

برنامه مراقبت در منزل عمل سرکلاژ

شما عمل جراحی سرکلاژ داشته اید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می کنند کمک می کند تا در خانه به خوبی از خود مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود. پس از خواندن این راهنما در صورت داشتن هرگونه سوال یا مشکل با شماره تلفن ۰۵۱۳۷۰۳۲۳۵۲ و یا ۰۵۱۳۲۷۸۷۶۶۵ تماس حاصل کنید.

مراجعه گرامی توجه فرماید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

آشنایی با عمل سرکلاژ

سرویکال سرکلیج عملی است که در آن پزشک با گذاشتن بخیه دور دهانه رحم (قسمت پایینی رحم) آن را محکم می کند تا در دوران بارداری زود باز نشود. این کار به پیشگیری از زایمان زودرس یا سقط جنین کمک می کند. این عمل معمولاً برای خانم هایی انجام می شود که دهانه رحم ضعیف دارند یا در بارداری های قبلی مشکل داشته اند. بعد از سرکلیج، ممکن است گرفتگی خفیف، خونریزی جزئی یا ترشحات واژینال کمی افزایش پیدا کند که طبیعی است. با مراقبت مناسب در خانه، بیشتر زنان بارداری سالم را ادامه می دهند. این راهنما همه چیز را ساده توضیح می دهد تا بدانید چگونه از خود و جنین مراقبت کنید، داروها را درست مصرف کنید، علائم خطر را بشناسید و با اطمینان دوران بهبودی را بگذرانید.

۱. تغذیه

تغذیه مناسب به بدن شما کمک می کند سریع تر ترمیم شود و از جنین محافظت می کند.

وعده های کوچک و متعدد

ممکن است معده شما کمی حساس باشد. بهتر است وعده های کوچک بخورید تا هضم راحت تر شود و حالت تهوع کم شود.

آب کافی بنوشید

آب باعث جلوگیری از یبوست و حفظ سلامتی بارداری می شود. اگر خوردن آب ساده سخت است، می توانید از:

- چای کم رنگ
- آب گرم با کمی لیمو
- آب میوه رقیق شده

استفاده کنید. نوشابه و نوشیدنی‌های گازدار یا خیلی شیرین مناسب نیستند.

غذاهای پر فیبر بخورید

یبوست بعد از عمل و در بارداری رایج است. فیبر کمک می‌کند:

- میوه‌هایی مانند سیب، گلابی، آلو
- سبزیجات پخته مانند هویج، کدو، اسفناج
- نان سبوس‌دار
- جو دوسر یا فرنی جو

پروتئین کافی داشته باشید

برای ترمیم بدن نیاز به پروتئین دارید:

- تخم‌مرغ
- مرغ یا ماهی پخته
- حبوبات
- ماست

غذاهای نفاخ یا سنگین محدود شود

نفخ باعث فشار روی دهانه رحم می‌شود. کمتر از:

- کلم، گل‌کلم، بروکلی
- غذاهای سرخ‌کرده یا خیلی چرب
- غذاهای تند
- نوشابه‌های گازدار

استفاده کنید.

کافئین را محدود کنید

مقدار کم چای یا قهوه مشکلی ندارد، اما زیاد نکنید.

۲. فعالیت و استراحت

بعد از سرکلیج، بدن نیاز به مراقبت و استراحت دارد.

استراحت کافی

- روزهای اول بیشتر وقت خود را در حالت نشسته یا درازکش بگذرانید
- تغییر وضعیت آرام باشد
- از ایستادن طولانی خودداری کنید

راه رفتن کوتاه

راه رفتن آرام در خانه خوب است و به گردش خون، کار روده‌ها و روحیه شما کمک می‌کند.

فعالیت سنگین ممنوع

- بلند کردن اجسام سنگین
- خم شدن یا چمباتمه
- کارهای سخت خانه

ورزش سنگین ممنوع

تا زمان اجازه پزشک، از دویدن، پریدن یا ورزش شدید خودداری کنید.

