

## دليل لتعزيز تعافيك بعد الجراحة الولادة القيصرية

يعد هذا الكتيب جزءاً من برنامج التعافي المعزز بعد الجراحة (ERAS) في MGH. ويعد ERAS و ERAC (التعافي المعزز بعد الولادة القيصرية) ممارسة معتادة للمرضى الذين يخضعون لعمليات في نظام Mass General Brigham والمستشفيات التابعة لها.

صُممت المعلومات المضمنة لمساعدتك على فهم عملية الولادة القيصرية والاستعداد لها. يرجى مراجعة وطرح أي أسئلة على فريقك الجراحي قبل الجراحة.

صُمم ERAC لإبقاءك مشاركاً بشكل فعال في عملية تعافيك قبل الجراحة وبعدها، مع الهدف العام المتمثل في الحصول على تجربة جراحية أفضل والعودة إلى طبيعتك في أقرب وقت ممكن.

صُممت كل مرحلة من هذا البرنامج لتقليل الألم، وتجنب المضاعفات، والسماح باستئناف الطعام والنشاط مبكراً، وتحسين تعافيك بعد الجراحة، وتقليل عدد الأيام التي تحتاجينها للبقاء في المستشفى.

بمساعدتك، يمكننا تحقيق هذه الأهداف معاً!

اسم الجراح الخاص بك :

رقم هاتف مكتبنا:

تنت جدوله الإجراء الخاص بك في:

حاجتك للوصول إلى طابق الولادة في 14 Blake  
في:

**إلى أين أذهب:** يمكنك ركن سيارتك في أي من مراائب المستشفى. عند المغادرة، تذكر أن تدفع ثمن ركن السيارة عند نافذة أمين الصندوق قبل أن تذهب إلى سيارتك. ادخل الردهة الرئيسية للمستشفى واتجه مباشرة عبر الممر الرئيسي إلى الردهة المركزية، ثم انعطف يساراً واتبع اللافتات المؤدية إلى مبني Blake. قم بركوب مصاعد "E" إلى الطابق الـ 14 لأسباب أمنية، وحدثنا مغلقة للعامة. يرجى التقطاط الهاتف عند المدخل وسيقوم الموظفون بتوجيهك.

**العيادات الخارجية للجراحة -** إذا كنت قادماً لإجراء عملية جراحية في نفس اليوم، فيجب أن يكون لديك توصيل ومرافقه إلى المنزل - على سبيل المثال، للتطويب أو D&E

## كيف يمكنك المساعدة

### أسابيع قبل الولادة القيصرية

- استمرّي أو فكري في بدء ممارسة يومية للاسترخاء وإدارة التوتر، والتي من المعروف أنها تعزز مناعة الجسم وتساعد في التعافي. وقد يشمل ذلك التمارين الرياضية والتأمل واليوغا وغيرها.
- تناولي نظاماً غذائياً صحيّاً مختلطًا أو اتبعي نظاماً غذائياً محدّداً يصفه الجراح.
- يُنصح بشدة بالتوقف عن التدخين تماماً قبل 3 أسابيع على الأقل من الجراحة. فسيؤدي ذلك إلى تقليل فرص حدوث مضاعفات في الرئة أثناء الجراحة وبعدها وتحسين تعافيك. إذا كنت ترغبين في الحصول على مزيد من المعلومات حول كيفية الإقلاع عن التدخين، تحدثي إلى طبيبك أو الممرضة أو الصيدلي.
- خططي مُسبقاً. رتّبي مع شخصٍ ما لمراقبتك في وقت دخول المستشفى والخروج منها. فُرمي بتحضيرات مسبقة في البيت تمهيداً لوصولك للمنزل بعد الجراحة. وتأكدي من وجود ما يكفي من الغذاء والإمدادات. يجب أن تكوني قادرة على المشي وتناول الطعام والعناء بنفسك، ولكن قد تحتاجين إلى بعض المساعدة الإضافية في البداية من العائلة أو الأصدقاء، خاصة لتجنب المهام الشاقة مثل الغسيل والتنظيف والتسوق من البقالة مباشرة بعد الجراحة.

### سبعة أيام قبل الولادة القيصرية

- توقفي عن تناول مكمّلات فيتامين E.
- توقفي عن تناول جميع المكمّلات العشبية، وخاصة الكرييل والثوم والجنة وزيت السمك
- توقفي عن تناول مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDS)، ما لم ينصحك الجراح بخلاف ذلك . وهذا يشمل، على سبيل المثال لا الحصر، إيبوبروفين (أدفيل، موترين)، نابروكسين (أليف، أنابروكس، نابروسين)، وسيليوكسيب (سيلبيريكس).
- توقفي عن تناول 325 ملغم من الأسبيرين ما لم ينصحك الجراح بجرعات بديلة.
- يمكنك الاستمرار في تناول 81 ملغم من الأسبيرين يومياً ويمكنك تناوله في صباح يوم الجراحة.
- أخبري جراحك إذا كنت تتناول Xarelto أو Coumadin أو Eliquis أو Plavix أو أي مضادات تجلط أخرى.

### 3 أيام قبل العملية القيصرية

- حافظي على التروية. في الـ 72 ساعة السابقة للجراحة، تأكدي من تروية جسمك بشكل متكرر بالماء أو Gatorade أو ClearFast أو Pedialyte أو Powerade أو غيرها من السوائل الصافية.

### يومان قبل الولادة القيصرية

- استخدام غسول الكلورهيكسيدين (انظر الصفحة الأخيرة للحصول على التعليمات)، إذا نصحك الجراح بذلك.
- إذا تم اختبارك لـ STAPH وكانت النتيجة إيجابية، فاتبعي التعليمات المقدمة من مكتب الجراح الخاص بك لاستخدام غسول الكلورهيكسيدين ومرهم مويروسين الأنفي. سيخبرك طبيبك إذا كنت بحاجة إلى فحوصات إضافية.

