیگر از روی شکم قابل لمس نمی باشد .

## ترشحات پس از سزارین

در اتاق بهبودی ، مقدار خونریزی از مهبل به دقت کنترل می شود . قسمت فوقانی رحم را برای کنترل خونریزی از روی شکم مکرر لمس می کنند متأسفانه ، بدنبال هوشیار شدن مادر ، پس از بیهوشی عمومی و یا از بین رفتن اثر بی حسی ناحیه ای لمس شکم موجب بروز ناراحتی شدید در بیمار می شود که برای از بین بردن درد ، یک داروی مسکن قوی برای مادر تجویز می گردد .

در چند روز اول بعد از زایمان ترشحات بصورت خونریزی می باشد ، که پس از ۳-۴ روز ترشحات رقیق تر و صورتی رنگ شده که تا ۱۰ روز ادامه می یابد . این ترشحات از روز دهم به بعد سفید یا بی رنگ می شود .

رعایت بهداشت فردی در این دوران مهمترین اقدام برای پیشگیری از عفونت می باشد .

## مراقبت از زخم

محل برش روی شکم ، ممکن است به صورت عمودی ( در خط وسط ) و یا افقی باشد ، پزشک با توجه به علت عمل سزارین روش و نوع برش را انتخاب می نماید .

محل زخم توسط نخهای مختلف جراحی ترمیم می شود و یک روز پس از جراحی مشاهده و پانسمان آن تعویض می گردد .

نخهای بخیه را بسته به جنس آنها و همچنین شرایط بدن مادر ۵-۷ روز پس از جراحی بر می دارند . استفاده از آنتی بیوتیک تنها با تجویز پزشک ضرورت دارد . بعد از عمل بهتر است بیمار تنفس های عمیق کند و هر ۲ ساعت یکبار با قرار دادن دست روی ناحیه عمل سرفه کند .



## حرکت کردن و راه رفتن

برای بهبودی سریعتر مادر ، تنفس عمیق و حرکت زود هنگام از بستر توصیه می شود . در اکثر موارد در روز اول پس از عمل مادر بایستی با کمک پرستار حداقل ۲ بار از تخت پایین بیاید . برای کاهش درد و ناراحتی وی می توان از داروی مسکن مناسب استفاده نمود .