

مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



دليل متباعد الولادة



مستشفى القوات المسلحة بالجنوب
التثقيف الصحي



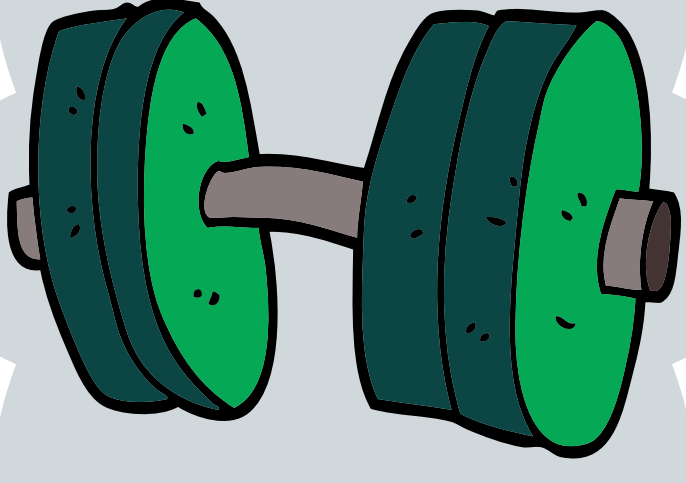
فترة ما بعد الولادة هي مرحلة حساسة ومهمة تعيش فيها الأم تغيّرات **جسدية ونفسية كبيرة**، وتحتاج خلالها إلى دعم وتوجيه واضح يساعدها على استعادة صحتها والتكيف مع دورها الجديد.

يهدف هذا الدليل إلى تقديم إرشادات مبسّطة وشاملة حول العناية بالنفس والعناية بالمولود، مع تسليط الضوء على العلامات التي تستدعي مراجعة الطبيب، لضمان مرور هذه المرحلة بسلام واطمئنان



صحة الأم

الراحة والنوم



تجنبي الأعمال الثقيلة أول
4-6 أسابيع



يفضل النوم وقت نوم
المولود لتعويض الإرهاق



الحصول على فترات نوم
متقطعة مهم جدًا

الدعم النفسي



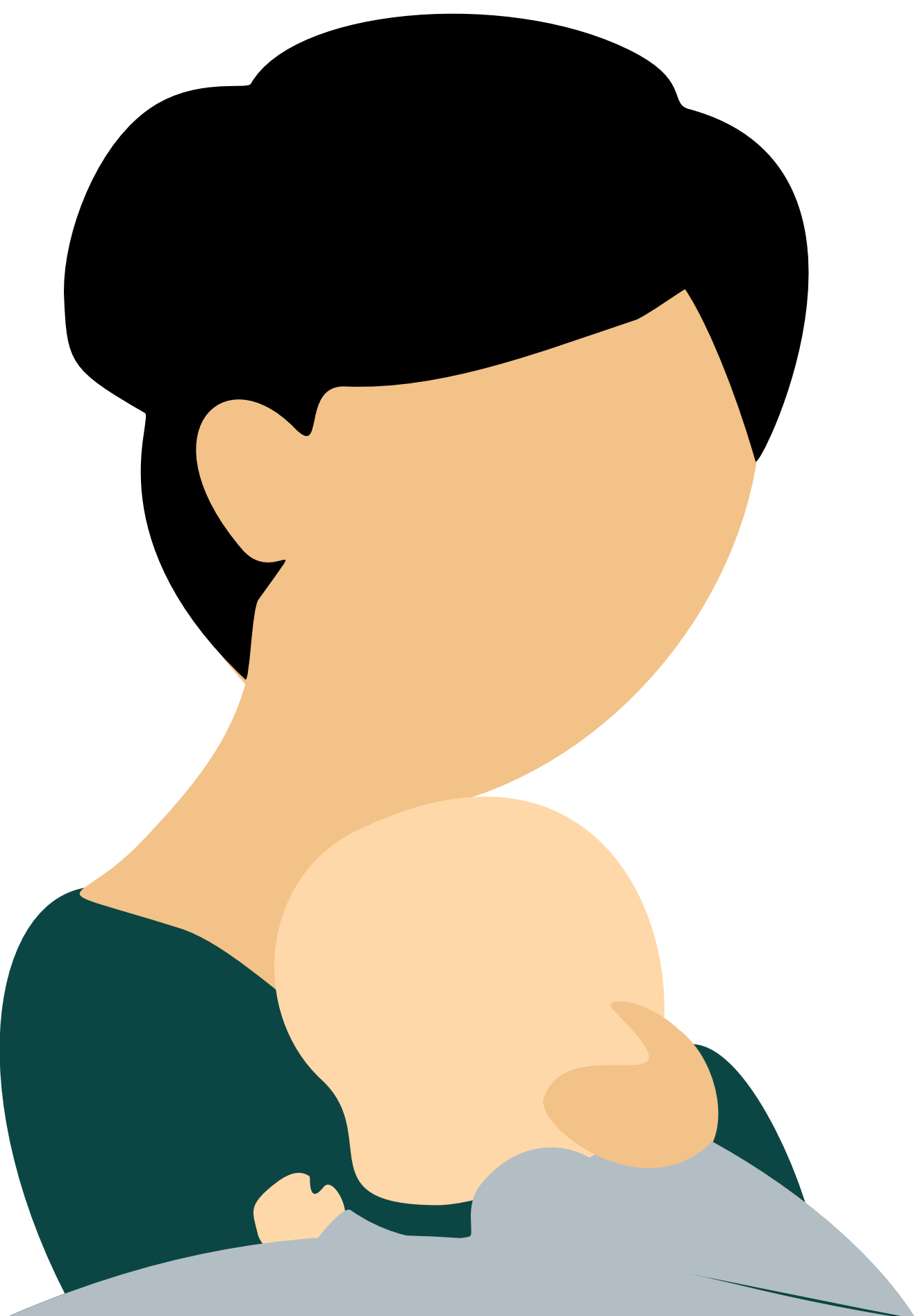
إذا استمر الحزن أو القلق
لأكثر من أسبوعين يجب
استشارة الطبيب



