

सीजेरियन सेक्शन

के बाद प्रारंभिक सलाह

(Early advice after a Caesarean Section – Hindi Version)

Physiotherapy Department (फिजियोथेरेपी विभाग)

- Princess Royal Maternity ☎ 0141 201 3432
- Royal Alexandra Hospital ☎ 0141 314 6765
- Queen Elizabeth University Hospital ☎ 0141 201 2324

एक सीज़ेरियन सेक्शन ऑपरेशन के बाद आपके शरीर को ठीक होने के लिए समय की आवश्यकता होगी। आप अपने साथ धैर्य रखने की कोशिश करें और बहुत जल्दी बहुत अधिक उम्मीद न करें। नीचे दी गई सलाह का पालन करना और अपनी गतिविधि के स्तर को धीरे-धीरे बढ़ाना ठीक होने में आपकी मदद करेगा।

- जब आप घर लौटते हैं, तो जो सहायता पेश की जाती है सब को स्वीकार करें।
- नियमित रूप से दर्द से राहत लें जब तक आपको इसकी आवश्यकता है।
- खांसते, छींकते या हंसते समय, आगे की ओर झुकें, और अपने घाव को सहारा दें – अपने हाथों, एक तकिये या छोटे तौलिये के साथ।
- पहले 6 हफ्तों के लिए किसी भी ऐसी गतिविधि से बचने की कोशिश करें जो खिंचाव का कारण बनती है (उदाहरण के लिए लंबे समय तक खड़े रहना, घर का काम और भारी चीजें उठाना)।

रक्तसंचार

यदि आपके टखनों में सूजन है, तो अपने पैरों को ऊंचा करके (ऊपर उठाया हुआ) लेते हुए कुछ समय बिताएं। जब आप आराम कर रहे हों, तो हर घंटे 30 सेकंड के लिए अपने पैरों और टखनों को तेजी से ऊपर और नीचे मोड़ें। बहुत लंबे समय तक स्थिर खड़े रहने या अपनी एक लात को दूसरी के ऊपर रखने की कोशिश न करें क्योंकि यह रक्त प्रवाह को प्रभावित कर सकता है।

बिस्तर के अंदर जाना और बाहर निकलना

पीठ के बल लेटने से

1. अपने दोनों घुटनों को मोड़ें
2. अपनी पेट की मांसपेशियों को धीरे से कसें और/या अपने हाथ से अपने घाव का सहारा दें
3. निचली बांह को अपने शरीर के नीचे रख कर अपनी साइड की तरफ घूम जाएं
4. अपनी बांहों के साथ ऊपर धकेलते हुए अपनी लातों को बिस्तर के किनारे रखें
5. बिस्तर पर जाने के लिए इस तकनीक को उल्टा करें

सीधे बैठने के लिए बिस्तर पर चढ़ने के लिए आपके हाथों और घुटनों पर चढ़ने में आसानी हो सकती है।



कार के अंदर जाना और बाहर निकलना

कार में अंदर बैठते समय:

- अपने घुटनों को मोड़ कर, सहारे के लिए दरवाजे के फ्रेम को पकड़कर खुद को सीट पर पीछे की ओर नीचे करें।
- सीट पर अपने आप को पीछे करें।
- जैसे ही आप आगे की ओर मुड़ते हैं, एक समय में एक लात को उठा कर कार में रखें।
- कार से बाहर निकलने के लिए इस प्रक्रिया को उल्टा करें।

कार में यात्रा करते समय, हो सकता है आप अधिक आरामदायक हों यदि आप अपने पेट और सीट बेल्ट के बीच एक छोटा, तह किया हुआ तौलिया रखते हैं।

सीजेरियन सेक्शन ऑपरेशन के बाद गाड़ी चलाना

सीजेरियन सेक्शन ऑपरेशन के बाद आपको गाड़ी चलाने में सक्षम महसूस करने से पहले 6 सप्ताह लग सकते हैं। इससे पहले कि आप फिर से गाड़ी चलाना शुरू करें सुनिश्चित करें कि आप:

- अपने कार के बीमा कवर की जांच करें
- आराम से सीट बेल्ट पहन सकते हैं
- सामान्य रूप से ध्यान केंद्रित करने में सक्षम हैं
- कौशल के लिए अपने कंधे के ऊपर से पीछे देख सकते हैं
- आपातकालीन रोक लगाने में सक्षम हैं

मूत्राशय की देखभाल

- अपने मूत्राशय को नियमित रूप से खाली करें।
- प्रति दिन 2 लीटर तरल पदार्थ पीएं (यदि स्तनपान करी रही हैं तो 2.8 लीटर) और भरपूर मात्रा में रेशा (फाइबर) खाएं।
- यदि आप मूत्र पारित करने में असमर्थ हैं, तो तुरंत अपनी दाई को बताएं।
- यदि मूत्र पास करते समय आप नियंत्रण नहीं कर सकते, तो अपनी दाई या फिजियोथेरेपिस्ट से बात करें।
- जोर न लगाएं और जल्दबाजी न करें।
- मल त्यागते या मूत्र करते समय धीरे-धीरे सांस बाहर छोड़ने से भी मदद मिल सकती है।

निशान ऊतक मालिश (प्रसव के 6 सप्ताह बाद से)

जैसे-जैसे आपका निशान ठीक होता है, घाव को सहारा देने के लिए नए कोलेजन फाइबर बिछ जाते हैं, यह तंग और दृढ़ बन सकता है। आप अपने निशान की मालिश करके किसी भी अतिरिक्त कोलेजन फाइबर को तोड़ने में मदद कर सकते हैं और ऊतक को गतिशील रख सकते हैं। किसी भी मालिश को शुरू करने से पहले आपका घाव पूरी तरह से बंद हो जाना चाहिए।

एक सादे तेल या क्रीम (जैसे जलीय क्रीम या E45) का उपयोग करें।

निशान के चारों ओर, इसके ऊपर और नीचे मालिश करके शुरू करें। अपनी उंगलियों के पैड का उपयोग करें और सभी दिशाओं में मालिश करें (एक ओर से दूसरी ओर, ऊपर और नीचे और गोलाई में)। हल्के दबाव के साथ शुरू करें और जैसे ही आप सक्षम महसूस करते हैं, गहरे और मजबूत दबाव की ओर जाएं।

जैसे ही आप मालिश करने के आदी हो जाते हैं और आपका निशान कम संवेदनशील हो जाता है, आप सीधे निशान पर मालिश करना शुरू कर सकते हैं।



समीक्षा तिथि: अगस्त 2025

Review date: August 2025

mi 254893 v2.0