सिजेरियन शल्यक्रिया निर्देशनहरू

THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

तपाईंको बच्चा जन्माउनको लागि सिजेरियन (सि-सेक्सन) अथवा शल्यक्रिया गर्ने समय तय भएको छ। यो एउटा शल्यक्रिया हो, जसमा तपाईंको पेटको तल्लो भाग र पाठेघरमा सानो घाउ (चिरा लगाई) बनाई बच्चा जन्माइन्छ।

महत्वपूर्ण जानकारी

- तपाईंको शल्यक्रिया हुने समयभन्दा साढे दुई (2½) घण्टा अगाडि नै अस्पताल आइपुग्नुहोला, ताकि हामीले तपाईंलाई तयारी गराउन सकौँ। तपाईं समयमै आइपुग्न एकदमै जरुरी छ।

  तपाईंको सिजेरियन (शल्यक्रिया) हुने समय: ________________

  तपाईँ यो समयसम्ममा आइपुग्नुपर्छ: ________________

- तपाईंसँग कुनै प्रश्नहरू भएमा आफ्नो स्वास्थ्यकर्मी अथवा प्रसूति तथा बच्चा जन्माउने कक्ष (Labor and Delivery) लाई 380-283-7575 मा फोन गर्नुहोला।

तपाईंको शल्यक्रियाको लागि तयारी

छालालाई शल्यक्रियाका लागि तयार गर्ने

संक्रमणको सम्भावना कम गर्न शल्यक्रिया गर्नुअघि तपाईंको छाला सफा गर्न तपाईंलाई 4% क्लोरहेक्सिडिन ग्लुकोनेट (4% Chlorhexidine Gluconate) वा CHG भनिने विशेष साबुन दिइनेछ। यो CHG साबुन कसरी प्रयोग गर्ने भन्ने बारेमा तपाईंको स्वास्थ्यकर्मीले सिकाउनुहुनेछ। यो CHG साबुनले शरीर सफा गर्ने बारेमा केही सोध्नुपर्ने छ भने निर्धक्क भएर आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग कुरा गर्नुहोला।

औषधिमा परिवर्तन

- तपाईंको प्रदायकले तपाईंलाई तल चिन्ह लगाइए अनुसारका निर्देशनहरू दिनुभएको छ:
  - ❑ आफ्ना औषधिमा कुनै परिवर्तन नगर्नुहोस्।
  - ❑ आफ्ना औषधिमा यी परिवर्तनहरू गर्नुहोस्: ____

तपाईंको आहारमा परिवर्तन

- **शल्यक्रिया हुनुभन्दा 8 घण्टाअघिदेखि कुनै पनि ठोस खानेकुरा नखानुहोला।**
- तपाईं आफ्नो शल्यक्रिया भन्दा 2 घण्टा अघि सम्म सफा तरल पदार्थ पिउन सक्नुहुन्छ। यसमा पानी, सफा गेटोरेड, स्याउको रस र कालो कफी (दूध वा क्रीम नभएको) समावेश छ।

बलियो बन्नका व्यायाम गर्नुहोस्

शारीरिक रूपमा तन्दुरुस्त हुनाले तपाईंलाई अपरेसनपछि छिटो निको हुन र कम समस्याहरू झेल्न मद्दत पुर्‍याउँछ। हप्ताको धेरैजसो दिनमा कम्तिमा 30 मिनेट व्यायाम गर्ने लक्ष्य राख्नुहोस्, तर पहिले आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग कुन प्रकारका व्यायाम र गतिविधिहरू तपाईंका लागि सुरक्षित छन् भन्ने बारेमा कुरा गर्नुहोस्।

सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोग बन्द गर्नुहोस्

गर्भावस्थामा धुम्रपान र अन्य सुर्तीजन्य पदार्थको प्रयोगले बच्चाको स्वास्थ्यलाई जोखिममा पार्छ। सुर्तीजन्य पदार्थकोप्रयोगले शल्यक्रियापछि तपाईं निको हुने गतिलाई पनि ढिलो बनाउँछ र अन्य स्वास्थ्य समस्याहरूको जोखिम बढाउँछ।

