پس از جراحي و شروع تغذيه تا 1 روز از رژيم مايعات پيروي كنيد. مي توانيد از آب ولرم ، چاي ، انواع سوپ (بدون حبوبات) و آبميوه ها در حجم كم و به دفعات استفاده نمود.

پس از آن از مواد پروتئين نظير جوجه محلي يا يك تكه مرغ پخته ، با آب مرغ يا جوجه كباب يا گوشت پخته گوسفندي يا كبابي همراه با سوپ ملين مثل سوپ آلو استفاده كنيد.غذاي مصرفي سبك بوده و به دفعات مصرف نمائيد.

در صورت مصرف شير هر بار تا 2/1 ليوان (در صورت تحمل به شير) و به دفعات استفاده شود. پس از 2-3 روز رژيم معمولي اجرا مي شود.

حداقل تا 4 هفته از مصرف سبزيجات نفاخ مانند كلم (انواع كلم) پياز خام ،تربچه و پيازچه و......... خودداري كنيد. در صورت شيردهي به كودك از مصرف سبزيجات نفاخ اجتناب نماييد.

روزانه حداقل از 8 ليوان آب و نيز آبميوه هاي تازه، آب گوشت، براي جبران از دست دهي مايعات پس از جراحي و كمك به شيردهي استفاده كنيد.

پروتئين هاي با ارزش بيولو‍ژيكي بالا گوشت هاي كم چرب گوساله ، ماهيچه پخته گوسفندي ، جوجه كبابي و گوشت بوقلمون و نيز تخم مرغ مصرف كنيد.

براي دريافت ويتامين C از آب مركبات تازه، گوجه فرنگي و انواع ميوه هاي تازه استفاده كنيد اين ويتامين به ترميم بافت ها ، زخم ها و همينطور رگهاي خوني كمك مي كند.

براي پيشگيري از يبوست از انواع ميوه ها و سبزيجاتي كه نفاخ نيستند و نيز سالاد كاهو همراه با روغن زيتون استفاده كنيد.

توجه فرمائيد : در صورت كه قبلاً به مصرف بعضي از غذاها آلرژي يا حساسيت داشتيد ،از مصرف آنها در اين دوران خودداري كنيد.

****

**شبكه بهداشت و درمان شهرستان بجستان**

بيمارستان آيت ا... مدني

تغذيه پس از زايمان ( سزارين )

**یکی از مشکلات شایعی که ممکن است برای مادران باردار در طول دوران بارداری ایجاد شود، عفونت قارچی واژن می باشد. اگر زنی قبل از دوران بارداری به این عفونت مبتلا شده باشد، ممکن است در طول دوران بارداری هم به آن مبتلا شود.**

به زنان باردار توصیه می شود که علایم عفونت قارچی واژن را بشناسند و به محض مواجهه با آن، سریعا به پزشک متخصص زنان مراجعه کنند.

**علایم عفونت قارچی واژن شامل موارد زیر می باشد :**

1.ترشحات واژن: یکی از شایع ترین علایم عفونت قارچی در طول دوران بارداری، ترشحات سفیدرنگی است که از ناحیه واژن خارج می شود. هم چنین ممکن است به رنگ سبز یا زرد هم باشد. مقدار این ترشحات می تواند زیاد یا کم باشد.

2. خارش و سوزش: ناحیه تناسلی این بانوان معمولا متورم می باشد و در طول بارداری احساس خارش و سوزش در این ناحیه دارند. سوزش این ناحیه ممکن است شدید شود و شدت سوزش در هنگام رابطه جنسی با همسر و ادرار کردن بسیار بدتر می شود.

3. بوی واژن: موقع عفونت قارچی، بوی نامطبوعی ایجاد می شود. البته [بوی نامطبوع واژن](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=243808) و یا ترشحات واژن، در بیماری هایی نظیر واژینوباکتریال نیز دیده می شود. آزمایش ترشحات توسط پزشک متخصص، در تشخیص قطعی و دقیق بیماری به پزشک کمک می کند.

**تذکر**

[ترشحات طبیعی واژن](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=244228) در زنان را نباید با عفونت قارچی اشتباه گرفت. ترشحات طبیعی شبیه ترشحات زنان قبل از قاعدگی می باشد. اگر در مورد طبیعی یا غیر طبیعی بودن این ترشحات شک دارید، با پزشک خود مشورت نمایید.

اگرچه امکان درمان طبیعی عفونت قارچی واژن در دوران بارداری وجود دارد، اما به دلیل اهمیت این دوران بهتر است مادران مبتلا تحت نظر پزشک متخصص زنان به درمان این بیماری بپردازند

**پیشگیری از عفونت قارچی واژن در دوران بارداری**

**1-** بانوان باید به خشک و تمیز بودن واژن خود در تمام طول زندگی، بویژه در دوران بارداری توجه کافی داشته باشند.

**2-** برای خشک کردن ناحیه واژن، از دستمال تمیز استفاده کنید و از جلو به عقب خشک کنید تا میکروب های ناحیه عقب به جلو وارد نشوند.

**3-** در دوران بارداری از لباس زیر نخی و [شلوار گشاد](http://www.tebyan.net/newindex.aspx?pid=199471) استفاده کنید تا هوا به خوبی در این ناحیه جریان داشته باشد.

**4-** مصرف یک لیوان ماست برای کاهش ابتلا به عفونت قارچی بسیار مناسب است.