



## در اولین روزهای پس از سزارین باید انتظار چه مشکلاتی را داشت؟

- ممکن است بلافاصله پس از جراحی احساس گیجی و تهوع داشته باشید که این تهوع حتی ممکن است ۴۸ ساعت هم طول بکشد ولی اگر همراه با بی حالی و سرگیجه مداوم بود باید به پزشک ارجاع دهید. برخی مادران ممکن است احساس خارش بدن را داشته باشند، مخصوصاً آنهایی که از طریق اپی دورال یا اسپینال بی حسی دریافت کرده اند. در این صورت باید به پزشک اطلاع دهید تا داروی ضدخارش برای تان تجویز کند.

## سزارین مانع شیردهی مادر نیست؟

- نه! همانند سایر مادرانی که طبیعی زایمان کرده اند، مادرانی که سزارین کرده اند هم می توانند خودشان به فرزندشان شیر بدهند؛ مگر اینکه پزشک، این کار را منع کرده باشد. یعنی به دلایلی مادر داروی خاصی دریافت می کند که در شیر او ترشح می شود. در این صورت هم مادر باید شیرش را بدوشت تا فرآیند تولید شیر در او متوقف نشود. اگر مانعی برای شیردهی نباشد، از پرستار بخواهید که به شما آموزش دهد چگونه در وضعیت خوابیده به پهلوی به نوزاد شیر دهید.

## چرا جای سزارین معمولاً دردناک است؟

- مادران باید به خاطر داشته باشند که سزارین یک عمل جراحی بزرگ شکم است. بنابراین احساس درد در محل برش سزارین معمولی است. محل برش ممکن است کمی برآمده و برجسته بوده و از رنگ پوست تان تیره تر باشد. عطسه، سرفه یا سایر فعالیت هایی که در محل شکم فشار ایجاد نماید، در روزهای اول دردناک خواهد بود ولی روز به روز و رفته رفته بهتر خواهید شد. برای کاهش درد مادر باید دو طرف محل عمل را با دست یا بالش یا پتو نگه دارد تا درد او هنگام سرفه کردن کمتر شود.

## مادر از چه زمانی می تواند از تخت بیرون بیاید؟

- معمولاً در روز جراحی و روز بعد از آن به مادر توصیه می شود که از تخت خارج شود. هنگامی که در تخت هستید، با حرکت دادن و کشیدن ساق ها و چرخاندن مچ پا خون را در ساق پا به جریان بیندازید. در روز بعد از عمل باید با کمک همسرتان یا پرستار چند بار در اتاق قدم بزنید. این امر به گردش خون در بدن کمک می کند، از تنبلی روده ها می کاهد و خطر لخته شدن خون را در ساق پا کاهش می دهد. در ابتدا ممکن است حتی رفتن به دستشویی غیرممکن به نظر برسد ولی حرکت کردن در بهبود شما اهمیت خاصی دارد. می توانید برنامه راه رفتن را طوری تنظیم کنید که پس از دریافت مسکن باشد تا درد کمتری احساس کنید.

## زمان مراجعه به پزشک بعد از ترخیص از بیمارستان بهتر است چه موقع باشد؟

- احتمالاً در عرض ۷ تا ۱۰ روز بعد مادر باید به پزشک مراجعه کند ولی چنانچه در این مدت هر مورد غیرطبیعی داشت باید به پزشک خود حتماً اطلاع دهد