

YON GID POU AMELYORE REKIPERASYON OU APRE OPERASYON Sezaryèn

Ti liv sa a fè pati pwogram Amelyorasyon Rekiperasyon Apre Operasyon (ERAS) nan MGH. ERAS ak ERAC (Rekiperasyon Amelyore Apre Sezaryèn) se yon pratik nòmal pou pasyan k ap fè yon pwosedi nan Mass General Brigham System ak lopital ki afilye yo.

Enfòmasyon ki enkli yo fèt pou ede w konprann epi prepare w pou Sezaryen w. Tanpri revize epi poze nenpòt kesyon ba ekip chirijikal ou anvan operasyon an.

ERAC fèt pou asire ou patisipe aktivman nan rekiperasyon ou anvan ak apre operasyon ou, ak objektif jeneral pou ou gen yon pi bon eksperyans chirijikal epi retounen nan nòmal pi vit posib.

Chak etap nan pwogram sa a prepare pou minimize doulè ou, evite konplikasyon, pèmèt pou rekòmanse manje ak aktivite pi bonè, amelyore rekiperasyon ou apre operasyon, epi redwi kantite jou ou bezwen rete lopital la.

Ansanm, avèk èd ou, nou ka reyalize objektif sa yo.

Non Chirijyen Ou (yo):

Nimewo Telefòn Biwo

Kijan Ou Ka Ede

SEMÈN YO AVAN SEZARYÈN

- Kontinye oswa konsidere kòmanse yon **pratik detant ak jesyon estrès chak jou**, ki konnen li ranfòse iminite kò a ak ede nan rekiperasyon. Sa a ka gen ladan egzèsis, meditasyon, yoga, ak lòt bagay.
- **Manje** yon varyete de manje ki bon pou sante oswa swiv yon rejim espesifik chirijyen ou preskri.
- Li rekòmande pou w **sispann fimen nèt** omwen 3 semèn anvan operasyon w la. Sa ap diminye chans pou konplikasyon nan poumon pandan ak apre operasyon an epi amelyore rekiperasyon ou. Si w ta renmen plis enfòmasyon sou fason pou w kite fimen, pale ak doktè w, enfimiyè oswa famasyon w.
- **Planifye davans.** Fè aranjman pou yon moun akonpaye ou nan moman admisyon an ak nan moman egzeyat la. Fè preparasyon anvan lakay ou pou rive ou apre operasyon an. Asire w ke gen ase manje ak pwovizyon. Ou ta dwe kapab mache, manje ak pran swen tèt ou, men ou ka bezwen kèk asistans siplemantè okòmansman nan men fanmi oswa zanmi, espesyalman pou evite travay difisil tankou lesiv, netwaye, ak fè makèt imedyatman apre operasyon ou an.

7 JOU AVAN SEZARYÈN

- **Sispann** sipleman Vitamin E .
- **Sispann** tout sipleman abaz fèy, espesyalman kril, lay, gingko, ak lwil pwason
- **Sispann NSAIDS**, sof si chirijyen ou a te konseye otreman. Sa a gen ladan, men se pa sa sèlman, ibipwofèn (Advil, Motrin), naproxen (Aleve, Anaprox, Naprosyn), ak celecoxib (Celebrex).
- **Sispann Aspirin 325 mg** sof si chirijyen ou a konseye yon lòt dòz. Ou ka kontinye ak 81 mg Aspirin chak jou epi ou ka pran li nan maten operasyon an.
- **Enfòmè chirijyen ou** a si w pran Xarelto, Coumadin, Plavix, Eliquis, oswa nenpòt lòt antikowagilan.

3 JOU AVAN SEZARYÈN

- **Rete idrate.** Nan 72 èdtan anvan operasyon an, asire w ou idrate (ki vle di ou bwè likid) souvan ak dlo, Gatorade, Powerade, Pedialyte, ClearFast, oswa lòt likid klè.

2 JOU AVAN SEZARYÈN

- Chlorhexidine pou benyen (gade dènye paj la pou enstriksyon), si chirijyen ou konseye.
- Si w te fè tèss pou STAPH epi w pozitif, swiv enstriksyon biwo chirijyen w la bay pou w sèvi ak Chlorhexidine pou lave kò a ak pomad mupirocin pou nen. Doktè w la ap fè w konnen si ou bezwen plis tèss.

