

شفائك بعد الولادة الطبيعية

جزء 2



العناية بمنطقة العجان

حافظي على نظافة منطقة العجان لمنع إصابتها بالتلوث أو انبعاث

رائحة كريهة منها، وهو ما يسمى

بالعناية بمنطقة العجان. سوف يتم منحك زجاجة بلاستيكية لملأها بالمياه الدافئة.

وفي كل مرة

تستخدمين فيها المرحاض، استخدمي الزجاجة البلاستيكية لسكب الماء الدافئ على منطقة العجان.

دعيها تجف في الهواء أو اربتي عليها بلطف باستخدام ورق المرحاض.



يجب تغيير الفوطة الصحية في كل مرة تستخدمين فيها المرحاض. مع الحرص

على غسل يديك بالماء والصابون.

الاستحمام

إن الاستحمام مفيداً للعناية ويساعدك على الاسترخاء. دعي شخصاً ما يساعدك في المرة

الأولى التي

تستحمين فيها عقب الوضع.

مغادرة المستشفى والعودة إلى المنزل

سوف تساعدك الممرضة على إعداد أغراضك للعودة إلى المنزل مع طفلك، كما سيتم منحك ما يلزم

من معلومات حول كيفية الاعتناء بنفسك وبطفلك.



قد تشمل العناية بك ما يلي:

تقليل عدد مرات صعود الدرج يومياً.

عدم حمل شيء أثقل من طفلك.

الحصول على مساعدة في تأدية الأعمال المنزلية لمدة أسبوعين على الأقل.

عدم قيادة السيارة لمدة أسبوعين على الأقل.

عدم إقامة علاقة جنسية حتى يوافق طبيبك على ذلك. ناقشي مع طبيبك وسيلة لتنظيم الأسرة،

حيث أن الرضاعة لا تمنع حدوث الحمل.

عدم العودة إلى العمل حتى يوافق طبيبك على ذلك.

اتصلي بطبيبك على الفور إذا كنت تعاني من أي الأعراض التالية:



ارتفاع درجة الحرارة لما يزيد عن 100،4 درجة فهرنهايت أو 38 درجة مئوية.
إشارات بتلوث الثدي مثل ارتفاع درجة الحرارة أو الضعف أو الاحمرار أو وجود منطقة صلبة وساخنة به، سواء كان ذلك في الثديين أو في أحدهما.

نزيف مهبلي شديد ينتج عنه امتلاء الفوط الصحية خلال ساعة واحدة أو ساعتين متواصلتين أو وجود كتل دموية متجلطة كبيرة.

نزيف مهبلي يتغير لونه إلى الأحمر الساطع بعد أن خفت حدة اللون وتغيرت من اللون الوردي إلى البني أو الفاتح.

وجود إفرازات مهبلية كريهة الرائحة - الإفرازات الطبيعية تكون رائحتها شبيهة برائحة الحيض الشهري.

مواجهة صعوبة في التبول، متضمنة مشاكل في بدء التبول أو الشعور بحرقان أو ألم.
عدم وجود حركة في الأمعاء لمدة ثلاثة أيام.

وجود بقعة ساخنة حمراء في الساق أو ألم أسفل الساق.

ألم حاد أو متواصل أو شد عضلي.

الشعور بصداع أو عدم وضوح الرؤية أو مشاهدة بقع مستمرة أمام العين.

الشعور بالحزن الشديد أو الرغبة في إيذاء نفسك أو طفلك.



اتصلي بطبيبك في الأيام القليلة الأولى بعد عودتك إلى المنزل لتحديد موعد زيارات المتابعة خلال فترة تتراوح ما بين 4 إلى 6 أسابيع. تحدثي إلى طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أية أسئلة أو استفسارات.

Text adapted from materials produced by Health Information Translations (www.healthinfotranslations.com).
This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A **Healthy Roads Media** project
www.healthyroadsmedia.org
Arabic - Your Recovery After Vaginal Birth (Part 2)

Last reviewed 2012