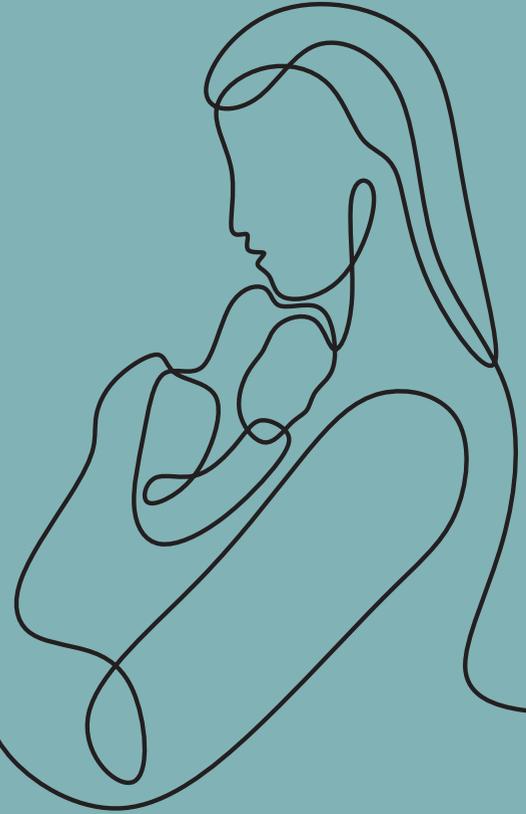


رعاية ما بعد الولادة الطبيعية

إعداد الأخصائية العنود الدويش





لكل سيدة في طريقها للأمومة..

تُهديك جمعية رفيدة لصحة المرأة بالتعاون مع الأخصائية
العنود الدويش هذا الكُتيب الثري ليكون مرجعك في
هذه الرحلة.

نتمنى لك حمل آمن وتجربة ولادة ايجابية

رعاية ما بعد الولادة الطبيعية

الحمل والولادة هي حدث مؤثر في حياتك، و له تأثير كبير على جسديك، فترة ما بعد الوضع يستعيد جسم الأم وضعه الطبيعي ببطء في هذه الفترة. وبينما يتركز اهتمام الأم على طفلها في المقام الأول خلال هذه المرحلة، فإن عليها أيضا الاهتمام بنفسها وبحالته جسمها بعد الولادة. يجب أن تستمر الأم في اتباع نظام التغذية الصحية التي كانت تتبعه أثناء الحمل.

على الأم أن تبدأ الحركة في أقرب وقت بعد الولادة وأن تعمل على زيادة حركتها تدريجيا حتى استعادة نشاطها الطبيعي. ولكن عليها أن تتجنب الأنشطة المرهقة.

هذا الكتيب يحوي المعلومات الوافية والنصائح والتعليمات التي تساعدك على الشفاء والتعافي بعد الحمل والولادة الطبيعية.



الدورة الدموية

● من المهم جدا أن تستعيدي عافيتك وحركتك مباشرة بعد الولادة الطبيعية لتحفيز الدورة الدموية.

● حركي قدمك لأعلى وأسفل عدد 10 تكرارات كل ساعة.



● الحركة في أرجاء الغرفة مهمة جدا، عليك النهوض من السرير والمشي في أسرع وقت ممكن بعد الولادة.



الأنشطة الحياتية اليومية

من المهم جدا أخذ الوقت الكافي وإستعادة الأنشطة اليومية تدريجيا واستمعي دائما لما يخبرك به جسدك لتعرفي مدى لياقتك و قدرتك على التحمل.



- اقبلي مساعدة الآخرين بصدر رحب.
- تجنبي حمل أي شيء أثقل من وزن طفلك (مايعادل 3 كيلوجرام) أول 6 أسابيع بعد الولادة و يمنع منعنا تاما حمل أي شيء ثقيل أو عمل مجهود حتى تتمي 3 أشهر على الولادة .
- تدريجي في الأنشطة اليومية حتى تستعيدي قوتك و لياقتك و خذي قسطا كافيا من الراحة بين الأنشطة.
- اقبضي عضلات قاع الحوض وأسفل البطن قبل حمل طفلك.
- دربي طفلك على الحبي و تسلق الأشياء مع تقدمه في العمر و زيادة وزنه، بدال من حمله أو اطلبي المساعدة من من يرافقك لحمله بدال منك.



