

الولادة بعملية قيصرية

(Having a baby by caesarean section)

التقييم الصحي لما قبل الدخول إلى المستشفى (Preadmission assessment)

إذا كان طفلك سيولد بواسطة عملية قيصرية مخطط لها، سوف يتم تحديد موعد في العيادة المحددة لك حيث ستقابلين أخصائي التخدير، وسيتم البدء بإجراءات التحضير لدخولك إلى المستشفى. سيكون بمقدورك طرح الأسئلة عن هذه العملية وعن الرعاية التي ستتلقينها في المستشفى.

كما وستعطى لك تعليمات عن الوقت الذي يتوجب عليك فيه التوقف عن الأكل والشرب للتجهز من أجل إجراء العملية. وسيتم هذا قبل القدوم إلى المستشفى في يوم إجراء العملية.

**سيستمر طفلك بالتحرك "بشكل طبيعي" فهذا يرجى الاتصال
بوحدة الولادة إذا قلت حركة الطفل.**

عند دخول المستشفى (On admission)

سوف يتم ادخالك إلى المستشفى في اليوم الذي ستجرين فيه العملية القيصرية.

ستوجهين إلى:-----

التاريخ:----- الوقت:-----

التوقف عن الأكل من:-----

التوقف عن الشرب من:-----

النشاطات الاعتيادية (Normal Activities)

سيأخذ الأمر بعضاً من الوقت للعودة إلى ممارسة النشاطات الاعتيادية، وتشمل اقتراحاتنا ما يلي:

- لا تحملي أي شيء ثقيل بمعزل عن طفلك لمدة 6 أسابيع. عودي إلى تادية الواجبات الخفيفة عند شعورك بأنك قادرة على ذلك.
- لا تقومي بالقيادة إلى الحين الذي لا تسبب أية حركة فجائية بالألم لديك.

سوف تعاني بعض النساء بعد 3 إلى 4 أسابيع من ألم جديد في الجرح وهذا ناتج عن شفاء الأعصاب التي تمّ قطعها. ويستمر هذا الألم إلى قرابة أسبوع واحد أو ما إلى ذلك، استشيرى طبيبك، إذا ما سبب هذا قلقاً لك.

يقوم مقدمو الرعاية بتقديم الرعاية والمساعدة للآخرين دون مقابل، ومن الممكن أن يكون هؤلاء الأشخاص من أفراد العائلة أو الأصدقاء أو الجيران. من الضروري إعلام موظفي الصحة إذا كان لديك مقدم رعاية.

خدمة الترجمة الشفهية هي خدمة سريعة ومجانية وتتوفر على مدار الساعة لسبعة أيام في الأسبوع.

اطلبي من الكادر الطبي أن يوفر لك مترجماً، كما وتتوفر خدمة الترجمة بالإشارة (AUSLAN).

يُمنع التدخين في جميع المرافق الصحية التابعة للمنطقة الصحية المحلية لغرب سدني. ولا يُسمح بالتدخين في أي مكان خارج تلك المرافق أو داخلها. ولمساعدتك على الإقلاع عن التدخين، اتصل بخدمة الإقلاع عن التدخين على الرقم التالي 131 848.

تتوفر مواقف للسيارات عند الشوارع القريبة من المستشفى أو في داخلها مقابل رسم مالي.

التعافي (Recovery)

إذا لم يكن لديك أية مشاكل صحية أخرى، فسوف يتم مساعدتك على النهوض عن السرير والتمشي خلال ساعات قليلة من العملية، وهذا الأمر لن يسبب أي ضرر لجرحك. وسوف يكون لديك قسطرة (أنبوب) لتفريغ مثانتك لمدة لا تقل عن 12 ساعة، وهذا لن يعيقك من التمشي.

كما وسوف تتلقين علاجاً عن طريق قسطرة وريدة موضعية لمدة تتراوح ما بين 12 إلى 14 ساعة تقريباً، وعادة ما يتم إزالة القسطرة في اليوم التالي.

