



सिज़ेरियन जन्म के बाद घर जाना

सिज़ेरियन जन्म के बाद उपचार हर किसी के लिए अलग-अलग होता है। आपकी सहायता के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- अपने घाव की देखभाल करें
- दर्द का प्रबंधन करें
- चलें-फिरें और व्यायाम करें
- भावनात्मक सहारा लें
- समझें कि आपका सिज़ेरियन ऑपरेशन भविष्य की गर्भावस्थाओं और जन्म देने को कैसे प्रभावित कर सकता है।

अपने घाव की देखभाल

सिज़ेरियन डिलीवरी के बाद घाव की उचित देखभाल करना महत्वपूर्ण है ताकि घाव अच्छी तरह से भर जाए और संक्रमण से बचा जा सके।

आपके घाव की पट्टी

सिज़ेरियन डिलीवरी के बाद आपके घाव पर पट्टी बांध दी जाएगी। इसे जन्म के बाद 7 दिनों तक लगा रहना चाहिए। अपने घाव की सुरक्षा के लिए ऐसा अंडरवियर पहनें जो घाव से काफी ऊपर-ऊपर रहे।

आपकी ड्रेसिंग/पट्टी जलरोधी (वॉटरप्रूफ) है और स्नान करते समय पहनने के लिए सुरक्षित है। जब आप नहाएं तो अपना चेहरा पानी से दूसरी ओर रखें ताकि पानी सीधे ड्रेसिंग पर न गिरे। इससे ड्रेसिंग को अपनी जगह पर बनाए रखने में मदद मिलती है और यह अधिक गीली होने से बच जाती है।

यदि आपको लगे कि ड्रेसिंग बहुत गीली है, ऐसा लगे कि पानी अंदर चला गया है, या यह गंदी लगती है, तो अपनी मिडवाइफ या स्थानीय डॉक्टर (जी.पी.) को बताएं।

यदि अस्पताल में रहते हुए आपकी ड्रेसिंग उतर जाए तो मिडवाइफ आपकी ड्रेसिंग बदल देगी। यदि यह 7 दिनों से पहले घर में गिर जाता है, तो आपके घर आने वाली मिडवाइफ आपके घाव की जाँच करेगी और तय करेगी कि आपको नई ड्रेसिंग चाहिए या नहीं। घाव को साफ और सूखा रखना महत्वपूर्ण है, तथा ड्रेसिंग या घाव को छूने से पहले और बाद में अपने हाथ धोना भी महत्वपूर्ण है।

7 दिनों के बाद, यदि ड्रेसिंग अभी भी लगी हुई है, तो आप, आपका साथी (पार्टनर) या कोई सहायक व्यक्ति ड्रेसिंग हटा सकता है। या फिर आपका डॉक्टर भी यह काम कर सकता है।

कुछ घावों पर ड्रेसिंग के नीचे छोटी पट्टियाँ भी होती हैं जिन्हें 'स्टेरी-स्ट्रिप्स (steri-strips)' कहा जाता है। आप इन्हें 7 दिनों के बाद उतार सकती हैं या आरामदायक बनाने के लिए इनकी कटाई कर सकती हैं। यदि आप ऐसा करती हैं, तो आपको एक बहुत ही साफ़ कैंची की आवश्यकता होगी।

टांके

अधिकांश टांके अपने आप ही घुल जाते हैं। यदि आपके ऐसे टांके या स्टेपल हैं जो घुलते नहीं हैं, तो उन्हें आपके घर जाने से पहले या होम विज़िट के दौरान निकाल दिया जाएगा। ऐसा आमतौर पर जन्म देने के बाद 5 से 10 दिन के बीच होता है।

कभी-कभी, टांके का एक छोटा सा हिस्सा घाव से बाहर निकल सकता है। जब तक घाव खुल न जाए या संक्रमित न दिखे, तब तक यह कोई समस्या वाली बात नहीं है। आपको घाव के एक तरफ अधिक दर्द महसूस हो सकता है या जहाँ टांका लगा है वहाँ एक छोटी सी गांठ दिखाई दे सकती है। यह समय के साथ बेहतर हो जाएगी।

