

اگر دیگر مشکلات صحتی نداشته باشید، بعد از چند ساعت از عمل به شما کمک می‌گردد که در دور و بر خود قدم بزنید. این به زخم شما صدمه نمی‌زند. یک کاتیتر (لوله) در مثانه شما گذاشته میشود تا حد اقل برای 12 ساعت آنرا تخلیه کند. این مانع قدم زدن شما در دور و بر نمی‌گردد.

برای حدود 12-24 ساعت به شما به وسیله پیچکاری سیروم داده میشود که معمولاً در روز بعد آنرا بر میدارد.

غذا و استراحت (Food and Rest)

ما به شما غذا مطابق به اشتها و رژیم غذایی عادی شما میدهم. در صورتی که رژیم غذایی خاص داشته باشید لطفاً به ما اطلاع دهید. ما همچنان شما را تشویق می‌کنیم که وقتی تشنه شدید آب بنوشید. این به عملکرد گرده های شما کمک می‌کند.

تغذیه خوب و استراحت به بهبودی شما از عمل جراحی کمک می‌کنند. ما شما را تشویق می‌کنیم که در جریان روز دوره هایی استراحت داشته باشید زیرا در هفته های اول، نوزاد در جریان شب بیدار شده به غذا و آرام کردن نیاز خواهد داشت.

فعالیت زودهنگام و ورزش برای بهبودی خوب اند، در جلوگیری از عوارض بعد از عمل کمک میکنند و دردی را که احساس می‌کنید کاهش میدهند. گرفتن نوزاد و مراقبت از وی به روند التیام صدمه نه میزنند و به شما کمک می‌کنند که نوزاد خود را بشناسید.

رفتن به خانه (Going Home)

مرخصی بعد از عمل سزارین، معمولاً دو تا سه شب بعد از زایمان می‌باشد. بعضی از زنان زود تر از دیگران بهبود یافته و می‌خواهند زودتر به خانه برگردند. اگر شما این کار را بکنید خدمت قابلیت‌گویی در خانه Midwifery@Home service از شما حمایت می‌کند. آنها از شما در خانه بازدید می‌کنند تا آموزش و حمایت بیشتر به شما عرضه نمایند.

فعالیت‌های عادی (Normal Activities)

برگشت به فعالیت‌های عادی مدتی را دربر میگیرد. پیشنهادات ذیل را در نظر داشته باشید:

- جسم سنگین، به غیر از نوزاد خود را تا 6 هفته بالا نه کنید، به کارهای سبک خود، هنگامی که احساس توانایی آنها را کردید، برگردید.
- تا هنگامی که از درد با هرگونه حرکت ناگهانی عاری نه شده اید رانندگی نه کنید.

بعضی از زنان بعد از 3-4 هفته احساس درد ی مانند درد زخم جدید میکنند زیرا عصب هایی که قطع شده بودند، التیام میابند. این درد یک هفته یا بیشتر طول می‌کشد. اگر درین مورد تشویش داشته باشید با داکتر محلی خود صحبت کنید.

مراقبت کنندگان، بدون مزد از دیگران مراقبت میکنند و کمک فراهم میسازند. این ها ممکن است اعضای خانواده، دوستان یا همسایگان باشند. اگر کسی از شما مراقبت میکند، مهم است که کارمندان صحتی از آن آگاه باشند.

خدمت مجانی و محرمانه ترجمانی در دسترس است 24 ساعت در روز، 7 روز در هفته.
از کارمندان بخواهید که ترتیب ترجمان را برای شما بدهد. ترجمان زبان علامات (AUSLAN) نیز در دسترس است.

ی تمام تسهیلات WS LHD عاری از دود است.
این به این معنی است که سگرت کشیدن در صحن ها و داخل ساختمان ها ممنوع است. برای کسب کمک به ترک سگرت به Quitline™ شماره 131 848 تیلفون کنید.

پارکینگ در سرک های نزدیک محوطه شفاخانه یا در محوطه شفاخانه در بدل فیس در دسترس است.

Dari

تولد نوزاد با عمل سزارین

(Having a baby by caesarean section)

ارزیابی قبل از بستری شدن (Preadmission assessment)

اگر طفل شما با یک عمل سزارین برنامه ریزی شده تولد می‌گردد، وعده ملاقات در یک کلینیک معین برای شما گذاشته میشود. درین ملاقات یک متخصص بیهوشی شما را می‌بیند و آمادگی برای بستری شدن شما شروع می‌گردد. شما میتوانید در مورد عمل و مراقبت خود در شفاخانه، سوال کنید.

به شما هدایت داده خواهد شد که چه موقع باید خوردن و نوشیدن را به خاطر آماده شدن برای عمل توقف دهید. این پیشتر از آمدن شما به شفاخانه در روز عمل خواهد بود.

طفل شما به حرکت "نورمال" خود ادامه میدهد، لذا در صورتی که حرکت طفل شما کاهش یابد لطفاً با موظفین واحد ولادت در تماس شوید.

در هنگام بستری شدن

(On admission)

شما در روز عمل سزارین در شفاخانه بستر می‌گردید.

شما به:----- بروید.

تاریخ:----- وقت:-----

از ----- هیچ چیزی نه خورید.

وقتی در شفاخانه هستید، باید مشاهدات شما گرفته شود، بعضی فورم ها را پر کنید و لباس شفاخانه را بپوشید. کارمندان اطاق عمل هنگامی که اطاق عمل آماده گردید شما را می خواهند. قبل از رفتن به عمل، یک دواى ضد اسید به شما داده خواهد شد (معمولاً مقدار کمی مایع شفاف – سویدیم سیترات).

