

## راهنمایی برای شما که عمل سزارین کرده اید

Persiska

### بلافاصله پس از سزارین

برای جلوگیری از بروز عوارضی مانند ذات الریه (التهاب ریوی) و لخته خون مهم است که سریعاً به فعالیت های عادی و روزمره خود بازگردید. همانروز عمل جراحی کارکنان بخش برای بیرون آمدن از تخت به شما کمک می کنند.

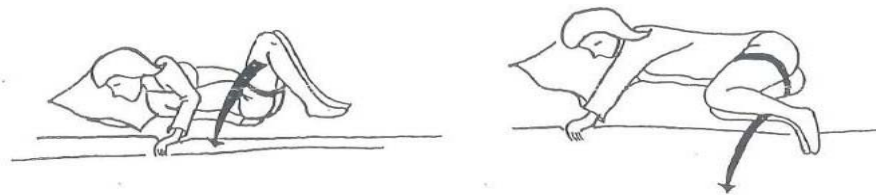
اگر بیهوش شده بوده اید، سرما خورده اید یا سیگاری هستید، مهم است که پس از عمل جراحی تمرینات تنفسی انجام دهید.

کارهایی که خودتان می توانید انجام دهید:

**تنفس:** ۱۰ نفس عمیق هر ساعت در طول روز از بینی نفس بکشید و از دهان نفس را بیرون بدهید. خط احتمالی را با سُرُفه کردن بالا بیاورید. سنگینی یک حوله حمام روی شکم به سُرُفه کردن کمک می کند.  
**جریان خون:** پاها و مچ های پا را با حرکات پمپی شدید حرکت دهید. هر دفعه حداقل ۲۰ مرتبه، اغلب در طول روز.

### از تخت بیرون آمدن

آسانترین شیوه رفتن و بیرون آمدن از تخت:



När Du skall gå upp, rulla över på sidan.

För benen över sängkanten.



بطرف بالش بچرخید و با فشار آوردن به هر دو دست برخیزید وقتی می خواهید در تخت دراز بکشید همین حرکت را برعکس انجام دهید.

### تخفیف درد

اولین روزهای پس از عمل جراحی احساس درد و انقباض در اطراف زخم عادی و نرمال است. شدت درد معمولاً پس از چند روز کاهش می یابد. توصیه می کنیم قرص های پاراستامول ۵۰۰ میلیگرمی (مانند آلودون Alvedon™ یا قرص های مشابه) مصرف کنید. دوز مصرف ۲ قرص ۴ مرتبه در روز است. اگر تسکین درد با قرص های یادشده بالا کافی نباشد می توان قرص ۴۰۰ میلیگرمی ایبوپروفن (مثلاً Ibumetin™) را با دوز ۱ قرص در صورت نیاز، حداکثر ۳ مرتبه در روز اضافه کرد. این داروها را می توان بدون نسخه از داروخانه خریداری کرد و روی شیر دادن کودک تأثیری نمی گذارند. پس از چند روز می توان دوز مصرف دارو را کاهش داد و سپس مصرف دارو را خاتمه داد.

### زخم

بخیه پوستی - عادی ترین: بخیه هایی نامرئی که با نخ های خود جذب در پوست زده می شود و نیازی به کشیدن بخیه نیست. نوار چسب که روی زخم می نشیند و می تواند روی زخم باشد تا خود بخود بیفتد یا کثیف شود. بخیه فلزی - بندرت استفاده می شود: این بخیه ها را بایستی ده روز پس از عمل جراحی کشید.

## راهنمایی برای شما که عمل سزارین کرده اید



روی زخم عمل جراحی پانسمان می شود که ضد آب است و می توان با آن دوش گرفت. پانسمان را می توان ۷ تا ۱۰ روز پس از عمل جراحی باز کرد. اگر لبه های پانسمان باز شوند می توان آنرا زودتر برداشت. برای دست یابی به بهترین نتایج زیبایی التیام یافتن زخم توصیه می شود از نوار چسب جراحی (مثلاً Micropore یا مشابه آن) برای روی زخم استفاده شود. نوار چسب جراحی را می توان از داروخانه خریداری کرد. نوار چسب جراحی را در امتداد طول زخم به مدت ۶ ماه بچسبانید و هنگام دوش گرفتن عوض کنید. از تابش مستقیم نور خورشید به زخم تا یک سال خودداری کنید تا التیام زخم بطور مطلوب انجام شود.

