

❖ عمل سزارین ممکن است از پیش برنامه ریزی شده یا بدون برنامه ریزی باشد. در بیشتر موارد، پزشکان عمل سزارین را به دلیل مشکلاتی که در حین زایمان به وجود می آید انجام می دهند.



انجام توصیه ها و مراقبت های پس از سزارین به بهبود وضعیت مادر و نوزاد کمک زیادی می کند. برخی از مهمترین مراقبت های بعد از سزارین در ادامه معرفی می شوند.

مهم ترین مراقبت های بعد از سزارین

فعالیت فیزیکی

❖ فعالیت و داشتن حرکت از مهم ترین مراقبت های پس از سزارین است.

❖ پیاده روی روزانه به بهبود جریان خون و جلوگیری از یبوست و لخته شدن خون کمک می کند.

❖ زمانی که بعد از سزارین به خانه می روید می توانید نوزاد خود را بغل کنید، اما لازم است در دوران بازبایی بعد از سزارین از فعالیت های ورزشی شدیدی مثل دوچرخه سواری و ورزش های هوازی، رانندگی، حمل هر چیزی سنگین تر از نوزادتان و داشتن رابطه جنسی خودداری کنید.

❖ این کارها را فقط زمانی می توانید از سر بگیرید که احساس راحتی و توانایی بیشتری داشتید، معمولاً شش هفته پس از زایمان.

تمیز نگه داشتن زخم

❖ تمیز نگه داشتن روزانه زخم از دیگر مراقبت های بعد از سزارین است.

❖ حمام گرفتن و دوش گرفتن و استفاده از صابون مادامی که آن را ابکشی کنید برای زخم ایرادی ندارد.

❖ بخیه های غیرقابل جذب بعد از 5 تا 7 روز باید برداشته شوند.

❖ همچنین لازم است بعد از سزارین لباس های شل راحت بپوشید تا زخمتان هوا بخورد.

کنترل درد خونریزی

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

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

تغذیه

❖ بعد از سزارین هر زمان که خواستید می توانید خوردن و اشامیدن 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.

مراجعه به پزشک



بعد از سزارین در صورت مشاهده هریک از علایم زیر که می توانند نشانه هایی از عفونت یا لخته شدن خون باشند سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

✓ درد هنگام ادرار

✓ خونریزی واژینال شدید

✓ تورم و قرمزی و دردناک شدن زخم

✓ ترشحات چرکی یا خروج مایع بدبو از زخم

✓ تنگی نفس

✓ تورم یا درد در ساق پا

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

بیمارستان امام موسی کاظم (ع)

شهرستان زرین دشت

مراقبت های پس از سزارین



شناسنامه پروشور آموزشی	
عنوان	مراقبت های بعد از سزارین
واحد	واحد آموزش سلامت همگانی
تهیه کننده	زهره السادات آل محمد (کارشناس مامایی)
کد پمفلت	EMKP-HE-023-00
سال تهیه	1403
ناظر کیفی	دکتر مقیمی (متخصص زنان و زایمان)
QR CODE	

