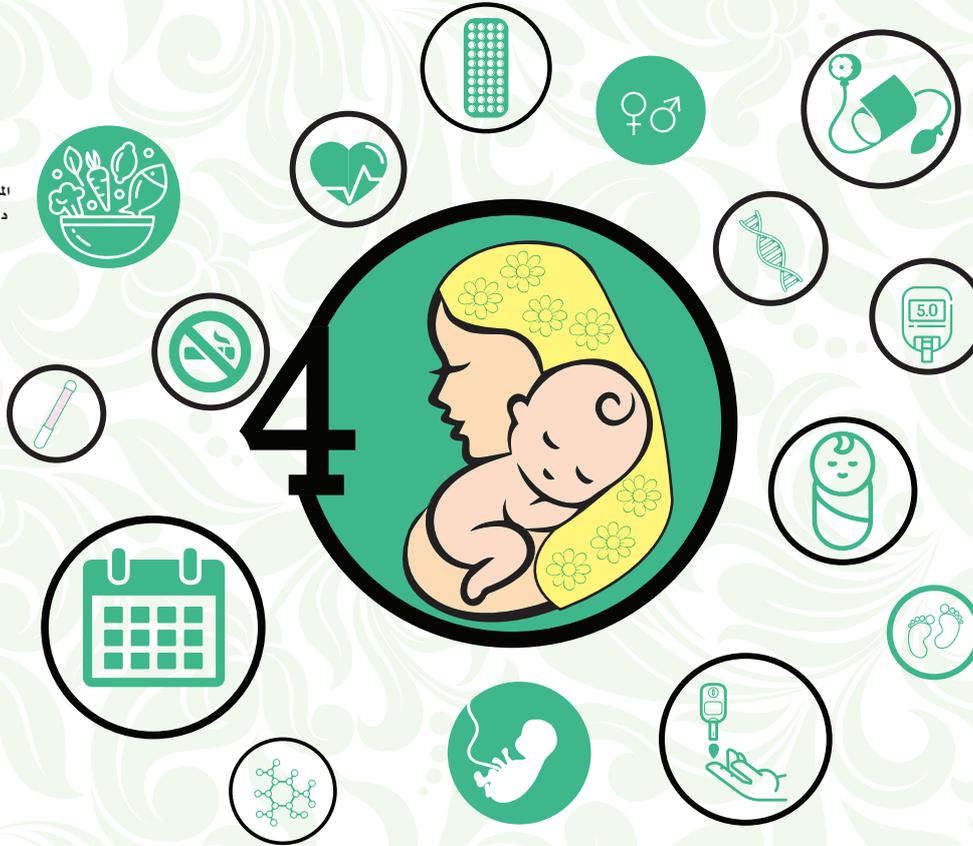




سلطنة عُمان - وزارة الصحة
المديرية العامة للرعاية الصحية الأولية
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
دائرة صحة المرأة والطفل
٢٠٢١م



صحتك في فترة النفاس

حمداً لله على سلامتك ومبارك عليك ولادة طفلك... استكمالاً لمرحلة الحمل والولادة تأتي فترة النفاس والتي هي الأخرى تتطلب عناية خاصة للحفاظ على صحتك، إليك إجابات عن بعض تساؤلاتك خلال هذه الفترة...

ما أسباب ألم ما بعد الولادة، وما العلاج المناسب؟



بعد الولادة يبدأ الرحم بالعودة إلى حجمه الطبيعي عن طريق مجموعة من الحركات الانقباضية والإنبساطية مسبباً ألم ما بعد الولادة، وتزداد هذه الآلام أثناء الرضاعة ولكنها تستمر لأيام قليلة بعد الولادة، فمن الضروري إفراغ المثانة كلما أمكن وأخذ حبوب للتخفيف من هذه الآلام بعد إستشارة الطبيبة.

كيف أعتنى بجرح عملية توسيع المهبل؟



الإستحمام يومياً مع تبديل الفوط الصحية بشكل مستمر والحفاظ على الجرح جافاً.

