Mambo ya Kutarajia Kabla, Wakati na Baada ya Kujifungua kwa Upasuaji

SWAHILI

THE University of Vermont MEDICAL CENTER

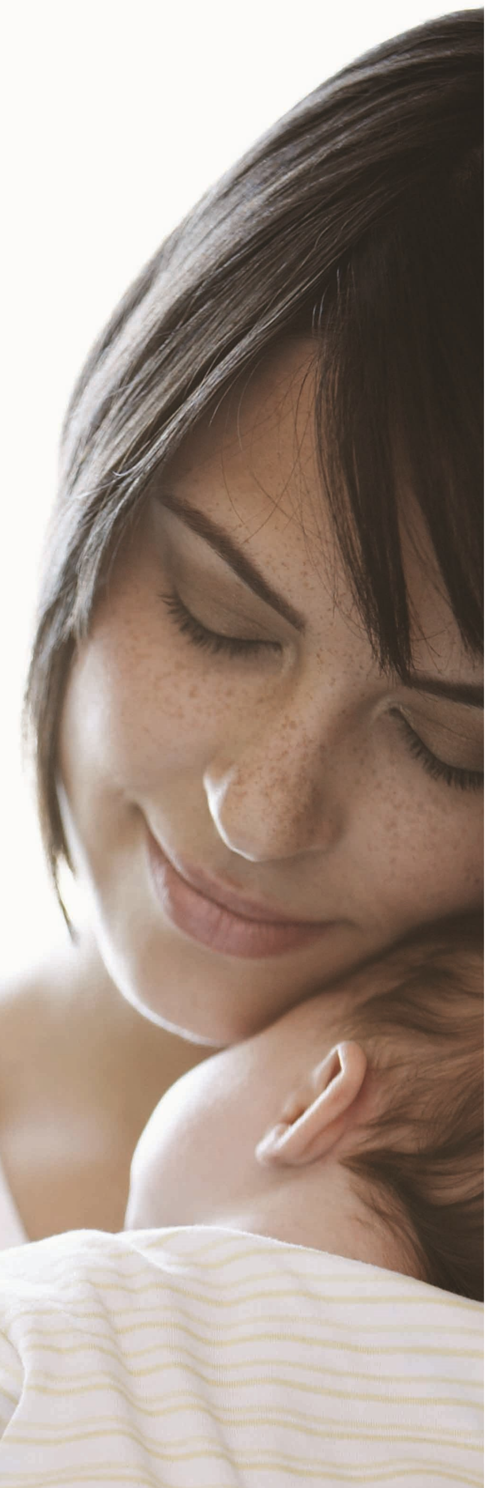
Karibu!

Tunafurahi kwamba umeamini kuwa tunaweza kukutunza katika wakati huu muhimu maishani mwako. Tunatarajia kushirikiana nawe ili wewe, familia yako na mtoto wako mchanga mpitie mambo mazuri.

Timu yetu iko hapa ili ukusaidie katika kila hatua ya kujifungua kwako kwa upasuaji. Kwa kuzingatia hilo, tuliunda kijitabu hiki cha maelekezo ili tukujuze kuhusu mambo ya kutarajia kabla, wakati na baada ya kujifungua kwa upasuaji.

Kijitabu hiki cha maelekezo kitakusaidia:

- Ujitayarishe kujifungua kwa upasuaji
- Kuelewa mambo ya kutarajia siku ya upasuaji na siku zijazo
- Kupata usaidizi unaohitaji ili upitie mambo mazuri kadri iwezekanavyo
- Kufanya mpango wa kwenda nyumbani
- Kuelewa mambo ya kutarajia baada ya kwenda nyumbani
- Kujibu maswali yako



MBINU YA KUKUSAIDIA KUPONA HARAKA BAADA YA KUJIFUNGUA KWA UPASUAJI

Katika Kituo cha Matibabu cha Chuo Kikuu cha Vermont, tunatumia mtindo wa kisasa zaidi wa utunzaji wa kipindi cha upasuaji ili tuhakikishe matokeo bora kwa wagonjwa waliojifungua kwa upasuaji. Mtindo huu unaitwa **Mbinu ya Kukusaidia Kupona Haraka Baada ya Kujifungua kwa Upasuaji**, au **ERAC** kwa ufupi.