الغذاء والراحة (Food and Rest)

سوف نقدم لك الطعام بحسب شعورك بالجوع ونظامك الغذائي الاعتيادي، كما ونرجوا منك أن تُعلمينا بأية تفضيلات غذائية لديك. ونشجعك أيضاً على الشرب عند شعورك بالعطش، فهذا من شأنه أن يعزز من وظائف الكلى.

تساعدك التغذية والراحة الجيدة على التعافي من الجراحة. كما ونشجعك على أخذ أفساط من الراحة خلال النهار حيث أن طفلك الوليد سيكون مستيقظاً في الليل في الأسابيع الأولى من أجل إطعامه وتهديته.

يعدّ ممارسة النشاطات والتمارين المبكرة من الأمور الجيدة للمثائل للشفاء، فهي تساعد على تجنب مضاعفات ما بعد الجراحة وتقلل الألم الذي تعانين منه. ولن يضرّ حمل طفلك والعناية به عملية تماثلك للشفاء، بل يساعدك هذا على التعرف على طفلك الوليد.

الذهاب إلى المنزل (Going Home)

يتم الخروج من المستشفى بعد القيصرية عادة بعد ليلتين أو ثلاثة من الولادة. تتماثل بعض النساء للشفاء بشكل أسرع من الأخريات، ويخترن الذهاب إلى المنزل بوقت أبكر. إذا اخترت أن تغلي كذلك فهذا سيتم مع دعم "خدمة القبالة القانونية في المنزل"، حيث ستقوم القبالة بزيارتك في المنزل لتقديم مزيد من الدعم والتثقيف لك.

عمل حاضر باشد مسئولین اتاق عمل زنگ خواهند زد. قبل از رفتن به اتاق عمل بشما داروی ضد اسید (معمولا مقدار کمی مایع شفاف – سیترات سدیم).

این بخش فضای زیادی ندارد بنابراین از شما می‌خواهیم که در زمان انتظارتان فقط همسرتان و یا یک فرد حامی همراه خود داشته باشید.

بی‌هوشی (Anaesthetic)

در اتاق عمل، قطره داخل وریدی (intravenous) قبل از عمل به بازوی شما وصل خواهد شد. متخصص بی‌هوشی یکی از دو کار زیر را انجام خواهد داد:

- اپیدورال/سوند نخاعی وارد میکند تا به هوش باشید یا
- شما را برای عمل خواب میکند (بی‌هوشی عمومی).

در صورت بی‌هوشی از طریق اپیدورال یا سوند نخاعی، یک نفر (همسرتان یا فرد حامی) میتواند با شما به اتاق عمل برود.

تولد (The birth)

وقتی که شما حاضر باشید دکتر عمل را شروع خواهد کرد. اگر شما برای تولد به هوش باشید، موقع بیرون آوردن بچه ممکنست احساس فشار یا کشش بکنید. وقتی بچه متولد شد او را خشک کرده و به نزدتان می‌آورند.

نوزادتان در اتاق عمل، واحد ریکاوری، یا بخش بعد از زایمان تماس پوست به پوست با شما و اولین تغذیه اش را خواهد داشت. بعضی از نوزادان ممکن است در شروع برای تنفس به کمک احتیاج داشته باشند، این باعث تاخیر تماس پوست به پوست خواهد شد.

بعدا جفت بیرون آورده میشود و دکتر عمل را تمام میکند. این پروسه معمولا بیشتر از خود تولد طول می‌کشد.

کل عمل حدود 45 دقیقه طول خواهد کشید. اگر شما بعد از تولد بچه بیدار باشید متخصص بی‌هوشی شاید کمی داروی آرامبخش بشما بدهد. این شما را آرام و خواب آلود میکند ولی خواب نمیکند. بعد از آن قبل از اینکه شما و نوزادتان به بخش بعد از زایمان منتقل شوید بمدت کوتاهی به واحد ریکاوری انتقال داده خواهید شد. اگر از نوزادتان جدا شده باشید، فرد همراه شما در این مدت با نوزاد می‌ماند.