### به موارد زیر توجه داشته باشید

این امری عادی است که زخم در ابتدا سفت و منقبض احساس شود و پوست مجاور زخم بی حس باشد. البته اگر زخم بیش از پیش قرمز شود و ترشحات داشته باشد، درد آن بدتر شود، تب کنید، خونریزی شدید از آلت تناسلی یا احساس مریضی کنید بایستی با ما تماس بگیرید. تا زمانیکه آلت تناسلی خونریزی/ترشحات داشته باشد بایستی از غوطه ور شدن در آب (شنا/نشستن در وان حمام)، همخوابگی جنسی و استفاده از تامپون خودداری شود.

### بافت زخم و حس لامسه

وقتی پوست بُرش داده می شود رشته های عصب پوست پاره می شوند. از اینرو معمولاً در ناحیه مجاور بُرش بیحس می شود ولی گاهی اوقات درد نیز احساس می شود که احساس درد نامشخص بوده و سوزشی، خنجری، خواب رفتگی، التهابی یا تیر کشنده احساس می شود. رشته های عصب بتدریج رشد کرده و بهم می پیوندند. در اغلب موارد حس لامسه نرمال می شود، حتی اگر مدت زمان طولانی تا یک سال هم طول بکشد.

### فعالیت و تحرک جسمانی

ما تحرک جسمانی آرام مانند پیاده روی را پس از عمل جراحی توصیه می کنیم که باعث التیام مطلوب شده و ریسک بروز عوارض را کاهش می دهد. حمل نوزاد و مراقبت از او روی التیام زخم تأثیر منفی نمی گذارد. از برداشتن اجسام سنگین تر از نوزاد تا خودداری کنید. حداقل پس از ۸ هفته می توان به تمرینات عادی مانند دویدن، تمرین ژیمناستیک یا تمرینات عضلات و ماهیچه های شکم را آغاز کرد. خوب است تمرینات را با احتیاط آغاز کرد و از فشار جسمانی که درد ایجاد کند پرهیز شود. سزارین خود بخود مانعی برای آغاز تمرینات ماهیچه های تحتانی لگن خاصره چند روز پس از عمل جراحی نیست، برعکس خوب است تمرینات روزانه جمع کردن این ماهیچه ها را شروع کرد. بهترین شیوه برای آغاز تمرینات ماهیچه های شکم برای شما از طریق تمرین موسوم به انقباضی "bracing" است. این تمرین را می توان به این چنین شرح داد: "شکم را خود انگار که می خواهید جلوی یک ضربه به شکم مقاومت کنید، منقبض کنید".

یعنی شکم نیابستی نه بیرون زده باشد نه تو رفته باشد، بلکه فقط منقبض شود. پیش از هر دفعه فعال کردن عضله های شکم بایستی ماهیچه های تحتانی لگن خاصره را نیز از طریق جمع کردن ماهیچه های آن که قبلاً تمرین کرده اید انجام دهید. این تمرین را در ابتدا ترجیحاً در حالت درازکش انجام دهید تا بتوانید فعال کردن ماهیچه های صحیح را کنترل کرده و همزمان بتوانید نفس بکشید. وقتی احساس خوبی از این تمرین داشتید می توانید تمرین را با گذاردن یکی از پا هایتان روی زمین هم سطح با زانوی کشیده شده یا پیشرفته تر کنید. دستها را زیر گودی کمر خود بگذارید. در این وضعیت ماهیچه های خود را مطابق شرح بالا فعال کنید. سپس کتف های خود را از بالا آورده و از زمین آزاد کنید. در این وضعیت چند ثانیه ای بمانید و سپس آرام کتف های خود را دوباره پایین بیاورید. این تمرین را با عوض کردن پا ادامه دهید.

