

PRZED I PO cesarce (cesarskim cięciu): PRZYSPIESZONE DOCHODZENIE DO ZDROWIA

Broszura ta:

- pomoże Pani przygotować się do cięcia cesarskiego;
- wyjaśni, w jaki sposób odegra Pani aktywną rolę w procesie zdrowienia;
- zapewni codzienne cele do osiągnięcia.

Czym jest przyspieszone dochodzenie do zdrowia [Enhanced Recovery]?

Po przyjęciu do szpitala w celu wykonania cięcia cesarskiego będzie Pani uczestniczyć w programie o nazwie Enhanced Recovery After Surgery (ERAS®) Cesarean Delivery [przyspieszone dochodzenie do zdrowia po zabiegu cięcia cesarskiego].

Celem programu ERAS Cesarean Delivery jest zapewnienie pomocy w:

- szybszym powrocie do zdrowia;
- zmniejszeniu odczuwania bólu; i
- zmniejszeniu ryzyka powikłań, takich jak zakrzepy krwi lub infekcja.

Badania wskazują, że szybciej powróci Pani do zdrowia, jeśli wykona czynności opisane w tej broszurze.

Są to przeznaczone dla Pani instrukcje dotyczące jedzenia i picia, wytyczne dotyczące aktywności fizycznej i zaktualizowane metody kontrolowania bólu. Wszystkie te rzeczy razem pomogą Pani szybciej poczuć się lepiej i szybciej wrócić do domu.

Prosimy o zabranie ze sobą tej broszury w dniu operacji. Należy z niej korzystać jak z przewodnika podczas pobytu w szpitalu. Personel szpitala może odnosić się do niej w trakcie powrotu do zdrowia i będzie go wraz z Panią stosował po powrocie do domu.

Przejsie operacji, oprócz faktu posiadania dziecka, może być dla Pani osobiście i dla Pani rodziny bardzo stresujące. Dobra wiadomość jest taka, że nie jest Pani sama. Będziemy Panią wspierać na każdym etapie.

Czym jest cięcie cesarskie?

Cięcie cesarskie, znane również jako cesarka, jest zabiegiem chirurgicznym stosowanym w celu doprowadzenia do porodu dziecka poprzez chirurgiczne cięcie brzucha i macicy matki.

Data porodu przez cięcie cesarskie:

Zaplanowany czas porodu przez cięcie cesarskie:

Czas przybycia do szpitala:

Data i godzina wizyty kontrolnej:

PRZED CESARKĄ

Przygotowanie do cięcia cesarskiego

1. ZWOLNIENIE LEKARSKIE

- W ciągu miesięcy przed cięciem cesarskim odbędzie Pani kilka wizyt u swojego położnika lub położnej. W zależności od historii stanu zdrowia konieczne może być także spotkanie przed cięciem cesarskim z innymi specjalistami.
- Jeśli ma Pani cukrzycę lub cukrzycę ciążową, dostawca usług zdrowotnych może oczekiwać odbycia wizyty **u lekarza pierwszego kontaktu i/lub endokrynologa**. Będzie musiała Pani ustalić z lekarzem, jak postępować z lekami na cukrzycę. Proszę przynieść tę broszurę na wizytę.

2. WIZYTA PRZED PRZYJĘCIEM

Na około trzy (3) dni przed zaplanowanym terminem cięcia cesarskiego zostanie zaplanowana wizyta przed przyjęciem na naszym oddziale porodowym Labor and Delivery Unit. Przeprowadzone zostaną przedoperacyjne badania krwi i edukacja w zakresie przyspieszonego dochodzenia do zdrowia. Proszę wziąć ze sobą ten pakiet.

3. LEKI - WYTYCZNE OGÓLNE

Należy omówić **wszystkie** leki i suplementy u położnika lub położnej. Oto kilka ogólnych wskazówek, których należy przestrzegać:

- Witaminy prenatalne i żelazo: NIE przyjmować ich w dniu operacji. Prawdopodobnie zostaną ponownie wprowadzone przez położnika po porodzie.
- Aspiryna i Lovenox: należy omówić ze swoim położnikiem lub położną, kiedy przestać brać te leki przed cięciem cesarskim.

