



له خپلي C برخي مخکې،
په جريان کې او وروسته بايد
څه تمه ولرئ

PASHTO

— THE —
University of Vermont
MEDICAL CENTER

بڼه راغلاست!

موږ وياړو چې تاسو د خپل ژوند په دې مهمه شيبه کې موږ د خپلې پالنې لپاره ټاکلي یو. موږ له تاسو سره کار کولو ته سترګې په لاره یو ترڅو له تاسو، ستاسو له کورنۍ او ستاسو له نوي ماشوم سره مثبت تجربه ولرو.

زموږ ټیم به له تاسو سره د عملیات له لارې ستاسو د ولادت په هر ګام کې مرسته وکړي (C برخه). دې ته په پام سره، موږ دغه کتابګوتی د دې لپاره ترتیب کړی ترڅو تاسو ته معلومات درکړو چې له C برخې مخکې، په جریان کې او وروسته باید څه تمه ولری.

دغه کتابګوتی به له تاسو سره مرسته وکړي چې:

- د خپلې C برخې لپاره چمتووالی ونیسی
- په دې پوه شئ چې د عملیات په ورځ او راتلونکو ورځو کې څه تمه ولری
- د ښې تجربې د لرلو لپاره ملاتړ ترلاسه کړئ
- کور ته د تګ لپاره پلان جوړ کړئ
- په دې پوه شئ چې کور ته له تګ وروسته باید څه تمه ولری
- خپلې پوښتنې ځواب کړئ

د تولد له عملیات وروسته پرمختللي رغېدنه

د وېرمونټ د طبي مرکز په پوهنتون کې، موږ له عملیات وروسته د مراقبت تر ټولو پرمختللی موډل کاروو ترڅو ډاډ حاصل کړو چې د C برخو په لرلو سره د ناروغ لپاره غوره پایلې ولرو. دغه موډل **له عملیات وروسته د پرمختللي رغېدنې** یا په لنډ ډول د **ERAC** په نامه یادېږي.

ERAC په لاندې برخو کې له ناروغانو سره مرسته کوي:

- په چټکه توګه بڼه کېدل او بېرته رغېدل
 - له عملیات وروسته د روږدیتوب د درد درملنې ته لږ اړتیا
 - د شیدو په ورکړه کې ډېر بریالیتوبونه ولری
 - کور ته په آسانی سره د انتقال ترسره کېدل
- موږ پوهېږو چې هر ناروغ فرق کوي. موږ به له تاسو سره کار کوو ترڅو د رغېدنې داسې پرمختللی پلان طراحي کړو چې وکولای شې ستاسو اړتیاوې پوره کړي.

ستاسو او ستاسو د دوستانو لپاره دا مهمه ده په دې پوه شئ چې څه توقع لری ترڅو ستاسو نږدې خپلوان وکولای شي په کور یا روغتون کې ستاسو د بېرته رغېدو په جریان کې له تاسو سره مرسته وکړي. په مهربانۍ سره دغه کتابګوتی ولولئ او له خپل ځان سره یې روغتون ته راوړئ. خپلې پوښتنې یاداشت کړئ او کله چې خپل ډاکټر ووينئ پوښتنې ځنې وکړئ، یا د ډاکټر کلینیک ته زنگ ووهئ.

د دغه کتابګوتې په پای کې تش ځای پرېښودل شوی چې تاسو باید د دغې تجربې په جریان کې تر ټولو مهم شیان چې لیدلي مو دي ولیکئ. په مهربانۍ سره دغه معلومات چې کله تاسو راځئ له موږ سره شریک کړئ ترڅو موږ وکولای شو ستاسو پوښتنې ځواب او ستاسو له اهدافو ملاتړ وکړو.

موږ له تاسو سره کار کولو ته سترګې په لاره یو ترڅو ډاډ حاصل کړو چې تاسو ژر بڼه شئ، له خپل نوي ماشوم سره بڼه تجربه ولری، او په کور کې د راتلونکو ګامونو لپاره چمتو شئ!



