

نصائح بكم رقب عد

لو اللبق صري ة

(Early advice after a Caesarean Section – Arabic Version)

قسم ل الج لطي عي

Princess Royal Maternity



0141 201 3432

Royal Alexandra Hospital



0141 314 6765

Queen Elizabeth University Hospital



0141 201 2324

سريضاج من مك إلى وقتل العافى بعد عمليّة والدفن قيصريّة. حوالي أن تتخلل بل صبر مع فسك
البتقوي حدوث التغيير سريعا. سريسا عدك بتباع النصل حال واردة أناه وزيادة مستوي رش اطك
تدريجيّ اعلى العافى.

- وتعد عوتك إلى لهنزل لتقني أي م س اعدتق دم اليك.
- وتلوي أدوي تخفيف الألام لهنظمة ما دمتمش عرين بلل حاجة إليها.
- عر بلل سعال أولاع عطاس أو الضحك، لن حزي إلى ألام وادعم يال جرحي ييك أوبس ادة أوبش فة
ص بخيرة.
- حول ييت حذب أي رش اطيبب الإجهاد خلال ألسيلي عل سبة أولوي (مثل الوقوف فترات طويلة،
الاعمال لهنليّة، وحمل الأشياء الثقيلة).

الدورة الهويّة

إذا حدثت ورفي كالمهيك فلهض يبعض الوقت من قتيّة مع فعق ديك (الأخلى). أما بعد الراحة،
فمشني قديك وكالمهيك الأخلى ألسفلي رش اطلمدة 30 ثنيّة كل ساعة. حولي البتقوي سالثنة لمدّة
طويلة ألتضعي سويكفوق ببعض هم الهعض لأن ذلك قدي وشر على تنفق الدم.

الصعود على السرير ولان هوض عن ه

من الاستلقاء على ظهرك

1. ثني رقبتيك



2. شدي عضلاتك بطنك ببطء و / أو اسردي
الجرحيديك

3. استهيري على جفك مع طيال جز للفتولي
من ذراعك لويكونت تحت سهمك



4. ضع يديك على جلب السرير مع الفع
بلس خدابذراعك



5. أعيدي هذه الخطوات بطرق عكسية لعودة
إلى سرير

تخلص عود على السرير للجلوس وفي وضع
مستقيم، قد يكون من أسهل القيام على يديك
ورقبتيك.

ركوب بلسي ارقوال نزول من ها

عن دركوب بلسي ارة:

- أولي جسمك مع الحرك فتحجاه الورا عن حوقه عل سيرة عن طريقي ثني رلفتيك، وتمسكك بباطراب ابللسي ارة لدعم جسمك.
 - أرجع عي فسك إلى الورا عي شتتيرقوي نفي قه عل سيرة.
 - مع إدارة وج هك للأمام، اوع عي سلك أولي عن الرض إلى سيرة ارقم بئبي ها بلس اقا الثلي كالأعلى حدة.
 - للنزول من السيرة أعدي هذه الخطوات طبق عكسيرة.
- قش عي نبراح أفبر عرد لتلق البلسي ارة إذا وضعت شيف قص فجرة مطي قين بطنك وحزام ألمان.

قي االقسي ارقبعد على لوال االق صيرة

قيست غرق الأمر 6 ألب عي عدل علمي قلي صدي قبل أتش عري بلاق درة عي قيا ادة لسيرة ارق قبل أن تبئ ي فلق ي ادة مرة أخرى، تأكدي من:

- التحقق من التغطية التأيوية على سيراتك
- القدرة على اتداء حزام ألمان بشكل مريح
- القدرة على التوليذك ما هو معاد
- القدرة على النظر فوق اللقشين للناور قيا ادة لسيرة
- القدرة على التعرف لضطرايأ

العناية قبل الولادة

- اجري فحصي على فلبراغ المثمل قبل نظام.
- اشربي لتين (2 لتر) من السوائل يوميًا (2.8 لتر في حالة الإرضاع) وتولولي الفير من أليف.
- إذا كنت غير قادرة على القبول فأضري ممرضات التوليد (القبلة) على الفور.
- إذا لم تكن لديك سيطرة على عملية إخراج البول فتحدثي إلى ممرضات التوليد أو اختصاصي العالج الطبيعي.
- لا تترقي في نفسك المتعجلي.
- قد يكون النفوس بسبب طعم في دانتق اعتجرك أمعك أو إخراج البول.

تدلي الكنسي جالدي بي بدءًا من 6 أسبوع بعد الولادة

تخدم لتين من بيتك فإن ألي افلك والجنال جي دقتت جمع على دعم الجرح، وهذا ما قد يجل هامش دودة وثبتة. يلمنك كل مساعديك سير أي أليف والجن زطوة ل حفاظ على النسيج التلي عن طريقتك بيتك. قبل الهدفي أي تليكي، يجب أن يكون الجرح لتيتمًا.

استخدمي زيتًا عايرًا أو مرهًا (مثل كريم طلي أو E45).

بليو بلي تليكي حول النبة، فوق والأسفل. استخدم راحة أصبعك ولتي في جميع الاتجاهات (جنال إلى جنب، لاخل يول لأسفل في لقات طية). بليو يعض غطفي فتم ليل إلى يعض غط أعمق ولوي ما دم تشع عرين بل كقادرة على ذلك.

تخدم لتعاني على التليكي وتخدم لتصحح بيتك ل حل حشري في لمنك الهدفي تليكي النبة بلمشرة.

