

سیزیرین برتھ (جراحی پیدائش) کے بعد گھر جانا

7 دن کے بعد، اگر ڈریسنگ اب بھی موجود ہے، تو آپ، آپ کا شریک حیات، یا کوئی سہارا دینے والا شخص اس ڈریسنگ کو اتار سکتا ہے۔ یا آپ کا جی پی یہ کام کر سکتا/کر سکتی ہے۔

کچھ زخموں کے نیچے چھوٹی پٹیاں بھی ہوتی ہیں جنہیں 'سٹیری سٹریپس' (Steristrips) کہا جاتا ہے۔ آپ انہیں 7 دن کے بعد اتار سکتی ہیں یا انہیں زیادہ آرام دہ بنانے کے لیے تراش سکتی ہیں۔ اگر آپ ایسا کرتی ہیں، تو آپ کو بہت صاف قینچی کی ضرورت ہوگی۔ اسٹریچرز (ٹانکے)

اکثر اسٹریچرز (ٹانکے) ازخود گھل جاتے ہیں۔ اگر آپ کے پاس ٹانکے یا سٹریچرز ہیں جو گھلتے نہ ہوں، تو انہیں گھر جانے سے پہلے یا گھر کے وزٹ کے دوران نکال دیا جائے گا۔ یہ عام طور پر پیدائش کے 5 سے 10 دن کے درمیان ہوتا ہے۔

کبھی کبھی، ٹانکے کا ایک چھوٹا سا حصہ زخم سے باہر نکل سکتا ہے۔ یہ کوئی مسئلہ نہیں ہے جب تک کہ زخم کھل نہ جائے یا اس میں انفیکشن نہ ہو۔ آپ کو زخم کے ایک طرف زیادہ درد محسوس ہو سکتا ہے یا جہاں ٹانکے بندھا ہوا ہے وہاں ایک چھوٹی سی گانٹھ نظر آ سکتی ہے۔ یہ وقت کے ساتھ بہتر ہو جائے گا۔ اگر آپ پریشان ہیں، تو اپنے جی پی سے بات کریں۔

اپنے زخم کی حفاظت کرنا

اپنے زخم کو صاف اور خشک رکھیں۔

• اپنے زخم کی حفاظت کے لیے:

- بکنی اسٹائل کے بجائے، آرام دہ ہائی-ویسٹڈ

انڈرویئر پہنیں

- ڈھیلے ڈھالے کیڑے پہنیں، تاکہ آپ کے زخم تک

ہوا پہنچ سکے

- اپنے زخم پر ایک سینیٹری پیڈ یا پینٹی لائنر رکھیں

جس کا نرم حصہ آپ کی جلد کے ساتھ ہو۔ یہ زیادہ

آرام دہ محسوس ہو سکتی ہے۔ اسے ہر روز تبدیل

کریں۔ آپ کی انڈرویئر اسے جگہ پر برقرار

رکھنے میں مدد کرے گی۔



ایسی انڈرویئر پہنیں جو آپ کے زخم سے اوپر فٹ بیٹھے۔

سیزیرین برتھ کے بعد صحت یابی ہر ایک کے لیے مختلف ہوتی ہے۔ آپ کی مدد کرنے کے لیے یہاں کچھ تجاویز ہیں:

- اپنے زخم کی دیکھ بھال کریں
- درد کی نگرانی کریں
- اردگرد چہل قدمی اور ورزش کریں
- ایموشنل سپورٹ حاصل کریں
- اس بات کو سمجھیں کہ آپ کی سیزیرین (سی-سیکشن) مستقبل کی حاملگیوں اور پیدائشوں کو کس طرح متاثر کر سکتی ہے۔

اپنے زخم کی دیکھ بھال کرنا

سیزیرین برتھ کے بعد اپنے زخموں کی مناسب دیکھ بھال کرنا ضروری ہے، تاکہ یہ اچھی طرح سے ٹھیک ہو جائیں اور انفیکشن ہونے سے بچا جاسکے۔

آپ کے زخم کی ڈریسنگ

سیزیرین برتھ کے بعد، آپ کا زخم ڈریسنگ سے کورڈ (ڈھانپ) کر دیا جائے گا۔ یہ پیدائش کے بعد 7 دن تک لگا رہنا چاہیے۔ اپنے زخم کی حفاظت کے لیے، ایسی انڈرویئر پہنیں جو آپ کے زخم سے بلند ہو۔

