**عمل سزارین:**

پس از یک [جراحی سزارین](https://madarsho.com/node/187)، ممکن است تا ۴۸ ساعت در بیمارستان بمانید و تحت نظارت دقیق باشید. به شما مسکن‌هایی برای دردتان داده می‌شود و به احتمال زیاد تشویق می‌شوید ۲۴ ساعت پس از عمل جراحی، راه رفتن در فواصل کوتاه را شروع کنید. راه رفتن می‌تواند تجمع گاز در شکم را رفع کند و از خطر تشکیل لخته در ساعات اولیۀ پس از زایمان جلوگیری شود. شروع راه رفتن معمولاً دردناک است، اما درد در روزهای پس از زایمان کاهش خواهد یافت. پس از ۲۴ ساعت اول ممکن است یک روز دیگر نیز در بیمارستان بمانید و پس از [مراقبت‌های لازم در بیمارستان پس از جراحی سزارین](https://madarsho.com/node/1116) و نبود مشکلی با تشخیص پزشک مرخص شوید و همراه کودکتان به خانه بروید. دوران بهبود مادران پس از جراحی سزارین ممکن است نزدیک به شش هفته طول بکشد. در طول این هفته‌‌ها باید سعی کنید برای بهبود به خودتان کمک کنید و نکاتی را برای [مراقبت و سلامت پس از جزاحی سزارین در خانه](https://madarsho.com/node/1111) رعایت کنید. در این مطلب می‌توانید با مراحل بهبود خود از اولین ساعت پس از سزارین تا هفتۀ ششم پس از سزارین آشنا شوید.

**یک ساعت اول**

شما بلافاصله بعد از جراحی سزارین به بخش دیگری منتقل می‌شوید. در آنجا تحت نظر باقی می‌مانید و کارکنان بیمارستان مواردی مانند [خونریزی از واژن](https://madarsho.com/node/1132) و [محل برش سزارین](https://madarsho.com/node/1159)، فشار خون و درجه حرارت بدن شما را کنترل می‌کنند. مایعات از طریق تزریق داخل ‌وریدی به بدن شما منتقل می‌شود و یک سوند، ادرار شما را در یک کیسه جمع می‌کند که نیاز شما برای بلند شدن و دستشویی رفتن را از بین می‌برد. در این زمان، شما به دلیل بی‌حسی عمل هنوز هم احساس خاصی در قسمت پایین بدن خود ندارید و ممکن است به علت مورفین تزریق‌شده برای کنترل درد، کمی احساس سستی و گیجی کنید. اگر عوارضی وجود نداشته باشد، شما قادر خواهید بود به ‌زودی کودک خود را در آغوش بگیرید و به او شیر بدهید.

**روز اول**

اگر هیچ عوارضی وجود نداشته باشد، پس از چند ساعت به یک اتاق در بخش مراقبت پس از زایمان منتقل می‌شوید و تا زمانی که پزشک اجازۀ خوردن غذاهای معمولی را بدهد، رژیم غذایی شما متشکل از مایعات آب گوشت و آب‌میوه خواهد بود. شما در همان روز تشویق می‌شوید که اگر می‌توانید از رختخواب بیرون بیایید. درست است که شما همین چند ساعت پیش یک جراحی شکمی عمده داشته‌اید، اما این فعالیت به بهبود شما کمک خواهد کرد.

**روز دوم**

به احتمال زیاد در صبح روز بعد از عمل سزارین، سوند وصل‌شده به مثانه برداشته خواهد شد. این به معنی آن است که شما حداقل برای رفت و برگشت به دستشویی و شاید کمی دورتر شروع به راه رفتن می‌کنید. برای خونریزی که ممکن است تا چند هفته پس از زایمان ادامه داشته باشد، بهتر است از نوار بهداشتی یا پدهای بزرگ‌تر بیمارستانی استفاده کنید. این خونریزی و ترشحات که کاملاً طبیعی است نفاس نامیده می‌شود و ترکیبی از خون باقی‌مانده، مخاط و بافت رحم است. پس از برداشتن سرم داخل وریدی، از شما در مورد درد سؤال خواهد شد و در صورت لزوم داروهای مسکنی برای شما تجویز می‌شود.

همچنین از شما در مورد داشتن نفخ و باد معده سؤال می‌شود که یک نکتۀ مهم بعد از جراحی است. به احتمال زیاد بعد از این زمان، خوردن مواد غذایی را شروع می‌کنید. بعد از رفتن به خانه احتمالاً می‌توانید حمام کنید، اما برای اطمینان بهتر است [زمان حمام کردن](https://madarsho.com/node/1185) را از پزشکتان بپرسید. [اولین مراقبت بعد از زایمان](https://madarsho.com/node/1195) بین روز اول تا سوم پس از زایمان انجام می‌شود. پس لازم است که شما در روز سوم پس از زایمان به بیمارستان یا مراکز بهداشت مراجعه کنید. همچنین خیلی بهتر است اگر از پزشکتان در مورد مراجعۀ بعدی خود سؤال کنید.

