

H.C.U.V. Arrixaca



الرعاية بعد الخروج من المستشفى بعد الولادة

المنطقة 1 مرسية- الغرب
المستشفى السريري الجامعي
فيرخين دي لا أريتشাকা



يتمثل هدف هذه المعلومات في توفير المعلومات والتوصيات المفيدة لراحتك ولراحة وليدك بعد مغادرة مستشفى لا أريتشাকা عقب الولادة. إذا كان لديك أسئلة أو احتجت إلى بعض التوضيحات بعد قراءة هذه الوثيقة، لا تتردد في سؤال المولدة أو الطبيب.

تتوفر لديك هذه المعلومات والمزيد من المعلومات حول ولادتك
في مستشفى لا أريتشাকা في صفحة الويب
www.murciasalud.es/partonormal



UNIÓN EUROPEA
FONDO DE ASILO,
MIGRACIÓN E
INTEGRACIÓN

Por una Europa plural



MINISTERIO
DE EMPLEO
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL
DE INMIGRACIÓN Y
EMIGRACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE
MIGRACIONES



ما الذي سألاحظه؟

خلال الأسابيع الستة التالية سيعاني جسمك من تغييرات لكي يعود إلى حالته الطبيعية بعد الحمل. هذا هو ما يعرف باسم «النفاس».

- يبدأ الرحم تقليص حجه بينما يطرد السوائل. إن الأمر يتعلق بسائل غزير يكون لونه أحمر في البداية ويتغير لونه فيما بعد ويصبح وردياً وبعدها يصبح أبيض مائلاً للون البني ويستمر عدة أسابيع.
- ويمكن أن يكون لديك آلام أيضاً: وهي عبارة عن ألم في البطن مشابه للتقلصات ويدوم عدة أيام. إنها تكون مؤلمة أكثر إذا أنجبت أكثر من ابن واحد.
- قد تشعر بعض الأمهات بمضايقات في الساقين وفي الظهر. التمارين المناسبة والتدليك يخفف المضايقات.
- تعود الدورة الشهرية بعد 40 يوماً من الوضع تقريباً. إذا كنت ترضعين طفلك، يمكن أن تتأخر إلى أن تكفي عن إرضاعه.
- بعد الولادة يمكن أن تظهر مشاعر عديدة مثل: الشعور بالارتياح أو النشوة أو التهيج أو الحزن أو الفرح أو البكاء أو الشعور بالذنب. لا تستعربي إذا شعرت أنك متوترة. إننا جميعاً نمر بموقف توتر بعد الولادة. الآن ستستوعبين إلى أي حد يعتمد ابنك عليك. من الممكن أن يكون مفيداً الحديث عن هذا الأمر مع زوجك أو مع المولدة.



ما الذي أستطيع فعله؟

- بل أي شيء لا تدخني ولا تشربي الخمر حيث تعتبر سواء الدخان والمشروبات الكحولية سيئة لك ولابنك فلا تتناولي أي دواء لا يكون الطبيب قد أمرك بأخذه.
- اتبعي حمية غذائية متعددة ومتوازنة غنية بالحديد (البقول، اللحم، السمك، والفواكه والخضروات) والكالسيوم (الحليب، الزبادي والجبن الطازج).
- لتجنب الإمساك من الجيد أن تشربي الكثير من السوائل وأن تأكلي الكثير من الفاكهة والخضروات. لا تأخذي مليئات عبر الفم بينما ترضعين.
- خذي دشاً كل يوم واغسلي شعرك، إذا كنت ترغبين، لكن تجنبي الاستحمام حتى ينتهي النزيف.
- استعملي فوطاً صحية من القطن.
- من حيث المبدأ تجنبي بذل الجهد وممارسة التمارين الجسمانية الشديدة. فيما بعد (بحسب حالتك)، زيدي نشاطك الجسماني شيئاً فشيئاً حتى الوصول إلى نشاطك المعتاد.
- اذهبي إلى تنزهة كل يوم. ستعجلك تشعرين أنك في حال أفضل وستحسن الإمساك.
- من المهم أن تنامي وأن تستريحي بالقدر الكافي. لتحقيق هذا الأمر لا بد أن تتوفر لك مساعدة زوجك أو الأقارب. حينما ينام طفلك، استغلي هذا الأمر لتنامي أو تستريحي.
- آلام البطن: وهي عبارة عن ألم في البطن مشابه للتقلصات ويدوم عدة أيام. إنها تكون مؤلمة أكثر إذا أنجبت أكثر من ابن واحد.
- قد تشعر بعض الأمهات بمضايقات في الساقين وفي الظهر. التمارين المناسبة والتدليك يخفف المضايقات.
- تعود الدورة الشهرية بعد 40 يوماً من الوضع تقريباً. إذا كنت ترضعين طفلك، يمكن أن تتأخر إلى أن تكفي عن إرضاعه.
- بعد الولادة يمكن أن تظهر مشاعر عديدة مثل: الشعور بالارتياح أو النشوة أو التهيج أو الحزن أو الفرح أو البكاء أو الشعور بالذنب. لا تستعربي إذا شعرت أنك متوترة. إننا جميعاً نمر بموقف توتر بعد الولادة. الآن ستستوعبين إلى أي حد يعتمد ابنك عليك. من الممكن أن يكون مفيداً الحديث عن هذا الأمر مع زوجك أو مع المولدة.

يحتمل أن يكونوا قد اضطروا لعمل قطع في العجان، وهو ما نطلق عليه اسم شق العجان، لتسهيل ولادة ابنك. إن كان الأمر كذلك، عليك أن تبقي الجرح نظيفاً وجافاً دائماً. لهذا السبب فمن المهم جداً تجفيف الجرح جيداً بعد أخذ دش. للقيام بهذا الأمر، اضغطي على الجرح: لا تسحبي الفوطة عليه أبداً.

