

İyileşme (Recovery)

Eğer başka bir sağlık sorunuz yoksa, ameliyattan birkaç saat sonra yardımla kalkıp yürüebileceksiniz; bunun yararına bir zararı olmaz. Sidik torbanızın boşaltılması için en az 12 saat sonda (tüp) takılmış olacaktır. Bu yürümenizi engellemez.

12-24 saat süreyle damardan tedaviniz olacaktır. Bu, genellikle ertesi gün çıkarılır.

Yiyecek ve dinlenme (Food and rest)

Size acıkmanıza ve normal yediklerinize göre yiyecek vereceğiz. Yemek konusunda özel tercihleriniz varsa lütfen bize bildirin. Susadığınız zaman birşeyler içmeniz iyi olur. Bu, böbreklerin iyi çalışmasına yardımcı olur.

İyi beslenme ve dinlenme: İlk haftalar bebeğinizin geceleri beslenmek ve sâkinleştirilmek için uyanık olacağından gündüzleri kendinize dinlenme zamanı ayırmanızı tavsiye ederiz.

Erkenden hareketli olmak ve egzersiz yapmak iyileşmek için iyidir, ameliyat sonrası sorunlardan (komplikasyonlardan) kaçınmaya ve çektiğiniz ağrıyı azaltmaya da yararı olur. Bebeğinizi tutmak ve ona bakmak iyileşmenize engel olmaz ve bebeğinizi tanımanıza yardımcı olur.

Eve gitmek (Going home)

Genellikle Sezaryenle doğumdan iki üç gece sonra taburcu olunur. Bazı kadınlar daha çabuk iyileşir ve eve daha erken dönmeyi seçerler. Eğer siz bu durumdaysanız bu, Midwifery @ Home (Evde Ebelik) Servisinin desteğiyle olur ve size daha fazla destek ve eğitim sağlamak için sizi evinizde ziyaret ederler.

Normal etkinlikler (Normal activities)

Yeniden normal etkinliklerinize dönmek zaman alacaktır. Şunları öneririz:

- 6 hafta süreyle bebeği kaldırmamanın dışında ağır birşey kaldırmayın, yapabilecekseniz hafif işlere geri dönün.
- Ani hareket ettiğiniz zaman hiç ağrı duymayınca kadar araç kullanmayın,

3-4 hafta sonra, kesilen sinirler iyileşmeye başlayınca, bazı kadınların yara yerleri yeniden ağrıyaya başlayabilir. Bu ağrı bir hafta kadar sürer. Bu konuda endişe duyarsanız, doktorunuzla görüşün.

Bakıcılar başkalarına bakım ve ücretsiz yardım sağlarlar. Bunlar, aile fertleri, arkadaşlar veya komşular olabilir. Bir bakıcınız varsa bunu sağlık görevlilerine bildirmeniz önemlidir.

Haftanın 7 günü, günün 24 saati

Ücretsiz ve saklılık içinde tercümanlık servisi vardır.

Görevlilerden sizin için bir tercüman ayarlamalarını isteyin. AUSLAN (Sağır, dilsiz) tercümanları da vardır.

Tüm NSW Sağlık Bakanlığı tesislerinde **sigara yasağı** vardır.

Bu, tesisin bahçesinde ve binaların içinde sigara içilemez demektir.

Sigara bırakma konusunda yardım için 131 848 numaradan Quitline™'ı arayın.

Hastane yakınlarında sokağa park edilebileceği gibi hastane yerleşkesinde ücretli araba park yerleri de vardır.



Health
Western Sydney
Local Health Network

Turkish

Sezaryenle doğum yapmak

(Having a baby by caesarean section)

Hastane öncesi değerlendirme (Preadmission assessment)

Bebeğinizin Sezaryenle doğacağı planlanmışsa, size belirlenen klinikte bir randevu verilir ve orada sizi bir anestezi uzmanı görür ve hastaneye yatma hazırlıkları başlar. Ameliyat ve hastanedeki bakımınız hakkında sorularınızı sorabilirsiniz.

Ameliyata hazırlanmak için ne zaman yemeyi ve içmeyi keseceğiniz size bildirilecektir. Bu, ameliyat günü hastaneye gelmeden önce olacaktır.

Bebeğiniz "normal" hareketlerine devam edecektir. Eğer daha az hareket ediyorsa lütfen Doğum Birimi (Birth Unit) ile ilişkiye geçin.

Hastaneye gelince (On admission)

Sezaryen ameliyatının yapılacağı gün hastaneye yatacaksınız.

Gideceğiniz yer: _____.

Tarih: _____ Saat: _____

_____ 'dan sonra birşey yenmeyecek

_____ 'dan sonra birşey içilmeyecek

Hastaneye geldikten sonra gözlemlerinizi yapılacak, bir takım kağıtlar doldurmanız ve hastane kıyafetini giymeniz gerekecektir. Ameliyathane görevlileri hazır olunca sizi çağıracaklardır. Ameliyathaneye girmeden önce size asit giderici bir ilaç (çok kez az miktarda bir sıvı – sodyum sitrat) verilecektir.

Bu koşulda fazla yer olmadığı için yalnızca eşinizin veya destek olacak tek bir kişinin sizin yanınızda olmasını sizden rica ediyoruz.

