

مبادئ عناية الأم بنفسها بعد الولادة أيتها الأم، كيف تعتنين بنفسك بعد الولادة



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

صحة • تعليم • بحث HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

مبادئ عناية الأم بنفسها بعد الولادة

أيتها الأم، كيف تعتنين بنفسك بعد الولادة

٢

الأم العزيزة،

تهانينا!

يسرنا أن نقدم لك فيما يلي بعض النصائح والملاحظات التي قد تساعدك في إعادة بناء ثقتك بنفسك خلال الفترة التي تعقب الولادة وما تتطلبه من رعاية وعناية خاصة.

وكما تعلمين فإن جسمك قد اجتاز مرحلة الحمل وعملية الوضع وما صاحبها من تغيرات لم تكن في الحسبان مما يتطلب مضي ما لا يقل عن ستة أسابيع ليعود جسمك وقوامك لسابق عهده وطبيعته، وهذا الدليل سيساعدك على تفهم وإدراك ما حدث لك بالضبط، كما سيشرح لك الوسائل والطرق التي تعينك على الاهتمام بنفسك ورعايتها.

انتكاس الرحم

انتكاس الرحم: مصطلح يقصد به النقصان الذي يحدث في حجم ووزن الرحم عقب عملية الوضع.

- يخضع الرحم لانخفاض سريع في الحجم و الوزن.
- هرمون النخامي "اوكسيتوسين" المعروف بمعجل الولادة، هو الهرمون المسؤول عن عملية انتكاس الرحم ورجوعها الى وضعه وحجمه الطبيعي الذي كان عليه قبل الحمل بالإضافة إلى مسؤوليته عن البدء في إدرار الحليب ونزوله إلى الثديين.
- الرضاعة الطبيعية، تحفز إفراز الهرمون النخامي الذي يقوم بدوره في إحداث تقلصات في الرحم وتسريع عملية انتكاسه خلال ٥ - ٦ أسابيع.

الألم بعد الولادة

الولادة الطبيعية - قد يكون الألم الذي تشعرين به خلال فترة مابعد الولادة ناتج عن عدة أسباب أهمها: عملية قص منطقة العجان (منطقة الأعضاء التناسلية) لتسهيل عملية الولادة، وتمزق أو هتك بالمهبل، و حدوث قطع في منطقة العجان، والتقلصات الرحمية بعد الولادة، والبواسير، واحتقان الثدي.

بعد الولادة القيصرية - قد تحدث آلام مرتبطة بالجرح أو غازات معوية قد تستمر معك لما بعد الولادة وكجزء من عملية تقلص الرحم ، قد ترتبك حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح الذي يشبه حالة آلام الطمث (تقلصات الرحم).

التمدد و النوم على البطن لفترة (٥ - ١٠) دقائق، ومن الممكن التغلب على الآلام الناتجة عن الغازات عن طريق الحركة والتأرجح على كرسي هزاز وتجنب تناول الأطعمة المسببة للغازات والمشروبات الغازية.

ملاحظة:

في حالة استمرار الألم بدرجة لا يمكن تحملها يمكن تناول مسكنات حسب تعليمات الطبيب.

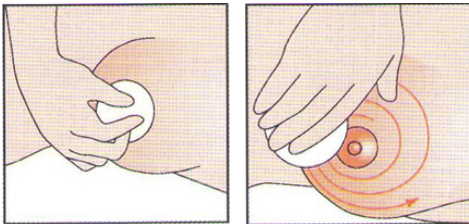


العناية بالثدي

كيف يمكنك القيام بذلك؟

غسل اليدين هو من أهم الخطوات الواجب القيام بها قبل إرضاعك لطفلك (يمنع حدوث التهاب للمولود والثدي).

- اغسلي الثدي و الحلماء بماء دافئ من الصنبور.
- تجنبي استخدام الصابون لأنه سيزيل الزيوت التي يفرزها الجسم.
- ارتدي صدرية إسناد الثديين طوال اليوم (٢٤ ساعة) لتوفير الراحة.
- استعملي حمالات ثدي وغيرها بصورة متكررة لدى حدوث تسرب للحليب.



