CFM|L|31

சிசேரியன் சத்திர சிகிச்சைக்குப் பின்பு கவனிக்க வேண்டியவை

(தாய்க்கும் அவரைக் கவனிப்பவருக்குமான அறிவுரை)

கல்வி சார் பொருட்கள் தயாரிப்பலகு
சமுதாய மருத்துவத்துறை,
மருத்துவ பீடம்,
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

பொதுவிடயங்கள்

- சுயநினைவு வரும்வரை நோயாளியை தலையைச் சரித்த வண்ணம் நிமிர்ந்த நிலையில் படுக்க வைத்திருக்க வேண்டும்.

- நோயாளியின் உள்மூச்சு, வெளிமூச்சுக்களை நன்கு கவனிக்க வேண்டும். மாற்றங்கள் இருப்பின் தாதியிடம் அறிவிக்க வேண்டும்

- ஆறுமணித்தியாலங்களின் பின்பு நோயாளி சரிந்து படுக்கலாம்.

- சுயநினைவு திரும்பியதும் தாய்ப்பாலை இன்னொருவரின் உதவியுடன் கொடுக்கவும்.
- படுத்திருந்து பாலூட்டல் இலகுவானது.

- தாய் ஒருபக்கத்தில் சரிந்து படுத்து குழந்தை தாயைப் பார்த்த வண்ணம் மறுபக்கத்தில் சரித்துப்படுக்க வைக்க வேண்டும்.

☞ உடனிருப்பவரின் உதவியுடன் நோயாளி பன்னிரண்டு மணித்தியாலங்களின் பின்பு கட்டிலில் சரிந்து படுத்து கைகளை ஊன்றியவாறு எழும்பி இருக்கலாம்

☞ நோயாளி வைத்தியரின் அனுமதியுடன் இருபத்து நான்கு மணித்தியாலங்களின் பின்பு மலசல கூடத்திற்கு செல்லாம்.

☞ நோயாளியின் உடலை காலையும், மாலையும் ஈரத்துணியால் துடைத்தல் வேண்டும்.

☞ இரண்டாம் நாளிலிருந்து தாய் தன்னுடையதும் பிள்ளையினதும் சிறிய தேவைகளைச் செய்யலாம்.

☞ சத்திர சிகிச்சை செய்து இரண்டு கிழமைகளின் பின் தேக அப்பியாசம் செய்யத் தொடங்கலாம்.

☞ தேக அப்பியாசம் செய்யும் போது இலகுவாகச் செய்யக் கூடியவற்றை முதலில் செய்ய வேண்டும் பின்பு சிறிது சிறிதாக அதிகரிக்கலாம்.

☞ வைத்தியரின் ஆலோசனையின் படி குடும்ப நல திட்டத்தினை மேற்கொள்ளுவது நன்று

சத்திரசிகிச்சைக் காயம்

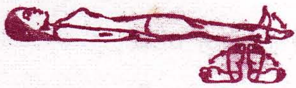
- சத்திர சிகிச்சைக் காயத்தில் நீர் படாதவாறு பாத்துக் கொள்ளவும்
- சத்திரசிகிச்சைக் காயத்திலிருந்து இரத்தக்கசிவு, நீர்க்கசிவு ஏற்பட்டு காயத்தைச் சுற்றியுள்ள துணி நனைந்திருந்தால் வைத்திய ஆலோசனை பெறவேண்டும்.
- நோயாளிக்குக் காய்ச்சல் அல்லது நோ ஏற்பட்டால் வைத்தியரின் உதவியை நாடவும்.
- சத்திரசிகிச்சைத் தையல் ஏழு அல்லது பத்து நாட்களின் பின்பு அகற்றப்படுகின்றது.
- நோயாளி தையல் அகற்றிய அடுத்தநாள் குளிக்கலாம். ஆனால் சத்திரசிகிச்சை செய்த இடத்தை நன்கு உலர்ந்த நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- நோயாளி மிகவும் சுத்தமான ஆடைகளை அணிய வேண்டும்.
- காயத்திற்கு நேரடியான அழுத்தம் ஏற்படுவதை பாரங்கள் தூக்குவதை ஆறுமாதங்களிற்கு தவிர்க்கவும்
- இது சம்பந்தமாக ஏதும் பிரச்சினை ஏற்படுமிடத்து உங்கள் பகுதி குடும்ப நல உத்தியோகத்தரை ஆலோசிக்கவும்.

சத்திர சிகிச்சையின் பின்
உணவு

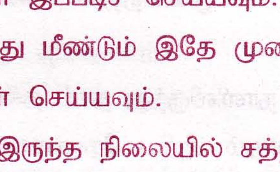
- நோயாளி நீர், ஆகாரங்களை வைத்தியரின் அனுமதியுடன்இருபத்துநான்குமணித்தியாலங்களின் பின்பு எடுக்கலாம்.
- ஆரம்பத்தில் நீராகாரங்களை எடுத்தல் நன்று.
- பின்பு இடியப்பம் போன்ற மென்மையான உணவுகளை எடுக்கலாம்.
- நோயாளி மீன், முட்டை, இறைச்சி, பால், பழங்கள், மரக்கறி, கீரைவகைகள் அடங்கிய உணவுகளை உட்கொள்ளல் வேண்டும்.
- நோயாளி நீர் நிறையக் குடிக்க வேண்டும்.
- தினமும் குறைந்தது பத்து குவளை நீராகாரம் எடுக்க வேண்டும்.
- நீராகாரங்களாக கொதித்தாறிய நீர், தேநீர், கோப்பி, பால்மாவகைகள்,தேசிக்காய்த் தண்ணீர், தோடம்பழ ரசம் என்பன குடிக்கலாம்.

சத்திர சிகிச்சையின் பின்
தேக அப்பியாசம்

1. நிமிர்ந்து படுத்திருங்கள். பாதங்கள் மேலும் கீழுமாக ஆறுதலாக ஆட்டுங்கள். பின் ஒன்றுடன் ஒன்று முட்டிக் கொண்டு இருக்கும் பாதங்களை விலகிச் செல்லுமாறு ஆட்டுங்கள்.



2. கட்டிலில் எழும்பி இருந்த நிலையில் மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் சுவாசத்தை உள்ளெடுத்து பின் வெளிவிடுதல். 4 -5 தடவைகள் இப்படிச் செய்யவும். பின்பு சிறிது ஓய்வெடுத்து மீண்டும் இதே முறையை 3 தடவைகள் செய்யவும்.
3. எழும்பி இருந்த நிலையில் சத்திரசிகிச்சைக் காயத்தின் மேல் தடித்த துணியை அழுத்திப் பிடித்தபிடி இருமும் போது சளி வெளியேறும்.
4. நிமிர்ந்து படுத்துக் கொண்டு முழங்காலை மடித்து பாதங்களை நிலத்தில் நிலை நிறுத்துதல் பின் இடுப்புப் பகுதியை மெதுவாக உயர்த்தவும்.



அனுசரணை :-
சங்கரத்தை இந்து வாலிபர் சங்கம்
(Y.M.H .A)
சங்கரத்தை

ஸ்ரீராம் ஓவ்(f)செற் பிறின்ரேர்ஸ், கந்தர்மடம்