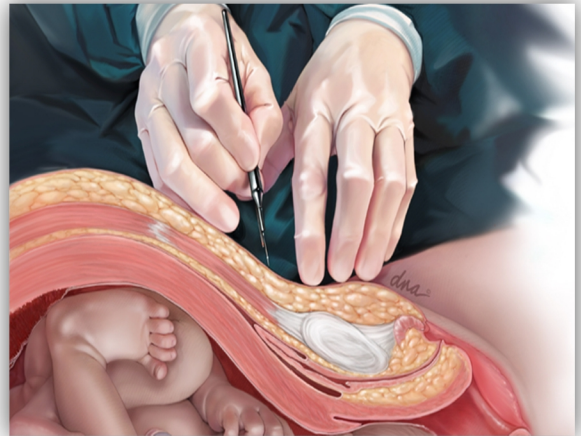


### ❖ سزارین یا رُستَم‌زایی چیست؟

یک نوع زایمان غیرطبیعی است که در آن نوزاد با ایجاد برش جراحی بروی پوست روی شکم، عضلات زیر آن و دیواره رحم خارج می‌گردد. در شرایط ویژه‌ای که زن باردار به دلایل پزشکی توانایی یک زایمان طبیعی را نداشته باشد، از روش سزارین که نوعی عمل جراحی است استفاده می‌شود تا زایمان میسر گردد. از آنجا که زایمان به صورت سزارین با درد کمتری برای زن باردار همراه است، این گونه زایمان بسیار شایع شده و تعداد زیادی از زنان باردار مایل به استفاده از این روش هستند.



### ❖ شرایط ضروری انجام عمل سزارین

- ✓ در صورتی که فرد قبلاً سزارین کرده باشد.
- ✓ زمانی که جنین در رحم مدفوع کرده باشد.
- ✓ زجر جنین در سن بالای ۲۴ هفته: تغییرات در ضربان قلب نوزاد بدین معنی است که او به میزان کافی اکسیژن دریافت نمی‌کند.
- ✓ سختی زایمان مانند توقف زایمانی، عدم تناسب سر جنین با لگن مادر
- ✓ مبتلا بودن مادر به برخی بیماری‌ها مانند تب خال تناسلی به ویروس ایدز که موجب آلوده شدن نوزاد در هنگام زایمان طبیعی می‌شود.
- ✓ جفت سرراهی: جفت در برخی مادران در سطحی پایین‌تر از معمول قرار دارد و گردن رحم را می‌پوشاند .
- ✓ جُفت زودتر از وقت خود از دیواره رحمی جدا شود.

- ✓ بند ناف فشرده شده و راه آن بسته شود. این امر میزان اکسیژن مورد نیاز نوزاد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، همچنین ممکن است بندناف زودتر از نوزاد وارد کانال زایمان شود و راه را ببندد.
- ✓ دو قلوبی وقتی که جنین اول با نمایش سر نباشد.
- ✓ جنین بزرگتر از ۴/۵ کیلوگرم : سر نوزاد یا تمام بدن او آنقدر بزرگ است که نمی‌تواند از کانال زایمان عبور کند .
- ✓ وجود ناهنجاری‌های رحم مادر مانند رحم دو شاخ
- ✓ نمایش نوزاد نچرخیده باشد و سر یا باسن او به سمت پایین باشد و یا به پهلو و به صورت افقی در رحم قرار گرفته باشد.
- ✓ نوزاد دارای برخی از بیماری‌ها هنگام تولد باشد. مانند هیدروسفالی که در آن آب در مغز تجمع پیدا کرده و اندازه سر بزرگ‌تر از حد طبیعی می‌شود.

### ❖ عوارض سزارین

به اعتقاد بسیاری از مادران، سزارین روش ساده و بدون درد برای طی کردن فرآیند زایمان است؛ این درحالی است که بسیاری از مادران از عوارض و مشکلات پس از زایمان سزارین بی‌اطلاع هستند. عوارض سزارین عبارتند از:

#### عوارض مربوط به مادر:

- ✓ خون ریزی‌های پس از عمل و خطر از دست دادن حجم زیادی از خون.
- ✓ لخته‌های خونی که در برخی از موارد بسیار خطرناک و حتی کشنده هستند.
- ✓ عفونت و چسبندگی‌هایی در رحم و لوله‌ها و حتی روده‌ها
- ✓ عوارض بیهوشی و دردهای مربوط به بخیه‌ها.
- ✓ احتمال بروز حاملگی‌های پر خطر در آینده مانند زایمان زودرس، سخت جدا شدن جفت از رحم، وزن کم هنگام تولد نوزاد و ...
- ✓ عفونت‌های مثانه، رحم
- ✓ آسیب به سیستم ادراری

