

# ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ

# ਸੈਕਸ਼ਨ

ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਲਾਹ

(Early advice after a Caesarean Section – Punjabi Version)

## Physiotherapy Department (ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪੀ ਵਿਭਾਗ)

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

ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਸਬਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮੀਦ ਨਾ ਕਰੋ। ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਰਗਰਮੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਮੁੜ-ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।

- ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਜੋ ਸਹਾਇਤਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਸਾਰੀਆਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ।
- ਤਦ ਤੱਕ ਬਕਾਇਦਾ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਓ ਜਦ ਤੱਕ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਖੰਘਦੇ, ਛਿੱਕਦੇ ਜਾਂ ਹੱਸਦੇ ਸਮੇਂ, ਅੱਗੇ ਨੂੰ ਝੁਕੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜਖ਼ਮ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ – ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ, ਇੱਕ ਸਿਰਹਾਣੇ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ।
- ਪਹਿਲੇ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਸਰਗਰਮੀ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਜੋ ਦਬਾਉ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿਣਾ, ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਭਾਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਚੁੱਕਣਾ)।

## ਸਰਕੂਲੇਸ਼ਨ

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਿੱਟੇ ਸੁੱਜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਤਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਉੱਚਾ ਕਰਕੇ (ਉੱਪਰ ਉਠਾਕੇ) ਲੇਟ ਕੇ ਬਿਤਾਓ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਹਰ ਘੰਟੇ 30 ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਾਸਤੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਅਤੇ ਗਿੱਟਿਆਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਮੋੜੋ। ਬਹੁਤ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਬਿਨਾਂ ਹਿੱਲੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਉੱਤੇ ਰਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਖੂਨ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

# ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ

ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਪਰਨੇ ਲੇਟਣ ਤੋਂ

1. ਆਪਣੇ ਦੋਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ
2. ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਕੱਸੋ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜਖ਼ਮ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿਓ
3. ਨਿਚਲੀ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਰਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਰੋਲ ਹੋ ਜਾਓ
4. ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਵਾਂ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਧੱਕਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਬਿਸਤਰੇ ਦੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਕਰ ਦਿਓ
5. ਬਿਸਤਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਲਈ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕਰੋ

ਸਿੱਧੇ ਬੈਠਣ ਲਈ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਨਾ ਵਧੇਰੇ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



# ਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ

## ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰ ਵੜਦੇ ਸਮੇਂ:

- ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ, ਸਹਾਰੇ ਵਾਸਤੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਫਰੇਮ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਸੀਟ 'ਤੇ ਥੱਲੇ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੀਟ 'ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਕਰੋ।
- ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਤੁਸੀਂ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਮੁੜਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਇੱਕ ਲੱਤ ਨੂੰ ਚੁੱਕ ਕੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।
- ਕਾਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਉਲਟਾ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਵਧੇਰੇ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਹੋਵੋ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਢਿੱਡ ਅਤੇ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਛੋਟਾ, ਤਹਿ ਕੀਤਾ ਤੌਲੀਆ ਰੱਖਦੇ ਹੋ।

## ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ

ਸੀਜ਼ੇਰੀਅਨ ਸੈਕਸ਼ਨ ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 6 ਹਫਤੇ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ:

- ਆਪਣੇ ਕਾਰ ਦੇ ਬੀਮੇ ਦੇ ਕਵਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ
- ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸੀਟ ਬੈਲਟ ਪਹਿਨ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਆਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ
- ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮੋਢੇ ਉੱਤੇ ਪਿੱਛੇ ਝਾਤ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ
- ਸੰਕਟਕਾਲੀਨ ਸਟਾੱਪ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋ

# ਬਲੈਡਰ ਦੀ ਸੰਭਾਲ

- ਆਪਣੇ ਬਲੈਡਰ ਨੂੰ ਬਕਾਇਦਾ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖਾਲੀ ਕਰੋ।
- ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 2 ਲਿਟਰ ਤਰਲ ਪੀਓ (ਜੇ ਛਾਤੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ 2.8 ਲਿਟਰ) ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਰੋਸ਼ਾ ਖਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੇ ਅਯੋਗ ਹੋ, ਤਾਂ ਫੌਰਨ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਜੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੰਟਰੋਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ ਜਾਂ ਫਿਜ਼ੀਓਥੈਰੇਪਿਸਟ ਦੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਜ਼ੋਰ ਨਾ ਲਾਓ ਅਤੇ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਟੱਟੀਆਂ ਕਰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਦਾਗਦਾਗ ਟਿਸ਼ੂ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ (ਬੱਚੇ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਦੇ 6 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੋਂ)

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਗ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਖ਼ਮ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਕੋਲੋਜਨ ਰੇਸ਼ੇ ਹੇਠਾਂ ਖਿਛ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਟਾਈਟ ਅਤੇ ਨਿਚੱਲਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਦਾਗ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਾਧੂ ਕੋਲੋਜਨ ਰੇਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਤੋੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਲਸ਼ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਜਖ਼ਮ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਸਾਦੇ ਤੇਲ ਜਾਂ ਕਰੀਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਣੀ ਵਾਲੀ ਕਰੀਮ ਜਾਂ E45)।

ਦਾਗ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ, ਇਸਦੇ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਦੇ ਪੈਂਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਾਰੀਆਂ ਦਿਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ (ਇੱਕ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਹੇਠਾਂ ਅਤੇ ਗੋਲ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ)। ਹਲਕੇ ਦਬਾਅ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਯੋਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਡੂੰਘੇ ਅਤੇ ਸਖ਼ਤ ਦਬਾਅ ਵੱਲ ਵਧੋ।

ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪੈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਦਾਗ ਘੱਟ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤੁਸੀਂ ਦਾਗ ਦੇ ਉੱਪਰ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਲਸ਼ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

# ਨੋਟਸ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





ਸਮੀਖਿਆ ਮਿਤੀ: ਅਗਸਤ 2025

Review date: August 2025

**mi** 254893 v2.0