التحدث مع العائلة أو
الصديقات يساعد على
تخفيف الضغط



التقلبات المزاجية أول
أسبوعين طبيعية بسبب
تغير الهرمونات

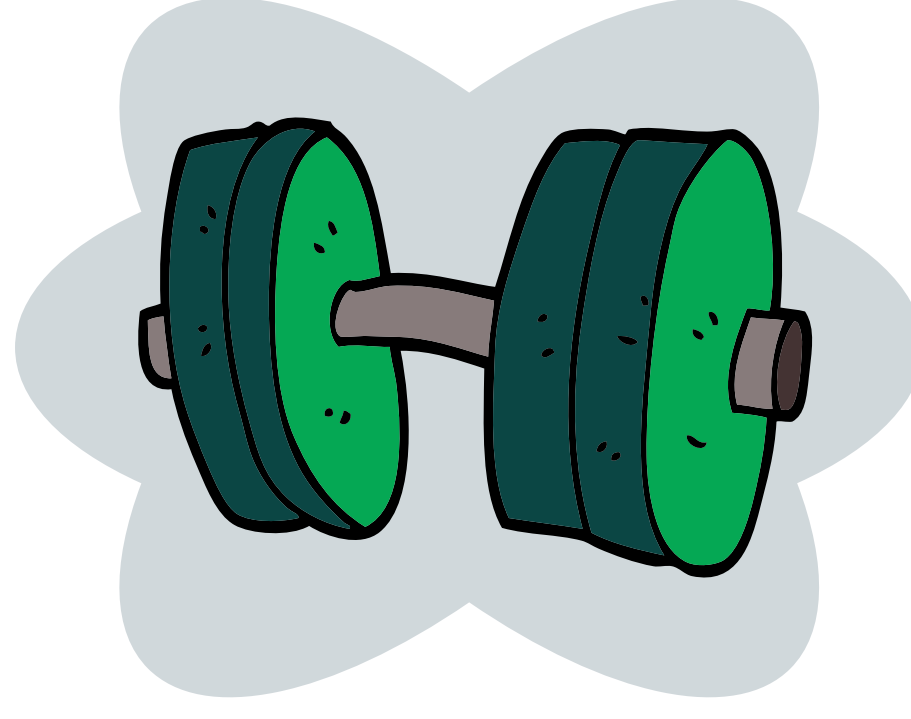


صحة الأم

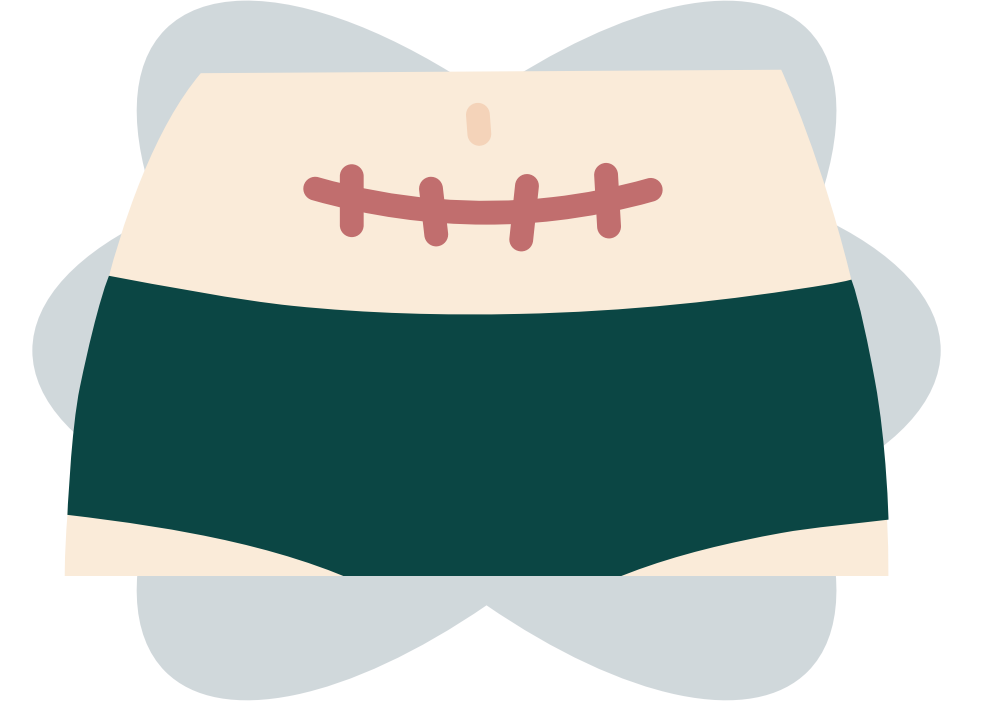
العناية بجرح الولادة القيصرية (إن وجدت)