- तपाईं धुम्रपान वा अन्य सुर्तीजन्य पदार्थ प्रयोग गर्नुहुन्छ भने, शल्यक्रिया गरिएको घाउ निको हुन मद्दत पुगोस् भन्नका लागि तपाईंले **शल्यक्रिया हुनुभन्दा 4 हप्ता अगाडिदेखि र भइसकेपछि 8 हप्तासम्म यसको प्रयोग बन्द गर्नुपर्छ**। तपाईंलाई यो बानी छोड्न मद्दत चाहिन्छ भने, तपाईंको प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

रक्सी खान बन्द गर्नुहोस्

गर्भावस्थाको समयमा कुनै पनि मात्रामा रक्सी खानु सुरक्षित हुँदैन। थोरै मात्रामा रक्सी पिउनाले पनि बच्चामा जन्मजात त्रुटिहरू, सिकाई सम्बन्धी समस्याहरू र अन्य स्वास्थ्य जटिलताहरूको जोखिम बढाउन सक्छ।

- तपाईं रक्सी पिउनुहुन्छ भने, शल्यक्रिया गरिएको घाउ निको हुन मद्दत पुगोस् भन्नका लागि तपाईंले **शल्यक्रिया हुनुभन्दा 4 हप्ता अगाडिदेखि र भइसकेपछि 8 हप्तासम्म** यो खान बन्द गर्नुपर्छ। तपाईंलाई रक्सी प्रयोग रोक्न मद्दत चाहिन्छ भने तपाईंको प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

दुखाइ व्यवस्थापन

तपाईं र बच्चाको लागि के सुरक्षित छ भन्ने आधारमा तपाईंले शल्यक्रिया अघि र समयमा दुखाइको लागि औषधि प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको दुखाइ व्यवस्थापन गर्नाले तपाईंलाई चाँडै निको पार्न र पछि कम दुखाइ महसुस गर्न मद्दत गर्दछ।

- तपाईंको पेट र खुट्टा सुन्न बनाउन औषधि (स्पाइनल वा एपिड्युरल एनेस्थेसिया) दिइनेछ। यो औषधि डाक्टर (एनेस्थेसियोलोजिस्ट) ले तपाईंको ढाडको तल्लो भागमा लगाउनुहुन्छ। सामान्य एनेस्थेसिया, जसको अर्थ तपाईं शल्यक्रियाको समयमा पूर्ण रूपमा निदाउनुहुनेछ, यो केवल आपतकालीन अवस्थामा मात्र प्रयोग गरिन्छ।
- सकिएपछि, तपाईं आराम गर्ने कोठा (रिकभरी) मा हुँदा सलाइन (IV) मार्फत दुखाइ कम गर्ने औषधि दिइनेछ। पछिको समयमा, आवश्यकता अनुसार तपाईंले मुखबाट खाइने दुखाइ कम गर्ने औषधि (चक्की वा झोल) प्रयोग गर्नुहुनेछ।
- सुत्केरी पछिको पहिलो 2 देखि 3 दिनसम्म दुखाइ सबैभन्दा बढी हुन्छ र त्यसपछि बिस्तारै कम हुँदै जान्छ। तपाईंलाई सहज बनाउन डाक्टरले आगामी केही दिनका लागि दुखाइ कम गर्ने औषधिको व्यवस्था गर्नुहुनेछ, तर दुखाइ पूर्ण रूपमा निको नहुन पनि सक्छ।
- तपाईंको दुखाइको बारेमा तपाईंको नर्ससँग कुरा गर्नुहोस्। दुखाइ कम गर्ने औषधिको मुख्य उद्देश्य भनेकै दुखाइ धेरै बढ्नुभन्दा पहिल्यै औषधि माग्नु हो। धेरै दुखाइ भयो भने तपाईंलाई लामो सास फेर्न, खोक्न र हिँडडुल गर्न गाह्रो हुन सक्छ, जबकि यी कुराहरूले तपाईंलाई चाँडै निको हुन मद्दत गर्छन्।

वाकवाकी लाग्नु

शल्यक्रियाको क्रममा वा पछि तपाईंलाई वाकवाकी लाग्न सक्छ। तपाईंलाई आवश्यक अनुसार तपाईंको IV मार्फत वा मुखबाट यसको लागि मद्दत गर्न औषधिहरू दिइनेछ।