ERAC imesaidia wagonjwa:

- Kupona na kupata nafuu haraka
- Wahitaji dawa chache za kupunguza maumivu za opioid baada ya upasuaji
- Waweze kunyonyesha vizuri zaidi
- Kuzoea maisha nyumbani kwa urahisi zaidi

Tunaelewa kwamba kila mgonjwa ni tofauti. Tutashirikiana nawe ili tuunde mpango wa Kukusaidia Kupona Haraka baada ya upasuaji unaokidhi mahitaji yako.

Ni muhimu kwako na wapendwa wako kuelewa mambo ya kutarajia ili watu walio karibu nawe waweze kukusaidia unapopona hospitalini na nyumbani. Tafadhali soma kijitabu hiki cha maelekezo na uje nacho hospitalini. Andika maswali yako na uwaulize madaktari wako unapowaona, au piga simu kwa ofisi ya daktari wako.

Mwishoni mwa kijitabu hiki cha maelekezo kuna nafasi ya kuandikia mambo muhimu sana kwako wakati wa tukio hili Tafadhali shiriki nasi taarifa hii unapofika ili tuweze kujibu maswali yako na tukusaidie kutimiza malengo yako.

Tunatarajia kushirikiana nawe ili tuhakikishe kwamba unapata nafuu haraka, unaimarisha uhusiano mzuri na mtoto wako mchanga na unahisi kuwa umejitayarisha kwa hatua zinazofuata ukiwa nyumbani!

Jinsi ya Kujitayarisha kwa ajili ya Kujifungua kwa Upasuaji

Siku chache kabla ujifungue kwa upasuaji, mwanatimu wako wa ganzi atakupigia simu ili mjadili mpango wako wa Kukusaidia Kupona Haraka Baada ya Upasuaji.

Usiku unaotangulia kabla ujifungue kwa upasuaji, muuguzi wa uchungu wa uzazi na kujifungua atakupigia simu ili kukagua mpango wa usiku na asubuhi wa upasuaji wako.

JE, NITAHITAJI KUFANYA NINI KATIKA SAA 24 KABLA YA KUJIFUNGUA KWA UPASUAJI?

- Meza dawa kama ulivyoagizwa na timu yako ya afya. Tafadhali uliza kuhusu dawa zozote ambazo huna uhakika nazo
- Oga kwa sifongo cha sabuni ya kuua viini au vifutio ambavyo tumekupa (tazama ukurasa wa 14 kwa maelezo zaidi)
- Ni muhimu kwamba uwe na maji mwilini. Kunywa maji safi hadi saa 2 kabla ya muda ulioratibiwa wa upasuaji. Hii itakusaidia uwe na maji mwilini na itaboresha kupona kwako

  Majimaji safi yanayoruhusiwa ni pamoja na:
  - Maji
  - Gatorade
  - Juisi ya tufaha ya kawaida (isiyo na nyama ya matunda)
- Kunywa kinywaji safi cha wanga saa 2.5 kabla ya upasuaji ulioratibiwa ikiwa humezi dawa za ugonjwa wa kisukari. Hii inapunguza jinsi mwili wako unavyokabiliana na mfadhaiko na kunasaidia jeraha kupona na kunakusaidia kupata nafuu. Machaguo ni pamoja na:
  - Aunsi 26 ya Gatorade ya kawaida (sio nyekundu)
  - Aunsi 16 ya juisi ya tufaha ya kawaida (haina nyama ya tunda)

VITU VYA KUJA NAVYO

Tunapendekeza uje na vitu hivi siku unapojifungua kwa upasuaji:

- Mfuko wako uliopakiwa
- Kijitabu hiki cha maelekezo
- Kiti cha gari cha watoto wachanga, kinachoweza kubaki kwenye gari mpaka utakapokuwa tayari kwenda nyumbani

- Ni salama kuacha mapambo yote ya vito ambayo si ya lazima nyumbani na kuvua mapambo yote ya vito ikiwa ni pamoja na hereni za mwili kabla ya upasuaji

NGUO ZA KUVAA UKIENDA HOSPITALINI

- Mavazi yasiyobana, ya starehe

KUFIKA NA MAANDALIZI KATIKA KITUO CHA KUZAA

Tafadhali fika saa 2 kabla ya upasuaji ulioratibiwa. Unaweza kuegesha gari kwenye gereji ya maegesho. Kuna madawati ya habari kwenye ngazi ya 2 na 3 ya Kituo cha Matibabu ambayo yanaweza kukusaidia kukuelekeza kwenye Kituo cha Kuzaa. Yanapatikana kwenye orofa ya 7 ya jengo la McClure.