MOJE LEKI:

JAK POWINNAM PRZYJMOWAĆ LEKI:

- Acetaminofen (Tylenol) można przyjmować dopiero w noc przed zabiegiem.
- Leki na tarczycę, drgawki, depresję, ciśnienie krwi lub leki stosowane w innych problemach zdrowotnych: należy to omówić ze swoim położnikiem i/lub lekarzem, który przepisał te leki, aby ustalić, jak należy je przyjmować na kilka dni przed cięciem cesarskim.
- Suplementy ziołowe, zielona herbata i suplementy dostępne bez recepty: **przerwać ich stosowanie na 10 dni przed cięciem cesarskim.**

4. AKTYWNOŚĆ

Postępować zgodnie z wytycznymi położnika lub położnej. Zasadniczo nie jest wymagane ograniczenie aktywności w miesiącach poprzedzających cięcie cesarskie. Regularna aktywność lub ćwiczenia utrzymują ciało w dobrej formie i pomagają w szybszej regeneracji.

5. PLANOWANIE Z WYPRZEDZENIEM

Może potrzebować Pani pomocy przy niemowlęciu, pozostałych dzieciach, posiłkach, praniu, kąpieli lub sprzątaniu zaraz po powrocie do domu ze szpitala. Należy zaopatrzyć swoją lodówkę i zamrażarkę w żywność łatwą do podgrzania. Należy planować z pomocą rodziny i przyjaciół, aby uzyskać potrzebną pomoc. **Jeśli ma Pani dzieci, które chce zabrać ze sobą do szpitala, należy mieć zapewnioną pomoc odpowiedzialnej osoby dorosłej, innej niż Pani, która będzie się nimi opiekować przez cały czas.** Dzieci nie mogą zostać na noc. Nasz szpital będzie wprowadzać ograniczenia dla odwiedzających podczas sezonu grypowego (październik-maj).

6. ZORGANIZOWANIE TRANSPORTU

Dzień wykonania zabiegu cięcia cesarskiego jest oznaczony jako dzień pooperacyjny 0. Zgodnie z planem powrót do domu ma nastąpić po spełnieniu kryteriów wypisu, co najprawdopodobniej oznacza powrót w dniu pooperacyjnym 2. Proszę zorganizować sobie transport. Nie będzie Pani w stanie sama prowadzić.

7. NALEŻY OCZEKIWAĆ TELEFONU OD NAS

Na tydzień przed planowanym przybyciem do szpitala Northwest Community Hospital członek zespołu / sekretarz jednostki z Labor and Delivery zadzwoni do Pani, aby omówić instrukcje przed zabiegiem. Członek zespołu potwierdzi datę i czas przybycia, a także instrukcje dotyczące jedzenia i picia. Członek zespołu potwierdzi również wizytę przed przyjęciem na oddział Labor and Delivery. Należy mieć przygotowany ten pakiet i wypełnić datę i godzinę na przedniej okładce. Będzie mieć Pani możliwość zadawania wszelkich pozostałych pytań.

8. UMÓWIENIE WIZYTY KONTROLNEJ

Należy umówić się na wizytę u położnika lub położnej zgodnie z instrukcją. Należy pamiętać o zorganizowaniu niezbędnego transportu i opieki nad dziećmi.

DZIEŃ PRZED CESARKĄ

1. Można stosować swoją normalną dietę dzień przed cesarką.

Poza tym:

- Można nadal jeść pokarmy stałe do 8 godzin przed planowanym czasem cięcia cesarskiego.
- Należy wypić jeden (10-12 uncji) klarowny bezalkoholowy napój węglowodanowy wieczorem przed snem, **chyba że ma Pani cukrzycę.**

Dozwolone klarowne bezalkoholowe napoje węglowodanowe:

sok jabłkowy,
sok żurawinowy,
gatorade,
woda.

Jeśli ma Pani cukrzycę lub cukrzycę ciążową, dozwolone są klarowne napoje bezalkoholowe:

woda,
herbata bez mleka,
kawa bez mleka.

Proszę wybrać jedną z następujących opcji:

- **NIE mam cukrzycy. Mój preferowany napój to:** _____
- **Mam cukrzycę lub cukrzycę ciążową. Mój wybrany klarowny napój bezalkoholowy to:**
_____.

