

الأسبوع الثاني

رعاية ما بعد الولادة في المستشفى

تمر الأم ما بعد الولادة بعدة تغيرات جسدية ونفسية وتحتاج إلى رعاية خاصة اثناء التواجد في المستشفى وفي المنزل

التغيرات الجسدية الطبيعية بعد الولادة وبعض النصائح

- تبدأ المياة التي تراكمت اثناء الحمل في محاولة الخروج من الجسم وبالتالي ينقص وزن الأم حوالي ٦ كج من المياه ومن الممكن ان يكون ذلك مقلق ولكنه طبيعي ويجب فقط تعويض ذلك بشرب الماء
- فقر الدم نتيجة فقدان الدم اثناء الولادة ويعالج ذلك مثل المرحلة السابقة بالخضراوات الطازجة واللحوم الحمراء
- من المهم تعويض البروتينات التي تم فقدها
- كثير من الأمهات تتوقف عن أخذ الفيتامينات بعد الولادة ولكنها مهمة وهي نفس الفيتامينات المتناولة قبل الحمل واثناه وفي فترة الرضاعة وتحديداً فيتامين د حيث انه يفقد بكثرة اثناء الولادة
- حجم الرحم: من المقلق لبعض الأمهات حيث يكون حجم الرحم في حجم الحمل في الشهر السادس ولكنها حالة مؤقتة ويعود لحجم أقرب للطبيعي ويتقلص وبعض الأحيان يصاحب ذلك تقلصات وآلام ونزيف مثل الدورة
- ضغط الرحم على الأعضاء الأخرى: يؤدي لتغيرات في البول نتيجة الضغط على المثانة وتغيرات في الإخراج نتيجة الضغط عالقولون والتسبب في الإمساك ويضاعف ذلك نقص المياه في الجسم وعدم الانتظام في الاكل الصحي بعد الولادة وآلام المنطقة السفلية ولذلك من المهم الاهتمام بشرب الماء والإنتظام في الأكل الصحي مثل الألياف الطبيعية في الخضراوات ومحاولة الحركة مبكراً والنهوض من الفراش

الولادة الطبيعية والقيصرية

- الولادة الطبيعية يكون فيها النزيف أكثر نسبياً ولكن في المقابل يمكن للأم ان تنهض من الفراش بعد فترة أقصر حيث ان التعب والارهاق أقل ف لا يوجد ادوية مسكنة مستخدمة والجرح أصغر من جرح العملية القيصرية الذي يحتاج لعناية خاصة نتيجة قلة الادوية المسكنة و قلة الإمساك والقيصرية تحتاج الى رعاية جرح

رعاية الجرح والجسد بعد الولادة

- من النصائح المهمة بعد الولادة القيصرية:
 - محاولة الحركة مبكراً
 - عدم حمل أشياء ثقيلة أثقل من وزن الطفل حيث يمكن حدوث فتى فالجرح
 - المواظبة على الرياضة بشكل عام وبالنسبة لرياضة البطن ف الافضل الانتظار 6-8 أسابيع حتى يلتئم الجرح
 - حزام شد البطن من الممكن استخدامه ولكن ليست هناك أي دراسات تثبت فعاليته او اهميته الصحية ولكن لا بأس به حيث انه ليس به ضرر إلا في الولادة القيصرية ف قد يمنع إلتأم الجرح وليس به ضرر الا في الولادة القيصرية
- العناية بالجرح الناتج من الولادة:
 - استخدام الثلج للمنطقة السفلى بشكل روتيني يقلل الورم والاحتقان
 - استخدام المسكنات مثل البروفين
 - إرتداء ملابس قطنية فضفاضة لا تحتوي على مواد صناعية أو معادن
 - استخدام الماء الدافئ والجلوس فيه حوالي ٢٠ دقيقة يومياً
 - تخفيف الجلوس بتعديل وضع النوم والجلوس للإستلقاء

○ الاحمرار او الإفرازات الغريبة او الورم الزائد عن الحد يستدعي استشارة الطبيب لوجود مضاعفات

• يتم غلق الجرح القيصري عن طريق خيط يتم امتصاصه ولكن بعض الخياطات تحتاج مراجعات لإزالة الخيط او إزالة التدبيس وتكون الزيارة بعد أسبوع بالتقريب