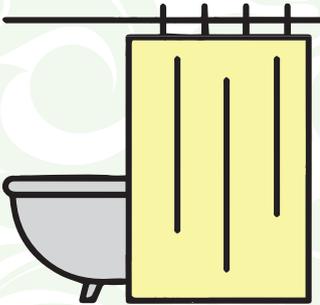
وضع كمادات باردة «فوطة» على المكان «خصوصاً خلال اليوم الأول بعد الولادة».

سكب كمية من الماء الدافئ أثناء التبول لتقليل الحرقه.

استخدام مغطس الماء الدافئ قد يعطيك شعور بالراحة ولكنه لا يعجل بالشفاء.

تجفيف المكان بمنديل ورقي نظيف.

استخدام بعض الحبوب المسكنة البسيطة بعد استشارة الطبيبة.



متى يجب علي مراجعة الطبيبة بعد عملية توسيع المهبل؟



إذا أصبحت الغرز مؤلمة جداً وذات رائحة كريهة.

إفرازات مهبلية ذات رائحة كريهة.

عدم السيطرة على التبول أو التغوط.

ما سبب الإفرازات المهبلية وخاصة في الأيام الأولى بعد الولادة؟



هذه الإفرازات غالباً ما تكون من بقايا بطانة الرحم مع بعض الدماء وفي الأيام الأولى بعد الولادة تكتسب

اللون الوردي وبعد عشرة أيام تتحول الإفرازات إلى اللون الأبيض أو الأصفر وتقل تدريجياً حتى تتوقف،

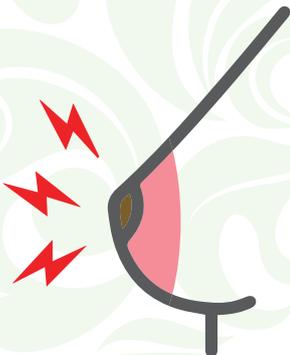
وتختلف الفترة الزمنية لتوقف الإفرازات من سيدة إلى أخرى حيث تستمر عند بعض النساء لحين إنتهاء

فترة النفاس، عليك مراجعة الطبيبة إذا لاحظت رائحة كريهة لأن ذلك قد يشير إلى حدوث إنتهاب.



ما هي أسباب ألم الثديين وخصوصاً في الأيام الأولى بعد الولادة، وماذا أفعل للتقليل منها؟

- ❖ هذه الأعراض ناتجة عن إفراز الحليب، إضافة إلى زيادة كمية الدم والسوائل في أنسجة الثدي، وفي أغلب الأحيان لا تشكل هذه الأعراض أية خطورة ويمكنك أن ترضعي طفلك باستمرار عند الطلب.
- ❖ إذا كنت ما زلت تشعرين بنفس الأعراض يمكنك تفريغ الثديين من الحليب بصورة منتظمة وتخزينه في الثلاجة بعد أن يأخذ طفلك كفايته من الحليب لتتمكني من إعطائه لطفلك لاحقاً.
- ❖ استخدام أوراق الملفوف الباردة للتخفيف من احتقان الثدي ولمدة ٢٠-٣٠ دقيقة لثلاثة أو أربع مرات يوميا بعد أن يتم عمل بعض الخدوش على العروق الداخلية للورق للسماح بخروج المواد المفيدة منه.
- ❖ الإستحمام يوميا مع تغيير الملابس الداخلية ووضع حمالات ثدي قطنية من شأنه تخفيف هذه الآلام.



هل من الممكن حدوث الحمل أثناء الرضاعة الطبيعية، وهل يفترض بي استخدام وسيلة أخرى

للمباعدة؟



يبقى احتمال الحمل وارداً، ولكن الرضاعة الطبيعية عند بعض النساء من الممكن أن تكون كوسيلة للمباعدة فقط خلال الستة أشهر الأولى من عمر الوليد وذلك عند الالتزام بالشروط التالية في هذه الفترة:

❖ أن ترضعي طفلك حسب رغبته وعلى الأقل « ٨-١٢ » مرة في اليوم خلال الأسابيع الأولى من ولادته.