بچه (The baby)

بچه شما در واحد تولد، واحد ریکاوری، یا بخش بعد از زایمان معاینه شده و قد و وزنش اندازه گیری خواهد شد. در این موقع به نوزاد ویتامین ک و هیپاتیت ب (The vitamin K, hepatitis B) تزریق خواهد شد.

در ابتدا شما برای تغذیه نوزاد و مواظبت از او به کمک احتیاج خواهید داشت. ماما ها در بخش بعد از زایمان به شما از نظر تغذیه و مراقبت از نوزادتان کمک خواهند کرد مثل: عوض کردن پوشک، حمام کردن و آرام کردن. بچه با شما در یک اتاق خواهد بود تا بتوانید همدیگر را بشناسید.

همسر یا شخص حامی شما فعالانه مشغول مراقبت عمومی از بچه خواهد بود. در روزهای دوم یا سوم دیگر شما بیشتر مستقل شده و نیاز کمتری بکمک در مورد بچه خواهید داشت.

درد (The pain)

مدیریت درد یک امر کلیدی در مراقبت شما در بخش بعد از زایمان خواهد بود. این مهم است که از داروی تسکین درد موجود با خبر بوده و از آن استفاده کنید. برای کنترل درد بعد از زایمان چند راه وجود دارد. انتخاب شاید بستگی به متخصص بی‌هوشی، نوع داروی بی‌هوشی، هرگونه آلرژی، و غیره داشته باشد.

در اتاق عمل ممکنست که مرفین به "ستون فقرات" شما تزریق کنند. این برای 24 ساعت اول درد را به میزان بسیار زیاد تسکین خواهد داد. داروی تسکین درد اضافی در صورت نیاز داده خواهد شد.

بعضی زنان به بسته سُرْم که به یک ماشین وصل باشد دسترسی خواهند داشت که اجازه میدهد خودشان میزان داروی تسکین درد خود را کنترل کنند (PCA).

میزان اثر داروی تسکین درد معمولا از طریق داروی ضد التهاب ضد درد معمولی و پاراسیتامول در دو یا سه روز اول بالا برده میشود. تیم درد ممکن است که از شما دیدار کرده و شما را در مدیریت دردتان یاری دهند.

تمام داروهای مورد استفاده در بی‌هوشی و تسکین درد بعد از عمل در ارتباط با ایمنی آنها برای تغذیه با شیر مادر مورد مطالعه قرار گرفته اند.

برای اطلاعات بیشتر میتوانید با "مادرسایف" (Mothersafe) (مادر ایمن) بشماره 9382 6539 تماس بگیرید.

مراقبت (Observation)

شما بطور مداوم در 24 ساعت اول تحت مراقبت خواهید بود. همچنین شما از طریق ماسک اکسیژن یا سوند بینی تا 24 ساعت اکسیژن دریافت خواهید کرد.

زخم (The Wound)

برای یک یا دو روز اول روی زخم شما پانسمان خواهد بود. پانسمان معمولا در روز سوم برداشته میشود و اغلب زخم ها باز میمانند و فقط نیاز دارند که تمیز و خشک نگهداشته شوند. مساله ای نیست که زخم شما موقع دوش گرفتن خیس شود، آنرا بعدا خشک کنید. بعضی زنان نیاز خواهند داشت که شکم خود را بلند کنند تا هوا خورده و خشک شود.

گاهی اوقات شاید محلول ید بزنند تا از عفونت جلوگیری کند. بعضی وقتها یک شیلنگ در زخم میگذارند تا خون را کشیده و سبب سریع تر خشک شدن زخم شود. این معمولا در عرض 24-48 بعدی برداشته میشود.

وقتی که به بیمارستان بروید شما باید معاینه شده، مقداری فرم را پر کنید، و لباس بیمارستان بپوشید. وقتی که اتاق