fraserhealth

Arabic

# After your C-Section (Caesarean) ما بعد الجراحة القيصرية (الولادة القيصرية)

**About your C-section نبذة عن الجراحة القيصرية**

في حين يتم التخطيط لبعض الجراحات القيصرية، إلا أن البعض الآخر قد يتم بسبب حدوث مشاكل غير متوقعة أثناء الولادة.

فيما يلي الأسباب وراء إجراء الجراحة القيصرية: This is the reason you had a C-section:

- ☐ عدم اكتمال عملية المخاض Your labour did not progress
  - ☐ في المرحلة الأولى in the first stage
  - ☐ في المرحلة الثانية in the first stage
- ☐ عملية المخاض لم تبدأ بعد إعطاء أدوية لتحفيزها أو بدئها. Your labour did not start after treatments to induce or start labour.
- ☐ التسجيل أو التتبع لنبضات قلب الوليد غير طبيعية. The recording or tracking of your baby's heartbeat is not normal.
- ☐ حجم الوليد أو وضعه يجعل من الصعب إتمام الولادة المهبلية. Your baby's size or position made it hard to delivery vaginally.
- ☐ حدوث حالة طارئة تتعلق بالمشيمة (نزيف) أو الحبل السري (مضغوط ويسد تدفق الدم إلى الوليد). There was an emergency with the placenta (bleeding) or umbilical cord (compressed blocking blood flow to your baby).
- ☐ أخرى: Other:_____

قبل الجراحة القيصرية، اتسع عنق الرحم ووصل إلى المقاس بالسنتيمتر المميز بدائرة: Before your C-section, your cervix was dilated to the centimetre size circled:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 سم

في وقت إجراء الجراحة القيصرية، كان الوليد في هذا الوضع داخل الرحم: At the time of the C-section, your baby was in this position in your womb:

- ☐ يستلقي على جانبه (الوضع المستعرض) Lying sideways (transverse position)
- ☐ يستلقي لأسفل أو ساقيه لأسفل (الوضع المقعدي) Lying bottom or feet down (breech position)
- ☐ يستلقي رأسه لأسفل Lying head down
  - ☐ مواجه للخلف facing backward
  - ☐ مواجه للأمام facing forward

**المواعيد بعد الجراحة القيصرية**

**Appointments after your C-Section**

راجعي أخصائي التوليد في غضون 6 أسابيع بعد الجراحة.

**موعد الزيارة بتاريخ: My appointment is on:** _____

**اسم الطبيب: Doctor:** _____

**رقم الهاتف: Phone number:** _____

**احتفظي بهذه الورقة معك أثناء موعد زيارة أخصائي التوليد.**

**Take this sheet with you to your appointment with the obstetrician.**

إن الجراحة القيصرية عملية كبيرة. وهذه الورقة تصف كيفية الاعتناء بنفسك بعد إجراء الجراحة والتعافي على نحو أسرع. لمعرفة المزيد، اطلعي على هذه الموارد:

صفحات ويب الحمل والرضيع
Our Pregnancy and Baby webpages

أفضل فرص للرضيع (صفحة 44)
Baby's Best Chance (page 44)

# الاعتناء بنفسك في المنزل Caring for Yourself at Home

## الموازنة بين الراحة والنشاط Balance rest and activity

توقعي الشعور بالتعب بسهولة. حاولي الحصول على فترات راحة عندما يكون رضيعك نائمًا. وربما تودين تقليل عدد الزائرين خلال الأسبوع الأول.

احرصي على التحرك باستمرار. مع ممارسة الأنشطة الخفيفة. والمشي يوميًا لفترات قصيرة. ويمكنك زيادة ما تقومين به ببطء. فهذا يساعدك على التعافي بشكل أسرع ويمكنه المساعدة على منع تكون خثرات الدم.

**خلال أول 6 أسابيع:**

- **تجنبي** رفع أي شيء أثقل من وزن رضيعك. اطلبي المساعدة من الآخرين لرفع مقعد السيارة أو عربة الطفل لإدخالها السيارة وإخراجها.
- **تجنبي** القيام بأي أنشطة أو تمارين شديدة.

**بعد مرور نحو 6 أسابيع**، يمكنك معاودة القيام بمعظم التمارين والأنشطة، بما في ذلك الاتصال الجنسي. وتحدثي مع الطبيب أو القابلة لطرح أي أسئلة بخصوص أنشطة معينة.

