

دليل لتعزيز تعافيك بعد الجراحة الولادة القيصرية

يعد هذا الكتيب جزءًا 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 لإبائك مشاركةً 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 مبكرًا، وتحسين تعافيك بعد الجراحة، وتقليل عدد الأيام التي تحتاجينها للبقاء في المستشفى.

بمساعدتك، يمكننا تحقيق هذه الأهداف معًا!

اسم الجراح الخاص بك :

رقم هاتف مكتبنا:

تمت جدولة الإجراء الخاص بك في:

حاجتك للوصول إلى طابق الولادة في **14 Blake** في:

إلى أين أذهب: يمكنك ركن سيارتك في أي من مرائب 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** يسارًا واتبع اللافتات المؤدية إلى مبنى **Blake**. فم بركوب مساعد "E" إلى الطابق الـ 14 لأسباب أمنية، وحدتنا مغلقة للعامة. يرجى التقاط الهاتف عند المدخل وسيقوم الموظفون بتوجيهك.

العيادات الخارجية للجراحة - إذا كنت قادمًا لإجراء عملية جراحية في نفس اليوم، فيجب أن يكون لديك توصيل ومرافقة إلى المنزل - على سبيل المثال، للتطويق أو D&E

كيف يمكنك المساعدة

أسابيع قبل الولادة القيصرية

- استمري 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.
- تناول نظامًا غذائيًا صحيًا مختلطًا أو اتبعي نظامًا غذائيًا محددًا يصفه الجراح.
- يُنصح بشدة بالتوقف عن التدخين تمامًا 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.
- **خظطي مسبقاً.** رتبي مع شخص ما لمرافقتك في وقت دخول المستشفى والخروج منها. قومي 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 والعناية 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 مكملات فيتامين E.**
- **توقفي عن تناول جميع المكملات العشبية، وخاصة الكريل والثوم والجنكة وزيت السمك**
- **توقفي عن تناول مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs)،** ما لم ينصحك الجراح بخلاف ذلك. وهذا يشمل، على سبيل المثال لا الحصر، إيبوبروفين (أدفيال، موترين)، نابروكسين (أليف، أنابروكس، نابروسين)، وسيليكوكسيب (سيلبيريكس).
- **توقفي عن تناول 325 ملغ من الأسبرين** ما لم ينصحك الجراح بجرعات بديلة.
- يمكنك الاستمرار في تناول 81 ملغ من الأسبرين يوميًا ويمكنك تناوله في صباح يوم الجراحة.
- **أخبري جراحك** إذا كنت تتناول Xarelto أو Coumadin أو Plavix أو Eliquis 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 Powerade أو Pedialyte أو ClearFast 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 موبروسين الأنفي. سيخبرك طبيبك إذا كنت بحاجة إلى فحوصات إضافية.

يوم واحد قبل الولادة القيصرية

- استخدام غسول الكلورهيكسيدين (انظر الصفحة الأخيرة للحصول على التعليمات)، إذا نصحك الجراح بذلك.
- تجنبي 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

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

قبل الخلود إلى النوم

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

يوم الولادة القيصرية

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

- 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 سيتم إلغاء الجراحة.
- **إذا كنت مصابة بمرض السكري** وكان مستوى السكر في الدم منخفضًا أو بدأت تشعرين بأعراض انخفاض نسبة السكر في الدم، فاشربي سائلًا صافيًا مع السكر، مثل عصير التفاح أو عصير العنب أو الصودا العادية. وإذا لم يساعد ذلك، اشربي أو تناولي أي سائل أو سائل 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 - سنعطيك سوائل صافية عبر الوريد عند وصولك إلى المستشفى.

تعليمات للاستحمام بالكورهيكسيدين

- اغتسلي أو استحمي يوميًا وبشكل كامل باستخدام غسول الكورهيكسيدين للمساعدة في منع العدوى بعد الجراحة.
- لا تستخدميه إذا كان لديك حساسية من الكورهيكسيدين. إذا كنت تعانين من الحساسية، فتحدثي إلى طبيبك بشأن استخدام صابون مضاد للبكتيريا بدلاً من ذلك.
- لا تستخدمي الكورهيكسيدين على وجهك أو رأسك أو أعضائك التناسلية.
- **تجنبي حلاقة منطقة البطن أو الفخذ.**
- لا تستخدمي المسحوق أو المرهم أو مزيج العرق أو منتجات الشعر بعد الحمام الثالث (في يوم الجراحة).

تعليمات الاستحمام بالكورهيكسيدين

1. استخدم غسول الكورهيكسيدين بدلاً من الصابون العادي. لا تستخدم كليهما.
2. اغسلي شعرك بالشامبو/البلم كما تفعلين عادةً قبل استخدام الكورهيكسيدين.
3. اشطفي جسمك جيداً بالماء.
4. أوقفي الماء لمنع شطف الكورهيكسيدين 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 الكورهيكسيدين يجف على بشرتك لمدة دقيقة واحدة قبل شطفه.
8. شغلي الماء مرة أخرى، واشطفي جيداً، ثم جففي بمنشفة نظيفة.