❖ عدم إدخال أي من الأطعمة المكملة كغذاء للطفل ولا حتى السوائل أو الماء «خلال الستة أشهر الأولى».

❖ عدم عودة الدورة الشهرية.

استشيرى طبيبتك لإستخدام إحدى وسائل المباعدة الآمنة لتجنب مخاطر الحمل غير المخطط له. للتعرف على أنواع الوسائل التي توفرها وزارة الصحة ننصحك بالإطلاع على كتيب (المباعدة بين الولادات السبيل إلى السعادة الأسرية).



يحدث هذا عندما تكون وضعية الرضاعة غير صحيحة للأم أو الطفل أو كليهما معاً، أو قد يكون إلتقام الطفل للثدي غير صحيح وفي أغلب الحالات تختفي مثل هذه التشققات بمجرد إرضاع الطفل وهو في الوضع الصحيح.



- ❖ قد تحدث هذه التشققات نتيجة المبالغة في نظافة الثدي والحلمة لأن ذلك يؤدي إلى إزالة الإفرازات الدهنية الطبيعية للثديين، لذلك لا تستعملي الصابون على الحلمة ولا يحتاج أن تغسلي الحلمة باستمرار، يكفي غسلها أثناء الإستحمام.
- ❖ ينصح بدهن الحلمة من حليب الثدي قبل وبعد الإرضاع مع تركها أطول فترة ممكنة فذلك يساعد على التئام التشققات.
- ❖ ينصح بعدم استخدام أي مراهم أو كريمات إلا بعد إستشارة الطبيب أو أخصائي الرضاعة.

ولعرفة المزيد عن الأوضاع الصحيحة للرضاعة الطبيعية اطلعي على كتيب «الرضاعة

الطبيعية الخالصة والأطعمة المكملة... تعزز النمو السليم للطفل».



من الضروري أن تهتم الأم المرضع بغذائها فقد أثبتت الدراسات أن هناك صلة بين ما تتناوله الأم وكمية العناصر الغذائية المتواجدة في حليبها وخصوصا الفيتامينات والمعادن؛ ولا ينبغي اتباع حمية غذائية بهدف إنقاص الوزن، ولكن يجب الاهتمام بتناول الغذاء الصحي المتنوع الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية ليكون حليبها بجودة عالية ولتتمكن من الحفاظ على صحتها وصحة طفلها ولتجنب نفسها زيادة الوزن والسمنة،

لذلك عليك بـ:

- الإكثار من شرب الماء والسوائل بشكل عام فالأم المرضع تحتاج إلى كميات كافية من السوائل يوميا.
- تناول البروتينات «المتثلة باللحوم ومنتجات الألبان بأنواعها» لبناء الأنسجة الحيوية ونموها وأهمها الغدد المنتجة للحليب.
- تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم المهمة في بناء العظام والأسنان كالحليب ومنتجات الألبان.
- تناول الخضروات والفواكه الطازجة الغنية بالفيتامينات المهمة لتجديد ونمو الأنسجة والتئام الجروح.
- عدم الإكثار من تناول النشويات مثل الخبز والمعكرونة والأرز، بل تناولها بكميات معتدلة.

◀ تناول الأغذية الغنية بالحديد مثل اللحوم الحمراء والبقوليات وصفار البيض والفواكه المجففة والحبوب الداعمة والخضروات الداكنة كالسبانخ مع تناول أقراص الحديد لفترة «٣-٦» أشهر حسب إرشادات الطبيبة، فهي مهمة لبناء مخزون الحديد في الجسم والذي ينقص بسبب الحمل والولادة والرضاعة. ▶ تناول الحلبة حيث أُثبت علمياً بأنها تزيد من إنتاج الحليب.