التمارين



- ابدئي بفترات قصيرة من المشي (15 دقيقة) لمدة أول 6 أسابيع بعد الولادة و تزداد تدريجيا حسب استطاعتك.
- يمكنك العودة إلى النادي، السباحة أو التمارين المنزلية بعد شهرين من الولادة بعد استشارة الطبيب وخصائية العلاج الطبيعي للقيام بفحص عضلات البطن و قاع الحوض و التأكد من وضعية جسدك الصحيحة أثناء ممارسة التمارين.
- تمارين قاع الحوض آمنة جدا و يمكن ممارستها من أول أسبوع بعد الولادة تحت اشراف اخصائية علاج طبيعي.
- يجب أن تكوني قادرة على قبض عضلات قاع الحوض (تمرين كيجل) و أسفل البطن بشكل صحيح لمدة 10 ثواني قبل عودتك للتمارين عالية الجهد مثل الهرولة و الركض.
- عليك عدم إجبار نفسك على بدء التمارين قبل أن تشعرى أنك قادرة على ذلك؛ فالمبالغة في التمارين الرياضية يمكن أن تؤخر استعادة الجسم لعافيته.

صحة المثانة



- تأكدي أن تتبولي بشكل متكرر بمعدل مرة كل 3 - 4 ساعات (6 - 8 مرات في اليوم).
- ينخفض إحساس المثانة بالإمتلاء و قد تشعرين بتناقص الرغبة في التبول لذا يجب عليك وضع جدول للذهاب إلى الحمام كل 3 - 4 ساعات.
- تأكدي أن تشربي كمية كافية من الماء لتتجنبي الإصابة بالجفاف خصوصا عند الرضاعة الطبيعية.
- اذا شعرت بصعوبة و انحسار التبول بعد الولادة يمكنك إستشارة طبيبة النساء.



صحة الأمعاء



- تجنبني الإمساك قدر المستطاع لأنه يزيد الضغط على البطن و الحوض.
- تأكدي من تناول كمية كافية من الألياف، الفواكه (التمر، المشمش المجفف، الجريب فروت)، الخضروات (الخيار، الخضروات الورقية كالخس، البقدونس و الجرجير) ما يعادل 7 حصص يوميا، لتنظيم عمل الأمعاء.
- استخدمني كمادة دافية على الجانب اليسار من البطن.
- استلقي على الجهة اليسار دائما لتحفيز عمل الأمعاء و التخلص من الغازات و الإمساك.
- المشي رائع لتحفيز حركة الأمعاء.
- في حال لم تتخلصي من الإمساك بعد محاولة الخطوات السابقة، اطلبي من الطبيب أن يصرف لك بعض المليينات بشكل مؤقت.



رعاية الظهر

الظهر يكون عرضة للآلام و الإصابات نتيجة الوزن الزائد أثناء الحمل والتغيير الميكانيكي المصاحب له أثناء الحمل و الولادة، لذا يجب المحافظة على الوضعية الصحيحة دائما أثناء الجلوس و الوقوف مع تقوية عضلات الجذع و المحافظة على مرونتها معا.



- تأكدي أن يكون ظهرك مسترخيا و غير منحنيا و أن تثني ركبتك قليلاً و تستخدمي أطرافك السفلية أثناء الإنحناء للتغيير لطفلك أو حمله، يفضل أن يكون الطفل على سطح مرتفع و قريبا من جسدك.



- يفضل استخدام حزام عند حمل طفلك ليدعم وزن الطفل و يخفف من الضغط عليك، و تأكدي من جعل طفلك قريبا جدا من جسدك عند حمله.
- قبل الوقوف أو حمل طفلك، قومي بقبض عضلات قاع الحوض و شدّ أسفل البطن قليلاً إلى الداخل و تأكدي من ان تتنفسى باستمرار.
- حمل طفلك على جانب واحد دائما قد يسبب شد لعضلاتك و ميلان لوضعية جسمك، لذا يمكنك التنويع دائما بين الجهتين او حمل طفلك أمام جسمك بشكل مقابل لك لتوزيع الوزن بشكل متماثل على جسمك و حوضك.



