هل تريد أن تعرف؟

I06
sheet 1/1

فترة ما بعد الولادة الطبيعية
Normal Post-Partum Period

التعريف

هي فترة الأسابيع الست التي تلي عملية الولادة.

ما يجب أن تعرفه؟

الأدوية

قد يصف الطبيب حبوب الحديد التي قد تسبب تغيراً في لون البراز (خروج قاتم)، مع إمكانية حصول إمساك أو إسهال.

الطعام والحمية

تناولي طعاماً متوازناً يحتوي على عناصر الغذاء الأساسية للتغذية.

النشاط البدني والحركة

خذي قسطاً كافياً من الراحة والنوم أثناء نوم الرضيع.

الخيارات العلاجية

العناية بالثدي

- لتجنب جفاف الجلد، إغسلي حلمة الثدي وهالته بالماء فقط قبل البدء بعملية الإرضاع.
- تجنبي إستعمال الصابون لأنه يؤدي إلى جفاف الجلد.
- لا تضعي أي مراهم على الثديين من دون إستشارة الطبيب.
- يحتوي حليب الأم على مرطب طبيعي، لذا يُنصح بتدليك ما حول الحلمة بالقليل منه، قبل وبعد عملية الإرضاع.
- إرتدي حمالة صدر جيدة ومريحة.

الافرازات المهبلية

- يجب إعلام الطبيب في حال وجود رائحة كريهة للإفرازات. إنَّ وجود بعض الجلطات (التخثرات) الصغيرة في الإفرازات يعتبر طبيعياً. إنَّ هذه الإفرازات المهبلية ستخف تدريجياً خلال الأسابيع الثلاثة القادمة.

إجراءات وقائية

- تجنبي العلاقة الجنسية وإمتنعي عن إدخال أي جسم غريب في منطقة المهبل لمدة ستة أسابيع (مثل التامبون)
- يجب الإتصال بالطبيب في حال ملاحظة: تغييرات في نمط النزيف،كمية دم كبيرة، وجود جلطات (تخثرات) بكمية كبيرة، رائحة إفرازات كريهة، حرارة مرتفعة، ورم وسخونة في أي منطقة من الساقين/ أو الثديين.

إرشادات

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

جميع الحقوق محفوظة، ٢٠٠٦، الجامعة الأميركية في بيروت المركز الطبي

إن المعلومات الواردة هي لهدف التثقيف فقط. يجب استشارة الطبيب في حال تطابق أي من العوارض الواردة ضمنا.
تم تحضير هذه النشرة من قبل قسم الخدمات التمريضية بالتنسيق مع جهات طبية اخرى.

© 2005 American University of Beirut Medical Center