مراجعة الطبيب عند وجود
احمرار، تورّم، خروج إفرازات

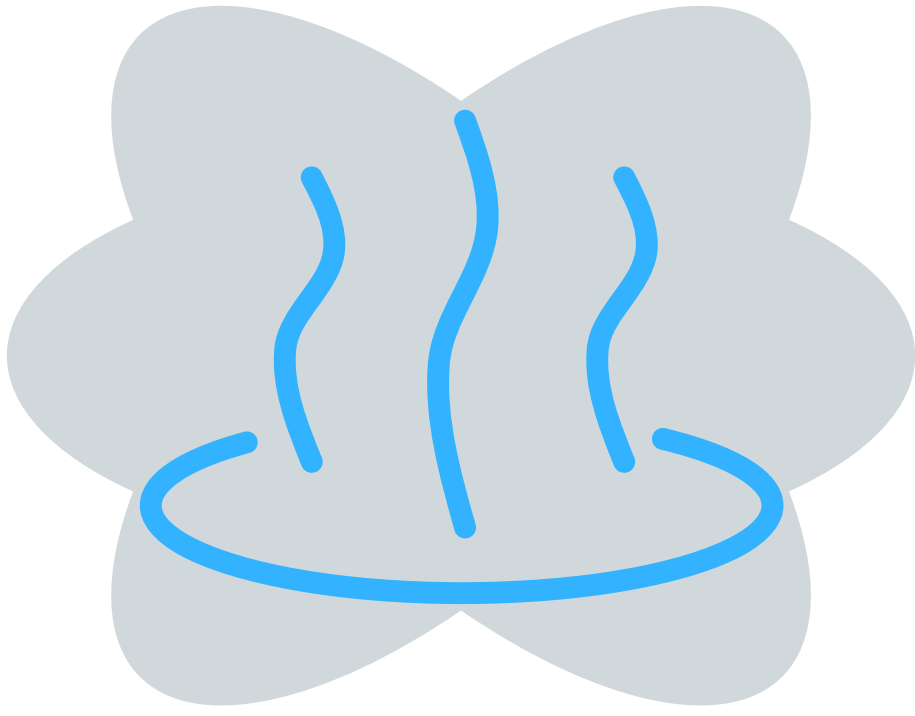


تجنب حمل الأوزان الثقيلة
أو الانحناء المتكرر



إبقاء الجرح جاف ونظيف

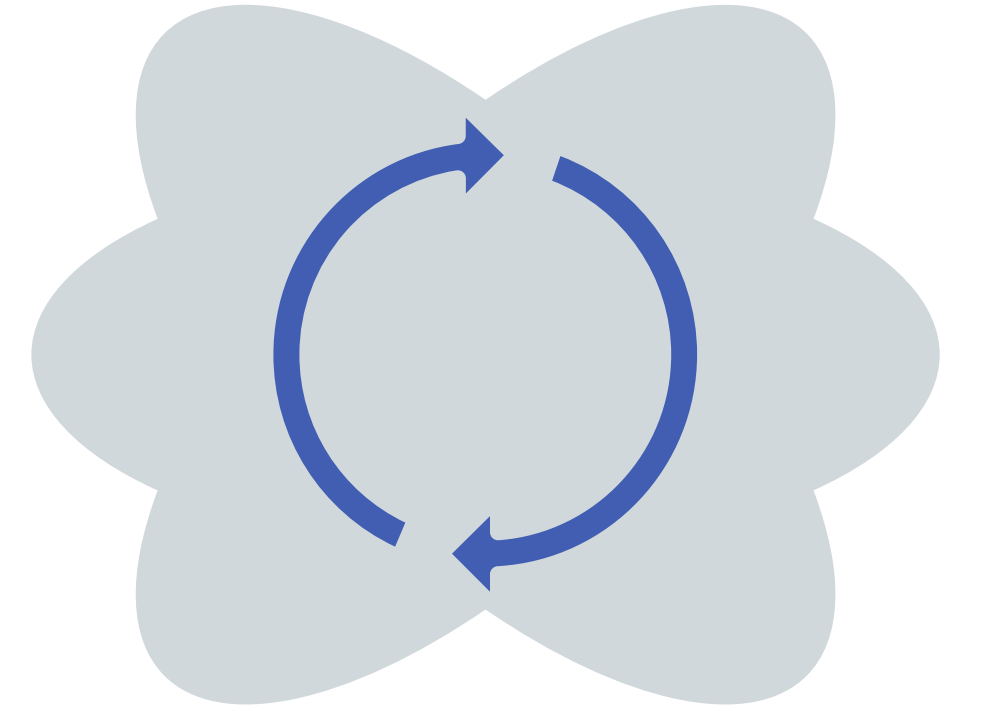
العناية بالمنطقة الحساسة



حمّام المقعدة الدافئ
يساعد على تخفيف الألم.