The
Glen and Rosemarie Wright
Mother - Baby Unit

- ستاسو مهمې نښې ارزيايي کړي
- په رگ کې د ننه پيپ (IV) په درته بند کړي او د اړتيا په صورت کې به د لابراتوار اړوند نور کارونه درته بشپړ کړي
- ستاسو د ماشوم د قلب ضريان به وڅاري
- د جراحي ساحه به ومنيځي
- د عمليات د مخه درمل به تطبيق کړي
- د اړتيا په صورت کې به ستاسو د وينې شکر معاينه کړي
- ستاسو د مراقبت پلان به وگوري او پوښتنې به مو ځواب کړي
- ستاسو د ولادت او بې هوښۍ د تيم غړي به له تاسو سره وگوري، د درد د مديريت د ستراتيژۍ په اړه به بحث وکړي، د وروستۍ شېبې هر ډول پوښتنې به ځواب کړي او ستاسو رضابيت به ترلاسه کړي. هغوی به همدارنگه د اړتيا په صورت کې التراساوند ترسره کړي

روغتون ته باید څه واغوندم

- آزادي، راحت جامي

د ولادت مرکز ته رسېدل او چمتو کېدل

په مهرباني سره د عمليات له خپل مهالوېش څخه 2 ساعته وړاندې خان روغتون ته ورسوئ. تاسو کولای شئ خپل موټر د پارکېنگ په گراج کې ودرؤئ. د طبي مرکز په 2 او 3 پور کې د معلوماتو مېز شتون لري چې له تاسو سره مرسته کولای شي د ولادت مرکز ته مو رهنمايي کړي. د McClure وودانې په 7 پورې کې موقعيت لري.

مخکي له دې چي ستاسو نوی ماشوم پیدا شي

- تاسو به کله چې McClure ته راورسېږئ راجسټر شئ؛ تاسو اړتيا نه لرئ د نومليکني په عمومي دفتر کې ودرېږئ
- موږ به اړتيا ولرو په دې پوه شو چې تاسو څوک د خپل ماشوم د تخصص ډاکټر په توګه ټاکلي دي

هغه صاف مايعات چي اجازه لري په
لاندې ډول دي:

- اوبه
 - گاتورید
 - د مني جوس (خپله مڼه نه)
- که تاسو د شکر لپاره دوا نه خورئ نو له خپل عملیات 2.5 ساعته مخکې د کاربوهایډرېټ صاف جوس وڅښئ. دا به له تاسو سره د بدن د فشار په کمولو کې مرسته وکړي او د پړسوب په درملنه او بېرته رغېدنه کې هم مرسته کوي. گزینی په لاندې ډول دي:
- 26 اونسه عادي گاتورید (چي سور نه وي)
 - 16 اونسه عادي د مني جوس (خپله مڼه نه)

۱۰. **آله خان سره باید خه راوړئ**

مور تاسو ته سپارښتنه کوو چې د خپلي C
برخې په ورځ لاندې توکي له خپل ځان سره
راوړئ:

- ستاسو د شا پسته
- دغه کتابگوټی
- د کوچني ماشوم د موټر سيټ، چي کېږي شي تر هغي په موټر کې پاتې شي ترڅو تاسو کور ته د تگ لپاره چمتو کېږئ

له C برخي یو څو ورځي وړاندې، ستاسو د
بېهوښۍ د ټیم یو غړی به تاسو ته زنگ ووهي
ترڅو له تاسو سره ستاسو د پرمختللي رغېدنې
د پلان په هکله خبرې وکړي.

له C برخي يوه شپه وړاندې، د ولادت د برخي ترسره به تاسو ته زنگ ووهي ترڅو د هغې شپې او ستاسو د جراحي د سهار لپاره پلان وگوري.

زه بايد له C برخې 24 ساعته وړاندې کوم کارونه وکړم؟

- د روغتايي مراقبت د ټيم د لارښوونو مطابق خپل درمل وکاروئ. په مهرباني سره د ټولو هغو درملو په هکله پوښتنه وکړئ چې تاسو يې په اړه مطمئن نه یاست
- د باکټريا ضد صابون په سپنج يا مرطوب دسمال سره چې موږ تاسو ته چمتو کړی دی شاور کړئ (د جزياتو لپاره 14 مخ وگورئ)
- دا مهمه ده چې د بدن اوږه مو پوره وي. د خپلې جراحۍ له وخت 2 ساعته مخکې پاک او صاف مايعات وڅښئ. دا به له تاسو سره مرسته وکړي چې د بدن اوږه مو پوره شي او ژر ښه شی

ستاسود C برخی خخه 24 ساعته ویراندی



د عملیات په خونه کې باید څه تمه ولری

ستاسو د بېهوښۍ ټیم به:

- مانېټورونه تطبیق کړي
- د عفونت د مخنیوي لپاره به انټي بیوټیک تطبیق کړي
- د بېهوښۍ درمل به تطبیق کړي ترڅو تاسو د جراحی په جریان کې هوسا وساتي او له جراحی وروسته د درد په مدیریت کې مرسته درسره وکړي. په دې کې معمولاً د دواړو لنډمهاله او اوږدمهاله دردونو درملنې چې د شوکي نخاغ، اپېډورال یا د شوکي نخاغ او اپېډورال ترکیبي بېهوښي ورته وایي شاملې دي
- په ځینو مشخصو شرایطو کې، د جراحی په جریان کې یا له جراحی وروسته کېدې شي د درد د مدیریت د اضافي ستراتیژیو سپارښتنه وشي
- په ډېری مواردو کې، تاسو به د خپل ماشوم د ولادت لپاره وینه کېږئ