1 JOU AVAN SEZARYÈN

- Chlorhexidine pou benyen (gade dènye paj la pou enstriksyon), si chirijyen ou konseye.
- **Evite** konsomasyon alkòl omwen 24 èdtan (depreferans, yon mwa) anvan operasyon an.
- Swiv rejim chirijyen ou preskri. Si ou pa gen yon rejim preskri, tanpri manje ak bwè jan ou ta nòmalman.
- Asire w ke w byen idrate.
- OK pou manje manje maten, manje midi, ak dine.

A 10è pm

- **Kontinye bwè likid klè pandan tout aswè a pou w rete idrate.**
Depi koulye a, bwè **LIKID KLÈ SÈLMAN**

KONTINYE	SISPANN
<ul style="list-style-type: none"> ➤ dlo ➤ ji (klè ak san ma) <u>egzanp:</u> ji pòm, ji seriz, ji rezen ➤ Gatorade (pa bwè sa ki wouj) ➤ te nwa (pa mete lèt/krèm) ➤ kafe nwa (pa mete lèt/krèm) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ tout manje solid ➤ chiklèt ➤ sirèt ➤ yogout ➤ krèm ➤ bwason ki baze sou lèt/bwason fwete ➤ lèt ➤ lèt soya ➤ lèt nwa, tankou lèt zanmann ➤ ji zoranj

Anvan ou al kouche

- Bwè 20-24 ons Gatorade (pa bwè sa ki wouj)

JOU SEZARYÈN

- Benyen ak chlorhexidine nan maten, si chirijyen ou konseye.
- Ou ka bwè likid klè (gade tablo nan paj anvan an) pa mwens pase 2 èdtan anvan operasyon.
- Pran nenpòt medikaman otorize ak 1-2 ti gout dlo.
- Si w ap itilize nenpòt nan sa yo, mennen yo lopital la:
 - flitè oswa gout pou je
 - machin CPAP ou, mask, kawotchou

Kòmanse 4 Èdtan Anvan Operasyon epi konplete oswa sispann pa mwens pase 2 èdtan anvan operasyon an

- Bwè 20 ons Gatorade (pa bwè sa ki wouj)

Pa Mwens Pase 2 èdtan Anvan Operasyon an

- **Sispann bwè nèt.**
Pa bwè anyen oswa operasyon w ap anile.
 - **Si ou gen dyabèt** epi sik nan san ou ba oswa ou kòmanse santi sentòm sik nan san ba, bwè yon likid klè ki gen sik, tankou ji pòm, ji rezen, oswa soda regilye. Si sa pa ede, bwè, oswa manje nenpòt likid ki pral ogmante sik nan san ou.
 - **Li pi bon pou retade operasyon ou pase pou inyore yon sik ba nan san.**
- Si ou bliye bwè likid klè, pa gen pwoblèm. Pa bwè anyen nan moman sa a – n ap ba w likid klè atravè yon IV lè w rive lopital la.

ENSTRIKSYON POU BENYEN AK CHLORHEXIDINE

Pran douche oswa benyen byen chak jou ak chlorhexidine poub benyen pou ede anpeche enfeksyon apre operasyon.

- **Pa** itilize si w fè alèji ak chlorhexidine. Si w fè alèji, pale ak doktè w pou w itilize yon savon anti-bakteri pito.
- **Pa** sèvi ak chlorhexidine sou figi ou, tèt, oswa jenital ou.
- **Evite** raze pwèl nan vant oswa bò lenn ou.
- **Pa** aplike poud, losyon, deyodoran, oswa pwodui pou cheve apre twazyèm douch la (nan jou operasyon an).

Enstriksyon pou benyen ak chlorhexidine

1. Sèvi ak Chlorhexidine olye de savon regilye ou. Pa Sèvi Ak Tou De.
2. Chanpou/kondisyone cheve ou jan ou fè nòmalman anvan ou itilize Chlorhexidine lan.
3. Rense kò ou byen avèk dlo.
4. Fèmen dlo a pou anpeche rensè Chlorhexidine la twò bonè.
5. Lave depi nan kou al anba. Fè atansyon espesyalman pou lave sit chirijikal operasyon ou an. Asire w ke ou lave andan lonbrik ou - ou ka itilize yon aplikatè si sa nesèsè pou ede ak sa a.
6. Lave kò ou dousman pou senk (5) minit.
7. Pèmèt Chlorhexidine lan seche sou po ou pou 1 minit anvan w rensè l.
8. Ouvè dlo a ankò, rensè byen epi sèche ak yon sèvyèt pwòp.