2. Należy wziąć zwykły prysznic lub kąpiel z zastosowaniem Hibiclens (dostępny podczas wizyty przed przyjęciem) do umycia okolicy brzucha. Nie należy golić ani woskować obszaru poniżej pępka przez co najmniej 48 godzin przed cięciem cesarskim.

3. Proszę przyjąć swoje regularnie przyjmowane leki na noc, jak to omówiono z położnikiem, położną i/lub specjalistami.

RANO W DNIU CIĘCIA CESARSKIEGO

1. **Jedzenie:** Można przyjmować stałe pokarmy na **8 godzin** przed rozpoczęciem zaplanowanego zabiegu cięcia cesarskiego. Zabieg cięcia cesarskiego zostanie opóźniony lub odwołany, jeśli przyjmie Pani **jakikolwiek** stałe pokarmy w ciągu 8 godzin przed rozpoczęciem zaplanowanego zabiegu.
2. **Picie:** Należy wypić 10-12 uncji klarownego bezalkoholowego płynu węglowodanowego 3 godziny przed planowanym czasem rozpoczęcia cięcia cesarskiego. Należy skończyć pić nie później niż 2 godziny przed czasem rozpoczęcia cięcia cesarskiego. **Osoby z cukrzycą lub cukrzycą ciążową mogą pić tylko wodę, herbatę bez mleka lub kawę bez mleka.**
 - Jedyne dozwolone klarowne bezalkoholowe napoje węglowodanowe (dla osób niemających cukrzycy):
 - sok jabłkowy,
 - sok żurawinowy,
 - gatorade,
 - woda.

Jeśli ma Pani cukrzycę lub cukrzycę ciążową, dozwolone są jedynie klarowne napoje bezalkoholowe:

- woda,
- herbata bez mleka,
- kawa bez mleka.

Proszę wybrać jedną z następujących opcji:

- NIE mam cukrzycy. Mój preferowany napój to: _____
- Mam cukrzycę lub cukrzycę ciążową.
Mój wybrany klarowny napój bezalkoholowy to: _____

Zacznę pić o (godzinie): _____

Skończę pić o (godzinie): _____

3. NIE wolno niczego pić ani jeść w okresie 2 godzin przed czasem rozpoczęcia zaplanowanej operacji, w przeciwnym razie ryzykuje się odwołanie zabiegu cięcia cesarskiego.
4. Jeśli kąpie się Pani rano, proszę pamiętać, aby używać mydła Hibiclens i nie golić ani nie woskować okolicy poniżej pępka. Nie używać balsamu w okolicach brzucha lub bioder.
5. Nie należy zakładać soczewek kontaktowych. Nie robić makijażu oczu. Usunąć całą biżuterię, w tym piercing ciała. Nie używać lakieru do paznokci. Lakier do paznokci na palcach stóp jest dopuszczalny.
6. Prosimy o przybycie na 2 godziny przed zaplanowaną operacją.

Czas przybycia do szpitala to: _____.

RZECZY DO ZABRANIA DO SZPITALA



- ✓ Ta broszura!!
- ✓ Dowód tożsamości ze zdjęciem (prawo jazdy lub dowód) oraz karta ubezpieczenia.
- ✓ Dwa opakowania ulubionej gumy BEZCUKROWEJ.
- ✓ Jeśli nosi Pani szkła kontaktowe, należy przyjechać do szpitala w okularach. Proszę spakować ze sobą szkła kontaktowe
- ✓ Szlafrok, kapcie i luźno dopasowane wygodne ubrania oraz buty wsuwane do noszenia w domu.
- ✓ Kopię szczegółowych wytycznych, jeśli ma Pani takie dokumenty.
- ✓ Osobiste przybory toaletowe, takie jak szampon, dezodorant, szczoteczka do zębów, pasta do zębów, krem nawilżający.
- ✓ Prosimy nie brać niczego wartościowego, w tym kart kredytowych i biżuterii. Szpital nie ponosi odpowiedzialności za zgubione lub skradzione przedmioty.
- ✓ Proszę zabrać ładowarkę do telefonu.

