

جسم الأم بعد الولادة

ما قد يحدث لك وما تستطيعين عمله لنفسك

التعب

- ارتاحي، أملي حوض الاستحمام بماء دافئة للأسترخاء، كلي واشربي اشياء صحية،اطلبي مساعدة الأصدقاء و العائلة .

نزيف المهبل...

- في الاسبوع ال 3-6 الاولى بعد الولادة يدعى بدم النفاس بينما يلتئم الرحم. يكون لون الدم احمر داكنا في البداية بعد ذلك يبدأ اللون بالفتح ثم يتوقف. واذا كانت هناك كتل (نتوء او دم) او رائحة كريهة، قابلي ممرضتك او قابلتك او طبيبك.
- في كل مرة تذهبين بها الى الحمام، رشي ماء دافئ على البشرة المحيطة بالمهبل ثم بعد ذلك قومي بتجفيفه من الأمام للخلف.

ألم في منطقة المهبل...

- قد يكون حساس بشكل موجه او متورم او فيه بعض الرضوض، حاولي ان تضعي كمادة مجمدة ككمادة (ماكسي) في ملابسك الداخلية، جربي أخذ حمام دافئ بالإضافة لأخذ الدواء اذا أستدعى الأمر.

الغرز الجراحية...

- اذا كان لديك غرز جراحية في منطقة المهبل فعليك بالاستحمام النصفى (ستز: الجلوس في الماء الدافئ) مرتين في اليوم لمدة 15 دقيقة لكل مرة. سوف يساعدك الاستحمام بهذه الطريقة على نظافة المنطقة و يزيل الألم. بعد أخذ الحمام دعي الغرز تجف.

المغص الحاد...

- يدعى هذا المغص بالأم مابعد الولادة. يبدأ الرحم بالتضيق بعد الولادة الى ان يعود الى حجمه الطبيعي. اذا كانت هذه اول ولادة لك فربما لن تشعري بهذه الآلام.
- تناولي الأدوية للتخلص من الألم اذا احتجت.

التبول...

- قد يكون من الصعب عليك ان تتبولي، او قد تشعرين بالألم او بالحرقة. وقد تحتاجين للتبول كثيرا. حاولي رش المهبل بالماء الدافئ اثناء تبولك، او حاولي التبول اثناء اخذك للحمام النصفى (ستز) او الحمام العادي.
- اشربي الكثير من السوائل.

البراز...

- قد يستغرق الأمر عدة ايام حتى تعود حركة الأمعاء لطبيعتها. وقد تؤلم عملية البراز في البداية او قد يكون البراز صلبا.
- اشربي الكثير من الماء و العصير، تناولي المأكولات التي تحتوي على الألياف مثل الفطائر والحبوب والفواكه الطازجة والخضار والخوخ او عصير الخوخ
- امشي لمسافات قصيرة.
- اسأل طبيبك للحصول على الأدوية.

البواسير...

- قد تكون هناك نتوءات حول فتحة الشرج... و قد تصاب المنطقة بالورم او الحك.
- حاوي وضع كمادة (كمادة ماكسي) مبللة و مجمدة على النتوءات.
- اسأل طبيبك لمرهم لوضعه على النتوءات.
- عندما تأخذين قسطا من الراحة استرخي على جانبك، فهذا الوضع يخفف من الألم.



جسم الأم بعد الولادة ما قد يحصل لك ومايمكنك عمله لنفسك

ثديين ممتلئين او حساسين...

- خذي حماما او ضعني فوط دافئة او قماش على الثديين.
- ارضعي طفلك من ثديك بأوقات متقاربة، كل 2-3 ساعات.
- اذا كنت لا ترضعين طفلك رضاعة طبيعية حاولي تقليل شرب السوائل و حاولي وضع قماش بارد و تناولي الأدوية لأزالة الألم.

التعرق غير المعتاد...

- استحمي و البسي الملابس الخفيفة.
- رشي دقيق الذرة النشوي على المناطق الرطبة في جسمك.

الأقدام والكواحل المنتفخة...

- الأنتفاخ قد يدوم لمدة تتراوح بين 2-6 اسابيع
- ارتدي الأحذية والشباشب المريحة و جوارب فضفاضة.
- عند الراحة قومي برفع قدميك.
- عند الجلوس تجنبي وضع ساق فوق اخرى.
- الشعور بالحزن، تقلب المزاج، البكاء، الأزعاج...
- قد تدوم هذه المشاعر لمدة اسبوعين... عليك بالراحة والنوم عند نوم الرضيع، اسمحي لأصحابك وعائلتك ان يساعدوك... وقومي بالقليل من الأعمال المنزلية.
- اذا استمرت هذه المشاعر وانت قلقة كثيرا، تعب، حزينة، او غير سعيدة مع طفلك اتصلي بمرضتك، قابلتك، عيادتك، او طبيبتك.

الجنس بعد الطفل...

- بعد ولادة الطفل من الممكن ممارسة الجنس عندما يتوقف النزف (3-6 اسابيع بعد الولادة) وعندما تشعرين انك مستعدة لذلك. قد تشعرين بالتعب الشديد او عدم الرغبة في ذلك. حاولي اوضاعا مختلفة واستخدمي مادة K-Y داخل المهبل اذا كان جافا.
- تحدثي مع ممرضتك، قابلتك، ممرضتك الممارسة، عيادتك او طبيبتك حول التخطيط العائلي ان لم تكوني راغبة بالحمل.

احصلي على المساعدة فورا.....ان حصل لديك اي نزيف مهبلي حاد لايتوقف.

اتصلي بهاتف الطوارئ 911 او اذهبي الى اقرب مستشفى للطوارئ.

اتصلي بطبيبتك حالا ان حصل لديك احدى الحالات التالية:

- الكثير من كتل الدم من المهبل.
- رائحة كريهة من المهبل.
- ورم و احمرار في الثديين.
- ألم عند التبول
- فتح او تغير بالغرز الجراحية.
- شعور بأن من المتعذر عليك الأهتمام بطفلك او بنفسك
- درجة حرارة اعلى من 38 درجة مئوية او 99 فهرنهايت.