وروسته له دې چې ستاسو د بېهوښۍ درمل تطبیق شي، ستاسو د عملیات ټیم به:

- ستاسو د ماشوم زړه ته غوړ ونیسي
- ستاسو مثاني ته به د (کاتېټر) په نامه وړوکی ټیوب دننه کړي. دا به تشناب ته د تگ په تړاو ستاسو وړتیا ته په پام سره 6-12 ساعته وخت ونیسي. دا همدارنګه ستاسو د ادرار کچه اندازه کوي
- ستاسو (د ولادت د چمتو کونکي په میل سره) د واژن مینځل تطبیق کړئ
- خپله ګېډه پرېمېنځی
- خپله ګېډه په شني ټوټې سره وپوښئ او خپل د بېهوښه کېدو مؤثریت معاینه کړئ. کله چې ستاسو بېهوښه کېدل پیل شي، په سملاسي توګه به له خنډ پرته ستاسو C برخه ترسره شي
- کله چې ستاسو C برخه پیلېدو ته نږدې شي، ستاسو ملاتړی کس به د عملیات خونې ته راشي

د نوو زیرېږدلو ماشومانو د جدي مراقبت څانګه (NICU)

- ځیني ماشومان له زیږون وروسته پرمختللي مراقبت ته اړتیا لري. په دا ډول شرایطو کې به ستاسو ماشوم NICU څانګه ته استول کېږي. د کوچني ماشوم د مراقبت ټیم به هڅه وکړي چې له تاسو سره خبرې وکړي او تاسو ته به اجازه درکړي چې خپل ماشوم مخکې له دې چې د عملیات له اطلاق څخه واسیستل شي وپوښئ. ستاسو ملاتړی کس به ډېر کله د NICU له ټیم سره مرسته کوي. هغوی هم ښایي له تاسو سره د عملیات په خونه کې پاتې شي
- تاسو کولای شئ وروسته له دې چې وضعیت مو ښه شي خپل ماشوم وپوښئ. تر هغې پورې، تاسو کولای شئ NICU څانګه ته زنگ ووهئ او د خپل ماشوم په هکله معلومات ځنې وغواړئ. والدین کولای شي 24 ساعته 7 ورځې په اونۍ کې NICU ته راشي تر هغه چې دوی د عفونت د مخنیوي له اوسنیو لارښوونو څخه پیروي وکړي

- که تاسو د خوب لپاره درمل (عمومي انسټیزې) کاروئ، ستاسو ملاتړی کس به ونشي کولای د عملیات خونې ته راشي. تاسو به هغوی له عملیات وروسته د بېرته رغېدو په اطاق کې وپوښئ
- په ځینو حالاتو کې، د دغو ګامونو فرمایش ښایي تغیر وکړي

وروسته له دې چې ستاسو ماشوم وزیرېږي څه پېښېږي

- یوه نرسه به د عملیات په اطاق کې ستاسو له نوي زیرېږدلي ماشوم څخه پالنه کوي
- په ځینو حالاتو کې، د ماشومانو د متخصصینو یوه ډله سه ستاسو ولادت ته راشي او ستاسو د ماشوم څارنه به کوي
- ستاسو ماشوم به په ډېر احتمال سره د عملیات په خونه کې له تاسو سره پاتې شي
- تاسو او ستاسو ملاتړی کس به ماشوم نیسئ او د امکان په صورت کې به هغه هېڅ له خپلې غېږې نه لرې کوئ
- له ولادت وروسته به تاسو او ستاسو ملاتړی کس د خپل ماشوم دسټېنډ ته ورته دسټېنډونه ولری. دغه دسټېنډونه له موږ سره مرسته کوي چې په دې پوه شو چې تاسو د ماشوم له خپلوانو څخه یاست. تاسو به دغه دسټېنډونه تر هغې اغوندئ چې له روغتون څخه مرخص کېږئ



د بېرته رغېدو په اطاق کې

ستاسو له C برخې وروسته به تاسو د بېرته رغېدو اطاق ته واستول شئ چې هلته ډېر ناروغان د 2 ساعتونو لپاره پاتې کېږي. په ډېری مواردو کې، ستاسو ماشوم به له تاسو سره پاتې شي. د دغه مودې په جريان کې، موږ د امکان تر حده پوست په پوست/نږدې د غېږې اړیکه هڅوو.

