

جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية



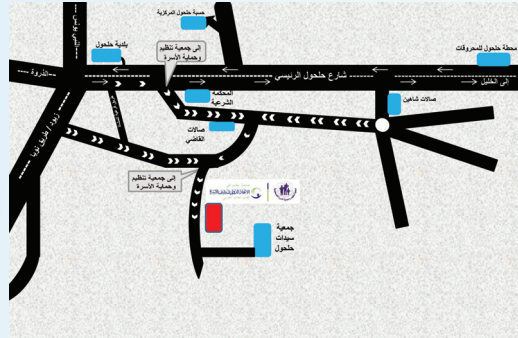
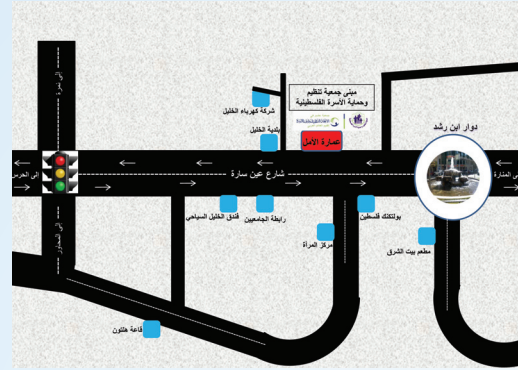
رعاية الأم بعد الولادة



بتمويل من صندوق الثقة الياباني

February
2012

الطبعة العربية الحديثة - هاتف: 02-6277564



جمعية تنظيم وحماية الأسرة الفلسطينية

المكتب التنفيذي: القدس شارع الأخطل الصغير- ص.ب 19999

هاتف: 02-6283636 / 02-6280630 فاكس: 02-6261675

البريد الإلكتروني: info@pfppa.org

الصفحة الإلكترونية: www.pfppa.org الفيس بوك: "PFPPA" العيادات:

مركز تقديم الخدمة	العنوان	هاتف
الخليل	عين سارة - عمارة الامل بالله - الطابق الثالث	02-2228857
حلبول	مبنى سيدات حلبول - الطابق الأول	02-2217284
بيت لحم	باب الزقاق - بجانب مستشفى الحسين	02-2770438
رام الله	شارع الأسسال - فوق مخبز الأمين	02-2980320
ابو ديس	البلدة القديمة - باطن الزيت	02-2792260
غزة	حي الرمال - شارع النصر	08-2848667

مراكز الخدمات الصديقة للشباب:

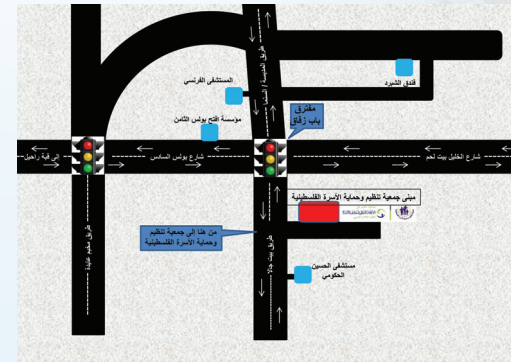
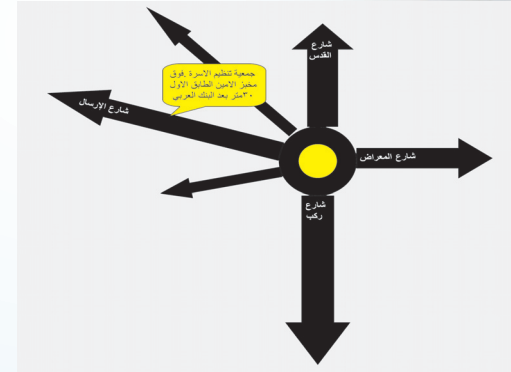
مركز تقديم الخدمة	العنوان	هاتف
الخليل	عين سارة - عمارة الامل بالله - الطابق الرابع	02-2219187
بيت لحم	باب الزقاق - بجانب مستشفى الحسين	02-2770438
القدس	واد الجوز - عمارة التتور - الطابق الأول	02-6280395
غزة	حي الرمال - شارع النصر	08-2848667