W szpitalu

1. Przybycie do szpitala:
 - Jeśli planowany czas przybycia to 6:30 rano lub wcześniej, należy iść do wejścia do izby przyjęć. Wszystkie inne drzwi są zamknięte.
 - Jeśli przyjazd ma miejsce po godzinie 6:30, proszę zaparkować w garażu dla odwiedzających (wejście nr 4) na Central Road i Fernandez. Proszę wjechać windą South Elevator na 4. piętro. Patrz załączona mapa kampusu.
 - Po zakończeniu procedury przyjęcia zostanie Pani odprowadzona do prywatnego pokoju na oddziale Labor and Delivery lub Triage Unit, gdzie spotka się Pani z personelem pielęgniarskim. Zakończy on przygotowania do cięcia cesarskiego.
 - Członkowie rodziny mogą swobodnie korzystać z naszej rodzinnej poczekalni.
2. Oddział Labor and Delivery Unit:
 - Pielęgniarka poprosi Panią o przebranie się w koszulę szpitalną i wypełni z Panią przedoperacyjną listę kontrolną.
 - Zostanie wprowadzony cewnik dożylny (IV), rurka umieszczona w żyłę.
 - Spotka Pani członków zespołu anestezyjologicznego i omówi swój plan anestezyjologiczny.
 - Zobaczy Pani także swojego położnika i porozmawia z nim/nią.
 - Otrzyma Pani od pielęgniarki kilka leków przepisanych przez zespół lekarzy.
 - Leki te pomogą zapobiec bólowi, nudnościom i wymiotom oraz zmniejszyć ryzyko infekcji po cięciu cesarskim.
 - Rodzina będzie mogła zostać z Panią w tym czasie.

3. Sala operacyjna

- Prawdopodobnie otrzyma Pani znieczulenie regionalne, znieczulenie zewnątrzoponowe lub dordzeniowe.
- Regionalny środek znieczulający to zastrzyk w dolną część pleców (kręgosłup będzie odrętwiały), który pozwala pozostać przytomnym podczas cięcia cesarskiego, bez odczuwania bólu w dolnej części ciała. Zazwyczaj jest to bezpieczniejsze dla Pani i dziecka. Pozwala to Pani i Pani partnerowi porodowemu wspólnie przeżyć narodziny dziecka.
- Czasami znieczulenie ogólne może być bardziej odpowiednie do przeprowadzenia cięcia cesarskiego. Anestezjolog przedyskutuje to z Panią z wyprzedzeniem.
- Po wprowadzeniu znieczulenia regionalnego i odrętwieniu w pęcherzu zostanie umieszczony cewnik, aby utrzymać drenaż pęcherza podczas zabiegu i przez krótki czas po nim.
- W różnych momentach po wprowadzeniu znieczulenia miejscowego można odczuć ciężar lub ucisk w klatce piersiowej.
- Może Pani odczuwać nacisk, zwłaszcza gdy rodzi się dziecko. Podczas zabiegu można również odczuwać pewien ruch. Nie odczuje Pani bólu.
- Mogą wystąpić nudności. Jeśli czuje Pani mdłości, należy poinformować osobę wykonującą znieczulenie, a ona zadziała, aby poczuła się Pani lepiej.
- Będzie Pani przytomna i będzie w stanie komunikować się z zespołem anestezjologicznym podczas całego zabiegu cięcia cesarskiego, chyba że potrzebne będzie znieczulenie ogólne.

4. Poczekalnia:

- Można mieć przy sobie **jedną** osobę wspierającą na sali operacyjnej podczas zabiegu cięcia cesarskiego, przy znieczuleniu regionalnym.
- Inni członkowie rodziny lub przyjaciele mogą czekać w rodzinnej poczekalni tuż przy oddziale Labor and Delivery.
- Bankomaty ATM znajdują się w szpitalu na zewnątrz kafeterii Oasis.
- Kafeteria Oasis, kawiarnia Jazzman's Cafe i The 800 Shop (sklep z pamiątkami) są dostępne w celu zakupu żywności/napojów.
- Automaty znajdują się w rodzinnej poczekalni i kafeterii Oasis.