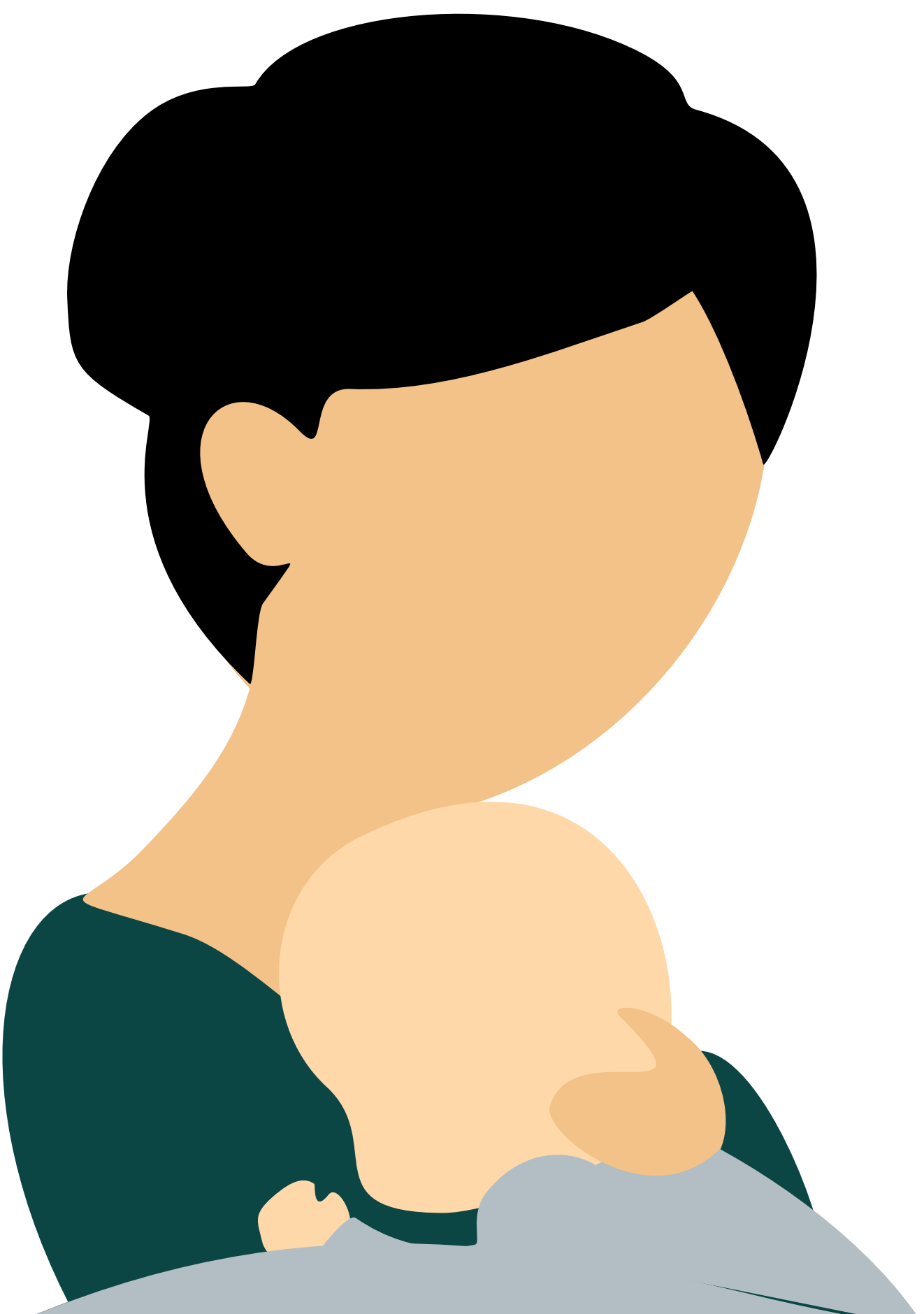
استخدام غسول
لطيف غير معطر



تغيير الفوط الصحية
باستمرار



مراجعة الطبيب عند وجود
رائحة قوية، أو ألم غير طبيعي، أو
نزيف شديد



صحة الأم النشاط البدني



بعد القيصرية: الانتظار 6-8 أسابيع والرجوع للطبيب قبل البدء



بعد الولادة الطبيعية: يمكن البدء بتمارين خفيفة بعد أسبوعين



المشي الخفيف يوميًا يساعد على تحسين المزاج والدورة الدموية

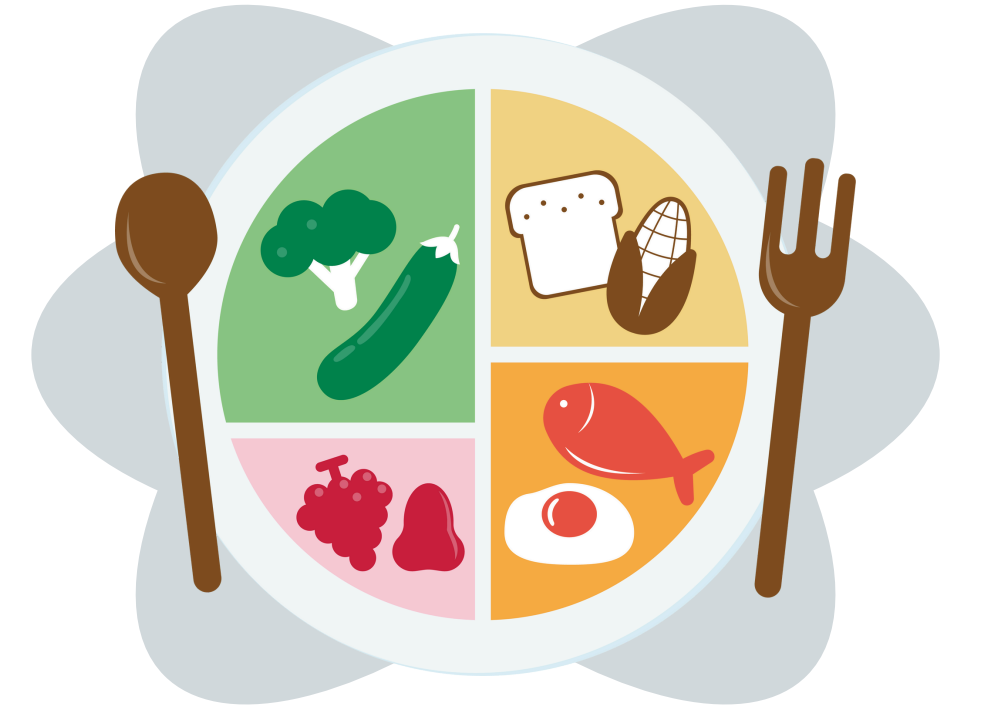
التغذية



تقليل الكافيين والأكل الدسم والأطعمة المصنعة



الإكثار من شرب الماء والسوائل (1.5-2 لتر يوميًا)



الحرص على وجبات متوازنة



مكملات الحديد والفيتامينات تؤخذ حسب وصف الطبيب



صحة الأم

العناية بالثدي والرضاعة



في حال وجود ألم شديد أو
كتلة صلبة في الثدي يجب
مراجعة الطبيب



كمادات دافئة قبل الرضاعة
وباردة بعدها لتخفيف
الاحتقان



ترطيب الحلمة بكريم
لتجنب التشققات

النظافة الشخصية



ارتداء ملابس قطنية
فضفاضة



الاستحمام بانتظام
واستخدام منتجات لطيفة
وغير معطرة



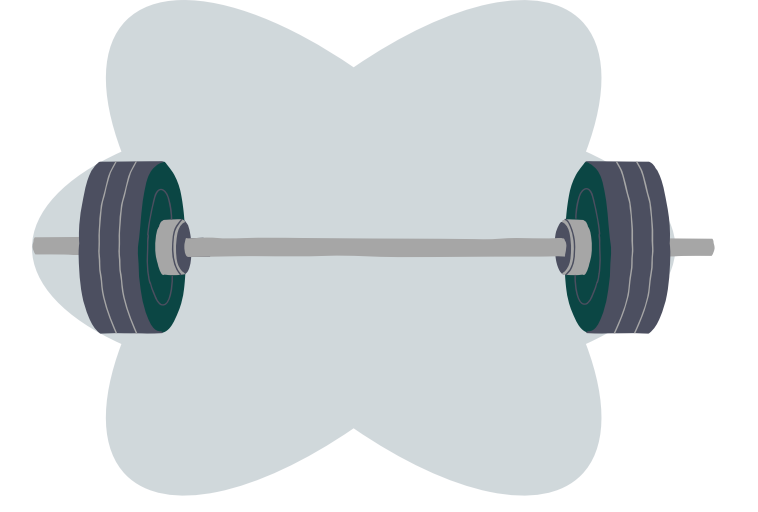
صحة الأم

الرياضة بعد الولادة

يمكن البدء بممارسة الرياضة بعد يومين من الولادة الطبيعية
و 5 أيام من الولادة القيصرية