مبادئ عناية الأم بنفسها بعد الولادة

أيتها الأم، كيف تعتنين بنفسك بعد الولادة

٤

تخفيف احتقان الثدي

خلال ٣-٤ أيام من تاريخ الولادة يبدأ الحليب في الانسياب داخل الثديين تحت تأثير هرمون البرولاكتين. وقد يصبح الثدي متضخماً ومحتقناً ومؤلماً ولامعاً، ويبدو صلباً وحساساً لدى اللمس، وتحدث تلك التغيرات في البداية نتيجة لاحتقان الأوردة التي تزداد، لاحقاً أكثر فأكثر بسبب تراكم الحليب.

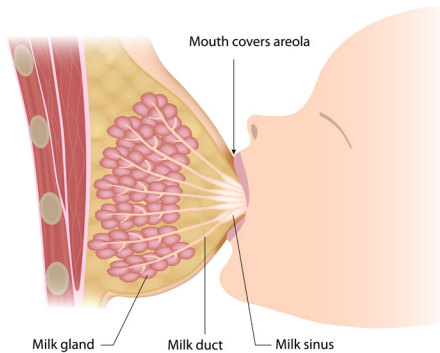
كيف تتخلصين من مثل تلك الحالة؟

- ارضعي طفلك بصورة متكررة (مرة كل ساعتين حسب رغبة وحاجة الطفل).
- استخدمي كمادات دافئة بالمنطقة المتأثرة.
- ضعي كمادات من الثلج على الثدي بين الرضعات (تهدئ الدورة الدموية وتقلل من الورم الألم).
- إجراء عملية ذلك خفيف يؤدي إلى إطلاق هرمون الذي يزيد من تدفق "Oxytocin" أو كسيتوسين الحليب.
- عملية ضخ الحليب يدوياً أو عن طريق الجهاز الكهربائي تساعد في تخفيف احتقان الثدي.

التخلص من التهاب حلمة الثدي:

قد تعانين بعد فترة وجيزة من البدء في إرضاع طفلك من آلام ناتجة عن التهاب أو تشقق حلمة الثدي

- إتبعي أساليب الرضاعة السليمة (التعلق الصحيح بالصدر)



العناية بالعجان (عملية التئام الجرح)

ستكون هناك آلام بمنطقة العجان حتى ولو لم تحدث عملية قص للعجان وذلك بسبب المط الهائل الذي يتعرض له أثناء الولادة، وتنظيف منطقة العجان بلطف تمنحك قدراً من الشعور بالارتياح.

كيف تقومين بالعناية بالعجان؟

- اغسلي يديك قبل وبعد إجراء عملية تنظيف العجان لتفادي حدوث التهاب.
- أزيل الحفاض المتسخ من الأمام إلى الخلف وتخلصي منه.
- اغسلي منطقة العجان بالماء الدافئ (اختياري - يمكنك استخدام كمية قليلة من الصابون)
- استخدم مناديل ورق لتجفيف المنطقة من الأمام إلى الخلف، وضعي حفاضة جديدة من الأمام إلى الخلف وثبتها بلاصق.

يجب مواصلة العناية بالعجان إلى أن يتم التأكد من عدم وجود إفرازات مهبلية.

- يلتئم العجان في خلال (٥-٦) أسابيع في حالة عدم وجود التهاب.
- في حالة الولادة بدون قص للعجان فإن التئام عضلة العجان يتم في خلال (٢ - ٣) أسابيع.
- للتخفيف من الألم والحصول على الراحة يمكنك وضع مرهم مسكن وفقاً لتعليمات الطبيب.

ملاحظة:

خيوط خياطة الجرح تذوب تلقائياً، وعليك مراجعة الطبيب في حالة عدم اختفائها.



النزيف

سوف تستمر الإفرازات عن طريق المهبل منذ الساعة التي تمت فيها عملية الوضع، وتبدأ تلك الإفرازات في التغير من حيث اللون على النحو التالي:

- أحمر إلى قرنفلي = من يوم إلى ٣ أيام.
- من قرنفلي إلى اللون البني = من ٣ - ١٠ أيام.
- من اللون الأصفر إلى اللون الأبيض = من ١٠ إلى ٤ يوم.