#### عوارض مربوط به جنین:

- ✓ نوزادان سزارینی ۵۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به آسم، دیابت، چاقی، آلرژی و حساسیت، یرقان یا زردی و مشکلات تنفسی هستند. البته منظور این است که احتمال بروز این مشکلات در نوزادان

- ✓ از نشستن طولانی مدت در صندلی و فشار بر زانو ها انداختن پاها روی یکدیگر و بی حرکتی اجتناب نمایید .
- ✓ برای بدست آوردن تناسب اندام با اجازه پزشک می‌توانید ورزش کردن را از هفته‌های نخست پس از زایمان آغاز کنید. چون به نوزاد خود شیر می‌دهید، نمی‌توانید رژیم لاغری بگیرید ولی می‌توانید با کاهش مصرف چربی‌ها، شیرینی‌ها و جایگزینی میوه، سبزی و پروتئین در غذاهای روزانه خود، به کالری و انرژی لازم برای تغذیه فرزند خود دست یابید.

- ✓ لباس زیر را روزانه تعویض کنید و از لباس های زیرنخی استفاده و از پوشیدن لباس های حاوی الیاف مصنوعی و جوراب شلوارهای تنگ و پلاستیکی خودداری کنید.

- ✓ لباس زیر همیشه باید خشک باشد و از مرطوب شدن آن پرهیز کنید.

### ❖ رژیم غذایی بعد از سزارین

- ✓ از مصرف غذاهای نفاخ و دیر هضم اجتناب کنید.
- ✓ جهت جلوگیری از یبوست رژیم غذایی پرفیبر و مایعات مصرف کنید.

### ❖ فعالیت بعد از سزارین

- ✓ از زور زدن، بلند کردن اجسام سنگین و رانندگی (تا زمانی که پزشک توصیه کرده است) خودداری کنید .
- ✓ ۶ تا ۴ هفته پس از زایمان بهتر است از انجام مقاربت خودداری کنید.
- ✓ از بلند کردن اشیاء سنگین تر از وزن نوزاد تا ۸ هفته پرهیز نمایید.

### ❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ در صورت ایجاد علائمی مانند تب بالای ۳۸ درجه و لرز، احساس درد قرمزی، درد، تورم یا احساس گرمی در محل جراحی زیر به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ در زمان تعیین شده توسط پزشک و حداکثر تا هفت روز بعد از عمل سزارین جهت کشیدن بخیه ها به پزشک مراجعه نمایید.

سزارینی بیشتر از نوزادان زایمان طبیعی است نه این که حتماً در هر نوزادی که با روش سزارین به دنیا می‌آید این مشکلات نیز پیش می‌آید. فشاری که در حین زایمان طبیعی به قفسه ی سینه نوزاد وارد می‌آید موجب می‌شود ریه های او از ترشحات و مایعات تمیز و یک فعالیت تنفسی عادی برای نوزاد برقرار شود.

### عوارض مادی:

- ✓ هزینه یک عمل سزارین و مدت بستری پس از آن، چند برابر بیشتر از یک زایمان طبیعی است.

### ❖ معایب سزارین نسبت به زایمان طبیعی

- ✓ روزهای بستری در سزارین بیشتر است.
- ✓ احتمال خون ریزی بعد از زایمان بیشتر است.
- ✓ دردهای لگنی و چسبندگی بیشتر است.
- ✓ مدت زمانی که فرد بتواند به روال عادی زندگی برگردد بیشتر است
- ✓ احتمال نازایی بعد از سزارین نیز وجود دارد.

### ❖ مزایای سزارین

- ✓ سزارین هایی که در شرایط پیچیده و خطرناک انجام می‌شود، جان مادر و نوزاد را حفظ می‌کند.
- ✓ مادرانی که از قبل می‌دانند سزارین می‌شوند، از روز تولد کودک خود آگاه هستند. این آگاهی به مادر اجازه می‌دهد که خود را از نظر هیجانی و ذهنی برای تولد آماده کرده و کمک می‌کند که ناامیدی ناشی از عدم توانایی وضع حمل به طور طبیعی، که بسیاری از مادران تجربه‌اش می‌کنند، کاهش یابد.

### ❖ مراقبت بعد از سزارین

- ✓ تا ۲۴ ساعت پس از زایمان ممکن است خونریزی در حد قابل توجه داشته باشید و به تدریج از حجم خونریزی کاسته شود.
- ✓ در هنگام راه رفتن، سرفه و تنفس عمیق محل بخیه را با دست یا بالش گرفته تا از درد ناحیه عمل جلوگیری کند.
- ✓ روز دوم بعد از عمل جراحی، پانسمان را برداشته و دوش بگیرید و روی زخم را باز بگذارید.
- ✓ قبل از هر بار شیر دهی دستها را با آب و صابون شسته و برای تمیز کردن نوک سینه ها فقط از آب ساده استفاده نمایید.