رابطه جنسی

فعالیت جنسی باعث فشار روی دهانه رحم می‌شود و تا زمان اجازه پزشک نباید انجام شود.

گوش دادن به بدن

اگر هر فعالیت باعث درد یا خونریزی شد، فوراً متوقف کنید.

مسافرت و رانندگی

سفر طولانی یا رانندگی تا زمان اجازه پزشک توصیه نمی‌شود.

۳. داروها

داروها برای کاهش درد، جلوگیری از عفونت و محافظت از بارداری هستند.

داروهای قبلی

داروهای روزانه مانند فشارخون، دیابت، قلب یا تیروئید را طبق دستور پزشک ادامه دهید.

مسکن

برای درد خفیف استفاده کنید:

- طبق دستور پزشک مصرف شود
- اضافه مصرف نکنید
- در صورت ناراحتی معده، همراه غذا مصرف شود

آنتی بیوتیک (اگر تجویز شده)

- همه دوزها را کامل مصرف کنید
- حتی اگر احساس بهبود کردید، دوره را قطع نکنید

داروهای آرام بخش رحم

ممکن است دارویی برای کاهش انقباض رحم تجویز شود. حتماً طبق دستور مصرف کنید.

ملین یا نرم کننده مدفوع

برای جلوگیری از یبوست و فشار روی دهانه رحم استفاده شود.

فراموش کردن یک دوز

اگر یادتان آمد مصرف کنید، اما دوز دو برابر نکنید.

تماس با پزشک

اگر دچار:

- خارش یا جوش
 - سرگیجه یا غش
 - تپش قلب غیرعادی
- شدید، پزشک را مطلع کنید.

۴. مراقبت از زخم یا محل عمل

در سرکلاژ، بخیه داخل دهانه رحم است و روی پوست زخم خارجی ندارد.

مراقبت واژینال

- فقط با آب ولرم شستشو دهید
- از صابون قوی یا اسپری‌های معطر استفاده نکنید
- آرام خشک کنید
- دوش داخلی (دوش واژینال) ممنوع است
- لباس زیر نخی و گشاد استفاده کنید

ترشحات

- خونریزی در حد لکه بینی طبیعی است.
- در صورت نیاز از نوار بهداشتی استفاده کنید

بهداشت پس از ادرار

- از جلو به عقب پاک کنید
- دست‌هایتان تمیز باشد

نکات عمومی

- از تامپون استفاده نکنید
- فقط دوش، نه وان یا استخر

۵. علائم هشدار

فوری با پزشک تماس بگیرید اگر:

- خونریزی شدید (بیشتر از یک دوره قاعدگی)
- درد شدید یا انقباضات منظم
- نشت مایع از واژن

- تب یا لرز
- ترشح بدبو
- درد شکم ناگهانی
- درد یا سوزش ادرار
- سرگیجه یا غش
- درد کمر شدید
- کاهش حرکات جنین (در هفته های بعدی بارداری)

۶. پرسش های رایج

آیا بخیه به جنین آسیب می زند؟

خیر، بخیه خارج از فضای جنین قرار دارد و کمک می کند بارداری امن بماند.

می توانم بخیه را حس کنم؟

خیر، معمولاً هیچ حسی از بخیه ندارید.

بخیه تا کی باقی می ماند؟

معمولاً تا هفته ۳۶-۳۷ بارداری باقی می ماند و سپس پزشک برمی دارد.

آیا لکه بینی طبیعی است؟

لکه بینی جزئی طبیعی است، خونریزی زیاد نیست.

می توانم کار خانه انجام دهم؟

کار سبک بلامانع است، اما کار سنگین ممنوع.

احساس اضطراب طبیعی است؟

بله، نگرانی بعد از این عمل شایع است. استراحت و سوال از پزشک کمک می کند.

ویزیت بعدی کی است؟

معمولاً ۱-۲ هفته بعد از عمل طبق دستور پزشک

منابع کلی

- PubMed
- UpToDate
- MedlinePlus