مبادئ عناية الأم بنفسها بعد الولادة

أيتها الأم، كيف تعتنين بنفسك بعد الولادة

٦

الحركة الزائدة قد تتسبب في حدوث نزيف مهبلية فلا تحاولي رفع أثقال أكثر من وزن مولودك، ويجب عليك صعود السلم ببطء وحذر شديدين مع العلم أن الأم التي تضع بعملية قيصرية أقل عرضة لحدوث إفرازات مهبلية (نزيف دموي) خلال الأربعة والعشرين ساعة التي تلي الولادة، كذلك الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية أقل عرضة لنزول إفرازات مهبلية وذلك نتيجة الإفراز هرمون «أوكسيتوسين» خلال الرضاعة.

ملاحظة:

في حالة حدوث نزيف حاد
(بالدرجة التي تشجع بها الفوطة
الصحية الحافظة للدم كل ساعة)
عليك إبلاغ طبيبك المعالج أو
الذهاب لأقرب مستشفى.



البواسير

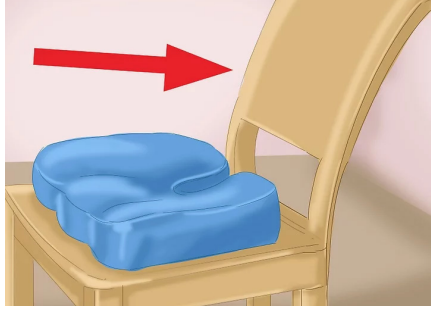
البواسير من المشاكل الشائعة التي تصاحب الطلق والولادة وتنتج عن الضغط الذي يشكله المولود أثناء خروجه غير أنه يضمحل ويختفي بصورة تدريجية وقد يكون مؤلماً لمدة يومين أو ثلاثة بعد الولادة.

وفيما يلي بعض الإجراءات التي تخفف من شدته والآلام التي تصببه:

- اجلسي في حوض من الماء الدافئ لمدة (١٠ - ١٥) دقيقة مرتين يومياً.
- أرخي الحفاضة واستلقي على الجانب خلال النوم أو الجلوس.
- تجنبني حدوث إمساك وذلك بتناول الأطعمة اللينة الخشنة المانعة للإمساك.
- تجنبني الضغط أثناء التبرز.
- استخدمني كريم مضاد للبواسير حسب إرشادات الطبيب.

وضع الجلوس

عقب عملية الوضع، ربما تجددين الجلوس عسيراً وغير مريح، بسبب جرح الفرج والتمزق والإصابة في منطقة العجان (منطقة الأعضاء التناسلية)، والبواسير.



لتخفيف الألم والضيق:

- قومي بقبض وإرخاء عضلة المؤخره أثناء القيام والجلوس لتخفيف الألم أثناء الجلوس
- عليك الإبقاء على هذا الوضع الانقباضي لفترة وجيزة بعد الجلوس، ثم استرخي. حيث أن ذلك يقلل الضغط على العجان ويضاعف من الراحة.
- إذا عجزت عن التحكم في قبض منطقة العجان، فإن بإمكانك استخدام يديك لعصر إلتيك مع بعضهما أثناء الجلوس.
- أستخدمي وسادة دائرية أو قومي بلف لحاف لعمل حلقة هذا يساعد على دعم منطقة العجان أثناء الجلوس.

المغادرة المبكرة للسرير

ما لم تكن هناك تعليمات طبية أخرى، فإننا نشجعك على مغادرة السرير مبكراً، في حدود ٤ إلى ٨ ساعات بعد الولادة.

ماهي فوائد المغادرة المبكرة للسرير؟

- تحرض الدورة الدموية، وتقلل من خطر الإصابة بالتهاب الوريد الخثاري (التهاب وريد بطن الساق أو الفخذ أو الحوض).
- تنشيط وظيفة الأمعاء، وتحول دون حدوث الإمساك وانتفاخ البطن.
- ينبغي زيادة معدل النشاط بصورة تدريجية. تجنبي النشاط العنيف، والجهد الشاق، ورفع الأشياء الثقيلة، وصعود الدرج، إلا بعد ٦ أسابيع من الولادة.

مبادئ عناية الأم بنفسها بعد الولادة

أيّتها الأم، كيف تعتنين بنفسك بعد الولادة

التخلص من الإمساك

ربما لا تستطيعين التبرز على مدى يومين أو ثلاثة بعد الولادة. وربما يستمر هذا الإمساك عقب الولادة بسبب:

- تأثير التخدير.
- حدوث شد في أوتار عضلات البطن.
- التهاب أو تقرح العجان بسبب الجرح أو البواسير.

