NHS Lanarkshire

بچے کی پیدائش کے لیے کئے جانے والے آپریشن کے زخم کی حفاظت کرنا

میٹرنٹی سروس کی طرف سے مریضوں کے لیے ہدایات

Caring for your caesarean section wound (Urdu)

Wishaw General Hospital — وشاؤ جنرل ہسپتال

50 Netherton Street, Wishaw — 50 نیدرٹن سٹریٹ، وشاؤ

ML2 0DP — ایم ایل2 0ڈی پی

Tel: 01698 361100 — ٹیلیفون نمبر: 01698 361100

تاریخ اشاعت	اپریل 2011
دوبارہ جائزہ لینے کی تاریخ	اپریل 2013
شمارہ نمبر	01
ڈیپارٹمنٹ	وومنز سروسز

Caring for your caesarean section wound (Urdu)

Issue date:	April 2011
Review date:	April 2013
Version No:	01

Translated by Global Language Services Ltd April 2011

تعارف

اگرچہ بچے کی پیدائش کے لیے کئے جانے والے آپریشن کا تندرست ہو جانے والا زخم چھوٹا سا لگتا ہے، لیکن یہ بات جان لینا بہت ضروری ہے کہ آپریشن کرنے کے اس عمل میں صرف آپ کی جلد کو ہی نہیں بلکہ اس کے نیچے چربی اور پٹھوں کی تہوں اور بچہ دانی کی دیواروں بھی چیرا (کاٹا) جاتا ہے۔ اس سے پہلے کہ اوپر والی تہوں کو ملایا اور جوڑا (بند کیا) جائے تاکہ نیچے ہونے والی سرجری (آپریشن) کے زخم کو بند کیا جاسکے، ہر تہہ کو اُلٹی ترتیب (یعنی پہلے سب سے نیچے والی تہہ کو، پھر اس سے اوپر والی تہہ کو...) سے ٹانکے لگائے جاتے ہیں۔

اگرچہ باہر سے نظر آنے والے زخم کو 24 سے 48 گھنٹوں میں بند کر دیا جائے گا، لیکن اس کے نیچے والے پٹھے (ٹشوز) کئی مہینوں تک تندرست ہوتے رہتے ہیں یعنی انہیں تندرست ہونے میں کئی مہینے لگ جاتے ہیں۔

زخم کی فوری حفاظت

آپریشن تھیئٹر سے واپس آنے پر آپ کے زخم کے نشان کو پٹی سے ڈھانپ دیا جائے گا۔ اسے جہاں تک ممکن ہو کم از کم 48 گھنٹوں تک چھیڑنا نہیں چاہیے تاکہ زخم تندرست ہونے کا عمل شروع ہو سکے۔

اس دوران زخم خراب ہونے یا پٹی ہلنے (اترنے) کے خطرے کو کم کرنے کے لیے ہلکا ہاتھ یا شاور کرنا بہتر ہو گا۔ اس کے بعد، پٹی اتاری جاسکتی ہے اور آپ اچھی (پوری) طرح نہا سکتے ہیں۔ اگر کسی بھی وجہ سے 48 گھنٹوں کے اندر پٹی اتاری جاتی ہے تو براہِ مہربانی عملے کے ممبر کو بتا دیں۔

آپ کے زخم کو سوئیوں یا دھاگے کے ٹانکوں سے بند کیا گیا ہو گا۔ عملہ آپ کو بتا دے گا کہ ان سوئیوں یا دھاگے کے ٹانکوں کو کب نکالنے کی ضرورت ہو گی، عام طور پر یہ ٹانکے آپریشن ہونے کے 4 سے 5 دنوں کے بعد نکال دیئے جاتے ہیں۔

زخم کی ہمیشہ حفاظت کرتے رہنا

آپ انفیکشن ہونے کے خطرے کو کم کرنے اور زخم تندرست ہونے کے عمل میں مندرجہ ذیل باتوں سے مدد کر سکتے ہیں:

- ☆ اپنے زخم کو ہمیشہ صاف ستھرا اور خشک رکھیں۔
- ☆ ہاتھ استعمال کرنے سے پہلے اسے اچھی طرح صاف کر لیں
- ☆ ہاتھ کر لینے (نہا لینے) کے بعد اپنے زخم کو ایسے صاف تولیے سے احتیاط کے ساتھ آہستہ آہستہ خشک کریں جو صرف اس کے استعمال کے لیے ہی رکھا گیا ہو۔
- ☆ اپنے کپڑوں کا انتخاب احتیاط سے کریں۔ اس بات کا یقین کر لیں یہ کپڑے آرام دہ ہوں اور زخم کے خلاف رگڑ نہ کھاتے ہوں۔
- ☆ کھانستے وقت اپنے دونوں ہاتھ سپورٹ کے لیے زخم کے دونوں طرف رکھ لیں۔
- ☆ درد میں ہونے والے اضافے کے بارے میں، زخم پر سرخی آجانے یا اگر اس میں سے کچھ نکلنے لگے تو فوری طور پر اپنی مڈوائف (دائی) یا اپنے جی پی کو بتائیں۔

اضافی معلومات

حسّاسیت (نرم)

ہوسکتا ہے کہ تھوڑے عرصے کے لیے آپ کا زخم اور اس کے اردگرد کی جگہ حسّاس لگے یعنی معمولی سا ہاتھ لگانے سے تکلیف دیتی ہو۔ یہ ایک عام سی بات ہے اور زیادہ تر یہ جگہ وقت کے ساتھ ساتھ ٹھیک ہو جاتی ہے۔

درد سے نپٹنا

براہِ مہربانی اپنی درد مارنے والی ادویات ہدایات کے مطابق کھائیں۔ اگر آپ کے درد میں آفاقہ نہیں ہوتا تو براہِ مہربانی اپنی مڈوائف (دائی) یا اپنے جی پی سے بات کریں۔

حرکت کرنا اور کوئی چیز اٹھانا

آپ کو کم از کم چھ (6) ہفتوں کے لیے کوئی بھاری چیز نہیں اٹھانی چاہیے (پانی سے بھری ہوئی کیتلی سے زیادہ کوئی وزن)۔ ایسا کرنا آپ کے زخم کے نیچے گہرائی میں پائے جانے والے پٹھوں (ریشوں) کی حفاظت کے لیے ضروری ہے۔ براہِ مہربانی بچے کی پیدائش کے لیے کئے جانے والے آپریشن کے بعد، ورزش، آرام کرنے، حرکت کرنے اور وزن اٹھانے کے بارے میں زیادہ تفصیلی مشورے کے لیے فزیوتھیراپی ڈیپارٹمنٹ کی طرف سے فراہم کردہ لیف لٹ ''پوسٹ نیٹل ایڈوائس'' ملاحظہ کریں۔

غذائیت

ناموزوں غذا اور خون میں فولاد کی کمی، بچے کی پیدائش کے لیے کئے جانے والے آپریشن کے بعد پیٹ پر ہونے والے زخم کے دیر سے تندرست ہونے کی وجہ مانے جاتے ہیں۔ اسی لیے زخم کے تندرست ہونے کے عمل میں مدد کے لیے صحت مند اور متوازن خوراک کھانا بہت ضروری ہے۔ اگر آپ اس بارے میں مزید مشورہ لینا چاہتے ہوں تو اپنی مڈوائف (دائی)، اپنے جی پی، ڈائیٹیشن (غذائیت کے ماہر) یا پبلک ہیلتھ نرس سے بات کریں۔

موٹاپا

بچے کی پیدائش کے لیے کئے جانے والے آپریشن کے بعد موٹاپے کا زخم میں انفیکشن ہونے سے بہت زیادہ تعلق ہے۔ موٹاپے کی وجہ سے آپ کے زخم پر تیکنیکی طور پر بہت زیادہ دباؤ ہو گا جو زخم کے تندرست ہونے کے عمل میں تاخیر کر سکتا ہے۔ لہٰذا، اس لیے یہ اور بھی ضروری ہے کہ ایسے حالات میں اپنے زخم کی حفاظت کے لیے اور بھی توجہ دی جائے۔