• **النزيف بعد الولادة:**

- يمكن استمرار النزيف حتى ٦ أسابيع وقد تزيد أو تقل هذه المدة حتى او اقل او اكثر
- معدل النزيف يكون مثل الدورة الشهرية، تبديل الفوطه الصحية ٤ او ٦ مرات في اليوم وفي حالة الزيادة عن هذا المعدل او اذا كان النزيف يتطلب تبديل اكثر من فوطه صحية في الساعة الواحدة فيجب مباشرة الطبيب فوراً لان ذلك يعني شدة النزيف
- مباشرة **العلاقة الزوجية** بعد الولادة تختلف من شخص لآخر ولكن يجب ان تكون المنطقة السفلى ملتئمة ولا يوجد بها أي ألآم

كآبة ما بعد الولادة



- الاحصائيات تشير الى ان حوالي ٨٠ من السيدات تصاب بكآبة ما بعد الولادة وهي تختلف عن إكتئاب ما بعد الولادة
- وهي حالة مؤقتة غير معروفة سببها وتصل ذروتها بعد الولادة ب خمسة أيام وقد تعود ذلك لتغيرات الجسدية او القلق والشعور بالمسؤولية وتشعر بالانزعاج والالآم
- يجب إدراك انها حالة مؤقتة وتختفي بعد ٢-٣ أسابيع ولكن قد يتطور الى اكتئاب ما بعد الولادة ويزيد عن ٦ أسابيع وفي هذه الحالة يتطلب اخصائي أو طبيب نفسي
- من الهام جداً مساندة الأم ومساعدتها وتطمئنتها بالاهتمام بالطفل والراحة التامة

- يساعد الأكل بشكل عام على تحسين الحالة المزاجية للأم. ولكن بخصوص الاوميغا ٣ فاتي اسيد أثبتت الدراسات انه لا جدوى علاجية له في حالة كآبة ما بعد الولادة.
- يجب على الأم مراجعة الاخصائي أو الطبيب النفسي في الحالات التالية:
 - زيادة في الاعراض بشدة
 - لا تستطيع الأم التعامل مع الموجودين حولها أو طفلها تتعامل معاهم
 - إذا زادت الاعراض عن ٣-٤ أسابيع
 - إذا أصابتها اعراض شديدة مثل الهلوسة
 - إذا كانت عرضة للمشاكل النفسية من قبل الولادة
- تلعب الأدوية دوراً هاماً وتساهم في رفع مادة اسمها السبيريتونين في المخ وتساعد على الهدوء والاسترخاء وهي امنة في الرضاعة

وسائل منع الحمل

تتعدد وسائل منع الحمل وسنقوم بذكر ملخص عنها هنا

- **عن طريق الرضاعة:** وهي الطريقة الأكثر شيوعاً منذ القدم وتكون نتيجة زيادة هرمون البرولاكتين الذي يقلل من افراز الهرمونات التي تساعد على التبويض، ولكن يجب استيفاء الشروط التالية لمنع الحمل:
 - عدم وجود دورة نهائياً باي كمية
 - رضاعة كافية طبيعية فقط وتكون حوالي ٥ الى ٦ مرات في اليوم حتى يستمر ارتفاع مستوى الهرمون
 - يكون الطفل اقل من ٦ شهور حتى نضمن انه لا يتناول أي غذاء اخر غير الرضاعة
- **حبوب منع الحمل،** ويوجد منها عدة أنواع:
 - **الامنة:** وهي حبوب البروجيستاترون وهو يقوم بتقليل الهرمون الطبيعي في الجسم الذي يساعد على التبويض، ويمكن البدء بأخذ هذه الحبوب بعد الولادة مباشرة لان هذا الهرمون لا يآثر على الرضاعة او على تجلط الدم

-
- **الدمجة:** تحتوي على البروجيسيترون والاستروجين، ويساعد الاستروجين على تجلط الدم وبالتالي يجب الانتظار ٣ أسابيع بعد الولادة ولكن بعض الحالات الخاصة حتى ٦ أسابيع
 - باقي الانواع تكون بنفس الفكرة باستخدام الهرمونات وتختلف اشكالها: رقعة فوق الجلد او تحت الجلد او حقن، ولكنها كلها عبارة عن هرمونات تقلل التبويض