يحتمل أن تشعرى بوجود شد أو حكة في المنطقة وأن تشعرى ببعض الألم. إذا لاحظت رائحة كريهة أو ألم شديد أو رأيت ظهور صديد، استشيرى المولدة.

أنواع أخرى للعناية بالجرح هي:

- غيرى الفوطة الصحية بصورة متكررة.
- نظف المنطقة بعد التغوط، وقومي بذلك من الأمام إلى الخلف.
- استعملي ملابس مريحة. يجب أن تكون الملابس الداخلية من القطن.
- لا تستعملي المطهرات. إنها تعيق اندمال الجرح بصورة صحيحة.
- لا يجب إزالة الغرز. إنها تسقط تلقائياً في اليوم العاشر تقريباً. إذا لاحظت بعد مرور 10 أيام إنها لم تسقط و/أو إذا شعرت إنها تشد كثيراً، اذهبي للمولدة.

والعلاقات الجنسية؟

لا يوجد وقت محدد للعودة لممارسة العلاقات الجنسية. ينصح بالقيام بذلك بعد مرور فترة النفاس، لكن هذا يعتمد دائماً على كل زوجين. إذا كانوا قد أجروا لك شقاً في العجان، يجب أن تكونى قد شفيت منه. في المرات الأولى قد تشعرين ببعض المضايقات وقد تلاحظين جفاف المهبل. سوف يساعدك كريم مرطب ومزيل للجفاف على أن تكونى العلاقة أكثر متعة لك.

يمكن أن يحدث الحمل حتى ولو لم تعد العادة الشهرية ولو كنتى ترضعين. ليس صحيحاً أن المرأة التى ترضع لا يمكن أن تحمل. لصحتك وصحة طفلك المستقبلي ينصح بأن يمر 18 شهراً بين حمل والحمل التالي.

تغذية طفلك

لقد استعداد ثدياك لإنتاج الحليب. في البداية يظهر اللبأ «السرسوب»، وهو سائل باللون الأصفر الفاتح (لا يرى دائماً)، ويظل حتى صعود الحليب، ما بين اليوم الثالث والخامس بعد الولادة.

حليب الأم أفضل غذاء يمكن أن تعطيه لابنك على الإطلاق. إنه يزيد دفاعه ويقوي الصلة العاطفية بين الأم والابن. لن يحتاج ابنك شيئاً آخر خلال شهور حياته الستة الأولى. بعدها يتم بأغذية أخرى حتى سن سنتين على الأقل.

يجب الإرضاع بحسب الطلب، أي حينما يطلب ابنك ذلك، ودون الالتفات للمدة. قدمي الثدي الثاني حينما يكون الثدي الأول قد فرغ (أو حينما يتركه ابنك) وإذا ما أراد ابنك ذلك. خلال الأيام الأولى يحتمل ألا يطلب الطفل الرضاعة. لو كان الأمر كذلك، اعرضي عليه الثدي كل 4 ساعات خلال النهار. اعلمي أن:

- لا يلزم غسل الثديين قبل أو بعد الإرضاع، يجب تجفيفهما فقط.
- اتخذي أوضاعاً مريحة، بالنسبة لك وبالنسبة للطفل. يجب أن يكون أنف الطفل على ارتفاع الحلمة.
- ابقِي الحلمتين جافتين ومرطبتين، مع وضع قليلاً من الحليب عليهما وتركه يجف. غيري أقراص الحماية كثيراً لكي لا تكون مبللة.
- في حالة ظهور شقوق و/أو ألم أثناء المص، يمكن أن يكون ذلك بسبب سوء وضع الوليد أثناء الرضاعة. إذا حدث هذا الأمر، استشيرِي مولدتك.

الرضاعة من الأم توفر مزايا للأم أيضاً. إنها تحد من النزيف بعد الولادة وتساعد على الشفاء. كما أنها تسرع فقدان الوزن. هناك مجموعات مساندة للرضاعة وستكون مفيدة لك جداً.

يسقط الحبل السري خلال الأسبوعين الأوليين. إنه يجف أسرع حينما يكون معرضاً للهواء. من المهم أن يتم الحفاظ على الحبل السري نظيفاً وجافاً. يداوى بالكحول بتركيز 70%. يجب وضع بضعة نقاط على منطقة الاتصال بين الجلد والجيلاتين، من الحاوية مباشرة. يجب القيام بهذا الأمر مرتين في اليوم الواحد وكلما كان ضرورياً. تذكرى الاستمرار في مداواة السرة حتى 3 أو 4 مرات بعد سقوط الحبل السري.

إلى أين أذهب لى أجروا كشفاً لى؟

في حالة ظهور أحد الأعراض التالية، يجب أن تعودى إلى باب الطوارئ لدينا في مستشفى لا اريتشاكا للأمومة:

- حرارة تزيد عن 38,5 درجة.
- سائل ذات رائحة كريهة أو زيادة كميته.
- ظهور ألم شديد في البطن أو الظهر (المنطقة القطنية).
- الإحساس بحرقان عند التبول والتبول مرات عديدة وكمية صغيرة.
- ألم واحمرار على مستوى الثديين.
- تورم وألم قوي في أحد الساقين.

حتى لو لم تشعري بشيء، يجب أن تطلبى موعدين في مركزك الصحي:

- للمولدة، التي يجب أن تكشف عليك ما بين اليوم الخامس والسابع بعد الولادة.
- لطبيب الأطفال، الذي يقوم بالكشف على طفلك خلال الشهر الأول من حياته في عيادة الطفل ذي الصحة الجيدة.