

عدم الارتياح

الخلاصات الهامة

تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية إن كان الضيق شديدًا أو طويل الأمد، أو إن كنت بحاجة إلى تناول مسكنات للألم، لا داعٍ للخجل. فهذه الأعراض شائعة ويمكن علاجها.

التقلصات المؤلمة

سيستمر الرحم في التقلص لمدة أسبوع تقريبًا. ستكون التقلصات أقوى في الأيام القليلة الأولى، خاصة في أثناء الرضاعة الطبيعية. إن لم يكن هذا هو طفلك الأول، فربما تكون التقلصات أقوى.

البواسير

يمكن أن يتسبب الحمل والدفع في انتفاخ الأوردة حول فتحة الشرج. وقد تسبب الحكّة أو النزيف أو الألم، ولكنها عادة ما تختفي في غضون أسابيع قليلة. حاولي ألا تقفي أو تجلسي لفترات طويلة، وتناول الكثير من الألياف واشربي الماء، واجلسي في حمام دافئ.

ألم حزام الحوض

إن آلام الظهر والورك والعانة شائعة في أثناء الحمل. وعادة ما تختفي بعد ولادة الطفل. ويمكن أن يساعد العلاج الطبيعي في تخفيفها إن استمرت. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.

انفصال عضلات البطن

إذا لاحظت انتفاخًا عند مُنتصف البطن، فقد تكون عضلات البطن قد انفصلت، مثل السحاب عندما يفتح تحت الضغط. لكن معظم الفتحات الصغيرة ستشفى من تلقاء نفسها. لا تُمارسي تمارين الجلوس أو لف الوسط حتى تلتئم. راجعي مقدم الرعاية الصحية إن لاحظت فجوة كبيرة أو كان بطنك مترهلًا للغاية ومنتفخًا.

النزيف المهبلي

سيكون لديك "نزيف" لمدة 2 إلى 6 أسابيع. لبضعة أيام، سيكون الدم أحمر داكنًا وبه تكتلات بحجم عُملة اللوني. كمية الدم هذه لا ينبغي أن تنقح أكثر من فوطه صحية كبيرة الحجم كل ساعتين. ثم سوف يقل مُعدل النزيف ويتغير اللون. إذا زاد النزيف أو كانت رائحته سيئة، فاتصلي بمقدم الرعاية الصحية. واستخدمي الفوط الصحية، وليس السدادات القطنية، حتى تتعافي.

ضيق أو شعور بالألم في المهبل

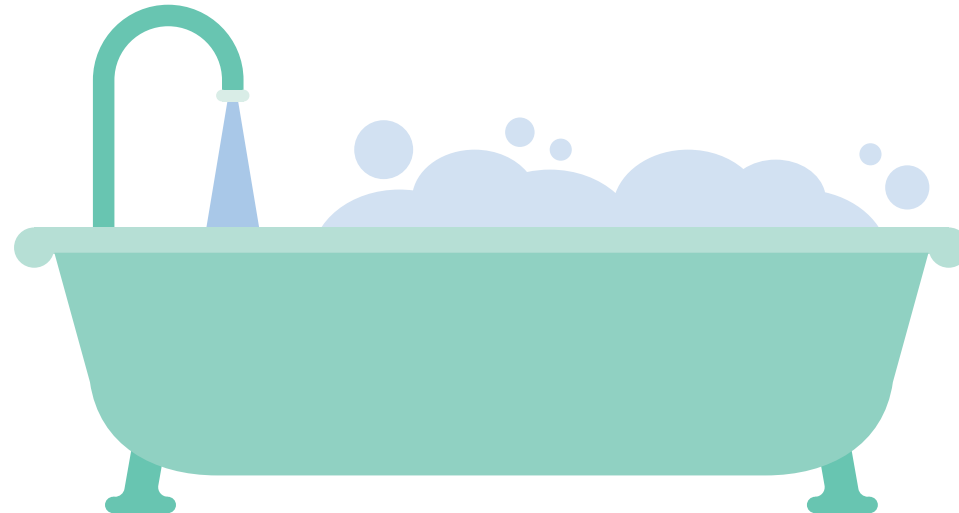
قد تكونين مصابة بكدمات أو تورم أو ألم من الغرز الجراحية. صبي الماء الدافئ على منطقة العجان (المنطقة الواقعة بين ساقيك) أو اجلسي في حمام دافئ للحفاظ عليه نظيفًا، ولتسكين الألم، جربي وضع بعض الثلج في منشفة، أو اجلسي على وسادة أو اسألني طبيبك عن مسكنات الألم. مارسي تمارين كيجل (راجعني الاعتناء بنفسك). بعد التعافي، إذا استمر الألم في أثناء ممارسة الجنس أو عند وضع سداة قطنية، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.

هبوط المهبل

في بعض الأحيان يمكن أن تبرز أعضاء الجزء السفلي من الجسم داخل المهبل. قد تشعرين بالآتي:

- ضغط بين ساقيك، وكأن شيئًا ما سيسقط
- ألم في أسفل الظهر أو في البطن
- عدم الاستمتاع في أثناء الجماع
- الحاجة إلى التبول أكثر من العادي، أو تسرب البول أو صعوبة في التبول
- عدم القدرة على التبرز

إن هبوط المهبل قابل للعلاج. مارسي تمارين كيجل (راجعني الاعتناء بنفسك) لتقوية عضلاتك تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية.