التغيرات المزاجية:

يحدث لكثير من الأمهات بعد الولادة تغيرات مزاجية، فتشعر بالقلق والتوتر والحزن. و هذا طبيعي أن يحدث و يختفي خلال 7 - 10 أيام بعد الولادة. فإذا شعرتي بأن الأمر قد وصل معكي إلى إحدى مراحل الاكتئاب فعليك عدم التهاون ومراجعة الطبيب.

تنظيم النسل:

يجب الحصول على معلومات كافية وصحيحة عن تنظيم الاسرة بعد الولادة واختيار وسيلة ناجحة وفعالة لتنظيم الاسرة والمباعدة بين هذا الحمل والذي يليه. حيث لا يمكن الاعتماد على الرضاعة الطبيعية واعتبارها مانع للحمل فعال حيث ان ما نسبته 50% من النساء اللواتي يعتمدن على الرضاعة لمنع الحمل يتعرضن الى حمل فعلاً.



9. التغيرات الجلدية:

قد تلاحظين بعض البقع الحمراء الصغيرة على وجهك، فلا يسبب لكي ذلك القلق فهذه البقع تختفي تلقائياً خلال أسبوع تقريباً. أما الخطوط الحمراء أو الغامقة على البطن Stretch marks التي تظهر أثناء الحمل فستجدينها تتحول إلى اللون الفضي أو الأبيض.

10. الوزن:

بعد الولادة مباشرة تشعرين وكأنك ما زلت حامل، فوزنك مازال زائد عن ما قبل الحمل. لا تقلقي فهذا طبيعي، أغلب النساء يفقدن بعض الوزن أثناء الولادة نتيجة التخلص من وزن الجنين، المشيمة، والسائل الأمينوسي. وخلال الأسبوع الأول بعد الولادة ستفقدين وزن آخر. وبعد ذلك بمتابعة الرياضة والنظام الغذائي السليم ستعودين تدريجياً إلى وزنك قبل الحمل.

تمارين بعد الولادة يمكن أن تبدأ من 2 - 3 أيام بعد الولادة. مع الأخذ بعين الاعتبار الإرشادات التالية:

1. يجب ألا تسبب أي إجهاد أو ألم.
2. يجب القيام بها ببطء.
3. إذا لم تكوني متأكدة من أي تمرين استشاري أخصائي العلاج الطبيعي.
4. بعد 6 أسابيع من الولادة يمكنك القيام بالتمارين العادية أو إتباع أي برنامج رياضي.

من فوائد التمرينات الرياضية:

1. تنشيط الدورة الدموية للام.
2. تمنع تجلط الدم بالأوردة واحتمال حدوث التهاب الوريد أو ما يعرف بـ عرق النساء.
3. تساعد الرحم على العودة إلى وضعه الطبيعي بسرعة.
4. تخفف الآلام الناتجة عن الخوالب.
5. تقوى عضلات جدار البطن والحوض وتقي من هبوط الأعضاء التناسلية فيما بعد.

أن فترة الحمل والإنجاب من أهم المراحل التي تمر في حياة المرأة، كما أن لها اثر كبير على حالة المرأة الجسدية والنفسية فهي تؤثر وبشكل كبير على كل مكونات جسمها وشخصيتها. والأم بعد الولادة تحتاج لعناية خاصة بنفس المقدار الذي يحتاج إليه طفلها لكي تكون قادرة على الاستمرار في الحياة الطبيعية والقدرة على تلبية احتياجات طفلها والعناية به.

