

H.C.U.V. Arrixaca

# العناية بعد الخروج من المستشفى بعد عملية قيصرية

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 ولادة قيصرية. إذا كان لديك أسئلة أو احتجت إلى بعض التوضيحات بعد قراءة هذه الوثيقة، لا تشكي في سؤال المولدة أو الطبيب.



UNIÓN EUROPEA  
FONDO DE ASEO,  
MIGRACIÓN E  
INTEGRACIÓN

Por una Europa plural



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE EMPLEO  
Y SEGURIDAD SOCIAL

SECRETARÍA GENERAL  
DE INMIGRACIÓN Y  
EMIGRACIÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE  
MIGRACIONES



توفر لديك هذه المعلومات والمزيد من المعلومات حول ولادتك  
في مستشفى لا أريتشাকা في صفحة انويب

[www.murciasalud.es/partonormal](http://www.murciasalud.es/partonormal)



## ما الذي سألاحظه؟

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

- يبدأ الرحم تقلص 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. يخفف التمارين المناسبة والتدليك 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؟

- قبل 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 تتناولي 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.

## والجرح؟

يجب إبقاء الجرح نظيفاً وجافاً دائماً. لهذا السبب يجب أن تقومي بذلك أثناء الدش اليومي. من المهم جداً غسل الجرح بالماء وصابون محايد وجفيفه جيداً. للقيام بذلك اضغطي على الجرح: لا تسحبي الفوطة عليه أبداً. لا تستعملي مطهرات تؤخر اندمال الجرح بالصورة الصحيحة.

لسحب غرز الخياطة (الدبابيس)، اذهبي إلى مركزك الصحي في اليوم المحدد في وثيقة مغادرة المستشفى.

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 تكوني قد شفيت منه. في المرات الأولى قد تشعرين ببعض المضايقات وقد تلاحظين جفاف المهبل. سوف يساعدك كريم مرطب ومزيل للجفاف على أن تكون العلاقة أكثر متعة لك.

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

### العناية بالحبل السري.

يسقط الحبل السري خلال الأسبوعين الأوليين. يجف أسرع حينما يكون معرضاً للهواء. من المهم أن يتم الحفاظ على الحبل السري نظيفاً وجافاً.

يُداوى 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. تذكرني الاستمرار في مداواة السرة حتى 3 أو 4 مرات بعد سقوط الحبل السري.



## 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.

## إلى أين أذهب لكي يجروا كشفاً لي؟

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

- حرارة تزيد عن 38,5 درجة.
- سوائل ذات رائحة كريهة أو زيادة كميتها.
- 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 تشعرى بشيء، يجب أن تطلبى مواعدين 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.