KABLA YA KUJIFUNGUA

- Utasajiliwa ukifika katika Kituo cha Kuzaa; si lazima ufike kwenye ofisi kuu ya usajili
- Tutahitaji kujua ni nani uliyemchagua kama daktari wa watoto wa mtoto wako

Utakapotulia katika chumba chako cha maandalizi ya upasuaji katika Kituo cha Kuzaa, muuguzi wako:

- Atatathmini dalili zako muhimu
- Atakudunga sindano ya kutiwa dawa mishipa (IV) na atafanya vipimo vya ziada vya maabara ikiwa vinahitajika
- Atafuatilia mapigo ya moyo wa mtoto wako
- Ataosha eneo la upasuaji
- Atakupea dawa za kumezwa kabla ya upasuaji
- Atakagua kiwango cha sukari kwenye damu yako ikiwa inahitajika
- Atakagua mpango wako wa utunzaji na atajibu maswali yako

- Wanatimu wako za uzazi (OB) na ganzi watakutana nawe, watajadili mkakati wa kudhibiti maumivu, watajibu maswali yoyote ya dakika ya mwisho na wataomba idhini. Pia watafanya kipimo cha ultrasound, ikiwa inahitajika

Saa 24 Kabla Ujifungue Kwa Upasuaji

Kunywa majimaji safi pekee →

Hupaswi kula au kunywa chochote ndani ya saa 2 kabla ya kujifungua kwa upasuaji →

SIKU MOJA KABLA YA SIKU HIYO
Wewe na muuguzi wako wa OB mtapitia tena mipango ya Kujifungua kwako kwa upasuaji

SAA 8 KABLA YA KUJIFUNGUA KWA UPASUAJI
Hupaswi kula vyakula kuanzia saa hii na unaweza tu kunywa vinywaji safi (mifano ipo hapo juu)

SAA 2.5 KABLA YA KUJIFUNGUA KWA UPASUAJI
Kunywa kinywaji safi cha wanga

SAA 2 KABLA YA KUJIFUNGUA KWA UPASUAJI
Fika katika Kituo cha Kuzaa

MAANDALIZI YA MWISHO
Vipimo na kukutana na timu za OB na unusukaputi au ganzi

Mambo ya Kutarajia katika Chumba cha Upasuaji

TIMU YAKO YA UNUSUKAPUTI AU GANZI:

- Itaweka vifaa vya kufuatilia hali
- Itakupea viua vijasumu ili visaidie kuzuia maambukizi
- Itakupea dawa za ganzi ili utulie wakati wa upasuaji na kukusaidia kudhibiti maumivu baada ya upasuaji. Kwa kawaida, hii ni pamoja na kupewa dawa za maumivu ya muda mfupi na za muda mrefu na ganzi ya uti wa mgongo, epidural au ganzi ya uti wa mgongo pamoja na epidural.
- Katika hali maalum, mikakati ya ziada ya kudhibiti maumivu inaweza kupendekezwa wakati au baada ya upasuaji
- Katika hali nyingi, utakuwa macho mtoto wako anapozaliwa

BAADA YA KUPEWA DAWA YAKO YA GANZI, TIMU YAKO YA UPASUAJI:

- Itasikiliza moyo wa mtoto wako
- Itaingiza mrija mdogo (katheta) kwenye kibofu chako. Hii itabaki kwa saa 6-12, kulingana na uwezo wako wa kwenda bafuni. Pia hutumika kupima kiasi cha mkojo unachotengeneza
- Itaosha uke (kwa uamuzi wa mtoa huduma wako wa uzazi)
- Itaosha tumbo lako
- Itaweka vitambaa vya buluu kwenye tumbo lako na kupima ufanisi wa ganzi yako. Utaanza kufanyiwa upasuaji muda mfupi baada ya ganzi kuanza kutumika
- Msaidizi wako ataingia kwenye chumba cha upasuaji wakati upasuaji wako unakaribia kuanza

- Ukipewa dawa ya kulala (unusukaputi yenye kutia ganzi mwili wote), msaidizi wako hataweza kuingia kwenye chumba cha upasuaji. Utamwona kwenye chumba cha kupona baada ya upasuaji
- Katika hali zingine, mpangilio wa hatua hizi unaweza kubadilika

