स्वास्थ्य लाभ (Recovery)

यदि आपको कोई अन्य स्वास्थ्य संबंधी समस्या नहीं है तो ऑपरेशन के कुछ ही घंटों बाद आपको मदद दी जाएगी कि आप उठें और आस पास चलें। इससे आपके घाव को कोई नुकसान नहीं होगा। कम से कम 12 घंटे के लिए आपके मूत्राशय को खाली करने के लिए आपके कैथेटर (tube) लगाया जाएगा। इससे चलने फिरने में आपको कोई कठिनाई नहीं होगी।

लगभग 12 - 24 घंटों के लिए आपका नसों द्वारा ³intravenous´ उपचार किया जाएगा ।आमतौर पर इसे अगले दिन हटा दिया जाता है।

भोजन व आराम (Food and rest)

आपकी भूख व आम पसन्द के अनुसार ही आपको भोजन दिया जाएगा। यदि भोजन संबंधी आपकी विशेष पसन्द है तो कृपया हमें बताएँ। हम आप से अनुरोध करते हैं कि जब भी आपको प्यास लगे तो पानी ज़रूर पिएँ।इससे गुर्दों को काम करने में मदद मिलती है।

ऑपरेशन के बाद स्वास्थ्य लाभ के लिए पोषक आहार व आराम से मदद मिलती है। हमारी यह सलाह है कि आप दिन में कई बार आराम करें क्योंकि शुरू के सप्ताह में आपका शिशु रात को जगेगा जब उसे दूध और आराम देने की आवश्यकता होगी।

स्वास्थ्य लाभ, ऑपरेशन के बाद होने वाली समस्याओं से बचने व जो दर्द आप अनुभव करेंगी उसे कम करने के लिए आरम्भ में ही गतिविधियाँ करना व व्यायाम आपके लिए अच्छा है। अपने बच्चे को गोदी में लेने व उसकी देखभाल करने से आपके अच्छे होने में कोई बाधा नहीं आएगी बल्कि इससे आपको अपने बच्चे को समझने में मदद मिलेगी।

घर वापस जाना (Going home)

सिज़ेरियन के बाद, आमतौर पर बच्चे के जन्म के दो या तीन रातों के बाद ही अस्पताल से छुट्टी दी जाती है। कुछ महिलाएँ जल्दी स्वास्थ्य लाभ करती हैं और जल्दी घर जाना पसन्द करती हैं। यदि आप भी ऐसा करना चाहती हैं तो आप Midwifery @ Home सेवा की मदद से कर सकती हैं जो आपके घर आकर आपको अधिक सहायता व शिक्षा देंगी।

आम गतिविधियाँ (Normal activities)

आम गतिविधियाँ करने में कुछ समय लगेगा। सुझाव हैं:

- 6 सप्ताह तक, बच्चे के अलावा कोई अन्य भारी सामान नहीं उठाना व जो काम आप कर सकती हैं केवल वही करें।
- जब तक झटके से होने वाला दर्द बन्द नहीं हो जाता कार न चलाएँ।

तीन या चार सप्ताह के बाद कई महिलाएँ घाव में नए दर्द का अनुभव करती हैं क्योंकि जो नसें काटी गई थी वह ठीक हाती हैं। यह दर्द आमतौर पर करीब एक सप्ताह तक रहता है।यदि आपको चिन्ता है तो अपने डॉक्टर से मिलें।

देखभाल कर्ता अन्य लोगों को देखभाल व बिना वेतन के सहायता प्रदान करतें हैं ।वे परिवार के सदस्य, मित्र या पड़ोसी हो सकते हैं। यदि आपका कोई देखभाल कर्ता है तो यह आवश्यक है कि आप स्वास्थ्य स्टाफ़ को उनके बारे में बताएँ।

नि:शुल्क व गोपनीय दुभाषिया सेवा 24 घंटे व 7 दिन उपलब्ध है। स्टाफ़ से कहें कि आपके लिए दुभाषिए का प्रबंध करे। औसलान भी उपलब्ध है।

NSW Health की सुविधाओं में सिगरेट पीना मना है। इसका अर्थ है कि कहीं भी, खेल के मैदानों में या भवनों के अन्दर धूम्रपान वर्जित है। सिगरेट छोड़ने में मदद पाने के लिए Quitline™ को 131 848 पर फ़ोन करें।

अस्पताल के आसपास या अस्पताल के अंदर फ़ीस देने पर सड़क पर **पार्किंग** उपलब्ध है।

WSP-007 November 2011

Health
Western Sydney
Local Health Network

Hindi

सिज़ेरियन द्वारा बच्चे को जन्म देना

(Having a baby by caesarean section)