أمر لا بد من القيام بها بعد الولادة:

1. يجب أن يتم توفير جو مناسب للام بعد الولادة يمكنها من الراحة والنوم بدرجة كافية حتى تساعد جسمها على الاستراحة والتخلص من التعب والإرهاق.
2. يجب متابعة حالة المرأة بعد الولادة بشكل مستمر وقياس ضغط الدم وعمل الفحوصات الطبية مثل فحص نسبة الدم CBC وفحص نسبة السكر خاصة للسيدات اللواتي تعرضن لتسمم الحمل أو سكري الحمل.
3. يجب التأكد من أن الولادة تمت بشكل كامل وإن المشيمة وما يتعلق بها تم إزالته ومراقبة وجود نزيف أو لا من أجل عمل اللازم للسيدة قبل مغادرة المستشفى.
4. المحافظة على نظافة الأم الحامل من خلال عمل التنظيف اليومي أو كل ما دعت الحاجة ونصح السيدة بعدم عمل الدش المهبلي.
5. على الأم بعد الولادة أن تقوم بتناول وجبات غذائية صحية ومتوازنة تحتوي على العناصر الغذائية وتناول الخضار والفواكه والسوائل وخاصة الحليب لتحافظ على ليونة الأمعاء وتجنبها الإمساك.
6. مراقبة دم النفاس الذي يكون في الحالة الطبيعية في الأيام الثلاث الأولى بعد الولادة غزيرا وقانيا ثم يصبح لونه مائلا للصفرة، وبعد اليوم العاشر والخامس عشر يصبح سائلا عديم اللون، ثم يختفي بعد 3 أو 4 أسابيع بعد الولادة.
7. فترة ما بعد الولادة من الفترات الهامة التي يجب العناية

فيها بالأم حيث تواجهها بعض المشاكل التي لا تستطيع التعامل الجيد معها وبالأخص طريقة التعامل مع الطفل، سواء الرضاعة أو طريقة حمل الأم للطفل وخصوصا بعد الولادة الأولى.

من المشاكل التي تواجه الأم بعد الولادة:

1. الألم المهبلي:

- في حالة شق مهبلي للام اثناء الولادة Episiotomy أو تمزق بالمهبل Vaginal Tear بعد الولادة تشعر بألم في المهبل يستمر حوالي أسبوع وقد يصل إلى 2 – 3 أسابيع في الحالات الشديدة خاصة عندما تمشى أو تجلس.
- فلذلك احرصى على جعل مكان الجرح نظيف دائما واحرصى على تنظيف الجلد بين المهبل وفتحة الشرج بعد التبرز من الامام الى الخلف وعمل مغاطس ماء دافئ.
- حاولي استخدام وضع القرفصاء أثناء التبول، مع سكب ماء دافئ على منطقة المهبل أثناء التبول.
- أثناء التبرز تجنبى شد مكان الجرح عن طريق استخدام قطعة نظيفة من القماش أو القطن ووضعها على مكان الجرح وقومي بالضغط عليها إلى أعلى أثناء الدفع إلى أسفل للتبرز.
- عند الجلوس تجنبى أي شد للجرح، قومي بعصر (ضغط) الردفان (المقعدة) على بعضهما قبل الجلوس.
- قومي بعمل تمارين لتقوية عضلات الحوض. اقبضى عضلات الحوض وكأنك تمنعين نزول البول أثناء التبول، وانتظري 5 ثواني ثم قومي ببسط العضلات مرة أخرى. كرريها 4-5 مرات في التمرين الواحد. و قومي بعمل هذا التمرين مرات عديدة أثناء اليوم.وعليك البدء في التمرين بعد يوم واحد من الولادة.
- في حالة ملاحظة وجود اي انتفاخ غير طبيعي في منطقة الجرح او رائحة كريهة أو ألم شديد أو نزيف يجب مراجعة الطبيب.

2. الإفرازات المهبلية:

طبيعي زيادة الافرازات والدم في الايام الاولى في الولادة مع بعض الام البطن ولكن ان زادت أو ظهرت كتل كبيرة من الدم او وجود رائحة كريهة للافرازات يجب مراجعة الطبيب.