ما سبب ارتفاع درجة الحرارة بعد الولادة وما المقصود بحمى النفاس؟

يمكن أن ترتفع حرارة الجسم بعد الولادة بشكل عرضي لأسباب قد تتعلق باحتقان الثدي نتيجة لتجمع الحليب فيه، وسرعان ما تعود الحرارة لطبيعتها عند معالجة المشكلة كما ذكرنا سابقا. أما بالنسبة لحمى النفاس فيقصد بها ارتفاع في درجة الحرارة لتصل الى ٣٨ درجة مئوية فأكثر بعد مرور ٢٤ ساعة من الولادة.

وتعتمد الأعراض المصاحبة للحمى على المكان الذي تحدث فيه الإصابة مثل:

▶ ألم أسفل البطن وأثناء التبول نتيجة إصابة الجهاز البولي.

▶ ألم أسفل البطن مع نزول افرازات ذات رائحة كريهة نتيجة إصابة الجهاز التناسلي.

▶ صعوبة في التنفس وألم في الصدر بسبب وجود خثرة «جلطة» دموية في أوعية الدم الرئوية.

▶ ألم عميق مع تورم خلف إحدى أو كلا الساقين أو إحمرار تلك المنطقة بسبب تكون خثرة دموية في ذلك المكان.

تعتبر حمى النفاس من العلامات المنذرة بالخطر التي تستدعي المراجعة الفورية للمستشفى لتلقي العلاج

اللازم حسب الحالة علماً أن بعض الحالات قد تحتاج إلى تدخل جراحي أو تنويم في المستشفى للعلاج.



نعم صحيح، بعد السعادة التي تعيشها الأم بسبب ولادة طفلها قد تمر بمرحلة من الكرب العاطفي وعدم الإستقرار النفسي والتي يمكن أن تتفاقم عند بعض النساء لتصل إلى مرحلة الاكتئاب.

وقد يكون السبب لهذه الظاهرة هو التغيرات الهرمونية السريعة التي تحدث خلال الساعات الأولى للولادة حيث يطرأ على المرأة هبوط حاد في نسبة هرمونات الحمل «البروجسترون والإستروجين»؛ ولتجاوز هذه المرحلة عليك:



▶ أن تتمتعى بقسط وافر من الراحة.

▶ أن تتقاسمي مسؤوليات رعاية المنزل مع زوجك، كما يمكنك طلب المعونة والمساندة

من باقي أفراد عائلتك إن إحتاج الأمر.

▶ تناول غذاء متوازن .

▶ الإستمرار بإرضاع طفلك لأن عملية الإرضاع يصاحبها إفراز هرمونات ستساعدك

على الاسترخاء.

ولكن إذا إستمرت الحالة يمكنك إستشارة الطبيبة في المركز الصحي التي ستقدم لك المشورة

والعلاج وإن استدعت الحالة ستقوم بتحويلك إلى الطبيب الإختصاصي لمتابعة حالتك.



هل هناك المزيد من الإرشادات حول العناية بصحتي خلال هذه الفترة؟

نعم، فمن أجل راحتك وسلامتك عليك بـ:

أخذ قدر كافٍ من الراحة، والنوم مبكراً مع أخذ قسطٍ من الراحة في منتصف النهار.

ممارسة رياضة المشي حفاظاً على صحتك ولإستعادة لياقتك، أما فيما يخص ممارسة أي تمارين أخرى

عليك إستشارة الطبيبة.

بالنسبة للعلاقة الزوجية فإن ممارسة الجماع يعتمد في المقام الأول على وصولك لمرحلة الشفاء التام

والتئام جروح الولادة وحدوث الطهارة.





نعم من الضروري لكل أم أن تقوم بمراجعة المركز الصحي في فترة النفاس

بعد مرور أسبوعين من الولادة.

الزيارة الأخرى بعد مرور أربعين يوماً.

