

تعليمات للتأهيل للولادة القيصرية

Instructions to Prepare for Your Cesarean Birth (Arabic)

من المقرر إجراء الولادة القيصرية (الجراحة) في: _____ (التاريخ)

Your cesarean birth (surgery) is scheduled for: _____ (date)

- ستتصل بك ممرضة من مركز الولادة في اليوم السابق للجراحة للإجابة على الأسئلة وإعطائك تعليمات لمساعدتك على الاستعداد.
- A nurse from the Birth Center will call you the day before your surgery to answer questions and give you instructions to help you prepare.
- ستخبرك الممرضة أيضا عن توقيت وصولك و وقت الجراحة المخطط لها. إذا تأخرت الجراحة لأي سبب من الأسباب، فسنخبرك بأسرع وقت ممكن.
- The nurse will also share your arrival and planned surgery times. If your surgery is delayed for any reason, we will let you know as soon as possible.

كيف أستعد للولادة القيصرية المقررة؟

How do I prepare for my scheduled cesarean birth?

1-3 أيام قبل الولادة القيصرية المقررة:

1-3 days before your scheduled cesarean birth:

- قومي بسحب دمك في أحد مواقع سحب الدم في طب ميتشيجان Michigan Medicine للتحقق من فصيلة الدم وتعداد كريات الدم. ابحث عن موقع مختبر تابع لطب ميتشيجان على الإنترنت على:

mlabs.umich.edu/blood-draw-station

- Get your blood drawn at one of Michigan Medicine's blood draw sites to check for your blood type and blood count. Find a location online at:
mlabs.umich.edu/blood-draw-station

- سوف تحصلين على ورقة زرقاء مع ملصق أصفر من مختبر سحب الدم. يرجى إحضارها معك يوم موعد ولادتك القيصرية.

- You will receive a piece of blue paper with a yellow sticker from the blood draw lab. Please bring it with you to your cesarean birth.
- لا تطلق أو تستخدمي منتجات إزالة الشعر حول منطقة العانة أو المعدة لمدة 3 أيام على الأقل قبل الجراحة.
- Do not shave or use hair removal products around your pubic area or stomach for at least 3 days before surgery.
- حافظي على أطرافك نظيفة ومشذبة وخالية من منتجات طلاء الأظافر أو المنتجات الاصطناعية.
- Keep your nails clean, trimmed, and free of polish or artificial nail products.
- توقفي عن تدخين منتجات التبغ وتوقفي عن شرب الكحول في اليوم السابق للجراحة.
- Stop smoking tobacco products and stop drinking alcohol the day before your surgery.
- تناولي جميع أدويةك كالمعتاد، ما لم يخبرك طبيبك بعدم القيام بذلك.
- Take all your medications as usual, unless your doctor tells you not to.
- في مساء اليوم السابق ليوم الجراحة، استحمي بسائل أو قطعة جديدة من الصابون المضاد للبكتيريا مثل Dial® أو Hibiclens®.
- In the evening before your surgery, shower or bathe with a liquid or new bar of antibacterial soap such as Dial® or Hibiclens®.
- اخذي للنوم مع مفروشات وملاءات نظيفة في الليلة السابقة للجراحة.
- Sleep with clean linens and sheets the night before your surgery.

في يوم الولادة القيصرية المقررة:

On the day of your scheduled cesarean birth:

- مرة أخرى، استحمي بسائل أو قطعة جديدة من الصابون المضاد للبكتيريا مثل Dial® أو Hibiclens® في يوم الجراحة.
- Once again, shower or bathe with a liquid or new bar of antibacterial soap such as Dial® or Hibiclens® on the day of your surgery.
- لا تضعي أي مزيل عرق أو مستحضرات أو كريمات أو مساحيق أو مكياج أو عطر.

Department of Obstetrics and Gynecology
Instructions to Prepare for Your Cesarean Birth (Arabic)

- Do not put on any deodorant, lotions, creams, powders, makeup, or perfume.
- اغسلي أسنانك بالفرشاة واشطفي فمك بالماء.
- Brush your teeth and rinse your mouth with water.
- ارتدي ملابس نظيفة وفضفاضة.
- Dress in clean, loose-fitting clothes.
- أحضري الورقة الزرقاء مع الملصق الأصفر عليها التي حصلت عليها من مختبر سحب الدم إلى المستشفى.
- Bring the blue paper with the yellow sticker on it from your blood draw to the hospital.
- أحضري مستند التوجيه المسبق الخاص بك (إذا كان لديك واحد).
- Bring your Advance Directive document (if you have one).
- يمكنك ارتداء النظارات. إذا كنت ترتدين العدسات اللاصقة، فأحضري العلبة الخاصة بهم (حيث قد تحتاجين إلى إزالة العدسات اللاصقة قبل الجراحة).
- You may wear eyeglasses. If you wear contact lenses, bring your case (as you may need to remove your contacts before surgery).
- اتركي جميع الأشياء الثمينة في المنزل، بما في ذلك خواتم الزفاف والمجوهرات الأخرى.
- Leave all valuable items at home, including wedding rings and other jewelry.
- 8 ساعات قبل الجراحة، توقف عن الأكل.** لا تأكلي أي شيء، بما في ذلك العلكة أو الحلوى. يمكنك الاستمرار في شرب السوائل الشفافة (مثل الماء وعصير التفاح والمشروبات الرياضية والقهوة والشاي). لا تشرب مبيض القهوة أو الحليب من أي نوع أو العصير الذي يحتوي على اللب أو عصير التفاح المخمر apple cider.
- 8 hours before surgery, stop eating.** Do not eat anything, including gum or candy. You can continue to drink clear liquids (like water, apple juice, sports drinks, coffee, and tea). Do not drink creamer, milk of any kind, juice with pulp, or apple cider.
- اشربي 32 أونصة (اونصة) من عصير الجاتوريد أو البيديلايت. احرصي على شرب نوع من الجاتوريد أو البيديلايت والذي يحتوي على السكر وليس البروتين. احرصي على إنهاء شرب الكمية المطلوبة على الأقل ساعتين قبل العملية الجراحية.