के ल्याउने

- फोटो परिचयपत्र, बीमा कार्ड, र आवश्यक परे सह-भुक्तानी (copayment)।
- तपाईंले लिइरहनुभएको सबै औषधिहरूको सूची, जसमा प्रिस्क्रिप्सन औषधि, काउन्टरमा पाइने औषधि, र कुनै पनि भिटामिन वा जडीबुटीजन्य पदार्थहरू समावेश छन्।
- तपाईंका सबै एलर्जीहरूको सूची।
- तपाईंका चिकित्सकीय अवस्थाहरू र अघिल्ला शल्यक्रियाहरूको सूची।
- तपाईंको अग्रिम निर्देशन (advance directive) को प्रतिलिपि, जस्तै living will वा power of attorney।
- आवश्यक सामग्रीहरू भएको सानो झोला। तपाईंसँग आउने व्यक्तिले बच्चाको कार सीट, तपाईं र बच्चाको लागि घर जाँदा लगाउने लुगाहरू र सुत्केरी वार्डमा चाहिने अन्य सामानहरू ल्याउन सक्नुहुन्छ।

शल्यक्रिया गर्नुअघि हेरचाह

- शल्यक्रिया गर्नु अघि तपाईंको बच्चाको मुटुको दर निगरानी गर्न तपाईंलाई फिटल मोनिटर (Fetal Monitor)मा राखिनेछ।
- तपाईंको नर्सले आवश्यक तरल पदार्थको लागि नसामा क्याथेटर (IV) लगाउनुहुनेछ र रगत परीक्षणको लागि तपाईंको रगत निकाल्नुहुनेछ। रगतको रिपोर्ट आउन 2 घण्टा वा सोभन्दा बढी समय लाग्न सक्छ।
  यही कारणले गर्दा तपाईं शल्यक्रियाको समयभन्दा 2½ (साढे दुई) घण्टा अगाडि नै अस्पताल आइपुग्न एकदमै जरुरी छ।

- तपाईंको नर्सले तपाईंको पेटको रौं हटाउनुहुनेछ र त्यसपछि कीटाणुनाशक झोल भएको नरम कपडाले तपाईंको पेट सफा गरिदिनुहुनेछ।
- एनेस्थेसिया टोलीले ले तपाईंसँग भेटेर अपरेसनको प्रक्रिया र दुखाइ कम गर्ने सबैभन्दा राम्रो उपायबारे छलफल गर्नुहुनेछ।
- तपाईं शल्यक्रियाको लागि तयार भएपछि र स्वास्थ्यकर्मीको टोलीले तपाईंको रगतको रिपोर्ट जाँच गरिसकेपछि, बच्चा जन्माउनका लागि तपाईंलाई शल्यक्रिया कोठामा लगिनेछ।

शल्यक्रियाको समयमा र पछि

- शल्यक्रिया तपाईं होसमा नै हुँदा गर्न सकिन्छ, तर तपाईंको पेटको भाग भने सुन्न (महसुस नहुने) बनाइन्छ। यस प्रक्रियाले तपाईंलाई शिशुको जन्मको समयमा पूर्ण होसमा रहन मद्दत पुर्‍याउँछ। कुनै-कुनै अवस्थामा मात्र महिलाहरूलाई बेहोस पारेर (जनरल एनेस्थेसिया दिएर) शल्यक्रिया गर्नुपर्ने हुन्छ। यसको अर्थ शल्यक्रिया भइरहँदा तपाईं पूरै बेहोस हुनुहुनेछ।
- तपाईंको साथमा एक जना सहयोगी व्यक्ति (कुरुवा) लाई शल्यक्रिया कोठाभित्र जान अनुमति छ। अस्पतालका कर्मचारीहरूले तपाईंको सहयोगी व्यक्तिलाई शल्यक्रिया कोठाभित्र जानुअघि लगाउनुपर्ने विशेष लुगा लगाउन र भित्र जान मद्दत गर्नेछन्।
- एक पटक शल्यक्रिया समाप्त भएपछि, तपाईंलाई रिकभरी (निको हुने) कोठामा राखिनेछ, जहाँ तपाईंको रक्तचाप, मुटुको धड्कन, श्वासप्रश्वास र शरीरको तापक्रम जाँच गरिनेछ।
- तपाईंको अवस्था ठिक छ भने, उसलाई केही समयका लागि तपाईंसँगै राख्न सकिन्छ। तपाईंको रिकभरी (निको हुने) समय सकिएपछि तपाईंलाई सुत्केरी वार्ड (पोस्टमार्टम रुम) मा सारिनेछ।