ينصح بالبدء بالرياضات البسيطة التي تقوي العضلات الكبيرة
مثل: الطن والظهر



يجب التوقف عن ممارسة الرياضة عند الشعور بالألم



ينصح بممارسة الرياضة مدة 20 إلى 30 دقيقة باليوم



صحة الأم

فوائد الرياضة بعد الولادة



تقوية وانقباض عضلات
البطن، واستعادة الوزن



تحسين
جودة النوم



تقي من اكتئاب
مابعد الولادة



تعزيز طاقة الجسم،
والشعور بالحيوية



التخفيف من
الضغوطات النفسية



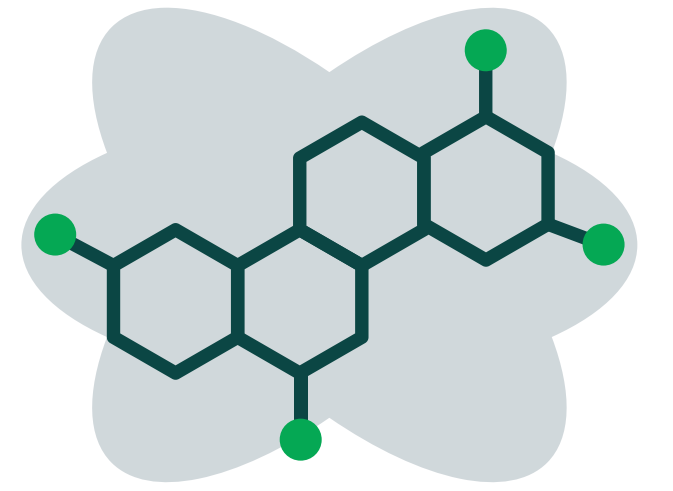
صحة الأم

اكتئاب ما بعد الولادة

أسباب اكتئاب ما بعد الولادة

ليس له سبب محدد قد يحدث نتيجة اجتماع عدة عوامل جسدية أو نفسية تشمل:

تغيرات في الهرمونات الأنثوية



تغيرات في هرمونات الغدة الدرقية



قلة النوم والضغط النفسية



صحة الأم

اكتئاب ما بعد الولادة

عوامل الخطورة:

التاريخ المرضي للإصابة بالأمراض النفسية



التاريخ العائلي للإصابة بالأمراض النفسية



قلة الدعم المعنوي من العائلة والأصدقاء



مواجهة مشاكل مع الحمل السابق

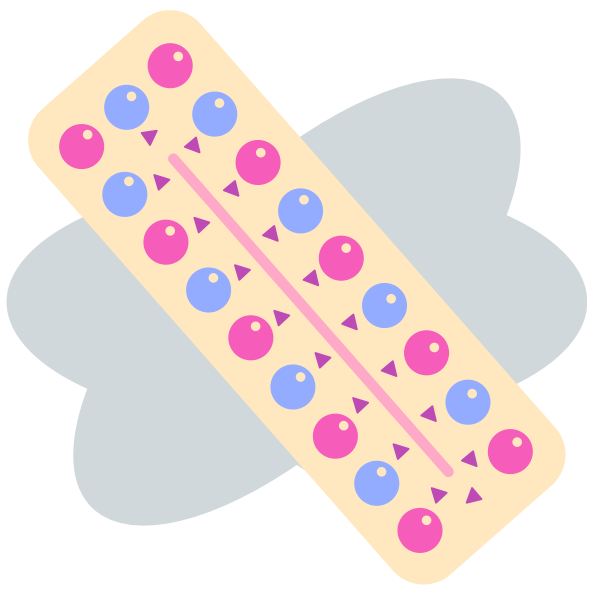


القلق والضغط النفسية



صحة الأم

لماذا يجب زيارة الطبيبة بعد الولادة



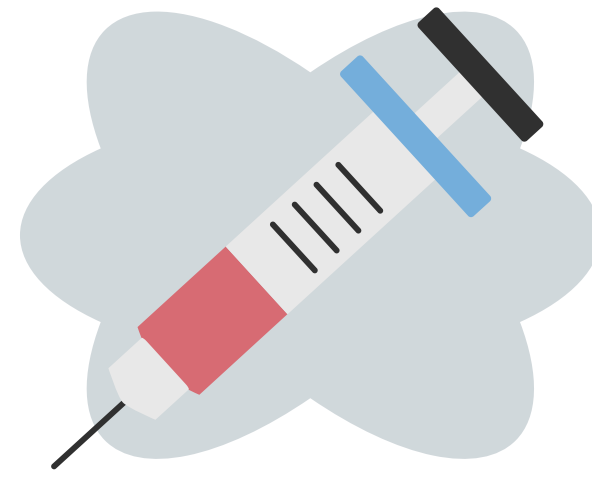
مناقشة وسائل منع
الحمل



