



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
خراسان شمالی

تغذیه پس از زایمان (سزارین)



تنظیم: واحد تغذیه

بیمارستان بنت الهدی

تابستان ۱۳۹۷

برای پیشگیری از یبوست از انواع میوه ها
وسبزیجاتی که نفاخ نیستند ونیز سالاد کاهو
همراه با روغن زیتون استفاده کنید .



توجه فرمایید: در صورت که قبلاً به مصرف بعضی
از غذاها آلرژی یا حساسیت داشتید
از مصرف آنها در این دوران خودداری کنید .

C از آب

برای دریافت ویتامین
مرکبات تازه ، گوجه فرنگی وانواع
میوه های تازه استفاده کنید این
ویتامین به ترمیم بافتها، زخمها
وهمینطور رگهای خونی کمک می
کند .



پروتئین های با ارزش
بیولوژیکی بالا گوشت های
کم چرب گوساله، ماهیچه
پخته گوسفندی، جوجه
کبابی و گوشت بوقلمون و نیز
تخم مرغ مصرف کنید .



پس از ۲-۳ روز در رژیم معمولی اجرا
می شود . حداقل تا ۴ هفته از مصرف
سبزیجات نفاخ مانند کلم ،
(کلم) پیاز خام ، تربچه و پیازچه
و..... خودداری کنید .
در صورت شیردهی به کودک از مصرف
سبزیجات نفاخ اجتناب نمایید .



روزانه حداقل از ۸ لیوان آب و نیز
آبمیوه های تازه آب گوشت برای
جبران از دست دهی مایعات
پس از جراحی و کمک به
شیردهی استفاده کنید .

پس از جراحی و شروع تغذیه تا ۱ روز از
رژیم مایعات پیروی کنید . می توانید از آب
ولرم ، چای ، انواع سوپ
(بدون
حبوبات) و آبمیوه ها در حجم کم و به
دفعات استفاده نمود .
پس از آن از مواد پروتئین نظیر جوجه
محلی یا یک تکه مرغ پخته ، آب مرغ یا
جوجه کباب یا گوشت پخته گوسفندی
یا کبابی همراه با سوپ های ملین مثل
سوپ آلو استفاده کنید . غذای مصرفی
سبک بوده و به دفعات مصرف نمایند .
در صورت مصرف شیر هر بار تا ۱/۲ لیوان
(در صورت تحمل به شیر) و به دفعات
استفاده شود .