5. Sala pozabiegowa

- Pani i dziecko zostaniecie przeniesieni po porodzie do pokoju pozabiegowego na oddziale Labor and Delivery. Pozostaniecie tam, dopóki nie będzie Pani w stanie zacząć poruszać nogami. Będzie mieć Pani możliwość nawiązania kontaktu z dzieckiem i karmienia go piersią. Należy nastawić się na 2-godzinny pobyt.
- Pani osoba wspierająca pójdzie za Panią do sali pooperacyjnej. Nie wpuszcza się dzieci poniżej 13. roku życia. Pielęgniarka będzie często sprawdzać parametry życiowe i brzuch oraz upewniać się, że czuje się Pani komfortowo.
- Będzie Pani zachęcana do picia 30 minut po operacji i zachęcana do żucia gumy w sali pooperacyjnej.
- Cewnik wprowadzony do pęcherza zostanie usunięty, gdy tylko odzyska Pani zdolność poruszania się (około 2-6 sześć godzin po operacji).
- Regularna dieta (pokarm stały) będzie dostępna już 2 godziny po zabiegu.
- Po dojściu do siebie po zabiegu zostanie Pani przeniesiona na oddział Mother/Baby Unit. Rodzina będzie mogła Panią odwiedzić na 5. piętrze.

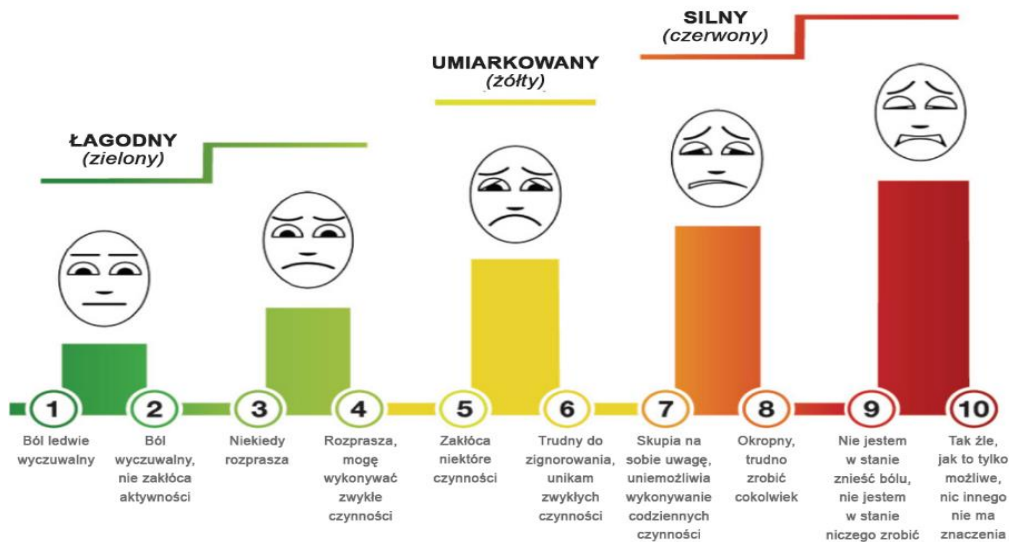
PO PORODZIE

1. Kontrola bólu

a) Ważne jest kontrolowanie bólu, ponieważ pomoże to:

- głęboko oddychać,
- łatwiej się ruszać,
- lepiej jeść,
- dobrze spać,
- szybciej powrócić do zdrowia.
- robić rzeczy, które są dla Pani ważne.

b) Pielęgniarka może poprosić Panią o opisanie bólu za pomocą cyfr od 0 do 10. 0 oznacza brak bólu, a 10 to najgorszy ból, jaki można sobie wyobrazić. Celem jest utrzymanie bólu na poziomie 4, w skali do 10 punktów, lub poniżej.

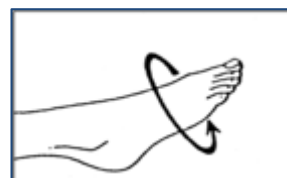
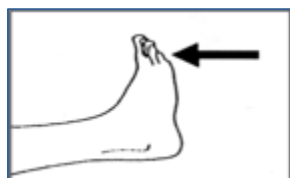


2. Ćwiczenia

a) Należy poruszać się w łóżku. Ruch pomaga zapobiegać powikłaniom, w tym problemom z płucami, zapaleniu płuc, zakrzepom krwi i osłabieniu mięśni. Należy wykonywać ćwiczenia po dotarciu do pokoju i kontynuować podczas pobytu w szpitalu. Posiłki należy jeść, siedząc na krześle, a nie w łóżku.