پوست په پوست اړیکه ډېرې ګټې لري

- د شیدو ورکولو بریالوي ډېرې
- د والدینو او ماشوم پيوند پیاوړی کوي
- د والدینو او ماشوم دردونه او ذهني فشارونه کموي
- مرسته کوي چې د ماشوم د وینې شکر نورمال وساتي
- مرسته کوي چې ماشوم د امنیت او رضایت احساس وکړي
- مرسته کوي چې ستاسو او ستاسو د ماشوم د بدن د حرارت درجه، د زړه ضربان او تنفس نورمال وساتي



تغذیه

- موږ ستاسو د ماشوم نېټو ته په پام سره له زېږن 1-2 ساعته وروسته د شیدو د ورکړې سپارښتنه کوو
- کله چې امکان ولري، موږ د شیدو د ورکړې سپارښتنه کوو. دا کار کېدای شي د بېرته رغېدو په اطاق کې په سملاسي توګه ترسره شي. که تاسو غواړئ ماشوم په پوډري شیدو تغذیه کړئ، دا ډول شیدې په سملاسي توګه شتون لري
- که ستاسو ماشوم په NICU کې وي، موږ مرسته درسته کولا شو چې څنګه له خپلې سینې شیدې وباسئ
- د مور شیدو د ورکړې په اړه د ډېرو معلوماتو او سرچینو لپاره 13مه پاڼه د سرچینو برخې ته مراجعه وکړئ

که غواړئ ژر ښه شئ، موږ تاسو دې ته هڅوو چې ژر خوځښت او قدم وهل پیل کړئ. دا د بېرته رغېدو په لومړي ساعت کې د تخت د شا په پورته کولو سره چې کېناستو وضعیت ته نږدې شي پیلېږي یا هغه مهال چې تاسو یې احساس کړئ. سر بېرته پر دې، ستاسو له C برخې وروسته به، تاسو لاندې شیان ترلاسه کړئ:

- د یخ کوچنۍ ټوټې یا صاف مایعات. موږ تاسو هڅوو چې څومره ژر چې چمتو کېږئ، منظم خوراکي رژیم پیل کړئ (د بېلګې په توګه په 24 ساعتونو کې)
- 2 بستی له بورې پرته ژاولی، مګر دا چې تاسو د خپلې خوښې وړ ژاولی له کور څخه د ځان لپاره راوړئ وي. موږ سپارښتنه کوو چې تاسو هره 1 ژاوله لږ تر لږه 5 دقیقې وژوبئ او دا کار 3 ځله په ورځ کې وکړئ، مګر دا چې تاسو د غذايي رژیم مطابق خپل خواره خورئ. دا به له تاسو سره مرسته وکړي چې هضم مو بېرته خپل عادي حالت ته راوګرځي

- ستاسو د ګېډې چاپېر یو چسپ ترڅو تاسو وکولای شئ په سمه توګه کېښئ او کولای شئ په راحتې سره شاوخوا حرکت وکړئ (ستاسو د ولادت د چمتو کونکي په خوښه)
- د پرمختللو اهدافو او اقداماتو چک لېست، چې په 15م مخ کې شتون لري. ستاسو نرسه به په دې هکله له تاسو سره خبرې وکړي او درته وبه وایي چې څنګه یې وکاروئ
- یوه وسیله (تشويقي سپایرومیټر) ترڅو په هر ساعت کې 10 ځله عمیق نفس اخیستل تمرین کړئ که چېرې تاسو له عمومي انستیزی څخه استفاده کړي وي. ستاسو نرسه به له تاسو څخه د دغه په استفاده کې مرسته وکړي ترڅو ستاسو له سږو سره مرسته وکړي چې بېرته عادي فعالیت پیل کړي





د مور او ماشوم په څانګه کې

کله چې ستاسو وضعیت ښه شي، تاسو به مور او ماشوم څانګې (MBU) ته ځئ. ډېری ناروغان په MBU کې تقریباً د 3 ورځو لپاره پاتې کېږي. د دغه مودې په جریان کې، مور ستاسو د بېرته رغېدنې لپاره لاندې اهداف ټاکلي دي:

- له خپل عملیات څخه 6-8 ساعته وروسته له تخت څخه د باندې شئ او قدم ووهئ
- ستاسو د ګرځېدو تر وخته پورې د وینې د لخته کېدو د مخنیوي لپاره، د خوب پر مهال د پښو په ښکتنې برخه کې له فشاري لستونو څخه استفاده وکړئ
- له عملیات معمولاً 2-4 ساعته وروسته خوراک او څښل پیل کړئ
- خپل درد په فعاله توګه اداره کړئ او له خپلو اړتیاوو سره سم یې تنظیم کړئ
- د ادرار کاتېټر له عملیات 6-12 ساعته وروسته لرې کړئ. هدف دا دی چې په هرو 2-3 ساعتونو کې ادرار وکړئ که څه هم تاسو ممکن د تګ کولو لیاالتیا احساس نه کړئ
- لږ تر لږه د 5 دقیقو لپاره، په ورځ کې 3 ځله، تر هغه چې تاسو په نورمال ډول خوراک کوئ ژاولي وژوبئ. دا به عادي حالت ته ستاسو هضمي سیستم په راګرځېدو کې مرسته وکړي
- په صالون کې په ورځ کې لږ تر لږه 3 ځله پلي تګ کوئ



زنگ ووهئ، چې ونه لویږئ

تاسو له عملیات وروسته د لوېدو له لور خطر سره مخ یاست. په مهرباني سره پخپله له تخت څخه تر هغې پورې مه وځئ تر هغې چې تاسو او ستاسو نرسه دا احساس کړي چې تاسو چمتو یاست.

اطاق کې د ننه

مور تاسو هڅو چې خپل ماشوم له ځان سره په اطاق کې وساتئ. دا تاسو ته قیمتي وخت درکوي ترڅو خپل ماشوم وپېژنئ، د هغه د تغذیې په عادتونو پوه شئ او پوست په پوست وخت ورسره تېر کړئ. کله چې ستاسو ماشوم د نوو ماشومان نرسېنګ ته د آزمویښو لپاره ځي، تاسو هم یو ځای ورسره لاړ شئ.

که ستاسو ماشوم په NICU کې وي

که تاسو هدف لرئ چې خپل ماشوم ته خپلې شیدې ورکړئ، مور به له تاسو مرسته وکړو درته وښیو چې څنګه خپلې شیدې وباسئ. تاسو او ستاسو ملاتړی کس کولای شئ له NICU څخه 24 ساعته په ورځ کې 7 ورځې په اونی کې لیدنه کړئ.

مراجعين

مور ستاسو له خپلوانو او ملاتړو کسانو څخه غواړو چې یوازې په هغه صورت کې له تاسو سره پاتې شي چې دا کار کول خوندي وي.

زموږ د مراجعې پالیسي د عفونت د مخنیوي د اوسنیو لارښوونو د بدلون په اساس تغیر کوي. لږترلږه، تاسو به وکولی شئ چې یو مرستندویه کس ستاسو سره ستاسو په روغتون کې پاتې شي.

په مهرباني سره زموږ د اوسنیو تګلارو په اړه UVMHealth.org/MedCenter/Visitors ته مراجعه وکړئ. موږ همدارنګه له تاسو غوښتنه کوو چې د ملاقات د اوسنیو پالیسیو په هکله د روغتیاپلنې له خپل چمتو کونکي یا نرسې سره خبرې وکړئ.



د روغتیايي مراقبت له خپل ټیم سره اړیکې

د خپلې بېرته رغېدنې د مرستې لپاره، موږ ته خبر راکړئ که تاسو:

- په غیر کافي اندازه په درد باندې کنټرول لرئ
- سردرد یا د غاړې درد لرئ
- د استفراغ یا کانګو احساس لرئ
- د گېچتوب یا سر د سپکوالي احساس لرئ
- ناراحت کونکې خرابنت لرئ
- په خپله ګېډه کې د باد یا کلکوالي احساس کوئ
- نشئ کولای باد خارج کړئ
- نشئ کولای غایطه مواد خارج کړئ یا مو مسانه په بشپړ ډول خالي کړئ
- له واژن څخه مو په لوړه کچه وینه ځي (په یوه ساعت کې د یوه پډ ډکول)
- د وینې لختي درنه وځي
- درنه وینه بهیدل چې له کمیدو وروسته بېرته راګرځي
- په خپل پری شوي ځای کې د تودوخې یا خارش احساس کوئ یا د پری شوي ځای څخه د مایع جریان مشاهده کوئ
- د خپل ماشوم په تغذیه کې ستونزه لرئ
- ځینې له دغو څخه عام جانبي عوارض دي په داسې حال کې نور عام نه دي. ستاسو نرسه داسې وسایل لري چې کولای شي د دغو نښو نښانو په برخه کې له تاسو سره مرسته وکړي.