MAMBO GANI HUTOKEA BAADA YA MTOTO WAKO KUZALIWA

- Kutakuwa na muuguzi anayemtunza mtoto wako kwenye chumba cha upasuaji
- Katika hali fulani, kikundi cha watoa huduma maalum wa watoto watakuwepo unapojifungua na wafuatilia mtoto wako
- Kuna uwezekano mkubwa kwamba mtoto wako atakaa nawe kwenye chumba cha upasuaji
- Wewe na msaidizi wako mtamshikilia mtoto wako na kutumia muda huku ngozi zikiwa zinagusana na ngozi ya mtoto inapowezekana
- Baada ya kujifungua, wewe na msaidizi wako mtakuwa na bangili zinazofanana na bangili za mtoto wako. Hizi hutusaidia kukutambua kama wapendwa wa mtoto wako. Unapaswa kuvaa bangili hizi hadi baada ya wewe na mtoto wako kuruhusiwa muondoke hospitalini

KITENGO CHA KUTUNZA WATOTO WALIOZALIWA PAPO (NICU)

- Watoto wengine wanahitaji utunzaji wa hali ya juu baada ya kuzaliwa. Katika hali hii, mtoto wako atapelekwa katika NICU. Timu ya utunzaji wa watoto wachanga itafanya kila juhudi kuzungumza nawe na kukuruhusu umuone mtoto wako kabla ya kuondoka kwenye chumba cha upasuaji. Mara nyingi msaidizi wako huruhusiwa aandamane na timu kwenye NICU. Anaweza pia kukaa nawe kwenye chumba cha upasuaji
- Unaweza kumtembelea mtoto wako utakapopata nafuu. Hadi wakati huo, unaweza kupiga simu kwa NICU ili upate habari ya hali ya mtoto wako mara kwa mara. Wazazi wanakaribishwa katika NICU 24/7 mradi tu watimize miongozo ya sasa ya kuzuia maambukizi

Katika Chumba cha Kupata Nafuu

Baada ya kujifungua kwa upasuaji utahamishiwa kwenye chumba cha kupata nafuu, ambapo wagonjwa wengi hukaa kwa takriban saa 2. Katika hali nyingi, mtoto wako atakaa nawe. Kwa wakati huu, tunahimiza kwamba ngozi yako igusane na ngozi ya mtoto kadri iwezekanavyo.

KUGUSANA KWA NGOZI YAKO NA NGOZI YA MTOTO KUNA FAIDA

- Huongeza uwezo wa kunyonyesha vizuri
- Hukuza uhusiano wa mzazi na mtoto
- Hupunguza maumivu na mfadhaiko kwa mzazi na mtoto
- Husaidia kuhakikisha kwamba kiwango cha sukari kilicho katika damu ya mtoto ni cha kawaida
- Husaidia mtoto kujisikia salama na kuridhika
- Husaidia kuhakikisha kwamba joto la mtoto na halijoto yako, mapigo ya moyo na kupumua ni kawaida

KULISHA

- Tunahimiza kulisha mtoto ndani ya saa 1-2 baada ya kujifungua kulingana na dalili za mtoto wako
- Inapowezekana, tunahimiza kunyonyesha. Hii inaweza kuanza papo hapo kwenye chumba cha kupata nafuu. Ukiamua kumlisha fomula, fomula inapatikana papo hapo
- Ikiwa mtoto wako yuko kwenye NICU, tunaweza kukusaidia kujifunza jinsi ya kusukuma maziwa yako ya mama
- Kwa taarifa zaidi na nyenzo kuhusu kunyonyesha, angalia “Nyenzo” kwenye ukurasa wa 13

Ili upate nafuu vizuri zaidi, tunahimiza uanze kusogea sogea na kutembea mapema. Hii huanza katika chumba cha kupata nafuu kwa kuinua nyuma ya kitanda hadi mkao wa kuwa karibu kukaa ndani ya saa ya kwanza, au mara tu unapojisikia kufanya hivyo. Isitoshe, baada ya kujifungua kwa upasuaji utapokea:

- Vipande vidogo vidogo vya barafu au majimaji safi Tunakuhimiza uanze lishe ya kawaida mara tu unapokuwa tayari (ni bora kuanza ndani ya saa 2-4)
- Pakiti 2 za chingamu isiyo na sukari, isipokuwa kama ulileta ladha uipendayo kutoka nyumbani. Tunakuhimiza utafune kipande 1 cha chingamu kwa angalau dakika 5, mara 3 kwa siku, hadi utakapokuwa unakula chakula cha kawaida. Hii itakusaidia kumeng’enya chakula kama kawaida
- Kufunga tumboni mwako ili kushikilia mishono yako ili uweze kuketi na kusogea sogea ukiwa umetulia zaidi (kwa uamuzi wa mtoa huduma wako wa uzazi)
- Orodha ya Ukaguzi Iliyoimarishwa ya Malengo na Vitendo, ambayo pia inapatikana kwenye ukurasa wa 15. Muuguzi wako atakagua orodha hii na wewe na kujadili jinsi ya kuitumia
- Kifaa (kifaa kinachosaidia mapafu yako kupona baada ya upasuaji) cha kufanya mazoezi ya kuvuta pumzi nyingi mara 10 kwa saa ikiwa ulidungwa unusukaputi wa kutia ganzi mwili wote. Muuguzi wako atakusaidia kutumia kifaa hiki ili kuhimiza mapafu yako kufanya kazi kama kawaida tena

Katika Kitengo cha Mama-Mtoto

Ukishapata nafuu kiasi, utaenda kwenye Kitengo cha Mama-Mtoto (MBU). Wagonjwa wengi hukaa katika MBU kwa takriban siku 3. Katika wakati huu, tunaweka malengo yafuatayo ya kupona kwako:

- Kutoka kitandani na kutembea ndani ya saa 6-8 baada ya upasuaji
- Kuvaa mavazi ya kubana kwenye miguu yako ya chini unapokuwa kitandani ili kuzuia kuganda kwa damu hadi unapotembea mara kwa mara
- Kula na kunywa kama kawaida ndani ya saa 2-4 baada ya upasuaji wako
- Kudhibiti maumivu yako kikamilifu kulingana na mahitaji yako
- Kuondoa katheta ya mkojo saa 6-12 baada ya upasuaji. Lengo ni kukojoa kila baada ya saa 2-3 ingawa huwezi kuhisi haja ya kwenda chooni
- Kutafuna chingamu kwa angalau dakika 5, mara 3 kwa siku, hadi utakapokuwa unakula kama kawaida. Hii hukusaidia kumeng'enya chakula kama kawaida
- Tembea kwenye veranda angalau mara 3 kwa siku

PIGA SIMU, USIANGUKE

Uko katika hatari kubwa ya kuanguka baada ya kufanyiwa upasuaji. Tafadhali usiondoke kitandani peke yako hadi wewe na nesi wako mhisi kuwa uko tayari.

KULALA KATIKA CHUMBA MOJA NA MTOTO MCHANGA

Tunakuhimiza mtoto wako akae nawe katika chumba moja. Hii hukupa wakati wa thamani wa kumjua mtoto wako, kujifunza mbinu za kulisha na kutumia muda huku ngozi yako ikigusana na ngozi yake. Mtoto wako anapoenda kwenye Chumba cha Watoto waliozaliwa kwa ajili ya vipimo vya kawaida, unakaribishwa kujiunga.

IKIWA MTOTO WAKO YUKO KATIKA NICU

Ikiwa lengo lako ni kumpa mtoto wako maziwa ya mama, tutakusaidia ujifunze jinsi ya kusukuma maziwa yako. Wewe na msaidizi wako mnakaribishwa kutembelea NICU saa 24/7.

WAGENI

Tunataka wapendwa wako na wasaidizi wawe pamoja nawe wakati ni salama kufanya hivyo.

Sera yetu ya kutembelewa inaweza kubadilika kulingana na miongozo ya sasa ya kuzuia maambukizi. Kama ni wageni wachache kabisa, utaweza kukaa na msaidizi mmoja tu unapolazwa hospitalini.

Tafadhali tembelea **UVMHealth.org/MedCenter/Visitors** kwa vitendo vyetu vya sasa. Pia tunakuhimiza uzungumze na mtoa huduma au muuguzi wako kuhusu sera za sasa za kutembelewa.

Mpango Wako wa Kusaidiwa Kupona Haraka katika Siku Chache Zijazo

JE, NANI ATANITUNZA BAADA YA KUFANYIWA UPASUAJI?