b) Ćwiczenia nóg:

- Ćwiczenia te wspomagają krążenie krwi w nogach. Należy powtarzać każde ćwiczenie 4 do 5 razy co pół godziny, gdy się nie śpi.
 - Obracać stopę w lewo i prawo.
 - Poruszać palcami i zginać stopy w górę i w dół.
 - Rozciągnąć wyprostowane nogi.



c) Aktywność

- Będzie Pani wstawała z łóżka z pomocą i chodziła po korytarzu 4 do 5 razy dziennie. Zawsze istnieje ryzyko powstania zakrzepów po operacji. Ryzyko zmniejsza się dzięki chodzeniu i ćwiczeniom.

Wieczór po porodzie - dzień pooperacyjny nr 0

1. Kontrola bólu

- Proszę poinformować pielęgniarkę, jeśli odczuwa Pani ból. Chcemy Pani pomóc w możliwie jak najlepszym kontrolowaniu bólu.
- Planujemy podać dodatkowy lek w ramach znieczulenia regionalnego do operacji. Jest to długo działający lek przeciwbólowy, który pomoże kontrolować ból przez pierwsze 24 godziny.
- Będzie Pani również otrzymywać regularnie zaplanowane leki przeciwbólowe, takie jak acetaminofen i ibuprofen, aby utrzymać ból pod kontrolą.

2. Aktywności

- Wykonywanie ćwiczenia nóg 4-5 razy co godzinę, gdy się nie śpi.
- Będzie Pani gotowa i zachęcana do chodzenia po korytarzu w dniu operacji.

3. Jedzenie i picie

Można pić płyny 30 minut po zabiegu i zacząć jeść regularne jedzenie 2 godziny po zabiegu. Należy żuć gumę bezcukrową przez 30 minut 3 razy dziennie, jeśli nie jest się w stanie pić ani jeść. Wykazano, że pomaga to jelitom wrócić do normy szybciej po operacji. Należy poinformować o odczuwaniu mdłości. Stosujemy szereg metod (leki, inne niż leki), aby zapobiec nudnościom i wymiotom po cięciu cesarskim.

4. Rurki i przewody

- W razie potrzeby zostanie Pani dostarczona niewielka ilość płynu za pomocą linii dożylnych (IV). W pęcherzu będzie również umieszczony cewnik do odprowadzania i pomiaru wydalania moczu.
- U większości pacjentek linię dożylną IV usuwa się, kiedy mogą wstać z łóżka i są w stanie pić płyny. Niektóre pacjentki potrzebują dłuższego dostępu dożylnego.

5. Parametry życiowe

- Pani temperatura, oddychanie, ciśnienie krwi i tętno będą regularnie sprawdzane.

Dzień pooperacyjny nr 1

1. Kontrola bólu

- Podczas pobytu w szpitalu przez cały czas będzie Pani otrzymywać zaplanowane leki przeciwbólowe. Można je kontynuować jako zaplanowane leki po wypisie przez maksymalnie 7 dni.

2. Aktywności

- Należy wstawać z łóżka co jakiś czas (przez 8 godzin w ciągu dnia).
 - Spacerować po korytarzu 4-5 razy dziennie (w razie potrzeby z pomocą).
 - Siedzieć na krześle podczas wszystkich posiłków.
 - Karmić swoje dziecko, siedząc na krześle.

- W miarę zwiększania aktywności położnik może zalecić zakładanie pasa brzuszego.
- Można wziąć prysznic następnego dnia po porodzie. Pozwolić, aby woda delikatnie popłynęła po nacięciu (nacięciach) i delikatnie umyć ten obszar. Nie szorować miejsca nacięcia.

3. Jedzenie i picie

- Należy pić dużo płynów.
- Będzie Pani jeść stałe pokarmy. Otrzyma Pani menu kuchni na wezwanie, Cuisine on Call, z którego można zamawiać. Najlepszym wyborem są owoce, warzywa, mleko i kalorie w celu wsparcia karmienia piersią oraz błonnik, aby zapobiec zaparciom (owoce, warzywa). Potrzebne jest do tego dodatkowych 500 kalorii dziennie.
- Zostanie Pani poproszona o kontynuowanie żucia gumy przez 30 minut 3 razy dziennie, jeśli nie je Pani i nie pije normalnie.