- Drink 32 ounces (oz) of Gatorade® or Pedialyte®. Make sure to drink a kind of Gatorade® or Pedialyte® that contains sugar but not protein. Make sure you finish drinking at least 2 hours before surgery.

2 ساعة قبل الجراحة، توقف عن شرب كل شيء، بما في ذلك الماء.

- 2 hours before surgery, stop drinking everything, including water.

عند المجيء إلى المستشفى:

When you travel to the hospital:

- استخدم العنوان 1540 East Hospital Drive, Ann Arbor, MI 48109 للحصول على الاتجاهات عبر الإنترنت أو تطبيقات المواصلات المشتركة rideshare.

- Use the address 1540 East Hospital Drive, Ann Arbor, MI 48109 for online directions or rideshare apps.

- اركني سيارتك في مبنى وقوف السيارات للزوار 4P أو استخدم خدمات صف السيارات في جادة دوار مستشفى الأطفال والنساء في East Hospital Drive.

- Park in the P4 Visitor Parking structure or use the valet services at the Children's and Women's Hospital circle drive on East Hospital Drive.

• تتوقف حافلات سلطة النقل لأن أربور AATA رقم 4 و رقم 23 على الشارع المقابل لمدخل المستشفى.

- AATA buses #4 and #23 stop across the street from the hospital entrance.

عندما تكوني في المستشفى:

When you are at the hospital:

- قومي بتسجيل الدخول في مكتب فرز مركز الولادة في الطابق 9 من مستشفى فون فويتلاندر للنساء.

- Check in at the Birth Center Triage desk on the 9th floor of Von Voigtlander Women's Hospital.

- يمكنك إحضار شخص واحد فقط لدمك (شريك أو زوج أو صديق أو أحد أفراد الأسرة) معك إلى منطقة ما قبل الجراحة ("ما قبل العملية") وأثناء الجراحة.

- You may bring only 1 support person (partner, spouse, friend, or family member) with you into the pre-surgery area ("pre-op") and into surgery.

المساحة في مناطق الانتظار في مركز الولادة محدودة. أطلبي من أفراد الأسرة الآخرين الانتظار في المنزل حتى 3 ساعات على الأقل بعد موعد الجراحة المحدد قبل القدوم إلى المستشفى لزيارتك.



Space in the Birth Center waiting areas is limited. Have other family members wait at home until at least 3 hours after your scheduled surgery time before coming into the hospital to visit you.

اتركي حقيبتك ومقعد السيارة للرضيع في سيارتك حتى ننقلك إلى غرفة ما بعد الولادة.

Leave your suitcase and infant car seat in your car until after we move you to your postpartum room.

بعد الجراحة:

After your surgery:

	<p>امسحي رمز الاستجابة السريعة هذا ضوئياً للحصول على مزيد من المعلومات حول الوقاية من الالتهابات والحفاظ على شقك (القطع الذي تم إجراؤه أثناء الجراحة) نظيفاً وجافاً. هذه المعلومات باللغة الإنجليزية.</p> <p>Scan this QR code for more information about preventing infections and keeping your incision (the cut made during your surgery) clean and dry. This information is in English.</p>
	<p>امسحي رمز الاستجابة السريعة هذا ضوئياً للحصول على مزيد من المعلومات حول التعافي بعد الولادة القيصرية. هذه المعلومات باللغة الإنجليزية.</p> <p>Scan this QR code for more information about recovering after a cesarean birth. This information is in English.</p>

لمزيد من المعلومات، راجعي كتيب "الولادة القيصرية: دليل لتجربة ولادتك في مستشفى فون فويتلاندر للنساء."

For more information, review the booklet "Your Cesarean Delivery: A Guide to Your Birth Experience at Von Voigtlander Women's Hospital."

تعليمات أخرى:

Other instructions:

للأسئلة أو الاستفسارات، اتصلي بمركز فرز الولادة على (734) 764-8134.

For questions or concerns, call Birth Center Triage at (734) 764-8134.

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قامت بتطويرها صحة جامعة ميتشيجان للمريض المعياري المُصاب بمثل حالتك. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم تقم صحة جامعة ميتشيجان بإشائه ولا تتحمل صحة جامعة ميتشيجان مسؤوليته. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمريض المعياري. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

المؤلفون: إليزابيث كامبل، دكتوراه في الطب، آن ماري بيهل، ممرضة مسجلة

المراجعون: قسم الوقاية من العدوى وعلم الأوبئة، جوانا كونتانيس، دكتوراه في الطب

تم تحريره من قبل: بريثاني باتيل، MPH MSW CHES®، إيمي مكاليستر، MSA

Authors: Elizabeth Campbell, MD, Anne Marie Piehl, RN

Reviewers: Department of Infection Prevention and Epidemiology, Joanna Kountanis, MD

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW CHES®, Amy McAlister, MSA

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة صحة جامعة ميتشيجان [University of Michigan Health](#) مُرخصة بموجب رخصة دولية عمومية [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#) 4.0. تمت آخر مراجعة

في: 2024/11

Patient Education by [University of Michigan Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 11/2024