आगन्तुकहरू

- तपाईंको सुत्केरी व्यथामा साथ दिने व्यक्तिलाई मात्र शल्यक्रिया अघि तयारी हुने कक्ष वा शल्यक्रिया कक्षभित्र बस्न अनुमति छ। परिवारका अन्य सदस्यहरू अस्पतालको प्रतीक्षालयमा बस्न आवश्यक छ।
- रिकभरी एरिया (बिरामीलाई निको हुने कोठा) मा एक पटकमा एक जनालाई मात्र भेट्न दिइनेछ, तर तपाईंलाई सुत्केरी वार्ड (पोस्टमार्टम युनिट) मा सारिएपछि भने धेरै जनाले भेट्न पाउनुहुनेछ।
- तपाईंको अस्पताल बसाइको क्रममा रातको समयमा मात्र 1 जना वयस्क (18 वर्ष भन्दा बढी उमेरको) आगन्तुकलाई बस्ने अनुमति दिइन्छ।
- रोगीको स्वास्थ्य र सुरक्षाको आवश्यकताका आधारमा आगन्तुक नीतिहरू परिवर्तन हुन सक्छन्।

प्रसूति तथा बच्चा जन्माउने कक्षसम्म पुग्ने तरिका

University Hospital
520 W. 10th Ave.
Columbus, OH 43210

तपाईं go.osu.edu/labor_delivery मा गएर अस्पताल जाने बाटो तय गर्न सक्नुहुन्छ।

अस्पतालमा आइपुग्दा, तपाईंले अगाडिको प्रवेशद्वारमा valet पार्किङ गर्ने वा छेउमा रहेको Wexner Medical Center Garage, 527 W. 10th Ave. मा आफैं पार्क गर्ने विकल्प पाउनुहुनेछ। हाम्रो मुख्य प्रवेशद्वार 24/7 खुला छ र बिरामी झार्ने वा valet सेवाका लागि प्रयोग गरिन्छ। यो प्रसव र डेलिभरीका लागि सबैभन्दा सुविधाजनक प्रवेशद्वार हो। यदि तपाईं आफैं पार्क गर्न रोज्नुहुन्छ भने, पार्किङ ग्यारेजको चौथो तल्लामा पार्क गर्नुहोस् र दोस्रो तल्लाको अस्पताल लबीमा रहेको पुल (bridge) जडानमार्फत अस्पतालमा प्रवेश गर्नुहोस्।

अस्पतालको लबीमा (भुइँ तल्ला वा पार्किङ ग्यारेजबाट दोस्रो तल्ला) आइपुग्दा, एक बिरामी प्रतिनिधिले तपाईंलाई 23 औं तल्लामा रहेको Labor and Delivery मा जाने लिफ्टतर्फ मार्गदर्शन गर्नेछन्।

यो पुस्तिका केवल जानकारीका उद्देश्यका लागि हो। यदि तपाईंलाई आफ्नो हेरचाह सम्बन्धी कुनै प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

© 2010 – 22 फेब्रुअरी, 2026, The Ohio State University Wexner Medical Center

Cesarean Section Instructions

THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

You are scheduled to have a cesarean section, or C-section. This is a surgery to deliver your baby through a cut (incision), in your lower belly and uterus.

Important information

- You need to arrive at the hospital 2½ hours before your surgery time, so we can get you ready. It is important that you are on time.

  Your C-section is scheduled at: ________________

  You need to arrive by: ________________
- Call your healthcare provider or Labor and Delivery at 380-283-7575 if you have questions.

Preparing for your surgery

Getting Your Skin Ready

You will be given a special soap called 4% chlorhexidine gluconate, or CHG, to clean your skin before surgery to reduce the chance of infection. Your heallthcare provider will give you instructions on how to use the CHG. Talk to your heallthcare provider if you have any questions about cleaning your skin with CHG.

Changes to Medicines

- Your provider has instructed you as marked below:
  - ❑ Make no changes in your medicines.
  - ❑ Make these changes to your medicines: ____________________________________

Changes to Your Diet

- **Do NOT eat any solid food for 8 hours before your surgery.**
- You can have clear liquids up to 2 hours before your surgery. This includes water, clear Gatorade, apple juice, and black coffee (NO milk or cream).

Exercise To Improve Your Strength

Being in good physical shape can help you recover from surgery quicker and with fewer problems. Aim to exercise at least 30 minutes on most days of the week, but first talk to your heallthcare provider about the types of exercise and activity that are safe for you.