د راتلونکو څو وروځو لپاره ستاسو د خپرمختللي بېرته رغېدنې پلان

له عملیات وروسته به څوک د ما پالنه کوي؟

- د مایعاتو څښل
- د ژاولو ژوول به مرسته وکړي چې هضم مو بېرته خپل عادي حالت ته راوګرځي
- له خپل عملیات څخه 6-8 ساعته وروسته له تخت څخه د باندې وتل او قدم وهل
- له عملیات 6-8 ساعته وروسته د ادرار کاتېتر لرې کول.

د MBU د نرسینګ برخې کارمندان به ستاسو او ستاسو د ماشوم پالنه کوي. د MBU ټیم، د انستیزی چمتو کونکي یا د ماشومانو متخصصین به په ورځ کې یو ځل، یا د اړتیا په صورت کې ډېر ځله له تاسو څخه لیدنه کوي.

له عملیات وروسته د درد تسکینول

د بېرته رغېدنې د پیاوړتیا لپاره فعالیتونه:
1-3 ورځې

- د بنډاج لرې کول او شاور اخیستل
- د ورځې د ډېرې برخې لپاره له تخت څخه لرې اوسېدل او د فعالیت او آرام ترمنځ تناسب مساویتوب راوستل
- هره ورځ لږ تر لږه درې ځله په سالون کې پلي ګرځېدل
- د سالم غذايي رژیم نیول
- د مدفوع له نرموونکي څخه استفاده کول او د اړتیا په صورت کې د باد خارجول
- ترڅو د کولمو عادي خوځښت ولرئ

د کورنۍ او نوي زیربډلي ماشوم ترمنځ پیوند او پالنه

- پوست په پوست اړیکو (په غېږه کې د ماشوم نیولو) ته دوام ورکړئ.
- د خپل نوي ماشوم د ارتباطاتو روش له خپلو اړتیاوو (نښو) سره زده کړئ
- په آرامولو، پالنه کولو او تغذیه کولو سره د خپل ماشوم باور ته وده ورکړئ

- تاسو د خپل درد د مدیریت اصلي مشر یاست
- موږ به په منظم ډول له تاسو څخه غوښتنه کوو چې د خپل درد اندازه څرګنده کړئ
- موږ به ستاسو د درد مدیریت د هغو معلوماتو په اساس تعدیل کړو چې تاسو یې موږ ته د خپل درد د کچې په اړه راکوئ
- زموږ هدف د درد د غوره مدیریت چمتو کول او په ورته وخت کې د نشه یي درملو کمول دي
- ستاسو په نخاع یا اپیدرول کې د درد د اړدېدو اغېز لرونکو درملو اضافه کول د درد د نشه یي درملو لپاره ستاسو اړتیا کموي

- ګڼ شمېر ناروغان به د منظم مهالوېش له مخې د درد نور درمل ترلاسه کوي (اسېټومېنوفین او/یا ایبوپروفین)

د بېرته رغېدنې د پیاوړتیا لپاره فعالیتونه:
زېږون ورځ

- د عمیقو ساه ګانو اخیستل
- توخې کول
- د امکان تر حده ډېر خوځېدل
- په 2-4 ساعتونو کې د منظم غذايي رژیم پیلول

سرچینې

مهرباني وکړئ د امیندواری، زیږون یا د زیږون وروسته پاملرنې په اړه د هرې پوښتنې لپاره خپل د زیږون چمتو کونکي سره اړیکه ونیسئ. مهرباني وکړئ ډاډ تر لاسه کړئ چې د دوی شمیره ستاسو په تلیفون کې ثبت ده او په اسانۍ سره د لاسرسي وړ ده.

د وېرمونټ طبي مرکز په پوهنتون کې زیږون او قابلې گۍ: **(802) 847-1400**

<https://www.uvmhealth.org/medcenter/departments-and-programs/obstetrics-and-midwifery>

- د موټر د سېټ د تخنیک کار د اړیکې شمېره **802-847-1215**
- د بستري ناروغ د شیدو ورکولو مشاور: **802-847-5249**
- **WIC: 1-800-649-4357**
- د ځانونې مخنیوی: **1-800-273-8255**
- د فېسبوک د گروپ پاڼه: د UVM د ماشومان د روغتون د نوو کورنیو ټولنه
- د VT د روغتیا څانګه: **211**
- د والدینو د ذهني فشار 24/7 تلفوني کرښه: **1-800-632-8188**
- د شیدو د ورکړې وېب پاڼې:
 - د نړیوال روغتیا د رسنیو پروژې د مور د شیدو ورکولو ویديوګانې: www.globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/
 - د سټېفورډ روغتون د نوو زیږېدلو ماشومانو نرسري: www.med.stanford.edu/newborns
 - د ټام هیل د نوو زیږېدلو ماشومان د خطر مرکز: www.infantrisk.com



کور ته تلل

ډېری ناروغان له عملیات وروسته 3 مه ورځ کور ته ځي. تاسو به داسې چاته اړتیا ولرئ چې تاسو او ستاسو ماشوم کور ته بوځي.