اسألي الطبيب أو القابلة عن الوقت المناسب لبدء القيادة. وعادة ما يكون ذلك عندما تتمكنين بأمان من لف رأسك سريعًا للتحقق من الطريق والضغط على المكابح في حالات الطوارئ. ويمكنك التحقق من ذلك عن طريق الجلوس داخل السيارة والضغط على المكابح للتأكد من عدم الشعور بالألم عند القيام بذلك.

## السيطرة على الحالات المزاجية والمشاعر Manage moods and emotions

من الشائع الشعور بحالة مزاجية متدنية أو تقلب المزاج في بعض الأحيان أثناء التعافي من الجراحة والاعتناء برضيعك. إذا استمرت الحالة المزاجية المتدنية أو ساءت، تواصلي مع طبيب العائلة أو القابلة.

## السيطرة على أي ألم Manage any pain

من الطبيعي الشعور ببعض الانزعاج بعد الجراحة. وعادة ما يتحسن الوضع بانتظام.

إذا كنت تشعرين بألم، يمكنك تناول إما الأسيتامينوفين (تيلينول® أو أي علامة تجارية للمتجر) أو أيبوبروفين (أدفيل®، أو مورتن®، أو أي علامة تجارية للمتجر). فكلا العلاجين لتسكين الألم يمكن استخدامهما بأمان أثناء الرضاعة الطبيعية. ولا يمكنك إدمان أي من هذين الدواءين.

سيكون الألم بمستوى مريح يتيح لك التحرك، والاعتناء برضيعك، والتنفس بعمق، والسعال، وممارسة أنشطة الحياة اليومية. تناولي مسكنات الألم بانتظام خلال اليوم الأول ونحوه، حتى إذا كان الألم بسيطًا. فمسكنات الألم تعمل على نحو أفضل إذا استخدمت قبل تفاقم الشعور بالألم.

احرصي دائمًا على قراءة الملصق و/أو المعلومات من الصيدلي بشأن طريقة تناول الأدوية بأمان.

**أسئلة حول الأدوية؟** تحدثي مع الصيدلي المحلي. بعد ساعات العمل، يمكن التواصل مع الرقم 1-1-8 وطلب التحدث مع صيدلي.

## الاعتناء بجرحك Care of your incision

قد يستغرق الأمر حتى 6 أسابيع حتى يتعافى الجرح.

وقد تعودين إلى المنزل بعد وضع ضمادة خاصة تسمى **ضمادة العلاج بالضغط السلبي**. وسنزودك بالتعليمات ونوضح لك طريقة الاعتناء بها قبل مغادرة المستشفى.

إذا عدت إلى المنزل دون ضمادة أو بعد إزالة الضمادة الخاصة خلال 7 أيام، اتبعي كل التعليمات التالية.

- حافظي على الجرح نظيفًا وجافًا.
- اغسلي المنطقة كل يوم باستخدام الماء والصابون الخفيف.
- ربتي على المنطقة لتجفيفها أو استخدمي مجفف شعر على الوضع البارد. وقد يلزمك رفع بطنك للقيام بذلك.
- اتركي الجرح دون تغطية.
- ارتدي ملابس فضفاضة. وامنعي أي احتكاك بين الملابس والأردية الداخلية والجرح.
- تحققي من الجرح يوميًا لاكتشاف أي علامات على الإصابة بعدوى:
  - سائل برائحة كريهة يخرج من الجرح
  - الإصابة بحمى تزيد عن 38 درجة مئوية (101 درجة فهرنهايت) وقشعريرة
  - احمرار، أو تورم، أو ألم متزايد حول الجرح

يجب أن تسقط أشرطة الجلد البيضاء (شرائط ستيري) من على الجرح دون تدخل خارجي. إذا لم تسقط خلال أسبوعين، يمكنك إزالتها.

خلال أسبوعين على الأقل أثناء تعافي الجرح:

- × **يمنع** الجلوس في حوض الاستحمام أو حوض الماء الساخن.
- × **يمنع** السباحة.
- × **يمنع** وضع أي كريم أو غسول أو مرهم على الجرح، ما لم ينصح الجراح بذلك.