यदि आप चिंतित हैं, तो अपने जी.पी. से बात करें।

अपने घाव की सुरक्षा करना

अपने घाव को साफ़ और सूखा रखें।

- अपने घाव की सुरक्षा के लिए:
 - बिकनी स्टाइल अंडरवियर के स्थान पर आरामदायक उच्च कमर वाले अंडरवियर पहनें
 - ढीले-ढाले कपड़े पहनें ताकि हवा आपके घाव तक पहुँच सके
 - अपने घाव पर सैनिटरी पैड या पैंटी लाइनर इस प्रकार से रखें कि उसका मुलायम भाग आपकी त्वचा पर रहे। यह अधिक आरामदायक हो सकता है। इसे प्रतिदिन बदलें। आपका अंडरवियर इसे अपनी जगह पर बनाए रखने में मदद करेगा।



ऐसा अंडरवियर पहनें जो आपके घाव से काफी ऊपर-ऊपर रहे।

- ड्रेसिंग उतर जाने के बाद:
 - जब आप नहाएँ, तो अपने घाव को केवल पानी से धोएँ और उसे एक साफ तौलिये से धीरे से थपथपाकर सुखाएं
 - अपने घाव पर पाउडर या स्प्रे का प्रयोग न करें
 - अपने घाव की जाँच करने से पहले और बाद, अपने हाथों को साबुन और पानी से अच्छी तरह धोएँ। आप यह देखने के लिए फोटो ले सकती हैं कि इसमें क्या बदलाव होते हैं या किसी से इसे जाँचने के लिए कह सकती हैं।
- पहले 6 सप्ताह तक प्रयास करें कि अपने शिशु से भारी कोई भी वस्तु न उठाएँ। जहाँ संभव हो सके, ऐसी किसी भी गतिविधि में सहायता लें जिसमें उठाने या झुकने की आवश्यकता हो।

आपका घाव अगले कुछ सप्ताहों और महीनों में ठीक हो जाएगा। आपको कट के आसपास की त्वचा में हल्की ऐंठन, दर्द और सूजन महसूस हो सकती है। अधिकांश लोग 6 सप्ताह में बेहतर महसूस करने लगते हैं, लेकिन कुछ सूजन और दर्द कई महीनों तक बने रह सकते हैं। यदि यह स्थिति जारी रहे तो अपने डॉक्टर से बात करें।

आपके घाव में अनपेक्षित परिवर्तन

सीज़ेरियन जन्म के बाद घाव में संक्रमण हो सकता है और यह 100 में से लगभग 15 लोगों (15%) को प्रभावित करता है। इन संकेतों पर ध्यान दें कि आपका घाव संक्रमित हो सकता है:

- दर्द बढ़ जाना और छूने पर क्षेत्र गर्म महसूस होना
- घाव के आसपास अधिक लाली, सूजन या फूलापन
- घाव से बदबूदार साव या ताज़ा रक्तस्राव
- घाव खुलने लग जाता है
- बुखार (38 डिग्री सेल्सियस से अधिक तापमान), बहुत अधिक गर्मी या ठंड महसूस करना, या अत्यधिक थकान

यदि आपको इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दें तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें या अपने निकटतम आपातकालीन विभाग में जाएँ।

अधिकांश संक्रमणों का इलाज एंटीबायोटिक दवाओं से किया जा सकता है।

कुछ मामलों में, ड्रिप (इन्ट्रावीनस (टीके द्वारा आपकी नस में) एंटीबायोटिक्स) के माध्यम से दी जाने वाली अधिक शक्तिशाली एंटीबायोटिक्स के लिए आपको पुनः अस्पताल में जाना पड़ सकता है।

दर्द का प्रबंधन

सिज़ेरियन के बाद दर्द महसूस होना सामान्य बात है। आपको कुछ दिनों या हफ्तों तक असहजता या दर्द महसूस हो सकता है। जब आप चलती-फिरती हैं, लेटती हैं, उठती हैं या आराम करती हैं तो आपको यह दर्द महसूस हो सकता है।

आप इस दर्द को साधारण दर्द निवारक दवाओं से नियंत्रित कर सकती हैं। आपके ठीक होने के लिए दर्द की दवा नियमित रूप से लेना बहुत महत्वपूर्ण है। घर पर उपयोग के लिए आपको दर्द निवारक दवा का प्रिस्क्रिप्शन मिलेगा। कृपया अपनी दवाइयाँ निर्देशानुसार लें।

अपनी दवा लेने के लिए दर्द के अत्यधिक बढ़ जाने तक का इंतज़ार न करें। यह सबसे अच्छा काम तब करती है जब आप दर्द को और अधिक बढ़ने से रोकने के लिए इसे जल्दी लेती हैं।

