

Persian

## نوزاد داشتن از طریق سزارین

### (Having a baby by caesarean section)

#### ارزیابی قبل از بستری (Preadmission assessment)

اگر بچه شما از طریق سزارین از قبل برنامه ریزی شده بدنیا میاید، با کلینیک مربوطه قرار گذاشته خواهد شد که متخصص بیهوشی شما را دیده و امور مربوط به پذیرش شما آغاز گردد. شما قادر خواهید بود که در مورد عمل و نگهداری از شما در بیمارستان سؤال کنید.

بمنظور آماده سازی برای عمل، دستورالعملهای مربوط به این که چه وقتی باید از خوردن و آشامیدن خودداری کنید بشما داده خواهد شد. اینکار قبل از آمدن شما به بیمارستان در روز عمل خواهد بود.

**بچه شما قادر خواهد بود که بطور "نرمال" جنبش داشته باشد، بنابراین در صورت کاهش جنبش بچه لطفاً با بخش تولد تماس بگیرید.**

#### در بدو پذیرش (On admission)

شما در روز عمل سزارین خود به بیمارستان پذیرفته خواهید شد.

شما قرار است که: \_\_\_\_\_

تاریخ \_\_\_\_\_ ساعت \_\_\_\_\_

از این ساعت چیزی نخورید: \_\_\_\_\_

از این ساعت چیزی ننوشید: \_\_\_\_\_

#### فعالیت‌های معمولی (Normal Activities)

برگشت به فعالیت‌های معمولی به زمان نیاز خواهد داشت. پیشنهادات شامل:

- بمدت 6 هفته، از بلند کردن هر چیز سنگین بجز بچه خودداری کنید، در صورت توانایی به وظایف سبک خود برگردید.
- تا زمانی که از حرکت ناگهانی دردتان بگیرد از رانندگی خودداری کنید.

بعد از 3-4 هفته، چون اعصاب بریده شده ترمیم می یابند بعضی زنان احساس درد زخم جدید خواهند کرد. این درد حدود یک هفته ادامه خواهد داشت. در صورت نگرانی با دکتر خود صحبت کنید.

مراقبین کمک بدون دستمزد و مراقبت به بقیه ارائه میدهند. آنها ممکن است اعضای خانواده، دوستان یا همسایگان باشند. در صورت داشتن مراقب این مهم است که آنرا به کارمندان سلامتی بگویید.

سرویس ترجمه مراقبت‌های بهداشتی

سرویس ترجمه رایگان و محرمانه هفت روز هفته و 24 ساعت در روز در دسترس میباشد.

سیگار کشیدن در تمام مکانهای WS LHD ممنوع میباشد. این به این معنی است که سیگار کشیدن در هیچ جای محوطه در خارج و داخل ساختمان مجاز نیست. برای کمک به ترک سیگار با TM Quitline بشماره 131 848 تماس بگیرید.

پارکینگ کنار خیابان در محوطه بیمارستان در قبال پرداخت پول در دسترس میباشد.

#### بهبود (Recovery)

اگر شما مساله پزشکی دیگری نداشته باشید، بشما کمک خواهد شد که در عرض چند ساعت بعد از عمل در اطراف خود راه بروید، این موضوع به زخم های شما آسیبی نخواهد رساند. شما بمدت حداقل 12 ساعت یک سوند (لوله) خواهید داشت که مثانه-تان را تخلیه کند.

شما بمدت 12 – 24 ساعت درمان داخل وریدی (intravenous) یعنی سرم خواهید داشت. این معمولاً روز بعد برداشته میشود.

#### غذا و استراحت (Food and Rest)

ما به تناسب گرسنگی شما و طبق رژیم غذایی تان به شما غذا ارائه خواهیم داد. اگر شما رژیم غذایی خاصی را ترجیح میدهید بما بگویید. همچنین ما شما را تشویق میکنیم که در صورت تشنه بودن مایعات بنوشید. این عمل کلیه را به کار تحریک میکند.

غذای خوب و استراحت بشما کمک میکند که از عمل جراحی بهبود یابید. ما شما را تشویق میکنیم که در طول روز استراحت کنید چون نوزاد شما در هفته های اول شب بیدار شده و نیاز به تغذیه و آرامش خواهد داشت.

فعالیت‌های اولیه و ورزش برای بهبودی شما خوب بوده و به جلوگیری از عوارض بعد از عمل و کاهش درد شما کمک خواهد کرد. بغل کردن و نگهداری از نوزادتان به فرایند بهبودی شما صدمه ای نمیزند و نسبت به شناخت شما از نوزادتان کمک میکند.

#### رفتن به خانه (Going Home)

ترخیص بعد از سزارین معمولاً دو تا سه روز بعد از تولد انجام میشود. بعضی از زنان سریعتر از زنان دیگر بهبود میابند و میخواهند که زودتر به خانه برگردند. اینکار با حمایت سرویس مامایی در خانه (Midwifery @ Home Service) که برای دیدار شما و ارائه کمک و آموزش بیشتر به خانه تان خواهند آمد، انجام خواهد شد.

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

نوزادان 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 هپاتیت ب (The vitamin K, hepatitis B) تزریق خواهد شد.

در ابتدا شما برای تغذیه نوزاد و مواظبت از او به کمک احتیاج خواهید داشت. ماماها 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) (مادرایمن) 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.