(Punjabi, Jan 2005)

fraserhealth

Better health.
Best in health care.

ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੇ ਚੀਰ (ਕੱਟ) ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ

Caesarean Section
Incision Care

ਫੈਮਲੀ ਬਰਥਿੰਗ ਯੂਨਿਟ
ਸਰੀ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਹਸਪਤਾਲ
13750 - 96 ਐਵਿਨਿਊ
ਸਰੀ, ਬੀ ਸੀ
V3V 1Z2

ਆਪਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਚੀਰ (ਕੱਟ) ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ

Post-Operative
Caesarean Section Incision Care

ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰਨ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਆਉਣ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ 6 ਹਫ਼ਤੇ ਲਗਦੇ ਹਨ।

Wound healing and strengthening takes about 6 weeks

- ਚੀਰੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਅਤੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖੋ
  - ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਲਕੇ ਸਾਬੁਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ
  - ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣ ਜਾਂ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਾਫ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਥਪ-ਥਪਾ ਕੇ ਸੁਕਾਉ
  - ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੇਟ ਨੂੰ ਉਪਰ ਚੁਕੱਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
  - ਦਿਨ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇਕ ਵਾਰੀ ਆਪਣੇ ਚੀਰ ਨੂੰ ਨੰਗਾ ਰੱਖ ਕੇ ਹਵਾ ਲੁਆਉ
- ਸਟ੍ਰੀ-ਸਟ੍ਰਿਪਜ਼ (ਟੇਪ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁੱਕੜੇ) ਆਪਣੇ ਆਪ ਉਤਰ ਕੇ ਡਿਗ ਜਾਣਗੇ। ਦੋ ਹਫਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕੀ ਰਹਿ ਗਏ ਟੁੱਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- 6 ਹਫਤਿਆਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲੋਂ ਭਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਚੁਕੱਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਕਰੋ।
- ਇਹ ਪੱਕਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕਪੜੇ ਸਿੱਧੇ ਚੀਰ ਤੇ ਨਾ ਰਗੜਣ।
- ਆਪਣੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਚੈਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ:
  - ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਲਾਲ, ਸੁਜੱਿਆ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਰਦ ਕਰੇ
  - ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ
  - ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਿਚੋਂ ਬਦਬੂ ਆਉਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ
  - ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਖ਼ਮ ਖੁਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ
  - ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਵਿਚੋਂ ਖ਼ੂਨ ਵਗਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਵੇ
  - ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋ ਜਾਵੇ

ਇਹਨਾਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ

Follow up Instructions

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਦੇ 6 ਹਫਤਿਆਂ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਰਜਨ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ (ਔਬਸਟੀਟ੍ਰੀਸ਼ਨ) ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਬਣਾਉ।

ਅਪਾਇੰਟਮੈਂਟ ਦੀ ਅਨੁਮਾਨਤ ਤਾਰੀਖ: ______________________
(Approximate date)

ਡਾਕਟਰ: ___________________________
(Doctor)

ਫੋਨ ਨੰਬਰ: _________________________
(Phone #)

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੋਣ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਜਾਂ ਬੀ ਸੀ ਨਰਸ ਲਾਈਨ ਨੂੰ 604-215-4700 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

(Additional Information)

____

____

____

____

____

____

____

____

____