4. Rurki i przewody

- Linia dożylna IV i cewnik w pęcherzu zostaną usunięte, jeśli nadal będą stosowane.

Dzień pooperacyjny nr 2

1. Kontrola bólu

- Będzie Pani nadal otrzymywać zaplanowane leki przeciwbólowe, w tym acetaminofen (Tylenol) i ibuprofen (Motrin).

2. Aktywności

- Należy wstawać z łóżka, co jakiś czas, i przez 8 godzin, stosownie do możliwości.
 - Siedzieć na krześle podczas wszystkich posiłków.
 - Spacerować po korytarzu 5 razy tego dnia, w razie potrzeby z pomocą.
 - Karmić swoje dziecko, siedząc na krześle.
 - Przyjmować gości, siedząc na krześle lub spacerując po korytarzu.

3. Jedzenie i picie

- Pić płyny i jeść stałe pokarmy, na ile jest się w stanie.
- Kontynuować żucie gumy przez 30 minut 3 razy dziennie, jeśli nie je Pani i nie pije normalnie.

Cele na dzień wypisu

Naszym wspólnym celem jest, aby czuła się Pani przygotowana do powrotu do domu do południa w dniu pooperacyjnym nr 2.

Poniższe informacje pomogą nam ustalić, czy jest Pani gotowa na powrót do domu:

- Jest Pani w stanie jeść bez mdłości lub wymiotów.
- Pani ból jest pod kontrolą.
- Wstaje Pani z łóżka i chodzi bez pomocy.
- Ma Pani prawidłową temperaturę ciała (bez gorączki).
- Jest Pani w stanie dbać o swoje dziecko.
- Odpowiedziano na wszystkie Pani pytania dotyczące wypisu i wie Pani, co robić w domu i kiedy skontaktować się z dostawcą usług zdrowotnych.

Otrzyma Pani pisemne instrukcje.

Należy potwierdzić zaplanowaną wcześniej wizytę kontrolną u swojego położnika. Konieczna będzie wizyta mniej więcej po tygodniu od wypisu ze szpitala.

NCH PHARMACY MED-TO-BED PROGRAM: Wszelkie recepty potrzebne przy wypisie można przesłać do apteki NCH Pharmacy, a leki zostaną dostarczone do łóżka szpitalnego przed wypisem. Jeśli jest Pani tym zainteresowana, proszę porozmawiać ze swoją pielęgniarką.

Program jest dostępny w standardowych godzinach pracy apteki detalicznej NCH Pharmacy: Od poniedziałku do piątku od 8 rano do 6 wieczorem oraz w sobotę od 10 rano do 3 po południu. Apteka detaliczna NCH Pharmacy jest zamknięta w niedziele.

INSTRUKCJE DOTYCZĄCE POSTĘPOWANIA W DOMU

1. Postępowanie z miejscem nacięcia

- Pani nacięcie może / nacięcia mogą być lekko czerwone i obolałe przez 1-2 tygodnie.
- Można brać prysznic. Pozwolić, aby woda delikatnie popłynęła po nacięciu (nacięciach) i delikatnie umyć ten obszar. Nie szorować. **Nie brać kąpieli w wannie, nie korzystać z basenu ani wanny z hydromasażem przez dwa tygodnie.** Jeśli ma Pani szwy lub zszywki, mogą one zostać usunięte przed powrotem do domu. Jeśli są one nadal na miejscu w dniu wypisu, zostaną one usunięte podczas pierwszej wizyty kontrolnej z położnikiem.
- Plastry Steri-Strips zostaną założone po usunięciu szwów lub zszywek. Można pozwolić na naturalne odpadnięcie plastrów Steri-Strips. Jeśli zaczną odpadać lub wyraźnie się zabrudzą, plastry Steri-Strips można ostrożnie usunąć.
- To normalne, że niewielka ilość żółtego lub różowego płynu sączy się z nacięcia po cięciu cesarskim. **Należy zadzwonić do położnika, jeśli nacięcie stanie się rozgrzane, czerwone, twarde lub gdy pojawi się ropa lub inny wyciek.**

