



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

العناية بعد الولادة

Postnatal Care



ماهي الارشادات الواجب عليّ اتباعها بعد الولادة؟

١. الراحة:



ينبغي عليك أن تكوني في فترة النفاس بعيدة عن الإجهاد العضلي والفكري، يُسمح لك بالحركة الخفيفة من اليوم الأول بعد ساعات من الولادة ثم يزيد نشاطك تدريجياً.

٢. الرياضة:



ننصحك بممارسة الرياضة من اليوم الثاني بعد الولادة الطبيعية حيث أنها تساعد على شد عضلات البطن وعودتها إلى هيئتها قبل الحمل.

٣. النظافة:



يجب عليكِ العناية بنظافة جسمك وخصوصاً المنطقة التناسلية وذلك عن طريق :

- غسلها بماء دافئ مع مادة مطهرة مخففة أو ماء وملح
- حفظ المنطقة جافة قدر المستطاع وذلك بتغيير الفوط الصحية بشكل دوري
- في حالات جرح منطقة العجان فننصحكِ بالمحافظة على نظافة المنطقة بمادة مطهرة مخففة بالماء الدافئ ٣ - ٤ مرات يومياً خاصة بعد التبرز، واستخدام المغاسل الخاصة للجلوس فيها من ١٥ إلى ٣٠ دقيقة مرة أو مرتين في اليوم لمدة عشرة أيام.



تنبيه:

إذا أحسستِ بآلام حادة في العجان أو تورم في الجرح، يجب مراجعة الطبيب بأسرع وقت ممكن.

٤. التغذية:

في فترة النفاس والرضاعة الطبيعية احرصى على التغذية الجيدة. يجب أن يحتوي الغذاء العناصر الأساسية مثل البروتينات والسكريات والفيتامينات والحديد وكذلك لابد من الإكثار من السوائل لتجنب الإمساك، كما ينبغي عليك عدم شرب المنبهات كالشاي والقهوة لأنها قد تؤثر على الطفل في حال إرضاعه طبيعياً. ننصحك أيضاً باستخدام حبوب الفيتامينات والحديد بعد استشارة الطبيب وذلك لتجنب الإصابة بفقر الدم أثناء فترة النفاس.



٥. الرضاعة الطبيعية:



ولأن الرضاعة الطبيعية أفضل من الرضاعة الصناعية ينبغي عليك الاعتناء بالثدي والحلمة قبل الولادة وذلك بتدليك الثدي، كما يجب الاعتناء بها عند الرضاعة الطبيعية وذلك بإزالة الحليب المتجمد على الحلمة وتنظيفها قبل الرضاعة، يجب استشارة الطبيب في حالة تصلب الثدي وتشقق الحلمة، ننصحك بتدليك الحلمة بالإبهام والسبابة للحفاظ عليها لينة وجاهزة للرضاعة ولضمان الإفراز الجيد للحليب.

٦. ملاحظة الإفرازات المهبلية:

تخرج هذه الإفرازات من الرحم بعد الولادة وهي ما تسمى بدم النفاس وتستمر من ٣ - ٤ أسابيع وقد تستمر إلى ٦ أسابيع، وقد تتدرج في اللون فتكون في الأسبوع الأول حمراء اللون محتوية على تكتلات دموية صغيرة ثم تخف تدريجياً لتصبح في الأسبوع الثاني مختلطة بمادة مخاطية مائلة إلى الأصفر ثم تميل إلى الأبيض المصفر وتكون عديمة الرائحة.



متى ينبغي عليّ استشارة الطبيب عند رؤية الافرازات المهبلية؟

يجب استشارة الطبيب في الحالات التالية:



- تغير رائحة الإفرازات مما يدل على وجود التهابات ميكروبية بالجهاز التناسلي وتحتاج إلى علاج سريع قبل تحولها إلى حمى النفاس.

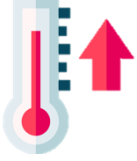


- استمرار خروج الإفرازات من الرحم أكثر من ست أسابيع بعد الولادة.



- استمرار الإفراز الدموي أكثر من أسبوعين أو عودته للظهور بعد انقطاعه فترة من الزمن بكمية شديدة فهذا عادة يكون نتيجة لوجود بقايا من المشيمة أو أغشيتها أو التهابات.

متى ينبغي عليّ استشارة الطبيب عند رؤية الافرازات المهبلية؟



- استمرار ارتفاع درجة الحرارة في هذه الفترة مما يدل على وجود التهابات إما في الجهاز التناسلي أو البولي أو نتيجة لتصلب الثديين أو التهاب فيها أو وجود تجلط في الأوعية الدموية للساقين.

٧. مراجعة الطبيب:

في حال كانت ولادتك طبيعية فإنه ينبغي عليك زيارة الطبيب بعد ٦ أسابيع لعمل الفحوصات اللازمة.

أما إذا كنتِ تعانيين من أحد الأمراض المزمنة كالسكري والضغط ننصحكِ بزيارة الطبيب في الأسبوع الثالث من الولادة حتى يتم عمل الفحوصات المخبرية والسريرية اللازمة مثل فحص ضغط الدم والثدي والبول وكذلك فحص الأوعية الدموية للساقين.