ما هو الحل؟

- تناول كمية كبيرة من السوائل.
- تناول الأطعمة الخشنة والغنية بالألياف.
- مغادرة السرير مبكراً.

نظام التغذية

على المرأة المرضع أن تحافظ على نظام تغذية متوازن يوفر أعلى معدلات التغذية لرضيعها.

ملاحظة:

إذا فشلت كافة الحلول المذكورة أعلاه، فإن استخدام عقار ملين، بناءً على استشارة الطبيب، ربما يكون مفيداً في علاج المشكلة.



مطلوب زيادة ٥٠٠ سعرة حرارية في اليوم من الفئات الأساسية للطعام. ولا شك أن تناول كمية من السوائل تتراوح بين ٦ إلى ٨ أكواب من السائل يومياً، يعتبر على نفس القدر من الأهمية.

- اللحم، والسّمك، والدواجن، والبيض، والبقوليات.
- الخضر والفواكه.
- اللبن ومختلف منتجات الألبان.
- الخبز والحبوب.

(تذكري دائماً، أن أي طعام تتناولينه يكون له تأثيره المباشر على حليب ثديك، حيث أن الطعام يمكن تذوقه في حليب الثدي بعد حوالي ٦ إلى ٢٤ ساعة من استهلاكه).

الراحة والنوم

بعد الإجهاد البدني والحركي الناجم عن الولادة، سوف ينتابك شعور بالإرهاق والإجهاد، وهنا لا بد لك من أخذ القسط الكافي من الراحة لكي تتعافي. اخدي للراحة والنوم متى كان ذلك ممكناً، واحرصي على القيلولة أثناء النهار، عندما ينام طفلك. عدم أخذ الراحة الكافية عادةً ما يساهم في التوتر، وضعف القدرة على احتمال الإجهاد ربما يؤثر على الإرضاع السليم.

عودة الإباضة والدورة الشهرية

الإباضة عادةً ما تعود في حوالي ١٢-١٨ أسبوعاً، والدورة الشهرية تبدأ لدى الأمهات غير المرضعات بعد حوالي (٦-١٢) أسبوعاً، فإذا كنتِ أمّاً مرضعة فإن الدورة الشهرية سوف تعود إليك في حدود ١٢ أسبوعاً، غير أن بعض النساء لا يستعدن دورتهن الشهرية إلا بعد فطام الرضيع.

التعامل مع التغيرات العاطفية

إن التحول إلى الأمومة يكون مصحوباً بالعديد من التغيرات الهرمونية، فضلاً عن التغيرات في

ملاحظة:

ربما تحدث الإباضة لدى المرأة دون وجود دورة شهرية، وغياب نزول الحيض لا يعني عدم قدرة المرأة على الحمل.



مبادئ عناية الأم بنفسها بعد الولادة

أيتمها الأم، كيف تعتنين بنفسك بعد الولادة

شكل الجسم.

- التغيرات العاطفية عقب الولادة فيما يعرف ب (اكتئاب النفاس) الذي يستمر لمدة (٣ - ٦) أيام بعد الولادة .
- من الطبيعي أن تشعرين بأنك تعيسة، وربما تكونين لغير سبب واضح، وتحسين أنك متوترة وقلقة وخائفة، وفي بعض الأحيان لا تستطيعين النوم.
- للحيلولة دون تعاضم هذا الشعور، عليك تبسيط الأمر وعدم برمجة حياتك حتى تبدأ الأمور في التحسن.
- ربما يكون التحدث عن هذه التغيرات العاطفية مفيداً، وذلك بالتعبير عن شعورك بالدور الجديد، والتأقلم مع وظيفة الأمومة.

التمارين والنشاط

أن الأسبوع الذي يعقب الولادة يكون مليئاً بالتغيرات، فأسرتك قد تغيرت بقدوم المولود الجديد،

ملاحظة:

إذا لاحظت تغيرات أخرى في عواطفك الطبيعية، فإن عليك مراجعة الطبيب.