### برای کاهش ریسک بروز لخته خون

وقتی بدون فعالیت روی تخت باشید جریان خون در درجه نخست در پاها رو به وخامت می گذارد.

معمولاً پس از عمل جراحی به شما آمپول های رقیق کننده خون بنام فراگمین Fragmin تزریق می شود. این آمپول ها ریسک بروز لخته خون را کاهش می دهند. فراگمین تزریقی است و چگونگی استفاده از آنرا پیش از رفتن به خانه در بخش مراقبت های پس از زایمان (BB) یاد می گیرید. اگر شما فاقد هرگونه عامل ریسک برای بروز لخته خون باشید مدت زمان استفاده از ماده رقیق کننده خون برای شما هفت روز است. در صورت وجود عامل ریسک برای بروز لخته خون استفاده از ماده رقیق کننده خون تا شش هفته توصیه می شود. دکتر بخش مراقبت های پس از زایمان (BB) به شما می گوید که چه مدت بایستی از ماده رقیق کننده خون استفاده کنید.

## راهنمایی برای شما که عمل سزارین کرده اید

### روش تزریق

پوست ران پا را قبل از تزریق با انگشت اشاره و انگشت شست بگیرید و بالا بکشید. آمپول را با زاویه ۴۵ درجه تزریق کنید. پیش از بیرون کشیدن نوک سرنگ ۵ ثانیه صبر کنید.

ما همچنین پوشیدن جوراب طبی (جوراب واریس) را برای کاهش ریسک بروز لخته خون توصیه می‌کنیم. اگر از جوراب طبی در دوران بارداری استفاده کرده اید استفاده از آنرا ادامه دهید. اگر قبلاً از جوراب طبی استفاده نکرده اید می‌توانید آنرا از داروخانه خریداری کنید. از جوراب طبی تا زمانی که احساس خوبی دارید استفاده کنید، ولی ترجیحاً ۶ هفته بپوشید.

### نگرانی و غمگینی

تجربه زایمان ممکن است بسیار متفاوت باشد. گاهی اوقات یک عمل سزارین اضطراری ممکن است باعث شود که شما و شریک زندگی تان بایستی اتفاقاتی که افتاده را تجزیه و تحلیل کنید. احساس ترس، نگرانی، غمگینی، یأس، نقصان کنترل و استرس می‌تواند بروز کند و ممکن است مهم باشد که به شما و شریک زندگی تان در مورد مسیر اتفاقات اطلاع رسانی شود. اگر احساس می‌کنید که شما و/یا شریک زندگی تان نیاز دارید در باره زایمان گفتگو کنید برای اینکار کارکنانی در بخش وجود دارند. گاهی اوقات ممکن است احساسات، افکار و سوالاتی پس از گذشت مدتی در خانه پیش بیانند و ممکن است گفتگوی حمایتی و کمک به همان اندازه مهم باشد. در اینصورت با متخصص مامائی خود یا پرستار در مانگاه کودکان تماس بگیرید.

### مرخصی استعلاجی

عمل سزارین بدون عوارض و مشکلات نیازی به مرخصی استعلاجی ندارد.

### پیگیری

مراجعه مجدد به درمانگاه مادران پس از ۶ تا ۸ هفته. اگر برای شما از قبل وقت ملاقات تعیین نشده خودتان با بخش پذیرش مامائی (BMM) تماس بگیرید و وقت ملاقات رزرو کنید.

### با ما تماس بگیرید

اگر دچار ناراحتی‌های اضطراری مانند تب شدید، خونریزی بسیار زیاد و/یا درد زخم شدید با بخش زایمان شماره تلفن (برحسب محل) تماس بگیرید.

اگر می‌خواهید مطالب بیشتری بدانید وبسایت ۱۱۷۷ را بخوانید.

<https://www.1177.se/Vastra-Gotaland/barn--gravid/forlossning/olika-satt-att-foda-barn/kejsarsnitt/>