ماهي الحالات التي ينبغي عليّ زيارة الطبيب فوراً بعد الولادة؟



- الآلام الحادة في أسفل البطن



- ارتفاع في درجة الحرارة بعد اليوم الأول



- تغيرات غير طبيعية في الإفرازات الرحمية من ناحية الرائحة والكمية واللون



- حرارة في البول أو كثرة عدد مرات التبول أو صعوبة في التبول



- ألم في الثديين أو تشقق في الحلمة أو احمرار على سطح جلد الثدي



- آلام حادة في الساق أو انتفاخ مفاجئ فيها لاحتمال تكوين تجلط في أوعية الساق الدموية



- عند الإصابة بأمراض نفسية كالتوتر العصبي أو الاكتئاب النفسي لأنها قد تمتد هذه الحالات إلى الاكتئاب والهوس والاضطرابات العقلية والعضوية وقد تمتد إلى حالات انفصام الشخصية.

ملاحظة:



عليك معرفة فصيلة دمك لأنك بعد الولادة أو الإجهاض يجب أن تأخذي حقنة مضاد العامل الريصي لمنع تكوين أجسام مضادة لفصيلة الدم لأن هذه الأجسام المضادة قد تؤدي إلى تكسير كريات الدم الحمراء للجنين نفسه أو من يليه عند الحمل للمرة الثانية فيسبب فقر الدم الحاد للجنين مما يؤدي إلى وفاته.

تنبيه:



في حال عدم أخذك تطعيم ضد مرض الحصبة الألمانية أو ليس لديك مناعة ضدها فأفضل وقت للتطعيم من هذا المرض بعد الولادة مباشرة مع مراعاة عدم الحمل لمدة أربع أشهر بعدها لأن الإصابة بهذا المرض أثناء الحمل خاصة الفترة الأولى منه يسبب تشوهات للجنين.

ماهي طرق منع الحمل؟

يوجد لمنع الحمل طرق مؤقتة وطرق دائمة

الطرق المؤقتة:

١. منع وصول الحيوانات المنوية إلى الرحم:



- العزل
- استعمال الحواجز لتغطية عنق الرحم
- استعمال المراهم القاتلة للحيوانات المنوية
- استعمال الواقي الذكري

ملاحظة:



تصل نسبة الفشل في هذه الطرق إلى ٣٠ ٪ ويمكن تقليل هذه النسبة عند استعمال المواضيع الميكانيكية مثل الحواجز مع المراهم إلى ٢٥ ٪.

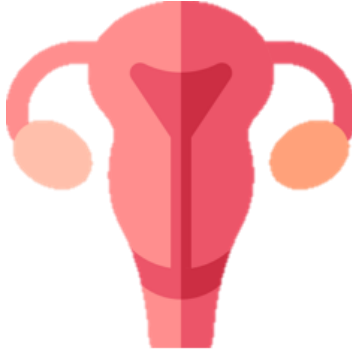
٢. طريقة العدّ:



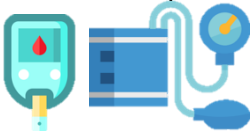
وذلك عن طريق الامتناع عن الجماع أثناء فترة التبويض، ويعتمد نجاح هذه الطريقة على مدى انتظام فترة الدورة الشهرية، ونسبة الفشل فيها ٧٪.

٣. منع المبيض من افراز البويضة:

وذلك عن طريق استعمال حبوب منع الحمل أو استخدام الإبر في العضل، ويجب عليكِ مراجعة الطبيب قبل البدء باستخدام الحبوب وبعدها حتى يتم عمل الفحوصات اللازمة.



كما يُمنع استخدام طريقة منع المبيض من افراز البويضة في الحالات التالية:



مصابة بالسكري أو ارتفاع ضغط الدم

تجلط الدم



الشقيقة "الصداع النصفي"

فشل في عمل وظائف الكبد



عمرك أكثر من ٣٥ سنة

سبق اصابتك باليرقان



٤. اللولب:



تختلف أنواعها ولكن تتفق في طريقة عملها وهي منع البويضة المخصبة من الثبوت في جدار الرحم، كما يوجد لهذا النوع مضاعفات، وهي كالتالي:

- النزيف المتكرر
- الآلام الشديدة
- حدوث ثقب في الرحم
- الالتهابات المتكررة وقرحة في عنق الرحم
- حدوث حمل خارج الرحم.
- نسبة الحمل ٦ ٪

تنبيه:



عند تركيب اللولب يجب مراجعة الطبيب باستمرار لتفادي تحركه والمضاعفات الناتجة عنه، كما يجب تغييره كل ٣ إلى ٥ سنوات على حسب نوعية ومدة انتهاء اللولب.



الطرق الدائمة:

وذلك يكون عن طريق التدخل الجراحي

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين
قسم النساء والولادة بمستشفى الملك فهد الجامعي.

قسم التوعية الصحية

IAU-20-26



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University