

ਆਪਣੇ ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨੀ ਫ਼ੈਮਲੀ ਬਰਥਿੰਗ ਯੂਨਿਟ, ਸਰੀ ਮੈਮੋਰੀਅਲ ਹਸਪਤਾਲ

Getting Ready for Your C-Section Family Birthing Unit, Surrey Memorial Hospital

ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਲਈ ਦੇਰੀ ਹੋਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ **Prevent your C-section from being delayed**

- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਤੀਂ 12.00 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 3 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ 1 ½ ਕੱਪ (350 ਮਿ.ਲੀ.) ਸਾਫ਼ ਸੇਬਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਓ। ਕਿਰਪਾ ਕਰ ਕੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਜੂਸ ਨਾ ਪੀਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਨਾ ਪੀਓ।
- ਆਪਣੀ ਸਰਜਰੀ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ 2 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚੋ।
- ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਤੋਂ 72 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲੈਬ ਦੇ ਸਾਰੇ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਸਰਜਰੀ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਚੈੱਕ ਲਿਸਟ ਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 2 ਹਫ਼ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ **Two (2) weeks before your surgery**

- ਆਪਣੀ ਪਿਛਲੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਕੋਈ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਦੱਸੋ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਲੈਣੀਆਂ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੂਨ ਪਤਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਰਜਨ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਉਹ ਕਦੋਂ ਬੰਦ ਕਰਨੀ ਹੈ।
- ਲੈਬ ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਅਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਟੈਸਟਾਂ ਲਈ ਬੁਕਿੰਗ ਕਰੋ।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 1 ਹਫ਼ਤਾ ਪਹਿਲਾਂ **One (1) week before your surgery**

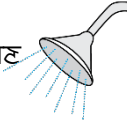
- ਜੜੀਆਂ ਬੂਟੀਆਂ ਵਾਲੇ ਸੰਪੂਰਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਸਣ/ਥੋਮ, ਗਿੰਗਕੋ, ਕਾਵਾ, ਸੇਂਟ ਜੋਹਨ ਵਾਰਟ, ਜਿਨਸੈਂਗ, ਡੋਨ ਕੁਈ, ਗਲੁਕੋਸਾਮਾਈਨ ਲੈਣੇ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਸ਼ੇਵ ਕਰਨਾ, ਵੈਕਸਿੰਗ, ਥਰੈਡਿੰਗ, ਜਾਂ ਵਾਲ ਹਟਾਉਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਸੂਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣੇ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- 4% ਕਲੋਰੀਕਸੀਡਾਈਨ ਗਲੂਕੋਨੇਟ ਸਪੰਜ (2 ਖਰੀਦੋ) ਜਾਂ ਤਰਲ ਸਾਬਣ (2 ਵਾਰ ਨਹਾਉਣ ਜੋਗਾ) ਕਿਸੇ ਡਰੱਗਸਟੋਰ/ਫਾਰਮੇਸੀ ਤੋਂ ਖਰੀਦੋ (ਫਾਰਮਾਸਿਸਟ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ)।

ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਰਾਤ **The night before your surgery**

- ਇਹ ਸਭ ਉਤਾਰ ਦਿਓ:
 - ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮਗਰੀ ਉਤਾਰੋ
 - ਨਹੁੰ ਪਾਲਿਸ਼, ਨਹੁੰਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਤੋਂ ਉਤਾਰੋ
 - ਚਿਹਰੇ, ਕੰਨਾਂ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿੰਨ੍ਹੀ ਥਾਂ ਵਾਲੇ ਗਹਿਣੇ ਉਤਾਰੋ
- ਅੱਧੀ ਰਾਤ 12:00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੋਈ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ। ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 3 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਸਾਫ਼ ਸੇਬਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।
- ਨਹਾਓ।
 - ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਆਮ ਸ਼ੈਂਪੂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਹਲਕੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।
 - ਕਲੋਰੀਕਸੀਡਾਈਨ ਗਲੂਕੋਨੇਟ ਸਪੰਜ ਜਾਂ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
 - ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁੱਕੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ।
- ਕੋਈ ਲੋਸ਼ਨ, ਪਰਫਿਊਮ ਜਾਂ ਕੋਲੋਹਨ, ਡੀਓਡਰੈਂਟ ਜਾਂ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮਗਰੀ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਸਾਫ਼ ਕੱਪੜੇ ਪਾਓ। ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਬਿਸਤਰੇ ਤੇ ਸੌਂ ਜਾਓ।

ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੀ ਸਵੇਰ The morning of your surgery

- ਫਿਰ ਨਹਾਓ
 - ਕਲੋਰੀਕਸੀਡਾਈਨ ਗਲੂਕੋਨੇਟ ਸਪੰਜ ਜਾਂ ਤਰਲ ਸਾਬਣ ਵਰਤੋ।
 - ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਵਗੈਰਾ ਉਤਾਰੋ।
 - ਸੁੱਕੇ ਤੌਲੀਏ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁਕਾਓ।
- ਕੋਈ ਲੋਸ਼ਨ, ਪਰਫਿਊਮ ਜਾਂ ਕੋਲੋਹਨ, ਡੀਓਡਰੈਂਟ ਜਾਂ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਸਮਗਰੀ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਆਪਣੇ ਦੰਦਾਂ, ਜੀਭ ਅਤੇ ਤਾਲੂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨੋ।
- ਆਪਣੀ ਐਨਕ, ਕੰਨਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ੀਨ ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਦੰਦ ਲਗਾਓ। ਕਾਨਟੈਕਟ ਲੈਂਜ਼ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਣੇ।



- ਸਰਜਰੀ ਤੋਂ 3 ਘੰਟੇ ਪਹਿਲਾਂ, 1 ½ ਕੱਪ (350 ਮਿ.ਲੀ.) ਸਾਫ਼ ਸੇਬਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਓ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਕੁੱਝ ਨਾ ਪੀਓ।



- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੈ, ਤਾਂ ਖਾਣ, ਪੀਣ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣ ਲਈ ਦਿੱਤੇ ਖਾਸ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਨਾ ਕਰੋ।
- ਸੁਭਾ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਰੈਗੂਲਰ ਦਵਾਈਆਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੈਵੋ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰਜਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੇਹੋਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੋਵੇ।
- _____

ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੀ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ What to bring with you

- ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ
- ਆਪਣਾ ਬੀ.ਸੀ. ਸਰਵਿਸ ਕਾਰਡ
- ਫੋਟੋ ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲਾ ਦਸਤਾਵੇਜ਼
- ਗੁੱਟ ਤੇ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੀ ਲੈਬ ਦੀ ਪੱਟੀ/ਬੈਂਡ (ਜੇ ਮਿਲੀ ਹੈ)
- ਹਸਪਤਾਲ ਵਿਚ ਠਹਿਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਸਾਮਾਨ
- ਘਰ ਜਾਣ ਲਈ ਕਾਰ ਸੀਟ
- _____

ਆਪਣੇ ਗਹਿਣੇ ਅਤੇ ਕੀਮਤੀ ਸਾਮਾਨ ਘਰ ਹੀ ਛੱਡੋ।

ਸਾਡੀ ਫੈਮਲੀ ਬਰਥਿੰਗ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਇੱਕ ਨਰਸ ਸੀ-ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ 3-4 ਦਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਕਾਗਜ਼ ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੋਟ ਕਰ ਸਕੋ।

ਸਰਜਰੀ ਦੀ ਤਾਰੀਖ _____
 ਸਰਜਨ _____

ਸਰਜਰੀ ਦਾ ਸਮਾਂ _____
 ਚੈੱਕ-ਇਨ ਦਾ ਸਮਾਂ _____

ਸਰਜਰੀ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਇੱਥੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ: Family Birthing Unit, South Building, Level 2

Surrey Memorial Hospital
 13750 – 96 Avenue, Surrey

604-585-5572

ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਗ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ
 (in English)



ਹਸਪਤਾਲ ਦਾ ਨਕਸ਼ਾ
 (in English)