مرخصي د ورځې په نیمایي کې (د غرمې له 11 بجو څخه د ماسپینین تر 1 بجې پورې) پلان شوي ده، چې کېدای شي دا وخت تغیر وکړي که چېرې تاسو یا ستاسو ماشوم ډېر مراقبت ته اړتیا ولرئ.

کور ته د تګ لپاره د چمتووالي نېټې:

- تاسو کولای شئ په عادي توګه خوراک او څښاک وکړئ
- ستاسو درد د مدیریت وړ دی حتی په فعالیت سره
- ستاسو د فعالیت کچه له هغه څه سره برابره ده چې تاسو یې په کور کې ترسره کول پېش بڼې کوئ
- تاسو د خپل ځان او خپل ماشوم په پالنه کې د آرامۍ احساس کوئ
- تاسو له خپل OB چمتو کونکي سره د ولادت د کنټرول پلان جوړ کړی دی
- تاسو په کور کې د درد د مدیریت له پلان سره راحت یاست

کور ته له تګ وړاندې:

- تاسو به یو کتابګوتی او د مېایل اپ تر لاسه کړئ "له زیږون وروسته روغتیا او د ماشوم په پاملرنې پوهیدل". په دې کې داسې معلومات دي چې تاسو ته ښيي له عملیات وروسته څه ډول د خپل ځان پالنه وکړئ. په دې کې داسې معلومات هم شته چې له خپل ماشوم څخه څه ډول پالنه وکړئ
- تاسو به په کور کې د درد مدیریت د گزینو د پلان لپاره د روغتیاپالنې له خپل چمتو کونکي سره بحث ولرئ
 - که تاسو نسخه لرئ، کولای شئ په هر درملتون کې یې لکه کړئ
- ستاسو چمتو کونکي به په دفتر کې د تعقیبي ملاقاتونو لپاره پلان جوړ کړي
 - که تاسو له خپل تعقیبي ملاقات مخکې پوښتنې لرئ، په مهرباني سره له خپل چمتو کونکي سره اړیکه ټینګه کړئ
- ستاسو د ماشوم د روغتیاپالنې چمتو کونکي به ستاسو د ماشوم د تعقیبي ملاقات پلان له تاسو سره 1-2 ورځې وروسته شریک کړي

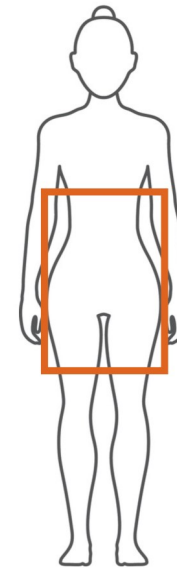
له عملیات مخکې د شاور اخیستلو لارښوونې

د امکان تر حده له میکروب څخه د خپل پوستکي په پاکولو سره تاسو د جراحی د ځای د عفونت په مخنیوي کې مهم رول لوبوئ. ستاسو جراحي ډاکټر غوښتنه کړې ده چې د باکټریا ضد صابون په سپنج یا مرطوب دسمال سره چې موږ تاسو ته چمتو کړی دی شاور واخلئ.

پدې کې کلوروهیکسایډین گلوکونیټ (CHG) شامل دي. که تاسو له CHG سره تشخیص شوی حساسیت لرئ، تاسو باید له دغه صابون څخه استفاده ونکړئ او خپل جراح یا نرسې ته خبر ورکړئ. په دې صورت کې تاسو باید Dial™ یا Safeguard™ صابون وکاروئ.

د استفادې لارښوونې

- د خپلې جراحي یوه شپه مخکې او په سهار باندې یې شاور واخلئ
- د جراحی ساحه مه کلوئ
- د شاور په پای کې، د چمتو شوي صابون تطبیقوونکي له **سفنډجي** اړخ څخه استفاده وکړئ ترڅو ښوول شوي ساحه د بشپړو 2 دقیقو لپاره ومینځئ په داسې حال کې چې مخ مو له اوبو بل اړخ ته اړولی وي
- پرېږدئ چې یوه دقیقه نور هم خيشت شي
- خپل ټول بدن آوکش کړئ
- خپل ځان په نرمۍ سره په پاک جانيپاک بادي وچ کړئ
- له شاور وروسته له پوډر، کریمو یا لوشن څخه استفاده مه کوئ
- د بستر په کتان او هغو جامو کې بدلون چې په دې وروستیو کې مینځل شوي او وچې شوي دي (د بېلګې په توګه د خوب جامې) وروسته د ماخستن له شاور څخه