Anestezi (Anaesthetic)

Ameliyathanede ameliyat öncesi kolunuza bir serum takılacaktır. Anestezi uzmanı ya:

- Uyanık kalmanız için epidural / omur sondası koyacak, ya da
- Ameliyat için sizi bayıltacaktır (genel anestezi).

Size epidural veya omurdan anestezi yapılıyorsa bir kişi (eşiniz veya destek olacak kişi) sizinle ameliyathaneye girebilecektir.

Doğum (The birth)

Siz hazır olunca doktor ameliyata başlar. Doğum için bayıltılmış değilseniz, bebeğinizi doğurtmaya başlarken bir miktar basınç veya çekme hissedebilirsiniz. Bebeğiniz doğunca kurulacak ve size getirilecektir.

Ameliyathanede, dinlenme biriminde veya doğum sonrası koşusunda bebeğinizin teni teninize geçecek ve ilk emzirmesini yapacaktır. Bazı bebekler baştan soluk almak için yardıma gereksinimlidir; o nedenle bebekle temas etmeniz gecikebilir.

Ondan sonra doktor plasentayı (eşi) alıp ameliyatı bitirecektir. Bu işlem çoğu kez bebeğin doğurulmasından daha uzun sürer. Ameliyatın tamamı yaklaşık 45 dakika kadar sürer.

Eğer ayıksanız anestezi uzmanı size bebek doğduktan sonra az miktarda bir sakinleştirici verebilir. Bu sizi rahatlatır, mahmurlaştırır, ama uyutmaz. Bundan sonra kısa bir süre için dinlenme birimine, daha sonra da bebeğinizle birlikte doğum sonrası koşusuna gidersiniz. Eğer bebeğinizden ayrı kalırsanız, size destek olan kişi bu süre içinde bebekle beraber kalır.

Bebek (The baby)

Bebeğiniz doğum biriminde, dinlenme yerinde veya doğum sonrası koşusunda tartılır, ölçülür ve muayene edilir. Bu sırada da bebeğe K vitamini ve Hepatit B iğneleri yapılır.

Başlarda bebeği besleme ve bakma konularında yardıma gereksiniminiz olacaktır. Doğum sonrası koşusundaki ebeler bebeğinizi beslemenize yardım edecek ve altını değiştirmek, banyo yaptırmak ve sâkinleştirmek gibi konularda yardımcı olacaktır. Birbirinize alışmanıza yardımcı olmak için bebeğiniz sizinle aynı odayı paylaşacaktır.

Eşiniz veya destek olan kişi bebeğin genel bakımına etkin olarak katılacaktır. İkinci, üçüncü gün artık daha bağımsız olacak ve bebeğe bakmak için daha az yardıma gereksinimceksiniz.

Ağrı (The pain)

Ağrıyla baş etmek doğum sonrası koşusundaki bakımınızın önemli bir bölümüdür. Ağrınızın giderilmesi için nelerin mevcut olduğunu bilmeniz ve bunları kullanmanız önemlidir. Ameliyat ertesi ağrıları kontrol altında tutmak için çeşitli yöntemler vardır. Neyin seçileceği anestezi uzmanına, size hangi anestezi ilâcının verildiğine, alerjilerinize vs.'ye bağlıdır.

Ameliyathanede 'omurdan' morfin iğnesi yapılabilir. Bu, ilk 24 saat süresince güçlü bir

ağrı kesici görevi görür. Ağrılar için gerektiğinde daha başka ağrı kesiciler verilebilir.

Bazı kadınlara kendi ağrı kesicilerini kontrol edebilecekleri (PCA) bir makineye takılı olan bir serum takılır.

Ağrıların kesilmesi çoğu kez ilk iki, üç gün alışılmış iltihap giderici ağrı kesiciler ve parasetamol ile de takviye edilir. Ağrı ekibi ağrılarınızla baş edebilmenize yardımcı olmak üzere sizi ziyaret eder.

Anestezi ve ameliyat sonrası ağrı kesmek için kullanılan ilâçların hepsi emzirme konusunda güvenli olmaları açısından incelenmişlerdir.

Daha fazla bilgi için 9382 6539 numaradan Mothersafe'i arayabilirsiniz.

Gözlemler (Observations)

İlk 24 saat içinde sık sık gözlemleneceksiniz. Ayrıca oksijen maskesi aracılığıyla veya burundan 24 saate kadar oksijen alacaksınız.

Yara (The Wound)

Yaranızın üzerindeki gazlı bez bir iki gün orada kalacaktır. Bezler, sargılar genellikle en geç üçüncü gün çıkarılır ve çoğu yaraların üstü örtülmez, yalnızca temiz ve kuru kalmaları gerekir. Duşunuzu alırken yaranın ıslanması sorun değildir. Yıkanmanız bitince kurulamanız yeter. Bazı kadınların, yaralarının hava alıp kuruması için karınlarını kaldırmaları gerekecektir.

Bazen iltihabı önlemek için tentürdiyot sürülebilir. Bazen de yaranın daha hızlı iyileşmesi için kanı almak üzere yaranın içinde dren bırakılabilir. Bu, genellikle 24-48 saat içinde çıkarılır.