وأنت قد بذلت جهداً كبيراً للوصول إلى توازن صحي خلال فترة الحمل، واجتهدت في التحضير للمخاض والولادة واستقبال الوافد الجديد، ولكن هناك شيء آخر يحتاج منك إلى تخطيط، رغم علمك أن الأمور في طريقها للتكيف بشكل طبيعي، والعودة إلى أداء وظائفها دون الحاجة إلى بذل أي جهد.

كيف تقومين بذلك ؟

التمرين البسيط، مثل تمرين البطن وتمرين إمالة الرجلين و تمرين كيجل يمكن أن يبدأ في أقرب وقت عقب الولادة.

التمرين سوف يساعدك على الآتي :

- تحسين شكلك البدني الذي تغير، وكذلك شكلك النفسي.
- يعطيك شعوراً بأنك على ما يرام.
- يساعدك على التأقلم مع ضغوط الأمومة.
- يرفع مستويات الطاقة لديك، ويحسن من قوة تحمل أوعيتك الدموية.

١. تمرين تقوية عضلات الحوض (تمرين كيجل)

- قومي بشد عضلة العجان.
- قومي بشد عضلة الحوض لمدة ٥ ثواني ثم ارخي العضلة.
- كرري هذه العملية ١٠ مرات، لتكون ثلاث مرات في اليوم (صباحاً، مساءً و ليلاً).

ملاحظة:

تأكدي من إفراغ المثانة، قومي بهذا التمرين أثناء الجلوس أو الاستلقاء.



٢. شد البطن (تمرين البطن التنفسي)

- استلقي على ظهرك مع ثني ركبتيك.
- خذي نفساً عميقاً عن طريق الأنف، مع المحافظة على ثبات جسمك بقدر الإمكان، وترك البطن ليتمدد إلى أعلى.
- ابدئي عملية الزفير ببطء، ولكن بقوة، أثناء تقليص عضلة البطن.
- ٥ ثوان أثناء الزفير، ثم - احبسي نفسك لمدة ٣ استرخي.
- ابدئي هذا التمرين بتكراره مرتين، ثم تقدمي في ذلك تدريجياً وصولاً إلى ١٠ مرات.



مبادئ عناية الأم بنفسها بعد الولادة أيتها الأم، كيف تعتنين بنفسك بعد الولادة

١٢

٣. تمرين إمالة الأرجل

- استلقي على ظهرك، مع مد رجليك والإبقاء على مستوى كتفيك.
- قومي ببطء ورفق برفع رجلك اليسرى مع الإبقاء عليها ممدودة، ثم اشيها وهي ممدودة حتى تلمس الجانب الأيمن من السرير ثم أعيدها إلى وضع البداية.
- كرري التمرين السابق باستخدام رجلك اليمنى حتى تلمس الجانب الأيسر من السرير ثم استرخي.
- ابدئي هذا التمرين بتكراره مرتين، ثم تقدمي في ذلك تريجياً وصولاً إلى ١٠ مرات.

ملاحظة:

بعد العملية القيصرية ينصح بتأجيل تمرين البطن لمدة ستة أسابيع. أما بالنسبة للولادة الطبيعية يمكنها ممارسة التمرين بعد أربع أسابيع من الولادة.



مراجعة طبيبك مرة أخرى

للحفاظ على صحتك خلال فترة ما بعد الولادة، فإنه يتعين عليك المواظبة على مراجعة طبيبك في مواعيد المتابعة المحددة لك

تذكري دائماً !

لا تترددي في الاتصال طبيبك أو زيارة أقرب مستشفى إذا حدث لك:

- حمى بدرجة حرارة تزيد على ٤, ١٠٠ فهرنهايت (٣٨ درجة مئوية).
- إفرازات مهبلية ذات رائحة كريهة.
- ألم في الجرح (ولادة قيصرية، قص العجان)، أو ورم، إفرازات، احمرار، زرقان أو حدوث انشقاق.
- ألم في الثديين، أو احمرار، أو تورم.
- حرقة عند التبول.
- التهاب في الحلمة الثدي أو نزيف.
- نزيف مهبلي حاد.



مركز صحة المرأة والأبحاث

patienteducation@hamad.qa

٤٠٢٦٣٨٤٦ / ٤٠٢٦١٢١٣

© مؤسسة حمد الطبية ٢٠١٨