## يوم واحد قبل الولادة القيصرية

- استخدام غسول الكلورهيكسيدين (انظر الصفحة الأخيرة للحصول على التوجيهات)، إذا نصحك الجراح بذلك.
- تجنب تناول الكحول قبل 24 ساعة على الأقل (من الأفضل شهر) قبل الجراحة.
- اتبعي النظام الغذائي الذي وصفه لك الجراح. وإذا لم يكن لديك نظام غذائي محدد، فيرجى تناول الطعام والشراب كالمعتاد.
- تأكدي من حفاظك على ترطيبك بشكل جيد.
- مسموح تناول الإفطار والغداء والعشاء.

### في العاشرة مساءً

- استمري في شرب السوائل الصافية طوال المساء للحفاظ على التروية.
- من الآن فصاعداً، اشربي السوائل الصافية فقط

توقف عن	استمري في
<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ جميع الأطعمة الصلبة</li> <li>➢ العلكة</li> <li>➢ الحلويات</li> <li>➢ الزبادي</li> <li>➢ الكريمة</li> <li>➢ المترrobات / العصائر التي تحتوي على منتجات الألبان</li> <li>➢ الحليب</li> <li>➢ حليب الصويا</li> <li>➢ حليب المكسرات، مثل حليب اللوز</li> <li>➢ عصير البرتقال</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➢ الماء</li> <li>➢ العصائر (نقيّة وبدون لب)</li> <li><u>أمثلة:</u> عصير التفاح، عصير التوت البري، عصير العنب</li> <li>➢ Gatorade (الأحمر من نوع)</li> <li>➢ الشاي السادة (بدون حليب أو كريمة)</li> <li>➢ القهوة السادة (بدون حليب أو كريمة)</li> </ul>

### قبل الخلود إلى النوم

- اشربي 20-24 أونصة من Gatorade (الأحمر من نوع)

## يوم الولادة القيصرية

- اغتسل بالكلورهيكسيدين في الصباح، إذا نصحك الجراح بذلك.
- يمكنك تناول سوائل صافية (انظر الجدول في الصفحة السابقة) قبل ساعتين على الأقل من الجراحة.
- تناول أي أدوية مسموح بها مع 2-1 رشفة من الماء.
- إذا كنت تستخدمين أيّاً من هذه الأشياء، فأحضريها إلى المستشفى:
  - البخاخات أو قطرات العين
  - جهاز CPAP الخاص بك، والقناع، والخراطيم

- اشربي 20 أونصة من Gatorade (الأحمر ممنوع). تأكدي من الانتهاء منها قبل ساعتين على الأقل من موعد وصولك المقرر. لا تشربي أي شيء آخر بعد الانتهاء منه.

ما لا يقل عن ساعتين قبل ميعاد الوصول المقرر:

- توقفي عن الشرب تماماً.
- ▷ لا تشربي أي شيء على الإطلاق وإلا س يتم إلغاء الجراحة.
  - ▷ إذا كنت مصابة بمرض السكري وكان مستوى السكر في الدم منخفضاً أو بدأت تشعرين بأعراض انخفاض نسبة السكر في الدم، فاشربي سائلاً صافياً مع السكر، مثل عصير التفاح أو عصير العنب أو الصودا العادي. وإذا لم يساعد ذلك، اشربي أو تناولي أي سائل أو سوائل من شأنها رفع نسبة السكر في الدم.
  - ▷ من الأفضل تأخير الجراحة بدلاً من تجاهل انخفاض نسبة السكر في الدم.
- إذا نسيت شرب السوائل الصافية، فلا بأس بذلك. لا تشربي أي شيء في هذا الوقت - سمعطيك سوائل صافية عبر الوريد عند وصولك إلى المستشفى.

### تعليمات للاستحمام بالكلورهيكسيدين

اغتسلي أو استحمي يومياً وبشكل كامل باستخدام غسول الكلورهيكسيدين للمساعدة في منع العدوى بعد الجراحة.

- لا تستخدميه إذا كان لديك حساسية من الكلورهيكسيدين. إذا كنت تعانين من الحساسية، فتحدثي إلى طبيبك بشأن استخدام صابون مضاد للبكتيريا بدلاً من ذلك.
- لا تستخدمي الكلورهيكسيدين على وجهك أو رأسك أو أعضائك التناسلية.
- تجنبي حلاقة منطقة البطن أو الفخذ.
- لا تستخدمي المسحوق أو المرهم أو مزيل العرق أو منتجات الشعر بعد الحمام الثالث (في يوم الجراحة).

### تعليمات الاستحمام بالكلورهيكسيدين

1. استخدمي غسول الكلور هيكسيدين بدلاً من الصابون العادي. لا تستخدم كليهما.
2. اغسلي شعرك بالشامبو/الباسم كما تفعلي عادةً قبل استخدام الكلور هيكسيدين.
3. اشطفي جسمك جيداً بالماء.
4. أوقفي الماء لمنع شطف الكلور هيكسيدين في وقت مبكر جداً.
5. الغسل من الرقبة إلى الأسفل. كوني حذرة بشكل خاص لغسل الموقع الجراحي للعملية الخاصة بك. تأكدي من غسل سرة بطنك - يمكنك استخدام عود قطني حسب الحاجة للمساعدة في ذلك.
6. اغسلي جسمك بلطف لمدة 5 دقائق.
7. اتركي الكلور هيكسيدين يجف على بشرتك لمدة دقيقة واحدة قبل شطفه.
8. شغلي الماء مرة أخرى، واشطفي جيداً، ثم جففي بمنشفة نظيفة.