

بعد زایمان سزارین چه غذاهایی نخوریم ؟

20 خرداد 1404

مراقبت‌های غذایی پس از زایمان به بهبود سریع‌تر مادر کمک می‌کند علاوه بر آن نخوردن غذاهایی که برای زایمان مضر هستند بر شیردهی نیز اثر می‌گذارند.

تغذیه بعد زایمان و غذایی که پس از سزارین می‌خورید، اهمیت فوق العاده ای دارد. بسیاری از خانم‌ها پس از زایمان بخصوص زایمان سزارین با مشکلات پزشکی و شرایط دردناکی مواجه می‌شوند که روند درمان را برایشان سخت و دردناک می‌کند و آنها را دچار حالتی فراتر از خستگی می‌سازد.

به دلیل اینکه سزارین نوعی عمل جراحی بزرگ محسوب می‌شود؛ پس مراقبت‌های پس از آن هم از اهمیت بسیاری برخوردار است. اگر شما هم به تازگی زایمان کرده اید یا قصد دارید زایمان سزارین داشته باشید، فقط باید بیشتر از خود مراقبت کنید.

مصرف بعضی از مواد غذایی که معرفی می‌شوند، در دوران ریکاوری بعد از سزارین ممنوع است که باید آنها را به خاطر بسپارید.

غذاهای تند و ادویه دار

نباید تا زمانی که بخیه‌ها بهبود پیدا نکرده‌اند؛ از غذاهای تند مصرف کنید. غذاهای خیلی تند یا پر ادویه باعث ایجاد التهاب در قسمت بخیه‌ها خواهند شد و ریکاوری را به تاخیر می‌اندازند.

روغن حیوانی

از مصرف روغن حیوانی حداقل تا یک هفته بعد از انجام سزارین خودداری کنید. بعضی از پزشکان پیشنهاد می‌کنند که تا دو هفته آن را استفاده نکنید.

غذای سرد کنسروی و فست فود

پیشنهاد می‌کنیم که در دوران بعد از سزارین؛ از غذاهای گرم و پخته شده خانگی استفاده کنید. از غذاهای سرد کنسروی و فست فود ها دوری کنید، زیرا باعث مشکلات گوارشی شده و شرایط را برایتان سخت‌تر خواهد کرد.

غذاهایی که باعث ایجاد مشکلات گوارشی می‌شوند

بعضی از غذاها مشکلات گوارشی را به وجود می‌آورند؛ مثلاً گل کلم، لوبیا، کاهو و حبوبات جزو این دسته از مواد هستند. بهتر است حداقل دو هفته بعد از جراحی از آنها استفاده نکنید.

نوشیدنی‌های گازدار

نوشیدنی‌های گازدار برای دوران بارداری مناسب نیستند. بعد از جراحی سزارین هم نباید از آن‌ها استفاده کنید.

آب میوه مرکبات

آب میوه مرکبات یا هر چیز ترشی در دوران بعد از سزارین حداقل تا یک هفته توصیه نمی‌شود.

نوشیدنی کافئین دار

مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار بعد از زایمان سزارین ممنوع است و در دوران شیردهی هم نباید استفاده شود.