Stop Tobacco Use

Smoking and other tobacco use during pregnancy put your baby's health at risk. Tobacco also slows your recovery after surgery and puts you at risk for problems.

- If you do smoke or use other tobacco products, you need to **stop 4 weeks before and up to 8 weeks after surgery** to help your wound heal. If you need help to quit, talk to your provider.

Stop Alcohol Use

There is no safe amount of alcohol that can be used during pregnancy. Even small amounts can increase the risk of birth defects, learning problems, and other issues for your baby.

- If you drink alcohol, you will need to **stop 4 weeks before and up to 8 weeks after surgery** to help your wound heal. Talk to your provider if you need help to stop using alcohol.

Pain management

You may get medicine for pain before and during surgery, depending on what is safe for you and the baby. Managing your pain can help you heal sooner and feel less pain later.

- You will get medicine (spinal or epidural anesthesia) to numb your belly and legs. It is placed by a doctor (anesthesiologist) in the lower back. General anesthesia, which means you would be asleep during the procedure, is only used in an emergency.
- After the procedure, you will get pain medicine through your IV while you recover. Later you will switch to oral pain medicine, as needed.
- Pain is the most intense the first 2 to 3 days after delivery and then gets less. Your doctor will order pain medicine for you to keep you comfortable for the next few days, but you may not have total pain relief.
- Talk with your nurse about your pain. The goal of pain medicine is to ask for medicine before the pain becomes too strong. Intense pain may prevent you from breathing deeply, coughing and walking, which help with your recovery.

Nausea

You may have nausea during or after your surgery. You will be given medicines to help with this through your IV or by mouth, as needed.

What to bring

- Photo identification, insurance card, and co-payment, if needed.
- List of all medicines, including prescription and over the counter medicines, and any vitamin or herbal products you are taking.
- List of your allergies.
- List of medical conditions and previous surgeries.
- Copy of your advanced directive, such as a living will or power of attorney.
- Small bag with your essential items. Your labor partner may bring items such as the car seat, going home clothes for you and the baby, and other things for the Postpartum Unit.

Care before your surgery

- You will be placed on a fetal monitor to monitor your baby's heart rate before surgery.
- Your nurse will start an intravenous catheter (IV) for needed fluids and will draw your blood for a blood test. The blood test results can take up to 2 hours or more.
This is why it is important that you arrive at the hospital 2½ hours ahead of time.

- Your nurse will remove any hair from your belly, and then wash your belly with a soft cloth that disinfects (takes away germs) your skin.
- The anesthesia team will meet with you to talk about the procedure and how best to manage your pain.
- When you are ready for surgery and your surgical team has reviewed your blood test results, you will be moved into the operating room for your baby to be delivered.

During and after surgery

- The surgery may be done while you are awake but your belly is numb. This lets you be awake for the birth of your baby. Less often, women need general anesthesia. This means you are asleep during the surgery.
- You can have 1 support person in the operating room with you. Staff will assist your support person with putting on the needed clothing and with coming into the operating room.
- Once surgery is over, you will spend time in the recovery room where your blood pressure, heart rate, breathing, and temperature will be monitored.
- If your baby is doing well, he or she can stay with you for a period of time. You will then be moved to your postpartum room after your recovery period is over.

Visitors

- Only your labor support person may be in the pre-surgery or surgery areas. Other family members need to stay in the waiting areas of the hospital.
- Only 1 visitor at a time is allowed to see you in the recovery area, but more visitors are allowed after you are moved to the postpartum unit.
- Only 1 adult (over 18) visitor is allowed overnight during your hospital stay.
- Visitor policies may change based on patient health and safety needs.

Getting to Labor and Delivery

University Hospital
520 W. 10th Ave.
Columbus, OH 43210

You can plan your route to the hospital by visiting go.osu.edu/labor_delivery.

When you arrive at the hospital, you will have the option to valet park at our front entrance or self-park in the adjoining Wexner Medical Center Garage at 527 W. 10th Ave. Our main entrance is open 24/7 for drop-off or valet service and is the most convenient entrance for labor and delivery. If you choose to self-park in the adjoining parking garage, park on the fourth floor and enter the hospital by the bridge connector to the second-floor hospital lobby.

When you enter the hospital lobby at the ground level or on the second floor from the parking garage, a patient representative will direct you to the elevators to Labor and Delivery on floor 23.

This handout is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care.

© 2010 – February 22, 2026, The Ohio State University Wexner Medical Center