चलना-फिरना और व्यायाम करना

जन्म देने के बाद सक्रिय रहने से आपको स्वस्थ होने में मदद मिल सकती है। घर पर थोड़ी देर टहलना या हल्का व्यायाम करना अच्छा है, लेकिन खुद पर बहुत अधिक दबाव न डालें या खुद को दर्द न पहुँचाएँ।

पहले 6 सप्ताह तक इन सुझावों का पालन करें:

- अपने शिशु से ज़्यादा भारी कोई भी चीज़ न उठाएँ
- ऐसी हिल-जुल करने से बचें जो चोट पहुँचाती हो, जैसे झुकना या ऊपर या नीचे पड़ने वाले खिचाव
- गाड़ी चलाने से पहले कम से कम 2 सप्ताह प्रतीक्षा करें। गाड़ी केवल तभी चलाएं जब आप कोई तीव्र (या केवल डॉक्टर द्वारा लिखी जाने वाली) दर्द निवारक दवा न ले रही हों। यदि आप आश्वस्त न हों, तो अपने जी.पी. से पूछें। अपने बीमा प्रदाता से पूछें कि गाड़ी चलाने से पहले आपको कितनी देर तक इंतज़ार करना होगा। कुछ बीमा कंपनियाँ केवल 6 सप्ताह के बाद ही वाहन चलाने की अनुमति देती हैं।
- पहले 6 सप्ताह के दौरान सेक्स (संभोग करने) से बचें। केवल तभी सेक्स करें जब आप इसके लिए तैयार हों, और ऐसा करते समय गर्भनिरोधक का प्रयोग अवश्य करें।

भावनात्मक सहारा लेना

कुछ लोग सिज़ेरियन करवाने से खुश महसूस करते हैं। अन्य लोग निराश या दुखी महसूस कर सकते हैं, खासकर यदि यह उनकी अपेक्षा के अनुरूप न हो। अपनी भावनाओं के बारे में अपने साथी (पार्टनर), परिवार, स्वास्थ्य देखभाल पेशेवरों या अन्य सहायक लोगों से बात करना बहुत मददगार हो सकता है।

नए शिशु की देखभाल करना सभी नए माता-पिता के लिए कठिन होता है। अपने प्रति दयालु रहें। बेहतर महसूस करने में कुछ सप्ताह या उससे अधिक समय लग सकता है, विशेषकर यदि आपको कोई जटिलता रही हो। जितना कर सकें, आराम करने की कोशिश करें।

आप अकेली नहीं हैं। अपने परिवार या मित्रों से सहायता या सहारा मांगें तथा अपने चिकित्सक या किसी अन्य स्वास्थ्य पेशेवर से बात करें।

आप सहायता और सलाह के लिए इन संगठनों से भी संपर्क कर सकती हैं।

- **PANDA (पैंडा) - प्रसवकालीन तनाव और अवसाद ऑस्ट्रेलिया**

PANDA (Perinatal Anxiety & Depression Australia) गर्भावस्था के दौरान और शिशु के जन्म के बाद वाले पहले वर्ष में माता-पिता और परिवारों के मानसिक स्वास्थ्य में सहायता प्रदान करता है।

panda.org.au

- **Beyond Blue (बियॉन्ड ब्लू)**

माता-पिता के रूप में अपने मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल कैसे करनी है, इस बारे में उपयोगी जानकारी के लिए बियॉन्ड ब्लू की वेबसाइट पर जाएं।

beyondblue.org.au/mental-health/parenting

- **ऑस्ट्रेलियन बर्थ ट्रॉमा एसोसिएशन** जन्म-संबंधी अभिघात (trauma) के बाद लोगों, जीवनसाथियों और परिवारों को सहायता प्रदान करता है। उनकी वेबसाइट पर उपयोगी संसाधन और सहायता उपलब्ध है।

birthtrauma.org.au

भविष्य की गर्भावस्थाएं और जन्म

सिज़ेरियन के बाद दूसरा बच्चा पैदा करने से पहले 18 महीने तक इंतज़ार करने की सलाह दी जाती है, जब तक कि आपका डॉक्टर अन्यथा इसके विपरीत कुछ न कहे। इसका मतलब यह है कि आप अपने शिशु के जन्म के लगभग 10 से 12 महीने बाद फिर से गर्भधारण करने का प्रयास शुरू कर सकती हैं।