د عملیات له لارې د ولادت له چک لېست وروسته پرمختللي بېرته رغېدنه

زموږ هدف د ادې چې د مور، ماشوم او د کورنۍ په ځانګه کې بهېود رامنځ ته کړو. دلته ذکر شوي ګامونه په بېرته رغېدنه، او روغتیا کې بهېود رامنځ ته کوي او د والدينو-ماشوم ترمنځ پيوند اسانه کوي. همدارنګه له روغتون څخه له وخته مخکې مرخص کېدو سبب ګرځي.

په مهرباني سره د خپل پرمختګ د څارلو لپاره له دغه چک لېست څخه استفاده وکړئ او له مرخص کېدو مخکې هغه ساحې په ګوته کړئ چې بهېود ته اړتیا لري.

له ولادت وروسته ورځې:

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> □ که تاسو کانګې یا استفراغ، ډېر خاربنت، بې کنټروله درد، د سر درد، د غاړې درد، قبضيت، يا په ستونزمنه توګه د ادرار خارجېدل لرئ، ثبت شوي نرسې ته خبر ورکړئ □ د درد د کنټرول د غیر نشه راوړونکو درملو استفاده دې ته او د اړتیا په صورت کې د درد له نورو درملو څخه استفادې ته دوام ورکړئ □ لږ تر لږه د 5 دقیقو لپاره، په ورځ کې 3 ځله، تر هغه چې تاسو وکولای شئ په نورمال ډول خواره وزغمئ، ژاولې وژوئ. | <ul style="list-style-type: none"> □ له تشناب څخه د استفادې او په مکرر ډول د پلي ګرځېدو د وړتیا تر وخته پورې د وینې د لخته کېدو د مخنیوي لپاره، د خوب پر مهال د پښو په ښکتنې برخه کې له فشاري لستونو څخه استفاده وکړئ □ په سالون کې په ورځ کې لږ تر لږه 3 ځله پلي تګ کوئ □ د ورځې د ډېرې برخې لپاره له تخت څخه د لرې اوسېدو او د استراحت د وخت ترمنځ مساویتوب رامنځ ته کړئ □ د ماشوم د تغذیې په اړه خپلې پوښتنې له نرسې سره مطرح کړئ | <ul style="list-style-type: none"> □ د خپل OB له چمتو کونکي سره د تولد د کنټرول پلان جوړ کړی دی □ که کور کې د خپل درد دمدیریت لپاره، د اړتیا وړ نسخو چې ښايي تاسو اړتیا ورته ولرئ او د تعقیبي پلان لپاره د OB له خپل چمتو کونکي سره بحث وکړئ □ د کور د مراقبت لارښوونې له خپلې نرسې سره مرور کړئ |
|---|--|---|

د نوي زیرېږدلي ماشوم مشخص اهداف:

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> □ د نوي زیرېږدلي ماشوم عامه پالنه بشپړه کړئ: درمل او واکسين، د اورېدو معاینه او نوي زیرېږدلي ماشوم معاینه کول □ د زیږون د تصدیقېانې چمتو کول | <ul style="list-style-type: none"> □ که غواړئ د ماشوم د ختنه کولو لپاره پلان جوړ کړئ □ کور ته له تګ وروسته د خپل نوي ماشوم د روغتیاپالنې له چمتو کونکي سره تعقیبي لیږدني تنظیم کړئ | <ul style="list-style-type: none"> □ د مرخص کېدو له ورځې مخکې د ماشوم د موټر سبب د مور او ماشوم ځانګې ته راوړئ |
|---|--|---|

له ولادت وروسته لومړني 24 ساعته:

- پوست په پوست اړیکه پلي کړئ او له تولد 1-2 وروسته ماشوم ته شیدې ورکول پیل کړئ
- د معمول مطابق له زیږون 2-4 ساعته وروسته خوراک او څښاک پیل کړئ
- له تولد 1-2 ساعته وروسته لږ تر لږه 45 درجې شیب سره کښېنئ
- د تخت په څنډه کښېنئ او له ولادت 6-8 وروسته قدم وهل پیل کړئ
- د ادرار کانتېر له ولادت 6-12 ساعته وروسته لرې کړئ او کوښښ وکړئ په هرو 2-3 ساعتنو کې رفع حاجت وکړئ

يادڻتونه

[illegible]

**The University of Vermont
Medical Center**

111 Colchester Avenue
Burlington, VT 05401



THE
University of Vermont
MEDICAL CENTER