अस्पताल में भर्ती होने से पहले जाँच (Preadmission assessment)

यदि आपने अपने बच्चे को सिज़ेरियन द्वारा जन्म देने की योजना बनाई है तो बताई गई क्लीनिक पर मिलने का समय पक्का किया जाएगा जहाँ एक निश्चेतन विज्ञानी आपकी जाँच करेगा और आपको भर्ती करने की तैयारी शरू हो जाएगी। आप ऑपरेशन व अस्पताल में देखभाल के बारे में सवाल पूंछ सकती हैं।

ऑपरेशन की तैयारी करने के लिए आपको बताया जाएगा कि कब खाना व पीना बन्द करना है। यह आपको ऑपरेशन के लिए अस्पताल आने वाले दिन से पहले करना होगा।

आपका बच्चा लगातार "सामान्य रूप से" हिलता डुलता रहेगा, इसलिए यदि बच्चे का हिलना डुलना कम होता है तो कृपया वर्थ यूनिट से संपर्क करें।

अस्पताल में भर्ती होने पर (On admission)

आपके ऑपरेशन वाले दिन आपको अस्पताल में भर्ती किया जाएगा।

आपको कहाँ जाना है ______________________________.

तिथि: ________________ समय: ________________

किस समय से कुछ खाना नहीं है:________________________

किस समय से कुछ पीना नहीं है : ______________________

जब आप अस्पताल में भर्ती हो जाएँगीं तो आपकी जाँच की जाएगी, कुछ कागज़ात भरने होंगे और आपको अस्पताल का गाऊन पहनना होगा। जब ऑपरेशन का कमरा (थियेटर) तैयार हो जाएगा तो ऑपरेशन थियेटर का स्टाफ़ आपके पास आएगा। ऑपरेशन होने से पहले आपको ऐन्टासिड (पेट में ऐसिड कम करने की दवा) दिया जाएगा (आमतौर पर थोड़ी मात्रा में साफ़ तरल पदार्थ - सोडियम सिटरेट)।

इस वार्ड में बहुत जगह नहीं होती है, इसलिए हम यह बताना चाहते हैं कि जब आप ऑपरेशन के लिए इन्तज़ार कर रही हों तो अपने साथ केवल अपने साथी या किसी अन्य व्यक्ति को ही रखें।

निश्चेतन करना (Anaesthetic)

ऑपरेशन थियेटर में ऑपरेशन से पहले आपकी बाज़ू की नस में ड्रिप (तरल दवा को शरीर में बूंद बूंद करके टपकाना) लगाई जाएगी। निश्चेतन विज्ञानी दो चीज़े कर सकता है:

- ऐपिड्यूरल/ रीढ़ की हड्डी में कैथेटर डालेगा जिससे आप जगी रहें या
- आपको ऑपरेशन के दौरान सुला दे (आम निश्चेतनता)।

यदि आपको ऐपिड्यूरल या रीढ़ की हड्डी द्वारा निश्चेतन किया जा रहा है तो एक व्यक्ति (आपका साथी या सहायता देने के लिए कोई अन्य व्यक्ति) ऑपरेशन थियेटर में जा सकता है।

जन्म देना (The birth)

जब आपको तैयार कर लिया जाता है तो डाक्टर ऑपरेशन करना शुरू कर देता है। यदि बच्चे को जन्म देने के लिए आप जगी हुइ हैं तो जब आपके बच्चे को जन्म देने के लिए तैयारी करते हैं आपको कुछ तनाव व खिचाव महसूस होगा। जब आपके बच्चे का जन्म हो जएगा , उसे पोंछ कर आपके पास लाया जाएगा।

आपके बच्चे की त्वचा का आपकी त्वचा से संपर्क होगा व ऑपरेशन के कमरे, आरोग्यता कक्ष या जन्मोत्तर वार्ड में पहली बार दूध दिया जाएगा। शुरू में कई बच्चों को साँस लेने में मदद चाहिए होती है इसलिए उसके त्वचा से त्वचा के संपर्क को आगे कर दिया जाता है।

इसके बाद गर्भनाल दिया जाता है और डाक्टर ऑपरेशन समाप्त कर देता है। इस क्रिया में आमतौर पर जन्म देने की क्रिया से अधिक समय लगता है। पूरे ऑपरेशन में करीब 45 मिनिट लगेंगे।

यदि बच्चे को जन्म देने के बाद आप जगी हुई हैं तो निश्चेतन विज्ञानी आपको थोड़ी मात्रा में आपको शामक दवा देगा। इससे आपका तनाव कम हो जाएगा और आपको नींद आने लगेगी पर आप सोएंगी नहीं। जन्मोत्तर वार्ड में अपने बच्चे के साथ ले जाने से पहले, आपको कुछ समय के लिए आरोग्यता कक्ष में रखा जाएगा। यदि आपको बच्चे से अलग रखा जाता है तो इस दौरान आपको सहायता देने वाला व्यक्ति बच्चे के साथ रहेगा।