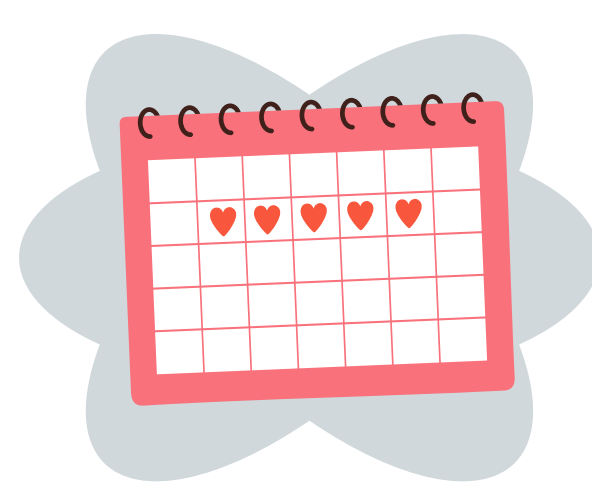
مناقشة مشاعر الأم
وصحتها النفسية



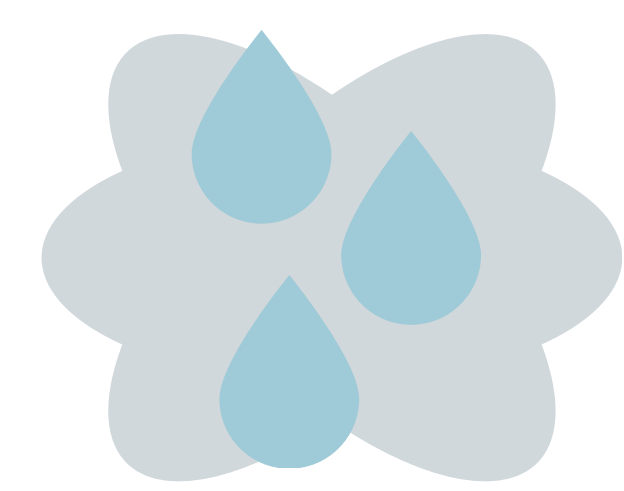
مراقبة صحة الأم
ومدى تحسنها



مناقشة اللقاحات
اللازمة



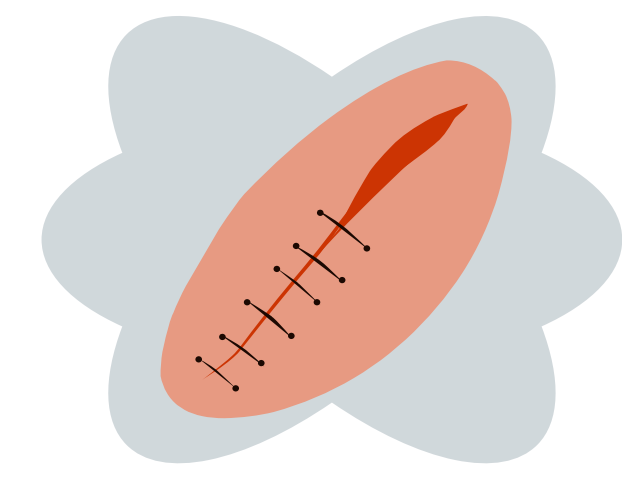
مناقشة عودة الدورة
الشهرية إلى الانتظام



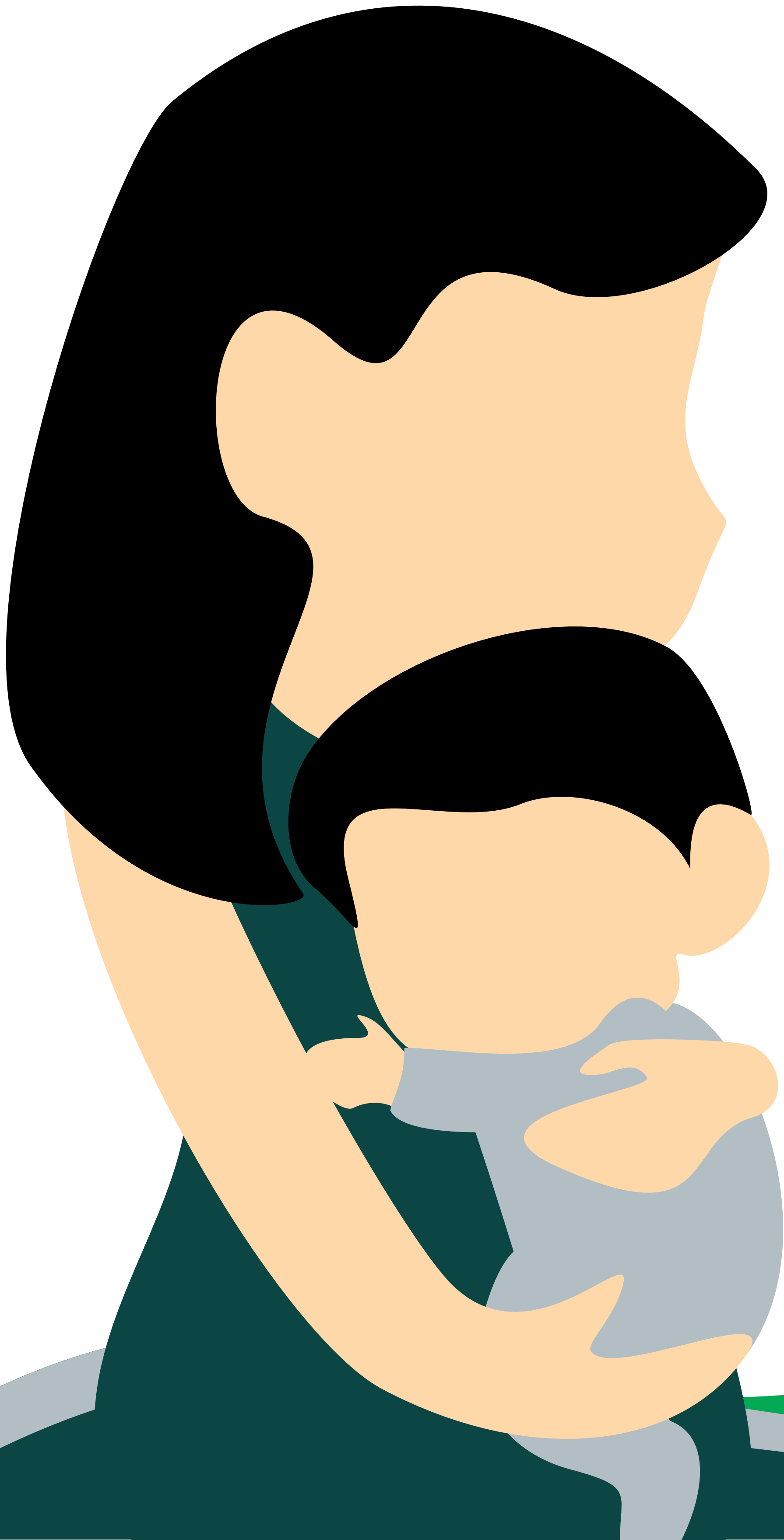
مناقشة الإفرازات
المهبلية في حال استمرارها