رعاية منطقة العجان

منطقة العجان هي منطقة الأنسجة و الجلد الممتد من الفرج حتى فتحة الشرج.

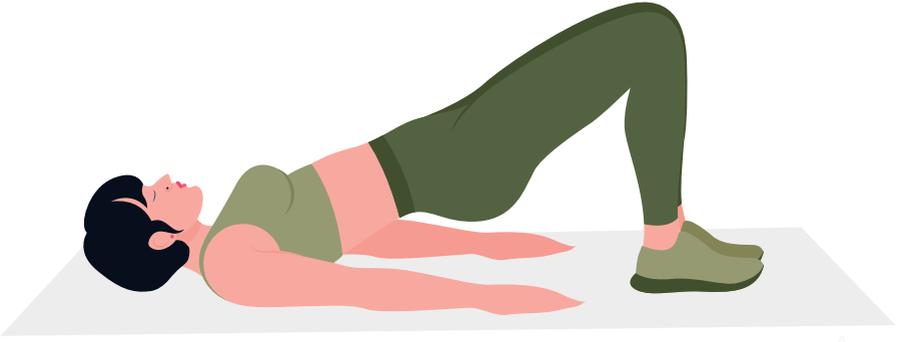
- من المهم أن تحافظي على المنطقة نظيفة و جافة خصوصا عند وجود خيوط، قومي بتنظيفها بالماء فقط و المسح بلطف من الأمام إلى الخلف بعد الإنتهاء من الحمام.
- غيري الفوط الصحية النسائية بشكل منتظم.
- تجنبي الجلوس لفترات طويلة، تحركي بشكل منتظم و متكرر.
- حاولي الإستلقاء على جانبك ليلا عند الشعور بعدم الراحة.
- حافظي على تمارين قاع الحوض بانتظام للحصول على أفضل النتائج و الشفاء بشكل أسرع.



الرضاعة الطبيعية

- اجلسي بشكل مستقيم و حافظي على طول العمود الفقري، ضعي طفلك الرضيع على صدرك و لا تنحني بجسدي عليه.
- ادعمي جسم طفلك بالمخدرات لتخفيف وزن حملك عن كتفيك و ذراعيك.
- قد تشعر المرأة بألم في الثديين بعد الولادة، لأنهما يمتلئان بالحليب بعد ثلاثة إلى خمسة أيام من الولادة الطبيعية، يمكنك افرغ الحليب من الصدر بأجهزة الشفط اليدوي او الكهربائي، و عليك أن تلبسي صدرية محكمة للثديين مدة أربع وعشرين ساعة في اليوم للضغط على الثديين.
- عند احتقان الثدي بالحليب يمكن أن تستعمل المرأة كمادات من الثلج أو تلجأ إلى حمام دافئ لتخفيف الشعور بالضغط في الثديين بدلاً من عصرهما، يمكن أن تضع الأم منشفة دافئة أو كمادة ساخنة على ثديها أو تحت إبطيها لجعل تدفق الحليب أكثر سهولة إذا كان ثديها محتقنين.
- عليك أن ترضعي بعد الولادة مباشرة، لأن ذلك يساعد على حث الثدي على إنتاج الحليب و التخفيف من احتقان الثديين بسبب امتلائهما الزائد بالحليب، وقد يجعل احتقان الثديين بسبب البدء المتأخر بالإرضاع من الصعب على الأم إرضاع طفلها فيما بعد.





تمارين قاع الحوض

من الصعب عليك قبض عضلات قاع الحوض بطريقة صحيحة، لذا يوجد طرق عديدة للتأكد من قبض العضلة بشكل صحيح:

- استلقي بارتياح و أقدامك وركبك مثنية قليلا ومتباعدة، أو على جنبك وتأكد ان عضلات بطنك، أرجلك، والوركين مسترخية تماما، تخيلي انك تمنعين خروج البول بقبض المهبل و إغلاق مجرى التبول.
- تخيلي كأنك ترفعين فتحة المهبل و فتحة الشرج لأعلى و للداخل باتجاه جسدك.
- تذكري ان تستمري بالتنفس.
- عندما يتوقف الدم و تنتهي فترة النفاس و تعودين لممارسة حياتك الجنسية، ضعي أصبع واحد في فتحة المهبل واقبضي عضلات قاع الحوض سوف تشعرين بضغط العضلات حول اصبعك و ارتفاع المهبل لأعلى.
- أثناء الجماع: اقبضي عضلة قاع الحوض على العضو الذكري و قد يساعدك زوجك في تحديد قوة العضلة و تطورها مع الوقت.