آپ کی ڈریسنگ واٹر پروف ہے اور شاور میں پہننا محفوظ ہے۔ جب آپ شاور کرتی ہیں، پانی سے منہ موڑ لیں تاکہ یہ ڈریسنگ پر براہ راست نہ چھڑکے۔ یہ ڈریسنگ کو جگہ پر رکھنے میں مدد کرتا ہے اور اسے زیادہ گیلا ہونے سے روکتا ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ ڈریسنگ بہت گیلی ہے، اس کے اندر پانی چلا گیا ہے، یا یہ گندی محسوس ہوتی ہے، تو اپنی مٹوائف (دائی) یا مقامی ڈاکٹر (جی پی) کو بتائیں۔

اگر آپ کے ہسپتال میں ہوتے ہوئے ڈریسنگ گر جائے تو آپ کی مٹوائف اسے تبدیل کر دے گی۔ اگر یہ گھر پر 7 دن سے پہلے گر جائے، تو آپ کے گھر آنے والی مٹوائف آپ کے زخم کی جانچ کرے گی اور فیصلہ کرے گی کہ آیا آپ کو نئی ڈریسنگ کی ضرورت ہے۔ زخم کو صاف اور خشک رکھنا ضروری ہے، اور آپ کو ڈریسنگ یا زخم کو چھونے سے پہلے اور بعد میں اپنے ہاتھ صابن سے دھونا چاہیے۔

زیادہ تر انفیکشنز کا علاج اینٹی بائیوٹک دوائیوں سے کیا جا سکتا ہے۔

بعض معاملات میں، آپ کو قوی تر اینٹی بائیوٹکس جو کہ ڈرپ (انٹراوینس اینٹی بائیوٹکس) کے ذریعے دی جاتی ہیں، کے لیے ہسپتال واپس جانے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔

درد کو مینج کرنا

سیزیریئن (سی-سیکشن) کے بعد درد محسوس کرنا معمول کی بات ہے۔ آپ کو چند دنوں یا ہفتوں تک بے آرامی یا درد و تکلیف محسوس ہو سکتی ہے۔ آپ کو یہ درد اردگرد چلنے، لیٹنے، نیند سے اٹھنے، یا آرام کرنے کے دوران محسوس ہو سکتا ہے۔

آپ اس درد کو اپنی سادہ درد کی دوائیوں سے مینج کر سکتی ہیں۔ آپ کی صحت یابی کے لیے درد کی دوائی باقاعدگی سے لینا انتہائی ضروری ہے۔ آپ کو گھر پر استعمال کے لیے پین ریلیف یا درد کش دوا کا نسخہ ملے گا۔ براہ کرم اپنی دوائی، ہدایت کے مطابق لیں۔

اپنی دوائی لینے کے لیے اس وقت تک انتظار نہ کریں جب تک آپ کو بہت زیادہ درد نہ ہو جائے۔ یہ اس وقت بہترین کام کرتی ہے جب آپ اسے درد کے شدید ہونے سے قبل ہی استعمال کرتی ہیں۔

اردگرد چہل قدمی کرنا اور ورزش

پیدائش کے بعد ایکٹیو یا فعال رہنا آپ کی صحت یابی میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ گھر پر مختصر چہل قدمی یا ہلکی ورزشیں کرنا اچھا ہوتا ہے، لیکن اپنے آپ کو زیادہ نہ تھکائیں یا خود کو درد کا باعث نہ بنائیں۔

پہلے 6 ہفتوں کے لیے، ان تجاویز پر عمل کریں:

- اپنے بچے سے زیادہ وزنی کوئی چیز نہ اٹھائیں
- ایسی جسمانی حرکات سے گریز کریں جو تکلیف دیں، جیسے جھکنا یا اوپر نیچے کھینچنا
- گاڑی چلانے سے پہلے کم از کم 2 ہفتے تک انتظار کریں۔ صرف اس صورت میں گاڑی چلائیں اگر آپ طاقتور (یا صرف نسخے والی) درد کی دوائی نہ لے رہی ہوں۔ اگر آپ یقینی نہ ہوں، تو اپنے جی پی سے پوچھیں۔ اپنے انشورنس فراہم کنندہ سے معلوم کریں، کہ گاڑی چلانے سے پہلے آپ کو کتنا انتظار کرنے کی ضرورت ہے۔ کچھ انشورنس فراہم کنندگان صرف 6 ہفتوں کے بعد ہی گاڑی چلانے کی اجازت دیتے ہیں۔

• ڈریسنگ اتارنے کے بعد:

- جب آپ شاور کرتی ہیں، اپنے زخم کو صرف پانی سے دھوئیں اور صاف تولیے سے آہستگی سے خشک کریں
- اپنے زخم پر پاؤڈر یا اسپرے استعمال نہ کریں
- اپنے زخم کی جانچ سے پہلے اور بعد میں ہمیشہ صابن اور پانی سے اپنے ہاتھ دھوئیں۔ آپ زخم میں تبدیلی دیکھنے کے لیے اس کی تصویر لے سکتی ہیں، یا کسی سے اس کو چیک کرنے کے لیے کہہ سکتی ہیں۔

• پہلے 6 ہفتوں کے لیے، اپنے بچے سے زیادہ وزنی، کوئی بھی چیز اٹھانے کی کوشش نہ کریں۔ جب ممکن ہو تو اٹھانے اور جھکنے والے کسی بھی کام یا سرگرمیوں کے لیے، مدد حاصل کریں۔

آپ کا زخم اگلے چند ہفتوں اور مہینوں میں ٹھیک ہو جائے گا۔ آپ کو زخم یا چیرے کے ارد گرد کی جلد میں درمیانی نوعیت کی اینٹھن، درد، اور بے حسی محسوس ہو سکتی ہے۔ زیادہ تر خواتین 6 ہفتوں تک بہتر محسوس کرتی ہیں، لیکن بعض اوقات کچھ بے حسی اور درد کئی مہینوں تک رہ سکتا ہے۔ اگر یہ جاری رہے، تو اپنے جی پی سے بات کریں۔

آپ کے زخم میں غیر متوقع تبدیلیاں

سیزیریئن برتھ کے بعد زخم کے انفیکشن ہو سکتے ہیں اور یہ 100 میں سے 15 خواتین (15 فیصد) کو متاثر کر سکتے ہیں۔ ان علامات پر نظر رکھیں کہ آپ کا زخم انفیکٹ ہو سکتا ہے:

- درد میں اضافہ، متاثرہ جگہ کو چھونے سے گرم محسوس ہوتا ہے
- زخم کے ارد گرد زیادہ سرخی، سوجن، یا پھولنا
- زخم سے بدبودار مواد یا تازہ خون بہنے لگے
- زخم کھلنا شروع ہو جائے
- بخار (38 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ درجہ حرارت)، بہت گرم یا ٹھنڈا محسوس ہو، یا شدید تھکاوٹ ہونے لگے

اگر آپ ان علامات میں سے کوئی بھی نوٹس کریں تو اپنے جی پی سے رابطہ کریں یا اپنے قریب ترین واقع ایمرجنسی ڈیپارٹمنٹ میں جائیں۔

مستقبل کی حاملگیاں اور پیدائشیں

یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ اگلے بچے سے پہلے اپنی سیزیریئن (سی-سیکشن) کے بعد 18 ماہ انتظار کریں، جب تک کہ آپ کا ڈاکٹر کوئی دوسری بات نہ کہے۔ اس کا مطلب ہے کہ آپ اپنے بچے کی پیدائش کے تقریباً 10 سے 12 ماہ بعد دوبارہ حاملہ ہونے کی کوشش شروع کر سکتی ہیں۔

زیادہ تر کیسز میں، اگر یہ آپ کی پہلی سیزیریئن برتہ ہے تو آپ کے اگلی پیدائش کے لیے آپ کو 2 آپشنز یا اختیارات حاصل ہوں گے۔ آپ انتخاب کر سکتی ہیں:

- سیزیریئن (سی-سیکشن) کے بعد نارمل پیدائش کرنا (جسے اکثر VBAC، TOLAC یا NBAC کہا جاتا ہے)
- ایک اور سیزیریئن برتہ کی منصوبہ بندی کریں۔

آپ کی مٹوائف (دائی) اور ڈاکٹر آپ کے حالات اور خواہشات کی بنیاد پر فیصلہ کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں کہ آپ کے لیے کیا بہترین ہو سکتا ہے۔

سیزیریئن (سی-سیکشن) کے بعد اپنے آپشنز یا اختیارات کے بارے میں مزید جاننے کے لیے، براہ کرم دی رائل ویمنز ہسپتال کی مریض معلومات 'میرے ہاں آخری پیدائش سیزیریئن تھی: اب مجھے کیا آپشنز (اختیارات) حاصل ہیں؟' پڑھیں۔ یہ کتابچہ آپ جیسی خواتین کی تجاویز کے ساتھ بنایا گیا تھا تاکہ باخبر فیصلے کرنے میں مدد ملے۔ اس میں ہر آپشن کے فوائد اور نقصانات کے بارے میں اہم معلومات شامل ہیں۔

یہ کتابچہ دی رائل ویمنز ہسپتال کی ویب سائٹ پر آپ تلاش کر سکتی ہیں۔ thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options

