



### 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 مملأها بالمياه الدافئة. وفي كل مرة تستخدمين فيها المراض، استخدمي الزجاجة البلاستيكية لسكب الماء الدافئ على منطقة العجان. دعها تجف في الهواء أو اربتي عليها بلطف باستخدام ورق المراض. يجب تغيير الفوطة الصحية في كل مرة تستخدمين فيها المراض. مع الحرص على غسل يديك بالماء والصابون.



### الاستحمام

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



### 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 الاعتناء بنفسك وطفلك.



قد تشمل العناية بك ما يلي:

تقليل عدد مرات صعود الدرج يوميا.

عدم حمل شيء أثقل من طفلك.

الحصول على مساعدة في تأدية الأعمال المنزلية لمدة أسبوعين على الأقل.

عدم قيادة السيارة لمدة أسبوعين على الأقل.

عدم إقامة علاقة جنسية حتى يوافق طبيبك على ذلك. ناقشي مع طبيبك وسيلة لتنظيم الأسرة،

حيث أن الرضاعة لا تمنع حدوث الحمل.

عدم العودة إلى العمل حتى يوافق طبيبك على ذلك.

اتصلي بطبيبك على الفور إذا كنت تعانين من أي الأعراض التالية:  
ارتفاع درجة الحرارة لما يزيد عن 100،4 درجة فهرنهايت أو 38 درجة مئوية.



إشارات بتلوث الثدي مثل ارتفاع درجة الحرارة أو الضعف أو الاحمرار أو وجود منطقة صلبة وساخنة به، سواء كان ذلك في الثديين أو في أحدهما.

نزيف مهلي شديد ينتج عنه امتلاء الفوطة الصحية خلال ساعة واحدة أو ساعتين متواصلتين أو وجود كتل دموية متجلطة كبيرة.

نزيف مهلي يتغير لونه إلى الأحمر الساطع بعد أن خفت حدة اللون وتغيرت من اللون الوردي إلى البني أو الفاتح.

وجود إفرازات مهبلية كريهة الرائحة - الإفرازات 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 الأمعاء 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 مشاهدة بقع مستمرة أمام العين.

الشعور بالحزن الشديد أو الرغبة في إيذاء نفسك أو طفلك.

اتصلي بطبيبك في الأيام القليلة الأولى بعد عودتك إلى المنزل لتحديد موعد زيارات المتابعة خلال فترة اوح ما بين 4 إلى 6 أسابيع. تحدثي إلى طبيبك أو ممرضتك إذا كان لديك أية أسئلة أو استفسارات.



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 2)

Last reviewed 2012