درین بخش جای کافی وجود نه دارد لذا ما از شما می خواهیم که صرف همسر یا یک فرد کمک کننده در مدتی که انتظار می کشید با خود داشته باشید.

بیهوش کننده (Anaesthetic)

در اطاق عمل، قبل از عمل، سیرم در دست شما وصل میگردد. متخصص بیهوشی یا:

- کاتیتز اپیدورال/ نخاعی داخل می کند لذا شما می توانید بیدار باشید
- شما را برای عملیات به خواب قرار میدهد (بیهوشی عمومی).

اگر بیحسی اپیدورال یا نخاعی به شما داده شود، یک نفر (همسر شما یا یک فرد کمک کننده) میتواند با شما به اطاق عمل برود.

ولادت (The birth)

وقتی شما آماده شدید داکتر به عمل آغاز می کند. اگر برای زایمان بیدار باشید، ممکنست قدری فشار یا کشیدن را هنگامی که آنها آماده میگردند که طفل شما را ولادت دهند، احساس کنید. وقتی طفل شما تولد یافت خشک گردیده و نزد شما آورده می شود.

نوزاد شما تماس پوست با پوست با شما خواهد داشت و بار اول، یا در اطاق عمل، واحد احیای مجدد یا در بخش پس از زایمان تغذیه میگردد. بعضی نوزادان نیاز به کمک دارند تا بار اول تنفس کنند،

لذا تماس پوست با پوست ممکن است به تأخیر افتد.

سپس جفت تولد یافته و داکتر به عمل خاتمه میدهد. معمولاً این روند مدت بیشتری را نسبت به زایمان واقعی دربر خواهد گرفت. کل عمل مدت 45 دقیقه را در بر خواهد گرفت.

متخصص بیهوشی بعد از ولادت نوزاد در صورتی که بیدار باشید ممکن است مقدار کمی دواى آرام بخش به شما بدهد. این دوا شما را راحت و خواب آلود می سازد اما به خواب نمی اندازد. سپس پیش از آن که همراه با نوزاد خود به بخش پس از زایمان منتقل شوید، برای مدت کوتاه به بخش احیای مجدد می روید. اگر از نوزاد خود جدا باشید، فرد کمک کننده شما با وی خواهد بود.

نوزاد (The baby)

طفل شما در واحد ولادت، بخش احیای مجدد و یا محل پس از زایمان وزن، اندازه و معاینه می شود. زرقیات ویتامین K و هیپاتایتیس B نیز در همین وقت به نوزاد داده می شود.

برای تغذیه و مراقبت از نوزاد خود، در ابتدا شما به کمک نیاز خواهید داشت. قابله ها در بخش پس از ولادت، شما را در تغذیه و مراقبت از نوزاد، مثلاً تبدیل پوشک، حمام و آرام ساختن، کمک میکند. نوزاد در اطاق شما جا داده می شود تا به آشنایی همدیگر شما کمک کند.

همسر یا فرد کمک کننده شما نیز فعالانه در مراقبت عمومی نوزاد دخیل خواهد بود. در روز دوم یا سوم شما بیشتر مستقل گردیده و نیاز کمتر و کمتر در رابطه با نوزاد خواهید داشت.

درد (The pain)

مدیریت درد بخش کلیدی مراقبت شما در بخش پس از زایمان می باشد. مهم است که شما از تسکین دهنده درد که در اختیار شما است آگاه باشید و از آن استفاده کنید. چندین راه برای کنترل درد بعد از عمل وجود دارند. انتخاب ممکن است بسته به متخصص بیهوشی، دواى بیهوشی داده شده و داشتن حساسیت باشد.

در اطاق عمل ممکن است یک زرق " نخاعی " مورفین داده شود. این برای 24 ساعت تسکین قوی به درد می دهد. تسکین دهنده های بیشتر نظر به نیاز داده خواهد شد.

به بعضی از زنان سیرم داده خواهد شد که از طریق یک ماشین جریان یافته و به شما اجازه میدهد که تسکین دهنده درد خود را کنترل کنید (PCA).

معمولاً تسکین درد در دو سه روز اول به طور منظم با مسکن های ضد التهابی و پراسیتامول تقویت میگردد. گروه متخصص درد ممکن است شما را ببیند تا در مدیریت درد به شما کمک کند.

دوای مورد استعمال برای بیهوشی و تسکین درد بعد از ولادت، از نظر مصئون بودن تغذیه طفل با شیر مادر کلاً مورد بررسی قرار میگیرند.

اگر معلومات بیشتر می خواهید، می توانید به مادر امن (Mothersafe) به شماره 9382 6539 زنگ بزنید.

مشاهدات (Observation)

در 24 ساعت اول مشاهدات شما طور منظم گرفته می شود. شما همچنان از طریق یک ماسک اکسیجن یا شاخک های بینی تا 24 ساعت اکسیجن خواهید گرفت.

زخم (The Wound)

برای یک یا دو روز بر زخم شما پانسمان گذاشته می شود. پانسمان معمولاً در روز سوم برداشته می شود و اکثر زخم ها بعد از آن بدون پانسمان گذاشته شده و فقط نیاز به آن دارد که پاک و خشک نگهداشته شوند. فرق نه میکند اگر زخم شما در جریان حمام نمودن تر و مرطوب گردد، فقط بعد از آن آنرا خشک کنید. بعضی از زنان نیاز به بلند کردن شکم خود دارند تا زخم را در معرض هوا قرار دهند که خشک گردد.

گاهی اوقات محلول آیودین استعمال میگردد که به جلوگیری از عفونت کمک کند. بعضی اوقات یک لوله در زخم گذاشته می شود تا به تخلیه خون و تسریع التیام، کمک کند. این لوله معمولاً در ظرف 24 – 48 ساعت بعدی برداشته می شود.