Wauguzi wa MBU watakutunza wewe na mtoto wako. Timu ya OB, watoa huduma ya ganzi na madaktari wa watoto watakutembelea kila siku, au mara nyingi zaidi ikihitajika.

KUPUNGUZA MAUMIVU BAADA YA UPASUAJI

- Wewe ndiye mkurugenzi mkuu wa kudhibiti maumivu yako
- Tutakuomba ukadirie maumivu yako mara kwa mara
- Tutarekebisha mpango wako wa kudhibiti maumivu kulingana na jinsi unavyokadiria maumivu yako
- Lengo letu ni kukusaidia kudhibiti maumivu huku tukipunguza dawa za opioid
- Kuongezewa kwa dawa ya maumivu ya muda mrefu kwenye uti wa mgongo wako au epidural hupunguza hitaji lako la dawa ya maumivu ya opioid.
- Wagonjwa wengi watapata aina nyingine za dawa za maumivu kwa ratiba ya kawaida (acetaminophen na/au ibuprofen)

SHUGHULI ZA KUKUSAIDIA KUPONA HARAKA BAADA YA UPASUAJI: SIKU YA KUJIFUNGUA

- Kuvuta pumzi nyingi
- Kukohoa
- Kusogea sogea mara nyingi iwezekanavyo
- Kuanza kula chakula cha kawaida ndani ya saa 2-4
- Kunywa majimaji
- Kutafuna chingamu ili kukusaidie kumeng'enya chakula kama kawaida
- Kuondoka kitandani na kutembea ndani ya saa 6-8 baada ya upasuaji
- Kuondoa katheta yako ya mkojo saa 6-8 baada ya upasuaji

SHUGHULI ZA KUKUSAIDIA KUPONA HARAKA BAADA YA UPASUAJI: SIKU YA 1-3

- Kuondoa bendeji yako na kuoga
- Kutokaa kitandani kwa muda mwingi katika siku na kufanya shughuli pamoja na kupumzika
- Kutembea katika veranda angalau mara tatu kila siku
- Kula lishe bora
- Kumeza aina ya dawa ya kuendesha na kujamba inavyohitajika ili uende haja kubwa kama kawaida

KUIMARISHA UHUSIANO WA FAMILIA NA MTOTO MCHANGA NA UTUNZAJI

- Endelea kutumia muda huku ngozi yako ikiwa inagusa ngozi ya mtoto
- Jifunze njia ya mtoto wako mchanga ya kuwasiliana na mahitaji yake (vidokezo)
- Jiamini katika kumfariji, kumtunza na kumlisha mtoto wako

Mawasiliano na Timu yako ya Huduma ya Afya

ILI TUKUSAIDIE KUPONA, TUAMBIE IKIWA:

- Huwezi kudhibiti maumivu
- Una maumivu ya kichwa au shingo
- Unahisi kichefuchefu au kutapika
- Unahisi kizunguzungu au kisunzi
- Unawashwa sana
- Unahisi uvimbe au ugumu tumboni mwako
- Huwezi kujamba
- Huwezi kukojoa
- Unavuja damu nyingi ukeni (pedi inalowa baada ya saa moja)
- Unavuja damu iliyoganda
- Unavuja damu nyingi baada ya kuacha kuvuja damu kwa muda
- Unahisi joto au unawashwa katika sehemu ulipofanyiwa upasuaji au ukitambua umajimaji ukivuja kutoka kwenye sehemu ulipofanyiwa upasuaji
- Unashindwa kumlisha mwanao

Baadhi ya mambo haya ni athari za kawaida zitokanazo na matibabu huku nyingine si za kawaida. Muuguzi wako ana zana za kukusaidia na dalili hizi.

Kwenda Nyumbani

Wagonjwa wengi hurudi nyumbani Siku ya 3 baada ya kufanyiwa upasuaji. Utahitaji mtu wa kukupeleka wewe na mtoto wako nyumbani.

Imepangwa kwamba utaondoka hospitalini katikati ya siku (saa 11 asubuhi hadi saa 1 mchana), ingawa wakati huu unaweza kubadilika ikiwa wewe au mtoto wako mnahitaji huduma zaidi ya matibabu.