शिशु (The baby)

जन्म देने की यूनिट, आरोग्यता कक्ष या जन्मोत्तर वार्ड में आपके बच्चे का वज़न व नाप लिया जाएगा व जाँच की जाएगी। बच्चे को इस समय विटामिन K व हैपाटाइटस के इन्जेकशन भी दिए जाएँगे।

शुरू में बच्चे को दूध पिलाने व उसकी देखभाल करने में आपको मदद चाहिए होगी। जन्मोत्तर वार्ड की मिडवाईफ़ आपको बच्चे को दूध पिलाने व उसकी देखभाल करने में मदद करेगी , जैसे कि नैपी बदलना, नहलाना व शांत करवाना । बच्चा आपके कमरे में ही रहेगा जिससे आप दोनों को एक दूसरे को पहचानने में मदद मिले।

आपके बच्चे की आम देखभाल करने में आपके साथी या सहायता देने वाला व्यक्ति सक्रिय रूप से शामिल होंगे। दूसरे या तीसरे दिन आप अधिक स्वतंत्र हो जाएँगी और बच्चे की देखभाल करने में और कम मदद चाहिए होगी।

दर्द (The pain)

जन्मोत्तर वार्ड में आपकी देखभाल करने का एक मुख्य अंग है दर्द का नियंत्रण करना। यह आवश्यक है कि दर्द से राहत पाने के तरीके जो आपको उपलब्ध हैं उनके बारे में आपको जानकारी है और आप उनका उपयोग करती हैं।ऑपरेशन के बाद दर्द का नियंत्रण करने के कइद्द तरीके हैं। जो तरीका आप चुनतिी हैं वह निश्चेतन विज्ञानी, निश्चेतनता के लिए दी गई दवा व किसी ऐलर्जी आदि पर निर्भर करता है।

ऑपरेशन के कमरे में 'रीढ़ की हड्डी' में मोर्फ़िन का इन्जेकशन दिया जा सकता है। इससे, पहले 24 घंटे में दर्द में काफ़ी हद तक दर्द से राहत मिल जाती है। दर्द से और अधिक राहत, आवश्यकता के अनुसार दी जाएगी।

कुछ महिलाएँ ड्रिप लगवाती हैं जो एक मशीन से जुड़ी होती है और यह आपको अपने दर्द का नियंत्रण कर सकती हैं (PCA)।

पहले दो से तीन दिनों में दर्द से राहत को आम दर्द की दवाओं व पैरासिटामॉल से कम किया जा सकता है।आपके दर्द को नियंत्रित करने के लिए दर्द संबंधी दल आपके पास आएगा।

ऑपरेशन के बाद निश्चेतना व दर्द से राहत संबंधी जिन दवाओं का उपयोग किया जाएगा उन सबका सुरक्षा संबंधी निरीक्षण किया जाता है कि बच्चे को स्तन पान करवाने के समय इनसे नुकसान नहीं होगा।

यदि आपको अधिक जानकारी चाहिए तो आप मदरसेफ़ (Mothersafe) को 9382 6539 पर फ़ोन कर सकती हैं।.

ध्यान रखना (Observations)

पहले 24 घंटों में नियमित रूप से आपका ध्यान रखा जाएगा। और 24 घंटे के लिए आपको मुँह पर लगाने वाले उपकरण या नाक पर लगाने वाले काँटे से ऑक्सिजन दी जाएगी।

घाव (The Wound)

पहले व दूसरे दिन आपके घाव पर पट्टी छोड़ दी जाएगी। आमतौर पर पट्टियों को तीसरे दिन हटा दिया जाता है और अधिकतर घावों को पट्टी के बिना रखा जाता है पर उन्हें साफ़ व सूखा रखना ज़रूरी है। जब आप नहाएं तो गिला होने से कछ नहीं होगा, नहाने के बाद उसे सुखा लें।कुछ महिलाओं को पेट को ऊपर की तरफ़ उठाना होगा जिससे घाव को सुखाने के लिए हवा आए।

छूत से बचने के लिए कभी कभी आयोडीन का घोल भी लगाया जा सकता है। कई बार घाव में एक नली छोड़ दी जाती है जिससे रक्त को दूसरी तरफ़ बहा दिया जाए और उपचार जल्द हो जाए। इसे आमतौर पर अगले 24-48 घंटे के अंदर निकाल दिया जाता है।