

توصیه ابتدایی پس از

عمل سزارین

(Early advice after a Caesarean Section – Farsi Version)

بخش فیزیوتراپی

0141 201 3432 ☎

Princess Royal Maternity ☐

0141 314 6765 ☎

Royal Alexandra Hospital ☐

0141 201 2324 ☎

Queen Elizabeth University Hospital ☐

فرآیند بازیابی توان بدن، پس از عمل سزارین، زمان‌بر است. سعی کنید در این مدت صبور باشید و انتظار چندانی از بدن خود نداشته باشید. رعایت توصیه زیر و افزایش تدریجی میزان فعالیت زمینه را برای بازیابی توان بدنی آماده می‌کند.

- پس از بازگشت به منزل، کمک‌های دیگران را رد نکنید.
- داروهای مسکن را، به‌طور منظم و تا زمانی که به آنها نیاز دارید، مصرف کنید.
- هنگام سرفه، عطسه یا خنده، به سمت جلو خم شوید و زخم را با دست، بالش یا حوله کوچک بپوشانید.
- طی 6 هفته نخست، از فعالیت‌های پرفشار (مانند ایستادن طولانی‌مدت، کار منزل و حمل اشیای سنگین) خودداری کنید.

گردش خون

در صورت متورم شدن زانوها، کمی دراز بکشید و پاهای‌تان را بالاتر از سطح زمین نگه دارید. در حالت استراحت، پاهای‌تان را از ناحیه مچ و زانو به‌سرعت به طرف بالا و پایین خم کنید. این کار را 30 ثانیه در هر ساعت انجام دهید. ایستادن بلندمدت یا نشستن چهارزانو ممکن است جریان خون را مختل کند.

رفتن به/بیرون آمدن از بستر

از حالت خوابیده به پشت

1. زانوهای تان را خم کنید

2. عضلات شکم را به آرامی منقبض کنید
و/یا دست تان را روی زخمتان بگذارید



3. درحالی که قسمت پایین بازو زیر بدن
قرار دارد، به پهلو غلت بزنید

4. پاهای تان را روی کناره تخت بگذارید و
بدن را به کمک دستها بالا بکشید



5. عکس این کارها را برای رفتن به بستر
انجام دهید

استفاده از دستها و زانوها برای نشستن
روی تخت شاید آسان تر باشد.



سوار شدن به/پياده شدن از خودرو

هنگام سوار شدن به خودرو:

- درحالی‌که پشت به خودرو هستید، زانوهای‌تان را خم کنید و وزن خود را به کمک چارچوب در خودرو مهار کنید.
 - با حرکت رو به عقب، روی صندلی بنشینید.
 - برای چرخیدن به سمت جلو، در هر نوبت یک پا را از روی زمین بلند کنید.
 - برای پیاده شدن از خودرو، عکس این روال را طی کنید.
- با قرار دادن حوله تاشده کوچک بین شکم و کمر بند ایمنی، سفر با خودرو برای شما آسان‌تر می‌شود.

رانندگی پس از عمل سزارین

پس از عمل سزارین، دستیابی به توانایی رانندگی 6 هفته زمان می‌برد. برای شروع رانندگی، باید مطمئن شوید که:

- خودرو دارای پوشش بیمه است
- از توانایی بستن راحت کمر بند ایمنی برخوردارید
- از توانایی تمرکز عادی بهره‌مند هستید
- از توانایی نگاه کردن به عقب برخوردارید
- دارای توانایی توقف اضطراری هستید

مراقبت از مثانه

- مثانه خود را مرتباً خالی کنید.
- روزانه 2 لیتر مایعات (2.8 لیتر برای زنان شیرده) بنوشید و فیبر فراوان مصرف کنید.
- اگر نمی‌توانید ادرار کنید، مشکل خود را بلافاصله با ماما در میان بگذارید.
- اگر دچار بی‌اختیاری ادرار شوید، باید با ماما یا کارشناس فیزیوتراپی مشورت کنید.
- هنگام ادرار کردن عجله نکنید و به خود فشار وارد نکنید.
- بازدم آهسته هنگام خروج مدفوع یا ادرار می‌تواند سودمند باشد.

ماساژ بافت زخم (از 6 هفته پس از زایمان)

در روند بهبود زخم، تارهای کلاژنی جدید ممکن است برای مراقبت از زخم ایجاد شود. این تارها احتمالاً به تدریج سفت و ساکن می‌شود. برای زدودن تارهای کلاژنی اضافه و ایجاد انعطاف در بافت اطراف زخم، می‌توانید بافت زخم را ماساژ دهید. ماساژ دادن زخم فقط باید پس از بسته شدن کامل زخم انجام بگیرد.

از روغن یا کرم معمولی (مانند کرم مرطوب‌کننده یا E45) استفاده کنید.

کار را با ماساژ دادن اطراف، بالا و پایین زخم آغاز کنید. با استفاده از نرمه انگشت، ماساژ را در همه جهات (افقی، عمودی و دایره‌ای) انجام دهید. ماساژ را با فشار ملایم آغاز کنید و، در صورت امکان، فشار را عمیق‌تر و بیشتر کنید.

با عادت کردن به ماساژ و کاهش حساسیت جای زخم، می‌توانید مستقیماً روی زخم را ماساژ دهید.



تاریخ بازبینی: اگوست 2025

Review date: August 2025

mi • 254893 v2.0