

سیزرین سیکشن [بچے کی پیدائش کے لیے بڑا آپریشن گرنا] کے بعد کے لیے ابتدائی مشورہ (Early advice after a Caesarean Section – Urdu)

فزیوتھراپی ڈیپارٹمنٹ

0141 201 3432



Princess Royal Maternity

0141 314 6765



Royal Alexandra Hospital

0141 201 2324



Queen Elizabeth University Hospital

سیزرین سیکشن کے آپریشن کے بعد آپ کے جسم کو صحت یاب ہونے کے لیے وقت درکار ہوگا۔ صبر کرنے کی کوشش کریں اور بہت جلدی کے ساتھ بہت زیادہ توقع نہ کریں۔ نیچے دیے گئے مشورے پر عمل کرنا اور آہستہ آہستہ اپنی سرگرمی کی سطح کو بڑھانا آپ کو صحت یاب ہونے میں مدد دے گا۔

- جب آپ گھر واپس چلی جائیں تو دی جانے والی تمام مدد قبول کریں۔
- جب تک آپ کو ضرورت ہو اس وقت تک باقاعدگی سے درد رفع کرنے والی دوا استعمال کریں۔
- کھانسنے، چھینکنے یا ہنسنے وقت، آگے کی طرف جھکیں اور اپنے زخم کو اپنے ہاتھوں، تکیے یا چھوٹے تولیے کے ساتھ سہارا دیں۔
- کوئی بھی مصروفیت جو کہ پہلے 6 ہفتوں تک تناؤ کا باعث بنتی ہو (مثلاً دیر تک کھڑے رہنا، گھر کا کام کرنا اور بھاری چیزیں اٹھانا) سے بچنے کی کوشش کریں۔

سرکولیشن [خون کی گردش]

اگر آپ کے ٹخنوں میں سوجن ہو تو تھوڑا سا وقت اپنے پاؤں کو اونچا کر کے لیٹ کر گزاریں۔ جب آپ آرام کر رہی ہوں تو ہر گھنٹے میں 30 سیکنڈ تک اپنے پاؤں اور ٹخنوں کو تیزی کے ساتھ اوپر اور نیچے کی طرف موڑیں۔ کوشش کریں کہ زیادہ دیر تک کھڑے نہ رہیں یا اپنی ٹانگوں کو آریار نہ کریں کیونکہ اس سے خون کا بہاؤ متاثر ہو سکتا ہے۔

بستر میں جانا اور بستر سے اُٹھنا



اپنی پیٹھ کے بل لیٹتے ہوئے

1. اپنے دونوں گھٹنوں کو موڑیں

2. اپنے پیٹھ کے پٹھوں کو آرام کے ساتھ سخت کریں اور/یا اپنے ہاتھ سے اپنے زخم کو سہارا دیں۔



3. نیچے کی طرف کے بازو کو اپنے جسم کے نیچے رکھ کر پہلو کی طرف کریں

4. اپنی ٹانگوں کو اپنے ہاتھوں کے ساتھ دھکیلتے ہوئے بستر کے کنارے کی طرف رکھیں



5. بستر پر جانے کے لیے اس ترکیب کو الٹ دیں

جب بستر پر چڑھ کر سیدھی بیٹھ رہی ہوں تو یہ آپ کے ہاتھوں اور گھٹنوں کے لیے آسان ہوسکتا ہے۔

کار میں بیٹھنا اور کار سے باہر نکلنا

جب کار میں بیٹھ رہی ہوں:

- اپنے گھٹنوں کو موڑ کر، سپورٹ کے لیے دروازے کے فریم کو پکڑ کر اپنے آپ کو پیچھے کی طرف سیٹ پر نیچے کریں۔
 - اپنے آپ کو سیٹ کی طرف واپس کریں۔
 - جب آپ سامنے کی طرف مڑیں تو ایک وقت میں ایک ٹانگ کو گاڑی کے اندر لے کر جائیں۔
 - گاڑی سے باہر نکلنے کے لیے اس طریقہ کار کو الٹ دیں۔
- اگر آپ اپنے بیٹ اور سیٹ بیلٹ کے درمیان ایک چھوٹا سا تہہ شدہ تولیہ رکھیں تو آپ کار میں زیادہ آرام کے ساتھ سفر کر سکتی ہیں۔

سیزرین سیکشن آپریشن کے بعد گاڑی چلانا

سیزرین سیکشن آپریشن کے بعد آپ کو گاڑی چلانے کے قابل ہونے قبل 6 ہفتے تک لگ سکتے ہیں۔ اس سے قبل کہ آپ دوبارہ گاڑی چلانا شروع کریں اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ:

- اپنی کار کا انشورنس تحفظ چیک کریں
- سیٹ بیلٹ آرام سے پہن سکتی ہوں
- معمول کے مطابق توجہ مرکوز کر سکتی ہوں
- نقل و حرکت کے وقت اپنے کندھے کے اوپر سے دیکھ سکتی ہوں۔
- ایمرجنسی اسٹاپ کر سکتی ہوں

مٹانے کی دیکھ بھال

- اپنے مٹانے کو باقاعدگی کے ساتھ خالی کریں۔
- فی دن 2 لیٹرسپال پئیں (اگرچھاتی سے دودھ پلا رہ ہوں تو 2.8 لیٹر) اور کافی مقدار میں فائبرکا استعمال کریں۔
- اگر آپ پیشاب نہ کر سکتی ہوں تو فوراً اپنی میڈ وائف کو بتائیں۔
- اگر پیشاب کرتے وقت اس پرآپ کا کنٹرول نہ ہو تو اپنی مڈوائف یا فزیو تھراپسٹ سے بات کریں۔
- کھچاؤ و نہ پیدا کریں اور جلدی نہ کریں۔
- جب آپ اپنے پاخانے کو حرکت دیں یا پیشاب کریں تو آہستہ آہستہ سانس لینے سے بھی مدد مل سکتی ہے۔

داغ والے ٹشووں کا مساج کرنا (ڈلیوری کے 6 ہفتے بعد)

آپ کا داغ جوں جون ٹھیک ہوتا جاتا ہے زخم کو سہارا دینے کے لیے کولیجن کے نئے ریشے نکل آتے ہیں جو کہ سخت اور غیر متحرک ہو سکتے ہیں۔ آپ کولیجن کے اضافی ریشوں کو توڑنے اور اپنے داغ کی مالش کر کے ٹشو کو موبائل رکھنے میں مدد دے سکتی ہیں۔ کوئی بھی مساج شروع کرنے سے قبل آپ کا زخم مکمل طور پر بند ہونا چاہیے۔

ایک سادہ تیل یا کریم استعمال کریں (جیسا کہ ایکوئیس کریم یا ای 45)۔

داغ کے ارد گرد اوپر اور نیچے مساج کر کے شروع کریں۔ اپنی انگلیوں کے پید کا استعمال کریں اور تمام سمتوں (ایک طرف سے دوسری طرف، اوپر اور نیچے اور دائروں میں) مساج کریں۔ جیسا آپ بہتر محسوس کریں آہستہ آہستہ دباؤ کے ساتھ شروع کریں اور گہرے اور مضبوط دباؤ کی طرف جائیں۔

جیسے جیسے آپ مساج کرنے کی عادی ہوتی جائیں اور جیسے جیسے آپ کے داغ میں کم حساس پیدا ہوتا جائے آپ داغ پر براہ راست مساج کرنا شروع کر سکتی ہیں۔

