



## المعافاة بعد الولادة القيصرية

### جزء 1

عقب الوضع، سوف تقوم إحدى الممرضات بتفقد حالتك الصحية والإجابة على كافة تساؤلاتك. وأثناء فتره إقامتك، سوف تعلمك الممرضات كيفية الاعتناء بنفسك وبطفلك.

### التغيرات التي تطرأ على جسدك

- سوف تقوم ممرضة بتحسس منطقة البطن لديك لتفقد حالة الرحم أثناء فترة تواجدك في المستشفى. إذا كان الرحم مرناً، سوف تقوم الممرضة بحك بطنك للمساعدة على زيادة صلابة الرحم.

- سوف تصابين بنزيف مهبلي لمدة تتراوح من أسبوعين إلى أربعة أسابيع. خلال الأيام القليلة الأولى، 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 باللبن خلال فترة تتراوح من 3 إلى 5 أيام من الوضع وستشعرين بصلابتهما وبععض من الألم. وقد يتسرب منهما اللبن أحياناً.

- قد تعانين من الإمساك ويتم وصف دواء ملين أو مسهل لك.

- اخبري ممرضتك إذا واجهت صعوبة في التبول.

### النشاط

- تنفسي بعمق واحرصي على السعال كل ساعتين لمنع حدوث مشكلات في التنفس. ضعي وسادة أو بطانية مطوية فوق الجرح عندما تسعلين لتقليل الإحساس بالألم.



- اطلبي المساعدة من فريق العاملين عند خروجك من الفراش خلال الأيام القليلة الأولى.

اجلسي لعدة دقائق قبل أن تبدئي السير.

- إذا شعرت بالدوار أثناء وجودك في الحمام، اجذبي ضوء الاستدعاء الطارئ

الموجود على جدار الحمام لطلب المساعدة.



- قومي بالسير من ثلاث إلى أربع مرات يوميا في ممرات المستشفى لمدة تتراوح ما بين 5 إلى 10 دقائق.

## النظام الغذائي

قد تشعرين بالإرهاق والجوع. سوف تحصلين على محاليل من (خلال وريد اليد) أو الذراع حتى تتمكنين من الشرب جيدا، وحاولي حينها شرب الكثير من السوائل. ويمكنك يوم إجراء الجراحة تناول رقائق مجمدة أو سوائل خالية من المواد الحافظة. وبينما تستعيد الأمعاء وظائفها، سيتم إعطاؤك سوائل ثم بعد ذلك الطعام.



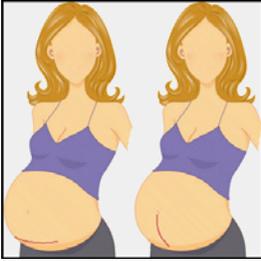
## السيطرة على الألم

يعد الإحساس بالألم شيئا طبيعيا، ويصل الألم إلى ذروته في اليومين أو الثلاثة أيام الأولى عقب الجراحة. لذلك سيأمر الطبيب بإعطاء دواء مسكن للألم.

اسألني عما يمكنك تناوله من أدوية تخفف الألم عند حاجتك إليها. قد لا يزيل الدواء الشعور بالألم تماما، حاولي السيطرة على الألم حتى يمكنك الاعتناء بنفسك وبطفلك لكنه سيجعلك تشعرين بتحسن. لك والتحرك بنشاط وحيوية.

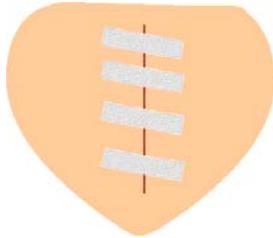
## الجرح

قد يكون الجرح من أعلي لأسفل (رأسي) أو عبر الجزء السفلي من البطن (أفقي). ستوضع ضمادة فوق الجرح لمدة أربعة وعشرين ساعة تقريبا، ثم ستقوم الممرضة بفحصها وتغييرها إذا لزم الأمر. ويمكنك الاستحمام بعد إزالة الضمادة.



ثم يوضع فوق الجرح أشرطة تسمى أشرطة مُعقمة (steri strips). سوف تسقط الأشرطة من تلقاء نفسها. لذا **تجنبي** شدها. كما يمكنك قص الأطراف في حالة التوائها.

وستبين لك الممرضة كيف تعتنين بالجرح قبل أن تعودي إلى المنزل. راقبي الجرح للتعرف على مؤشرات التلوث مثل حدوث احمرار وتورم وشعور بالألم وارتفاع في درجة الحرارة وحدث رشح.



Text adapted from materials produced by Health Information Translations ([www.healthinfotranslations.com](http://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](http://www.healthyroadsmedia.org)

Arabic - Your Recovery After Cesarean Birth (Part 1)

Last reviewed 2012