**هفتۀ اول**

زنانی که زایمان سزارین دارند، معمولاً دو روز در بیمارستان باقی می‌مانند و به احتمال زیاد، در روز سوم مرخص می‌شوند و توصیه‌های لازم در مورد [مراقبت از محل برش جراحی](https://madarsho.com/node/1111#مراقبت_از_برش_یا_زخم_سزارین) به شما داده می‌شود. بخیه‌ها نیز به مرور و خودبه‌خود می‌افتد یا جذب می‌شود یا در برخی مواقع نیاز به کشیدن دارد که پزشک زمان آن را به شما خواهد گفت. تمیز نگه داشتن زخم و دست نزدن به آن برای بهبود و پیشگیری از [مشکلات زخم سزارین](https://madarsho.com/node/1159) لازم است. همچنین به شما توصیه خواهد شد که چیزی سنگین‌تر از کودک خود را بلند نکنید و تا بعد از [ملاقات دوم با پزشک پس از زایمان](https://madarsho.com/node/1196)، از [رابطۀ جنسی](https://madarsho.com/node/1164)، استفاده از تامپون و دوش واژینال پرهیز کنید. به‌طورکلی برای جلوگیری از برخی [عفونت‌های بعد از زایمان](https://madarsho.com/node/1156)، از قرار دادن هر چیزی در واژن برای چند هفته خودداری کنید. دیگر موارد ممنوع شامل رانندگی و بالا رفتن از پله‌هاست، بنابراین اگر خانۀ شما پله دارد، بهتر است برای کمک به بهبود زخم سزارین، طوری برنامه‌ریزی کنید که تنها زمانی که ضروری است از پله بالا بروید و تا جای ممکن این کار را نکنید.

**هفتۀ دوم**

از روز ۱۰ تا ۱۵ پس از زایمان، برای معاینات بعدی در [دومین ملاقات با پزشک](https://madarsho.com/node/1196) بعد از [مراقبت اول بعد از ترخیص](https://madarsho.com/node/1195) در روز سوم و بررسی وضعیت زخم جراحی، لازم است به پزشک مراجعه ‌کنید. اما در صورت مشاهدۀ علائمی مثل قرمزی، تورم و ترشح از ناحیۀ برش، یا تب بالای ۳۸ درجه و افزایش درد در ناحیۀ بخیه که نشانۀ عفونت است، قبل از این زمان با پزشک خود تماس بگیرید و این موارد را به او اطلاع دهید. همچنین هر گونه نگرانی دیگری دارید، در این ملاقات، آن را با پزشک مطرح کنید و اگر سوالی در مورد [محدودیت فعالیت‌های خود](https://madarsho.com/node/1111#فعالیت‌های_شما_پس_از_رفتن_به_خانه) هنگام التیام زخم دارید، از او بپرسید و اگر چه شما تنها همین دو هفته پیش یک جراحی بزرگ شکمی داشتید، اما به ‌طور معمول الان باید احساس خیلی بهتری داشته و در مسیر بهبود قرار گرفته باشید.

**هفتۀ چهارم**

در این مرحله، شما سریع‌تر و با راحتی بیشتری حرکت می‌کنید. مسافت طولانی‌تری را می‌توانید قدم بزنید و متوجه می‌شوید که ترشحات شما در حال کاهش است. اما سطح انتظارات خود را خیلی بالا نبرید. بهبود خود را با دیگران مقایسه نکنید، زیرا بهبود هر زن با دیگری متفاوت است و این مقایسه ممکن است کسانی را که فرایند بهبود طولانی‌تری دارند، ناامید کند. به بدن خود گوش بدهید و اگر دردی احساس می‌کنید، فعالیت خود را کم کنید. اگر [احساس خستگی](https://madarsho.com/node/1124) می‌کنید، تا آنجا که می‌توانید استراحت کنید و اشکالی ندارد که داروهای مسکن تجویزشده توسط پزشک را مصرف کنید. همچنین بین روزهای ۳۰ تا ۴۲ پس از سزارین، لازم است دوباره برای [ملاقات سوم پس از زایمان](https://madarsho.com/node/1197) و انجام معاینات لازم به پزشکتان مراجعه کنید.

**هفتۀ ششم**

بهبود کامل از یک سزارین بدون عوارض می‌تواند بین چهار تا شش هفته متغیر باشد. هرچه قبل از عمل جراحی بدن سالم‌تری داشته باشید، سریع‌تر بهبود می‌یابید. اگر بخیه داشته‌اید، بسیاری از آنها تا این هفته ترمیم یافته است، رحم شما به اندازۀ طبیعی خود بازگشته و می‌توانید [رابطۀ جنسی](https://madarsho.com/node/1164) داشته باشید. اگر چیزی به جای برش جراحی برخورد کند، ممکن است هنوز هم احساس درد کنید، اما در بیشتر موارد، زخم تا این زمان کاملاً بهبود پیدا کرده است و شما می‌توانید تمام فعالیت‌های عادی و روزانۀ خود را دوباره شروع کنید.

در این مرکز مدت زمان پزطول بستری 3 روز میباشد و هزینه با توجه به دلار روز محاسبه میگردد