2. Ból

- Może Pani doświadczać pewnego bólu, który utrzymuje się przez kilka tygodni po cięciu cesarskim. Proszę przyjmować leki acetaminofen (Tylenol) i ibuprofen (Motrin), aby złagodzić ból.
- **IBUPROFEN NALEŻY ZAWSZE PRZYJMOWAĆ Z JEDZENIEM.**
- Jeśli ból nie jest uśmierzany przez acetaminofen (Tylenol) i ibuprofen (Motrin), należy skontaktować się z gabinetem położnika.
- Jeśli ibuprofen (Motrin) lub inne leki przeciwbólowe powodują pieczenie lub ból brzucha, należy przestać je przyjmować i zadzwonić do położnika.
- Jeśli odczuwa Pani silny ból, który nie ustępuje po zastosowaniu zalecanego leku, należy zadzwonić do położnika. Położnik lub pielęgniarka mogą poprosić o prowadzenie rejestru bólu i przyjmowanych w domu leków. Można do tego wykorzystać dział „Notatki” na końcu tej broszury.

3. Wypróżnienia

- Wypróżnienia mogą się zmienić po zabiegu cesarskiego cięcia.
- Mogą wystąpić luźne stolce, zaparcia lub częstsze wypróżnienia. Z czasem powinno się to ustabilizować.

- Aby pomóc w zachowaniu regularnych wypróżnień:
 - Należy pić codziennie 8-10 szklanek wody
 - Uzyskać porady od położnika na temat tego, jakie ćwiczenia należy robić i kiedy zacząć.
 - Przyjąć środki zmiękczające stolec, jeśli zaleci to lekarz.
- Znaki ostrzegawcze, aby zadzwonić do chirurga:
 - brak oddawania gazów dłużej niż 12 godzin,
 - silna biegunka,
 - nasilające się mdłości lub wymioty.

4. Aktywności

- Nie podnosić, nie pchać ani nie ciągnąć niczego ważącego 20 funtów ani niczego cięższego przez 2-3 tygodnie po operacji. Dla celów porównawczych - galon mleka waży około 9 funtów.
- Można stopniowo powracać do swoich normalnych czynności w ciągu sześciu tygodni po zabiegu cięcia cesarskiego.
- Nie prowadzić auta przez 2 tygodnie od dnia wykonania zabiegu cięcia cesarskiego.
- Można podróżować jako pasażer. Stosować pasy bezpieczeństwa w zwyczajowy sposób. Nie należy prowadzić samochodu, jeśli przyjmuje się jakiegokolwiek narkotyczne leki przeciwbólowe. Przykłady obejmują: Norco, Morphine i Dilaudid.
- NIE spożywać alkoholu podczas stosowania narkotycznych leków przeciwbólowych.

5. Dieta

- Żadna specjalna dieta nie jest konieczna, chyba że zostanie zamówiona przez zespół opieki zdrowotnej. Wznović zdrową, zbilansowaną dietę.
- Nie należy przyjmować ŻADNYCH nieprzepisanych leków. Obejmuje to „naturalne” środki i oleje.

6. Recepty i uzupełnienia

- Jeśli potrzebuje Pani uzupełnienia leków na receptę, należy skontaktować się z lekarzem, który przepisał lek jako pierwszy.
- Jeśli chce się Pani skontaktować się z położnikiem w celu uzupełnienia zasobu leku, należy zrobić to w zwykłych godzinach pracy. Nie czekać z telefonem do momentu, gdy zabraknie leków.

KONIEC INSTRUKCJI

PORÓD PRZEZ CIĘCIE CESARSKIE NOTATKI

This form is a set of lined paper for taking notes. It features a vertical red margin line on the left side and horizontal blue ruling lines. There are three hole-punch marks on the left edge, one near the top, one in the middle, and one near the bottom. The entire area is enclosed in a thin black border.

PORÓD PRZEZ CIĘCIE CESARSKIE NOTATKI

This form is designed for taking notes during a cesarean section. It features a red vertical margin line on the left side, creating a narrow column for a date or patient information. The rest of the page is filled with blue horizontal ruling lines. Three small circles are placed on the left side, one in each of the three main sections created by the margin line, likely serving as guides for where to place a date or patient name.