وذلك للتأكد من عدم وجود أي مشاكل صحية كالالتهابات وغيرها، وقد يجري للأم مجموعة من الفحوصات مثل: قياس الوزن وضغط الدم وفحص البول وكذلك فحص الدم للتأكد من عدم وجود فقر الدم، كما يتم فحص الأم للتأكد من إلتئام غرز الخياطة «إن وجدت» والتأكد من أنه لا يوجد نزول بالرحم وأنه عاد إلى حجمه الطبيعي. وتقدم للأم أيضاً خدمة المشورة لمساعدتها في اختيار إحدى وسائل المباشرة.

أما إذا كنت من ذوات الحمل عالي الخطورة أو كانت لديك مشاكل صحية أثناء الولادة فستقوم الطبيبة بتحديد موعد لك لمتابعة حالتك.





ما هي العلامات المنذرة بالخطر التي تستدعي مراجعتي المؤسسة الصحية فوراً؟

- ▶ ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى ٣٨ درجة مئوية أو أكثر «حمى النفاس»: فذلك مؤشر مهم على وجود التهاب في مكان ما في الجسم.
- ▶ نزف دموي مستمر أو نزيف غزير مفاجئ من المهبل: قد يكون بسبب وجود جزء من المشيمة، لازالت عالقة بالرحم أو قد يكون سبب انقلاب أو تمزق الرحم.
- ▶ ألم شديد في أسفل البطن: قد يكون السبب حدوث التهابات في أسفل الحوض، وأحياناً نتيجة حدوث تمزق في الرحم.
- ▶ ألم شديد وإحمرار في إحدى الثديين: قد يكون بسبب حدوث التهاب في الثدي.
- ▶ صعوبة وضيق التنفس أو ألم في الصدر: قد يكون السبب وجود خثرة دموية في الأوعية الدموية في الرئة.
- ▶ ألم عميق مع ورم خلف إحدى أو كلا الساقين أو إحمرار تلك المنطقة: قد يكون السبب تكون خثرة دموية في ذلك المكان.
- ▶ ألم شديد وصعوبة في التبول أو عدم القدرة على التبول: قد يكون السبب نتيجة إصابة المثانة أثناء الولادة أو حدوث التهاب في الجهاز البولي.
- ▶ الشحوب الشديد.
- ▶ صداع مستمر.
- ▶ تشوش الرؤية.
- ▶ اختلاجات.

ماذا أفعل لعلاج الإمساك؟

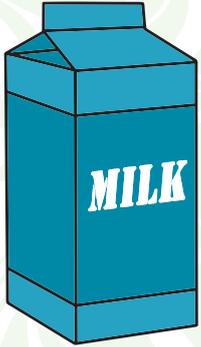


لتخفيف ذلك نوصي بتناول الخضروات والحبوب الكاملة مع الإكثار من شرب السوائل كالماء والعصائر الطازجة والحليب.

ما علاج البواسير التي كنت أعاني منها في فترة الحمل؟



فترة النفاس غالبا ما يتراجع حجم البواسير حتى تختفي تماما، وننصحك باستعمال الكريمات الخاصة بالبواسير والمغاطس الدافئة بعد استشارة الطبيبة.



اهتمي بنظافة الغرز «قص العجان»
لتعجيل شفاء الجروح

احرصي على تفريغ مثانتك من
البول باستمرار للتقليل من الآلام

استمري بإرضاع طفلك مع إتخاذ
الوضعية الصحيحة للرضاعة الطبيعية

راجعي الطبيبة إذا لاحظت
رائحة كريهة من المهبل

تناولي غذاءً صحياً متوازناً وأكثر
من تناول السوائل خصوصاً الماء

ناقشي زوجك واستشيري الطبيبة
حول استخدام إحدى وسائل
المباعدة بين الولادات

اهتمي بصحتك النفسية

تعريف على العلامات المنذرة بالخطر ولا تترددي بمراجعة الطبيبة فوراً ولا تهملّي الزيارات

الدورية للمؤسسة الصحية خلال فترة النفاس

إستعتي بأمووتك وأعتني بصحتك

 OmanHealth    OmaniMOH  www.moh.gov.om  24441999



وزارة الصحة
سلطنة عمان