3. الانقباضات:

في الأيام الأولى القليلة بعد الولادة قد تشعرين بانقباضات بالرحم تشبه الانقباضات التي تحدث أثناء الدورة الشهرية. فلا داعي للقلق وعليك فقط استشارة الطبيب إذا كانت الانقباضات تؤلك ليصف لك مسكن آمن لا يؤثر على الرضاعة الطبيعية.

4. صعوبة التبول:

وجود خدوش بسيطة أو تورم للأنسجة المحيطة بالمثانة أو مجرى البول يمكن أن يؤدي لصعوبة أثناء التبول. أيضا الخوف من التبول حتى لا يلمس البول المنطقة حول المهبل وفتحة الشرج يسبب ألم يؤدي إلى صعوبة التبول. لذلك يجب عدم الخوف لأن هذا الألم المحتمل سيزول سريعا تلقائيا. عليك فقط الاتصال بالطبيب فوراً إذا لاحظتي زيادة غير طبيعية في عدد مرات التبول أو إذا كان هناك حرقان مستمر أثناء التبول.

5. تسرب البول (سلس البول):

الحمل والولادة تؤدي إلى حدوث شد في الأنسجة الضامة في المثانة، و قد تؤدي إلى إصابة عصب أو عضلة بالمثانة أو مجرى البول. لذلك قد يحدث تسرب للبول عند الكحة أو الضحك أو رفع شئ ثقيل. وعادة تحسن هذه المشكلة خلال ثلاثة أشهر، وعليك القيام بتمارين رياضية.

6. البواسير الشرجية Hemorrhoids:

إذا شعرتي بألم أثناء التبرز أو انتفاخ حول فتحة الشرج او نزف من الشرج، فقد تكون البواسير نتيجة تمدد وانتفاخ الأوردة الموجودة عند الشرج أو نهاية المستقيم. وعليك التوجه إلى

الطبيب للتأكد أنها بواسير لكي يصف العلاج المناسب الذي عادة يكون دهون موضعية. ولتجنب الألم وسرعة الشفاء عليك باتباع النصائح التالية:

- لتقليل الألم يمكنك الجلوس فترة في ماء دافئ.
- تجنب الإمساك والاسهال.
- أكثرى من أكل الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات، الفاكهة، والحبوب.
- الإكثار من شرب الماء والسوائل.
- لا تجعلي خوفك من الألم أثناء التبرز يجعلك تمنعي نفسك عن التبرز، فذلك سيزيد المشكلة سوءا.

7. احتقان الثدي:

بعد الولادة يبدأ الثدي بإفراز سائلا اصفر صمغيا يسمى (اللبن) هذه المادة مفيدة جدا للمولود لأنها غنية بالبروتين والمواد الضرورية لنموه كما أنها سهلة الهضم. يبدأ إفراز الحليب في اليوم الاول، فيجب ان تتعلم الام كيفية الصحيحة لوضع الطفل على الثدي الى ان يبدأ الطفل بالرضاعة الكافية، حيث يكون معدل تكوين الحليب اكثر من معدل الرضاعة فيحدث انتفاخ في الثدي بسبب الما. فلذلك يجب اخذ حمام ساخن وتدليك الثدي للتخلص من الحليب الزائد عدة مرات في اليوم حتى لا يحدث كتلات مؤلمة من الحليب ولا يستمر ذلك اكثر من ثلاث ايام.

8. تساقط الشعر:

ارتفاع مستوى الهرمونات أثناء الحمل يؤدي إلى الحد من (تقليل) المعدل الطبيعي لتساقط الشعر، وبالتالي يؤدي إلى زيادة غزارة الشعر أثناء الحمل. و بعد الولادة هذا الشعر الزائد عن الطبيعي يتساقط. وخلال ستة أشهر يرجع الشعر إلى طبيعته. و هذا تفسير ما قد يقلقك من إحساسك بالتساقط الزائد للشعر بعد الولادة. كل ما يحدث هو أن الشعر يعود لطبيعته قبل الحمل.