ISHARA KWAMBA UKO TAYARI KWENDA NYUMBANI:

- Unaweza kula na kunywa kama kawaida
- Unaweza kudhibiti maumivu yako hata ukifanya shughuli
- Kiwango cha shughuli yako ni sawa na kile unachotarajia kufanya nyumbani
- Huna wasiwasi kuhusu kujitunza mwenyewe na mtoto wako
- Umefanya mpango wa kudhibiti uzazi na mtoa huduma wako wa OB
- Umeridhika na mpango wako wa kudhibiti maumivu nyumbani

KABLA URUDI NYUMBANI:

- Utapokea kijitabu cha maelekezo na programu ya simu "Kuelewa Afya Baada ya Kuzaa na Malezi ya Mtoto". Hii ina habari kuhusu jinsi ya kujitunza mwenyewe baada ya kufanyiwa upasuaji. Hii pia ina habari kuhusu jinsi ya kumtunza mtoto wako
- Utakuwa na majadiliano na mtoa huduma wako ili upange chaguo zako za kudhibiti maumivu nyumbani
    - Ukipokea dawa zilizoagizwa na daktari, zinaweza kujazwa katika maduka yoyote ya dawa
- Mtoa huduma wako atafanya mpango wa miadi ya kufuatilia ofisini
    - Tafadhali wasiliana na mtoa huduma wako ikiwa una maswali yoyote kabla ya miadi yako ya kufuatilia
- Mtoa huduma wa mtoto wako atakuambia kuhusu mpango wa miadi ya kufuatilia ya mtoto wako siku 1-2 baadaye

Nyenzo

Tafadhali pigia simu mtoa huduma wako wa uzazi ukiwa na maswali yoyote kuhusu ujauzito wako, kuzaa au utunzaji baada ya kuzaa. Tafadhali hakikisha kuwa una nambari zao kwenye simu yako na zinapatikana kwa urahisi.

Uzazi na Ukunga katika Chuo Kikuu cha Vermont Medical Center:
(802) 847-1400

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

- Namba ya Simu ya Fundi wa Viti vya Gari: **802-847-1215**
- Mshauri wa Kunyonyesha : **802-847-5249**
- WIC: **1-800-649-4357**
- Kuzuia Kujiua: **1-800-273-8255**
- Ukurasa wa Kikundi cha Facebook: **Idara ya Afya ya VT ya**
- Jumuiya ya Familia Mpya ya Hospitali ya Watoto ya UVM **211**
- Namba ya simu ya saa 24/7 ya Mzazi mwenye Mfadhaiko: **1-800-632-8188**
- Tovuti za kunyonyesha:
    - Video za Mradi wa Global Health Media wa Kunyonyesha: **www.globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/**
    - Chumba cha Watoto Wachanga cha Hospitali ya Stanford: **www.med.stanford.edu/newborns**
    - Kituo cha Watoto Wachanga walio Hatarini cha Tom Hale: **www.infantrisk.com**

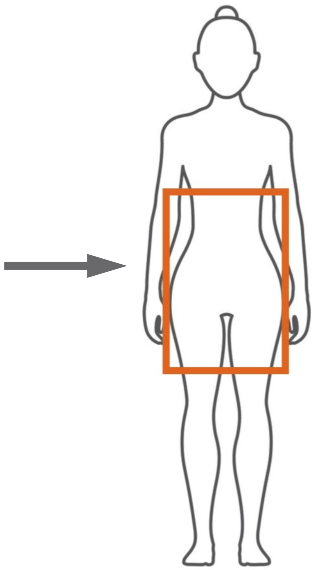
Maelekezo ya Kuoga Kabla ya Upasuaji

Una jukumu muhimu katika kuzuia maambukizo ya sehemu ya upasuaji kwa kuhakikisha kwamba ngozi yako haina vijidudu kadri iwezekanavyo. Daktari wako wa upasuaji amekuomba uoge na sifongo cha sabuni ya kuzuia bakteria au vifutio ambavyo tumekupa.

Ina gluconate ya chlorohexidine (CHG). Ikiwa una mzio unaojulikana wa CHG, hupaswi kutumia sabuni hii na umjulishe daktari wako wa upasuaji au muuguzi. Katika tukio hili unapaswa kutumia sabuni ya Dial™ au Safeguard™ .