## تقوية عضلات الحوض Strengthen your pelvic muscles

من الشائع، على الرغم من عدم المرور بولادة مهبلية، التعرض لبعض تسريب البول بعد الولادة مباشرة. وقد تلاحظين التسريب بعد الضحك أو السعال أو العطس.

لتقوية عضلات قاع الحوض، مارسي هذا التمرين 3 مرات على الأقل كل يوم:

- شدي العضلات الموجودة في الحوض السفلي، كما لو كنت تحاولين إيقاف التبول.
- استمري في الشد لمدة 3 إلى 5 ثوانٍ.
- استرخي لمدة 3 إلى 5 ثوانٍ ثم شدي مرة أخرى.
- كرري هذا التمرين 10 مرات.

بعد مرور 3 أشهر، إذا لاحظت استمرار وجود بعض التسريب أو مشاكل في حبس البول، تحدثي مع طبيبك. وقد يرسلك الطبيب إلى أخصائي علاج طبيعي متخصص في هذا النوع من المشاكل.

## حالات الحمل المستقبلية Future pregnancies

يمكنك بأمان محاولة الولادة المهبلية عند الحمل في المستقبل. ونقترح عليك الانتظار لمدة 18 شهرًا على الأقل قبل محاولة الحمل مرة أخرى. فذلك يساعد جسمك على التعافي ويقلل من فرص أن يُفتح الرحم وندبة الجلد خلال المخاض.

تحدثي مع أخصائي التوليد في زيارة الأسبوع السادس حول سبب الخضوع لجراحة قيصرية وأثر ذلك على حالات الحمل في المستقبل.

للمزيد حول الولادة المهبلية بعد الجراحات القيصرية (تُعرف اختصارًا باسم VBAC)، تعرفي على مساعد القرار التفاعلي هذا عبر الإنترنت.

MY NEXT BIRTH

## When to get help متى تطلبين المساعدة

### Call your doctor or midwife اتصلي بالطبيب أو القابلة

إذا لاحظت أي مما يلي:

- علامات الإصابة بعدوى
- الجرح يفتح أو يخرج سائلاً
- شعور لا ينتهي بالغثيان أو القيء
- جفاف الفم، وإخراج كميات صغيرة من البول الغامق، والشعور بالعطش
- الألم لا يقل مع استخدام مسكنات الألم، أو يسوء، أو يعيقك عن التحرك أو التعافي
- حصلت على فترات راحة ولكن خلال ساعتين تمتلئ فوطتان كبيرتا الحجم بالدم الأحمر الفاتح من المهبل
- خثرات دموية أكبر من عملة الدولار المعدنية
- احمرار أو إرهاق أو ألم في الربلة (بطّة الساق) أو الجزء السفلي من الساق
- شعور متزايد بالتعب أو الدوخة أو لست على ما يرام عامة

لا يمكنك الاتصال بالطبيب أو القابلة؟
لديك أسئلة حول عملية التعافي؟

- **تواصلي مع وحدة الصحة العامة المحلية**
- **تواصلي مع الرعاية الافتراضية التابعة لهيئة فريزر هيلث**
  10:00 ص إلى 10:00 م، طوال أيام الأسبوع
  **1-800-314-0999**
  fraserhealth.ca/virtualcare
- **اتصلي بالرقم 8-1-1** (HealthLinkBC) للتحدث مع ممرضة مسجلة في أي وقت - نهارًا أو ليلاً.
  تتوفر خدمة HealthLinkBC في 130 لغة.
  للاستعانة بمترجم، اذكري لغتك باللغة الإنجليزية.
  انتظري قدوم مترجم إلى الهاتف.

**يجب الاتصال على الرقم 9-1-1 أو التوجه إلى أقرب قسم طوارئ** إذا حدث أي مما يلي:

- إغماء (فقدان الوعي)
- ألم مفاجئ في الصدر
- ضيق التنفس أو صعوبة التنفس
- ألم شديد في البطن
- نوبة مرضية
- أفكار لإيذاء نفسك أو رضيعك أو أي شخص آخر

**ملاحظة**: شاركي هذه المعلومات مع المقربين منك حتى يمكنهم مساعدتك في الانتباه إلى علامات الخطر وتزويدك بالرعاية الطبية.

### Questions you might have الأسئلة التي قد تودين طرحها

_____

_____

_____

_____

_____