



Caring for Yourself



قیصری [سی زیرین] عمل جراحی

قیصری عمل جراحی کے چیرے کی دیکھ بھال میں کیسے کروں؟

- اپنے چیرے کو صاف اور خشک رکھیں۔ نہانے میں اپنے چیرے کو دھونے کے لیے ہلکے، بغیر خوشبو کے صابن اور معتدل گرم پانی کا استعمال کریں اور تولیے سے تھپتھا کر خشک کریں۔
- اپنے چیرے کو لیٹے ہوئے، ہوا میں خشک کریں (اگر ضروری ہو۔ اپنے پیٹ کو اوپر کو پکڑ کر رکھیں)۔
- 4 سے 6 دنوں میں آپکے سٹیپل ہٹ جائیں گے، اور آپ کے اندرونی ٹانگے خود ہی تحلیل ہو جائیں گے۔
- جب آپ کھانسیں یا چھینکیں: چیرے کو سہارا دینے کے لیے اور اپنے پٹھوں پر کھچاؤ کم کرنے اور درد سے روکنے کے لیے اپنے ہاتھ یا تکیہ کا استعمال کریں۔ کھانسنے یا چھینکنے کو اپنے بازوؤں میں یقینی بنائیں نہ کہ اپنے ہاتھوں میں۔
- جب بستر سے باہر آ رہی ہوں: یہ یقین دہانی کر لیں کہ پیٹھ کا کھچاؤ کم کرنے کے لیے، چلنے سے پہلے آپ نے کمر سیدھی کر لی ہے۔
- عمل جراحی سے لے کر دوبارہ اچھی صحت کے احساس تک 4 سے 6 ہفتے لگتے ہیں۔ اپنے آپ کو آرام اور زخم بھرنے کے لیے وقت دیں۔



اپنے طبی امداد فراہم کرنے والی / والے کو کال کریں اگر:

- آپ کو بخار ہے۔
- آپ کا چیرا سرخ اور سوج جاتا ہے، یا
- آپ کے چیرے سے خون / رطوبت بہ رہی ہے