MAELEKEZO YA JINSI YA KUTUMIA

- Oga usiku unaotangulia asubuhi ya upasuaji wako
- Usinyoe eneo la upasuaji
- Baada ya kuoga, tumia sehemu ya **sifongo** ya kifaa cha kuondoa sabuni ulichopewa kuosha sehemu iliyoashiriwa kwenye kijisanduku kwa dakika 2 kamili huku ukiangalia sehemu tofauti na sehemu ambapo maji yanatiririkia
- Acha ilowe kwa dakika moja ya ziada
- Suuza mwili wako wote
- Jikaushe kwa upole kwa taulo safi
- Usitumie poda, krimu au losheni baada ya kuoga
- Badilisha vitambaa vya kitandani ili utumie vilivyosafishwa na kukaushwa hivi majuzi na uvae pia nguo safi (k.m., pajama) baada ya kuoga jioni.



Orodha ya Ukaguzi ya Mpango wa Kukusaidia Kupona Haraka Baada ya Kujifungua kwa Upasuaji

Lengo letu ni kuboresha matokeo kwa mama, mtoto na kitengo cha familia. Hatua zilizoorodheshwa hapa zinakuza kupona, afya na kuwezesha uhusiano kati ya wazazi na watoto wachanga. Zinaweza pia kusababisha uondolewe hospitalini mapema.

Tafadhali tumia orodha hii ya ukaguzi ili ufuatilie maendeleo yako na utambue nyanja unazopaswa kuboresha kabla uondoke hospitalini.

SAA 24 ZA KWANZA BAADA YA KUJIFUNGUA:

- ☐ Anza kuhakikisha kwamba ngozi yako inagusa ngozi ya mtoto na ujaribu kulisha mtoto saa 1-2 baada ya kujifungua
- ☐ Kula na kunywa kama kawaida saa 2-4 baada ya kujifungua
- ☐ Kaa, angalau digrii 45, saa 1-2 baada ya kujifungua
- ☐ Kaa kando ya kitanda na utembee ndani ya saa 6-8 baada ya kujifungua
- ☐ Ondoa katheta ya mkojo saa 6-12 baada ya kujifungua na ujaribu kukojoa kila baada ya saa 2-3

SIKU ZIFUATAZO BAADA YA KUJIFUNGUA:

- ☐ Mjulishe muuguzi aliyesajiliwa ikiwa unahisi kichefuchefu au unahisi kutapika, unawashwa sana, unashindwa kudhibiti maumivu, una maumivu ya kichwa, una maumivu ya shingo, umefunga choo au unashindwa kukojoa.
- ☐ Endelea kumeza dawa za maumivu zisizo za opioid zilizoratibiwa pamoja na dawa za ziada za maumivu inapohitajika
- ☐ Tafuna chingamu kwa angalau dakika 5 mara 3 kwa siku, hadi uweze kula chakula kama kawaida
- ☐ Vaa mavazi ya kubana kwenye miguu yako ya chini unapokuwa kitandani ili uzuie kuganda kwa damu hadi utakapoanza kwenda chooni na unapotembea mara kwa mara
- ☐ Tembea kwenye veranda angalau mara 3 kwa siku
- ☐ Usikae kitandani sana kwa saa nyingi ila uchukue muda wa kupumzika
- ☐ Mwulize muuguzi wako maswali yanayohusu kulisha watoto wachanga
- ☐ Fanya mpango wa kudhibiti uzazi na mtoa huduma wako wa OB
- ☐ Jadili na mtoa huduma wako wa OB kuhusu mpango wa kudhibiti maumivu yako nyumbani, maagizo ya dawa yoyote unayoweza kuhitaji na mpango wa ufuatiliaji.
- ☐ Kagua maagizo ya utunzaji wa nyumbani na muuguzi wako

MALENGO MAALUMU YA WATOTO WACHANGA:

- ☐ Utunzaji kamili wa watoto wachanga: dawa na chanjo, uchunguzi wa kusikia na upimaji wa watoto wachanga
- ☐ Cheti kamili cha kuzaliwa
- ☐ Mpango wa kumtahiri, ikiwa unataka
- ☐ Weka mpango wa kufuatilia na mtoa huduma wa mtoto wako mchanga baada ya kwenda nyumbani
- ☐ Leta kiti cha gari cha watoto wachanga kwenye Kitengo cha Mama Mtoto kabla ya siku yako ya kuondoka hospitalini

Vidokezo

The University of Vermont Medical Center
111 Colchester Avenue
Burlington, VT 05401

THE University of Vermont MEDICAL CENTER