فحص ضغط الدم في حال
واجهت الأم مشكلة قبل أو بعد
الولادة



فحص مكان الخياطة في حال
العملية القيصرية أو التدخلات
الجراحية



صحة الطفل

الختان في الذكور

هو الاستئصال الجراحي للقلفة (ثنية الجلد القابلة للسحب، التي تغطي نهاية القضيب)، يتم إجراؤه غالبًا إذا كان الطفل يتمتع بصحة جيدة خلال الأسبوع الأول من حياته، ويستغرق الختان الروتيني للمولود الجديد حوالي 5 إلى 10 دقائق

مابعد الختان:

- ⚠️ المحافظة على الجرح نظيفًا وجافًا خلال أول يومين
- ⚠️ تغيير الحفاضات باستمرار لمنع التهيج
- ⚠️ وضع مرهم الموصوف على موضع الختان عند كل تغيير للحفاض
- ⚠️ تجنّب غسل المنطقة بقوة؛ يكفي ماء فاتر بدون فرك
- ⚠️ من الطبيعي وجود تورّم خفيف أو احمرار أول أيام

متى تجب زيارة الطبيب:

- 1 ارتفاع في درجة الحرارة أو نزيف في القضيب.
- 2 رائحة غير طبيعية قادمة من منطقة القضيب.
- 3 إفرازات صفراء على القضيب.
- 4 تحول لون القضيب بالكامل إلى اللون الداكن أو الأرجواني.
- 5 تورم القضيب لمدة أسبوعين بعد إجراء الختان.
- 6 إذا لم يقم الطفل بالتبول خلال 12 ساعة بعد العملية.



صحة الطفل

الاعتناء بالحبل السري

عادةً ما يقع الحبل السري لحديثي الولادة في غضون أسبوعين بعد الولادة. وفي خلال هذا الوقت، عليك التعامل مع الحبل السري لطفلك بلطف.



يجب ترك الجذعة
تسقط من تلقاء
نفسها.



يُنصح بتحميم الطفل
بالإسفنجة.

لا يوجد أي ضرر من أن تبتل الجذعة، إلا أن الاستحمام
بالإسفنجة يُسهل الحفاظ على جفافها.



الحفاظ على جفاف
الجدعة

يجب رؤية الطبيب عند:

- 1 نزول صديد من منطقة السرة
- 2 تعرض الجلد المحيط بالسرة للإحمرار او التورم
- 3 في حال عدم انفصال الحبل السري بعد مرور ثلاث أسابيع



صحة الطفل

خطوات تغيير الحفاضات:

ضعي الطفل على سرير تغيير الحفاض.



نظّفي مكان الحفاض في جسم الطفل مستخدمة مناديل الأطفال المنعشة. امسحي من الأمام إلى الخلف دائماً



ضعي الحفاض الجديد تحت الطفل،ضعي كريم الحفاضات إذا لزم الأمر.



ألبسيه الحفاض وثبتيه.



اغسلي يدي الطفل بالماء والصابون وضعيه في مكان آمن وأمام عينيك.



صحة الطفل



التحصينات

هي حجر الأساس للصحة العامة، وهي وسيلة يتم بواسطتها حماية الشخص من الإصابة بالأمراض المعدية.

أهميتها

منع تطور مقاومة المضادات الحيوية من خلال التقليل من استخدامها

المساهمة في خفض معدلات الوفيات

القضاء على الأمراض المعدية التي كانت شائعة في الماضي، أو التي تسبب مضاعفات شديدة أو الموت

إعطاء المواليد فرصة للنمو بصحة جيدة وتحسين فرصة الحياة لديهم