अधिकांश मामलों में, यदि यह आपका पहला सिज़ेरियन जन्म है तो अगली बार जन्म देने के लिए आपके पास दो विकल्प होंगे। आप चुन सकती हैं:

- सिज़ेरियन के बाद योनि से जन्म (जिसे अक्सर VBAC, TOLAC या NBAC कहा जाता है)
- एक और सिज़ेरियन जन्म की योजना बनाना।

आपकी मिडवाइफ और डॉक्टर आपकी परिस्थितियों और इच्छाओं के आधार पर आपके लिए सबसे अच्छा क्या है, यह तय करने में आपकी मदद कर सकते हैं।

सिज़ेरियन के बाद आपके विकल्पों के बारे में अधिक जानने के लिए, कृपया महिला रोगी जानकारी पढ़ें। 'मेरा पिछला प्रसव सीज़ेरियन से हुआ था: मेरे पास क्या विकल्प हैं?'। यह पुस्तिका आप जैसे लोगों से प्राप्त सुझावों के आधार पर बनाई गई है ताकि आपको सूचित निर्णय लेने में मदद मिल सके। इसमें प्रत्येक विकल्प के लाभ और कमियों के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी शामिल है।

आपको यह पुस्तिका महिलाओं (Women's) की वेबसाइट पर मिल सकती है। thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options

अनुवर्ती (फॉलो-अप) नियुक्तियां

जन्म देने के 6 सप्ताह बाद जाँच के लिए अपने डॉक्टर के पास जाएं, अन्यथा यदि आपको पहले जाने के लिए न कहा गया हो। यह अपॉइंटमेंट आपके और आपके शिशु दोनों के लिए है, इसलिए डबल अपॉइंटमेंट बुक करना सबसे अच्छा है।

संसाधन

- मेरा पिछला प्रसव सीज़ेरियन से हुआ था: मेरे पास क्या विकल्प हैं?
रॉयल महिलाओं का अस्पताल
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options
- पिछले सिज़ेरियन जन्म के बाद प्रसव
रॉयल कॉलेज ऑफ ऑब्स्टेट्रिशियन एंड गायनेकोलॉजिस्ट (UK)
rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information/birth-after-previous-caesarean
- सीज़ेरियन सेक्शन
रॉयल ऑस्ट्रेलियन एंड न्यूज़ीलैंड कॉलेज ऑफ़ ऑब्स्टेट्रिशियन एंड गायनेकोलॉजिस्ट
ranzco.edu.au/wp-content/uploads/Caesarean-Section.pdf
- सिज़ेरियन के बाद ठीक होना: पहले 6 सप्ताह बच्चों की परवरिश नेटवर्क (Raising Children Network)
raisingchildren.net.au/pregnancy/labour-birth/recovery-after-birth/after-caesarean#going-home-after-caesarean-birth
- जन्म के बाद आपका स्वास्थ्य
रॉयल महिलाओं का अस्पताल
thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/your-health-after-birth

पारिवारिक हिंसा सहायता

1800 Respect राष्ट्रीय हेल्पलाइन

यदि आपने यौन उत्पीड़न, घरेलू या पारिवारिक हिंसा और दुर्व्यवहार का अनुभव किया है तो आप सहायता प्राप्त कर सकती हैं।

आप दिन या रात किसी भी समय फ़ोन कर सकती हैं।

1800 737 732

1800respect.org.au

क्या आपको दुभाषिण की ज़रूरत है?



Interpreter

यदि आपको आवश्यकता हो तो आप दुभाषिण की मांग कर सकती हैं।

अस्वीकरण: यह तथ्य पत्रक केवल सामान्य जानकारी प्रदान करता है। अपनी या अपने शिशु की स्वास्थ्य देखभाल संबंधी आवश्यकताओं के बारे में विशिष्ट सलाह के लिए आपको अपने स्वास्थ्य पेशेवर से सलाह लेनी चाहिए। Royal Women's Hospital (रॉयल महिलाओं का अस्पताल) किसी स्वास्थ्य पेशेवर से मिलने के बजाय इस तथ्य पत्र पर आपके द्वारा किए गए भरोसे से उत्पन्न होने वाली हानि या क्षति के लिए कोई ज़िम्मेदारी स्वीकार नहीं करता है। यदि आपको या आपके शिशु को तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता हो, तो कृपया अपने निकटतम आपातकालीन विभाग से संपर्क करें।

© The Royal Women's Hospital 2024.