اپائنٹمنٹ فالو-اپ (پیشرفت) کرنا

پیدائش کے 6 ہفتوں کے بعد اپنے جی پی کے پاس چیک اپ کے لیے جائیں، مگر جب تک کہ جانے کے لیے آپ کو پہلے جانے کے لیے نہ کہا گیا ہو۔ یہ اپائنٹمنٹ آپ اور آپ کے بچے دونوں کے لیے ہے، اس لیے بہترین ہے تاکہ ڈبل اپائنٹمنٹ بُک کیا جاسکے۔

- پہلے 6 ہفتوں کے دوران جنسی عمل کرنے سے گریز کریں۔ جنسی عمل صرف اس وقت انجام دیں، جب آپ خود کو اس کے لیے تیار محسوس کرتی ہوں، اور جب یہ عمل انجام دیں تو مانع حمل کے طریقوں کا استعمال یقینی بنائیں۔

ایموشنل سپورٹ یا جذباتی معاونت حاصل کرنا

کچھ خواتین سیزیریئن (سی-سیکشن) ہونے پر خوشی محسوس کرتی ہیں۔ جبکہ دیگر خواتین کو مایوسی یا اداسی محسوس ہو سکتی ہے، خاص طور پر اگر یہ ان کی توقع کے مطابق نہ ہو۔ اپنے جذبات کے بارے میں اپنے شریک حیات، خاندان، صحت کے پیشہ ور افراد، یا دیگر معاون افراد سے بات کرنا بہت مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔

نئے بچے یا نومولود کی دیکھ بھال، نئے والدین بننے والوں کے لیے مشکل ہوتی ہے۔ آپ خود اپنے لئے مہربان بنیں۔ خود کو بہتر محسوس کرنے میں چند ہفتے یا اس سے زیادہ وقت لگ سکتا ہے، خاص طور پر اگر آپ کو کوئی پیچیدگیاں پیش آئی ہوں۔ جتنا ممکن ہو آرام کرنے کی کوشش کریں۔

آپ تنہا یا اکیلی نہیں ہیں۔ اپنے خاندان یا دوستوں سے مدد یا سپورٹ مانگیں اور اپنے جی پی یا کسی اور صحت کے پیشہ ور سے بات کریں۔

آپ سپورٹ اور مشاورت کے لیے ذیل میں ان تنظیموں سے بھی رابطہ کر سکتی ہیں۔

PANDA - Perinatal Anxiety & Depression Australia

PANDA دراصل حمل کے دوران، اور بچے کی پیدائش کے بعد، پہلے سال میں والدین اور خاندانوں کی ذہنی صحت کے لیے سپورٹ یا معاونت کرتا ہے۔

panda.org.au

Beyond Blue (بیاؤنڈ بلیو)

والدین کے طور پر اپنی ذہنی صحت کی دیکھ بھال کے بارے میں مفید معلومات کے لیے Beyond Blue ویب سائٹ وزٹ کریں۔

beyondblue.org.au/mental-health/parenting

- آسٹریلیشین برتہ ٹراما ایسوسی ایشن کی تنظیم پیدائش سے متعلق صدمات کے بعد لوگوں، شراکت داروں، اور خاندانوں کی سپورٹ یا معاونت کرتی ہے۔ ان کی ویب سائٹ پر مفید وسائل اور سپورٹ موجود ہے۔ birthtrauma.org.au

1800 Respect نیشنل ہیلپ لائن

اگر آپ نے جنسی تشدد، گھریلو یا فیملی وائلس سپورٹ، اور بدسلوکی کا سامنا کیا ہو تو آپ مدد حاصل کر سکتی ہیں۔

آپ دن یا رات کے کسی بھی وقت کال کر سکتی ہیں۔

1800 737 732

1800respect.org.au

کیا آپ کو ترجمان کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کو ترجمان کی ضرورت پیش آئے تو آپ اس کے لیے پوچھ سکتی ہیں۔



- میری آخری پیدائش سیزیرین تھی: میرے آپشنز (اختیارات) کیا ہیں؟

The Royal Women's Hospital

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options

- گزشتہ سیزیرین برتھ کے بعد پیدائش

The Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (UK

rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information/birth-after-previous-caesarean

- سیزیرین (سی-سیکشن)

The Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists

rancog.edu.au/wp-content/uploads/Caesarean-Section.pdf

- سیزیرین کے بعد صحت یابی: پہلے 6 ہفتے

Raising Children Network

raisingchildren.net.au/pregnancy/labour-birth/recovery-after-birth/after-caesarean#going-home-after-caesarean-birth

- پیدائش کے بعد آپ کی صحت

The Royal Women's Hospital

thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/your-health-after-birth