تطور تدريب عضلات قاع الحوض

- الانقباضات البطيئة: شدّي عضلات قاع الحوض كما تم شرحه أعلاه، و احسبي أقصى مدة تستطيعين شد العضلة خلالها (إلى حد أعلى 10 ثواني) ثم قومي بتسجيل مدة الانقباض ثم أرخي العضلة و ارتاحي نفس مدة الانقباض و كرري العملية (قبض، شدّ ثم ارخاء) قدر ما تستطيعين (إلى حد أعلى 8 - 12 تكرار) و زيدي فترة قبض العضلة تدريجيا حتى تصلين إلى 10 ثواني قبض.
- الانقباضات السريعة: اقبضي عضلات قاع الحوض بشكل قوي وسريع لمدة ثانية واحدة ثم قومي بإرخائها لمدة ثانية واحدة أيضا وكرري القبضات السريعة و الإرخاء لمدة 10 - 15 مرة.
- كرري كلا التمرينين 3 مرات يوميا لمدة 6 اشهر للحصول على افضل النتائج، كما يمكنك أداء التمرين اثناء الأنشطة اليومية حتى تتذكرها، مثلا بعد الصلاة أو اثناء مشاهدة التلفاز.

إرشادات هامة

تأكدي ان لا تبذلي جهد أعلى من مقدرتك اثناء انقباض العضلة، وضع جهد كبير على العضلة يؤدي إلى طريقة خاطئة للانقباض تدعى (فالسالفا) بدلًا عن انقباض كيجل السليم. فالسالفا تعني الزحر للأسفل مع إمساك التنفس مثلما يحدث اثناء الإمساك. لذا يمكنك استخدام 60% من قوة العضلة و القبض تدريجيا ببطء و لطف.



تمارين البطن العميقة

- عضلات البطن الداخلية العميقة تعمل كحزام يدعم العمود الفقري و يثبت الحوض، و يساعد في الحماية من آلام أسفل الظهر والحوض.
- أثناء فترة الحمل تتمدد عضلات البطن بشكل كبير جدا حتى تسمح بنمو الجنين فيحدث تمدد في عضلات البطن الخارجية وتعود حجم البطن لطبيعته وتستعيد العضلات لياقتها خلال فترة 6 - 8 أسابيع بعد الولادة.
- القيام بتمارين البطن العميقة بشكل متدرج تحت إشراف اخصائية علاج طبيعي بدءا من 6 أسابيع بعد الولادة يساعد بشكل كبير و سريع في تقوية عضلات البطن.



الفحص الطبي العام بعد الولادة

ينبغي على الأم، في ظل التخيرات الكبيرة التي تطرأ على جسمها بعد الولادة، أن تتصل بطبيبها إذا كان لديها أي من العلامات التالية:

- ارتفاع حرارة أكثر من ثماني وثلاثين درجة مئوية.
- وجود مناطق أو خطوط حمراء متوترة على أحد الثديين.
- حلما نازفة متشققة.
- نزف مهبلي غزير، أو طرح خثرات دموية كبيرة.
- إفرازات مهبلية كريهة الرائحة.
- ألم أو تورم أو تورم في الساق.
- ألم بطني شديد (علما بأن وجود بعض التقلصات أمر طبيعي).
- رغبة ملحمة متكررة في التبول.
- إمساك يستمر أكثر من ثلاثة أيام.
- احمرار أو تورم أو نجيح (إفرازات) من منطقة الجرح.
- اكتئاب شديد أو اكتئاب يستمر طويلا.



ملاحظات



ملاحظات

A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in two columns.





جمعية رفايدة
لصحة المرأة

Rofaida Women's
Health Organisation



RofaidaOrg



Rofaida_org