

مركز هيلث شيلد الطبي.  
**Health Shield**  
Medical  
Center.



منطقة الوزارات

هاتف: +97126260722

[www.ch-hsmc.ae](http://www.ch-hsmc.ae)

جزء من مجموعة "كابيتال هيلث"



كابيتال هيلث  
**Capital Health**

ثقة و فخر Trust & Pride

# المعافاة بعد الولادة القيصرية



كتيب توجيهات لمساعدتك خلال بعد

الولادة القيصرية



كابيتال هيلث  
**Capital Health**

ثقة و فخر Trust & Pride

## التغيرات في جسمك



- سوف تقوم ممرضة بتحسس منطقة البطن لتفقد حالة الرحم أثناء فترة تواجدك في المستشفى. إذا كان الرحم مرنا، سوف تقوم الممرضة بفرك بطنك للمساعدة على زيادة صلابة الرحم.
- سوف تصابين بنزيف مهبلي لمدة تتراوح من أسبوعين إلى أربعة أسابيع. خلال الايام القليلة الاولى، يكون النزيف مشابه لفترة الحيض الكثيفة، كما قد تجدين بعض الكتل الدموية المتجلطة. ومع مرور الوقت سوف يقل الدم ويتغير لونه إلى اللون القرمزي ثم إلى البني الداكن ثم إلى لون فاتح. لا تستخدمى السدادات لوقف النزيف، بل استخدمى الفوط الصحية.
- سوف يمتلئ ثدييك بالحليب خلال فترة تتراوح من ٣ إلى ٥ أيام من الوضع وستشعرين بصلابة وبعوض من الللم. وقد يتسرب منهما الحليب أحياناً.
- قد تعانيين من اللمسك وسيتم وصف دواء ملين أو مسهل لك
- اخبري ممرضتك إذا واجهت صعوبة في التبول

## النشاط

- تنفسي بعمق واحرصي على السعال كل ساعتين لمنع التسبب بمشاكل في التنفس. ضعي وسادة أو بطنية مطوية فوق الجرح عندما تسعلين لتقليل اللحساس بالألم.
- اطلبي المساعدة من عند خروجك من الفراش خلال الايام القليلة الاولى. اجلسي لعدة دقائق قبل أن تبدئي السير.

- إذا شعرت بالدوار أثناء وجودك في الحمام، استعملي حبل اللستدعاء الموجود على جدار الحمام لطلب المساعدة.

- قومي بالسير من ثلاث إلى أربع مرات يوميا في ممرات المستشفى لمدة تتراوح ما بين ٥ إلى ١٠ دقائق.

## النظام الغذائي

قد تشعرين بالارهاق والجوع. سوف تحصيلين على محاليل من خلال وريد اليد أو الذراع حتى تتمكنين من الشرب جيدا، وحاوولي حينها شرب الكثير من السوائل. يوم إجراء الجراحة يمكنك تناول رقائق الثلج أو سوائل خالية من المواد الحافظة. وحين تستعيد اللمعاء وظائفها، يمكنك تناول سوائل من ثم الطعام.

## السيطرة على الألم

الإحساس بالألم شيئا طبيعيا، ويصل الألم ذروته في الیومين زو الثلاثة أيام الأولى عقب الجراحة. لذلك سيصف لك الطبيب دواء مسكن للألم.

اسألني عما يمكنك تناوله من أدوية تخفف الللم عند حاجتك إليها. قد لا يزيل الدواء الشعور بالللم تماما، لكنه سيشعرك بتحسن.



## الجرح

قد يكون الجرح من الأعلى الى الأسفل (رأسي) أو عبر الجزء السفلي من البطن (أفقي). ستوضع ضمادة فوق الجرح لمدة أربعة وعشرين ساعة تقريبا، ثم ستفحصها الممرضة وتغيرها إذا لزم الامر. يمكنك اللستحمام بعد إزالة الضمادة. ثم يوضع فوق الجرح أشرطة معقمة. سوف تسقط هذه الأشرطة من تلقاء نفسها. لذی تحنيي شديها. كما يمكنك قص الأطراف في حالة التوائها.

## 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 ا عتناء بنفسك وبطفلك.



قد تشمل العناية بك ما يلي:

- تقليل عدد مرات صعود الدرج يوميا
- عدم حمل شيء أثقل من طفلك
- الحصول على مساعدة في تأدية ا عمال المنزلية لمدة أسبوعين على ا قل
- عدم قيادة السيارة لمدة أسبوعين على الاقل
- عدم إقامة علاقة جنسية حتى يوافق طبيبك على ذلك
- أن الرضاعة لا تمنع حدوث الحمل
- عدم العودة إلى العمل حتى يوافق طبيبك على ذلك

## 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. دعها تجف في الهواء أو اربتي عليها بلطف باستخدام ورق المرحاض. يجب تغيير الفوطة الصحية في كل مرة تستخدمين فيها المرحاض. مع الحرص على غسيل يديك بالماء والصابون.



## الاستحمام

يمكنك الاستحمام بعد إزالة الضمادة والقسطرة الموجودة بمثانتك، قد يشعرك الدش بالتحسن ويساعدك على الاسترخاء. يمكنك الاستعانة بشخص آخر لمساعدتك في المرة الأولى. تجنبني الستحمام في البانيو وذلك لتجنب خطر التلوث لمدة تتراوح من أربعة إلى ستة أسابيع أو حتى يراك الطبيب في زيارة المتابعة.

## اتصلي بطبيبك على الفور إذا كنت تعاني من:

- ارتفاع درجة الحرارة لما يزيد عن ١٠٠.٤ درجة فهرنهايت أو ٣٨ درجة مئوية.
  - إشارات تلوث 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 الفوطه الصحية خلال ساعة واحدة أو ساعتين متواصلتين أو وجود كتل دموية متجلطة كبيرة.
  - نزيف مهبلي يتغير لونه إلى الاحمر الساطع بعد أن خفت حدة اللون وتغيرت من اللون الوردي إلى البني أو الفاتح.
  - وجود إفرازات مهبلية كريهة الرائحة، الافرازات 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 الامعاء 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 رؤية بقع مستمرة أمام العين.
  - الشعور بالحزن الشديد أو الرغبة في إيذاء نفسك أو طفلك.
- اتصلي بطبيبك في ايام القليلة اولى بعد عودتك إلى المنزل لتحديد موعد زيارات المتابعة خ ل فترة اوح ما بين 4 إلى 6 أسابيع. تحدثي إلى طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أية أسئلة أو استفسارات.

مركز هيلث شيلد الطبي.

**Health Shield**  
Medical  
Center.

جزء من مجموعة "كابيتال هيلث"



كابيتال هيلث  
**Capital Health**

ثقة و فخر Trust & Pride