التبول

قد تجددين صعوبة في الإحساس بالرغبة في التبول، لذا اذهبي إلى المرحاض بانتظام. قد تجددين أيضًا صعوبة في البدء في التبول، أو قد تشعرين بلسعة في أثناء ذلك. صبي الماء الدافئ على هذه المنطقة أو تبولي في أثناء الدش أو الاستحمام. قد يتسرب البول، خاصةً عند السعال أو العطس أو الضحك أو ممارسة الرياضة أو عند الرغبة الملحة في الذهاب إلى المرحاض. جربي ممارسة تمارين كيجل (راجعِي الاعتناء بنفسك) وإذا استمرت هذه المشكلات لفترة أطول من 6 إلى 8 أسابيع، فتحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية.

حركة الأمعاء ((التبرز))

اشربي الكثير من الماء وتناولي الأطعمة الغنية بالألياف وسوف تنتظم حركة أمعائك على الأرجح في غضون يومين أو ثلاثة أيام بعد الولادة. ضعي قدميك على كرسي في أثناء جلوسك على المرحاض. إذا كان لديك غرز، فضعي وسادة باردة مبللة على منطقة العرز عند التبرز لأول مرة. إن لم ينجح الأمر، فجربي مليئًا (يُصرف دون وصفة طبية)، لكن لا تستخدميه إلا لفترة قصيرة.

ممارسة التمارين الرياضية

إذا كنت قد خضعت لولادة قيصرية، فتحدثي مع مقدم الرعاية الصحية حول متى يمكنك البدء في ممارسة التمارين الرياضية مرة أخرى. بخلاف ذلك، فيمكنك البدء حتى بعد الولادة بيوم واحد، اعتمادًا على لياقتك قبل الحمل وما إذا كان لديك أي مضاعفات. أنصتي إلى جسدك. إذا كان النزيف غزيرًا وفاتح اللون، فلا تتسرعِي. إذا كنت تشعرين بالألم، فتوقفي واستريحي.

يمكنك أن تبدئي في ممارسة تمارين كيجل (راجعِي الاعتناء بنفسك) بعد يوم واحد من الولادة الطبيعية. جربي التمشي مع طفلك، وضعيه في عربة الأطفال أو في حمالة الرُّضع. ابدئي بممارسة السباحة بمجرد توقف النزيف والإفرازات المهبلية. فكري في حضور دروس اليوجا واللياقة البدنية للأمهات الجدد. أجلي التمارين العنيفة -مثل الجري- حتى تتعافى عضلات الحوض. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية إن تسببت التمارين في تسرب البول أو البراز، أو الشعور بثقل أو ألم في المهبل.

وظائف الجسم وعملياته الروتينية

هل تعلمين



بمرور الوقت، ستتمكنين من العودة إلى وزنك السابق للحمل. ركزي على الأكل الصحي والمداومة على النشاط البدني بدلًا من اتباع نظام غذائي. تساعد الرضاعة الطبيعية على ذلك أيضًا، خاصةً عندما يبلغ طفلك 6 أشهر أو أكبر.

الدورة الشهرية

رُبما لا تبدأ دورتك الشهرية في أثناء إرضاع طفلك. إذا كنتِ لا ترضعين طفلك، فستعود دورتك الشهرية عادةً بعد شهر أو شهرين من الولادة.

ومع ذلك، تذكري أنه من الممكن أن تحملي مرة أخرى قبل عودة الدورة الشهرية. راجعي تنظيم الأسرة للحصول على معلومات حول خيارات تنظيم النسل.



اطلبي الرعاية



اذهبي لزيارة مقدم الرعاية الصحية أو اتصلي بهيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-1-8 على الفور إذا:

- زاد معدل "النزيف" أو كانت رائحته كريهة
- كُنت تعانين نزيفًا حادًا ينقع فوطه صحية كل ساعة لمدة ساعتين أو أكثر
- لديك إفرازات دموية لأكثر من 6 أسابيع
- لاحظتِ نزول خثرات دموية أكبر من كرة الجولف على مدار بضع ساعات
- شعرتِ بصداع أو تغيرات في الرؤية أو ألم في البطن
- شعرتِ بأعراض شبيهة بالأنفلونزا أو كانت لديك حمى غير مبررة تزيد عن 38 درجة مئوية (100 درجة فهرنهايت)
- قُتحت العرز أو أُصيبت بالعدوى
- كانت المنطقة المحيطة بجرح الولادة القيصرية متورمة وحمراء ومؤلمة
- كانت ريلة الساق حمراء ومؤلمة
- كُنت تعانين وجود منطقة حمراء مؤلمة على ثديك لا تختفي بعد الرضاعة الطبيعية المنتظمة
- كنتِ تشعرين بالرغبة المُتكررة في التبول مصحوبةً بالألم في أثناء ذلك
- لا يمكنكِ التبرز، بالرغم من أنكِ تشربين الكثير من السوائل، وتتحركين كثيرًا وتستخدمين مليئًا للبراز