- اللولب: من الوسائل القديمة وتقوم فكرته بناء على وجود شيء داخل الرحم ويأخذ شكله ويمنع الحمل عن طريق منع التصاق البويضة المخصبة بجدار الرحم ومن مميزاتة انه لا يحتاج إلى تدخل او عناية من الأم وفي الجدول التالي نعرض انواعه المختلفة والمقارنة بينها

اللولب الرحمي			
النوع	Copper	Mirena	Skyla
المدة	١٠ سنوات	٥ سنوات	٣ سنوات
وجود الهرمونات	بدون هرمونات	يوجد به هرمونات	نسبة الهرمون أقل
انتظام الدورة الشهرية	الدورة منتظمة	تختفي الدورة الشهرية أو غير منتظمة	الدورة منتظمة

العناية بالمولود في المستشفى

- بمجرد حدوث الولادة ونزول الجنين سالماً، تبدأ مجموعة من الاجراءات للعناية به. حيث يتم تجفيفه وتدفيئته وفحص العلامات الأساسية لديه للتأكد من عدم وجود مشاكل أو مضاعفات لا سمح الله
- وجد مجموعة من الباحثون أن افضل طريقة للحفاظ علىدرجة حرارة جسمه وتدفيئته هي عن طريق الملامسة المباشرة مع جلد الام بعد تجفيفه
- يتم فحص الجنين بشكل سريع باستخدام حرز أبغار نسبة إلى طبيبة التخدير فيرجينيا أبغار التي قامت بوضع هذا الترقيم لإعطاء فكرة سريعة عن العلامات الحيوية وصحة الجنين ويبدأ هذا الحرز من درجة صفر وحتى ١٠ درجات ويتم فحص الجنين في الدقيقة الأولى من الولادة والخامسة وإذا استدعى يتم فحصه في الدقيقة العاشرة وفي الصفحة التالية تجدون تفصيل الجدول المستخدم:



معيار أبغار Apgar Score			
المعيار / الدرجة	لا درجات (صفر)	درجة واحدة (1)	درجتين (2)
زرقة أو (ازرقاق) الجلد	في اكمل الجسم	في الأطراف فقط	لا يوجد
معدل نبضات القلب في الدقيقة	أقل من 60	أقل من 100 وأكثر من 60	أكبر من 100
الاستجابة للمؤثرات	لا يوجد	يمتعض وإستجابة خفيفة	يعطس ويستجيب جيداً
حركة العضلات	لا يوجد	إلى حد ما	حركة نشيطة
التنفس	لا يوجد	ضعيف أو غير منتظم	قوي

نصائح أخرى للعناية بالمولود في المستشفى

- من مؤشرات قدرة الأم على الرضاعة الطبيعية هي قدرتها على إرضاع المولود بعد اول ساعة من الولادة، ولكن يجب معرفة أن ذلك ليس مؤشراً قاطعاً وحده على قدرة الأم، حيث أن هناك العديد من العوامل التي تتدخل في ذلك مثل الإرهاق.
- يتم إعطاء المولود احياناً فيتامين ك وهي تقي الطفل من النزيف الوليدي
- يتم أيضاً إعطائه مرهم للعين عبارة عن مضاد حيوي، يقي من التهابات العين
- أصبح من الاجراءات الروتينية عمل تحاليل عامة للمولود مثل تحاليل الغدة الدرقية وتحاليل الأمراض وراثية وفحص السمع

مقعد السيارة للطفل

مقعد السيارة من الممكن أن يقى بإذن الله حوالي 70% من إصابات الحوادث او الاعاقات لا قدر الله وفيما يلي جدول يوضح أنواعها والعمر المناسب للمولود لاستخدام كل نوع ووضع الجلوس وصورة توضيحية للمقاعد المختلفة بالتوافق مع المراحل العمرية المختلفة.

مساق صحة الحامل والطفل
مع د. هدى التومي

مقاعد الطفل للسيارة*		
الوضع	نوع مقعد السيارة	العمر
بالمقعد الخلفي مواجهاً للخلف	مقعد السيارة للرضيع أو مقعد السيارة القابل للتحويل	أقل من سنتين
بالمقعد الخلفي مواجهاً للأمام	مقعد السيارة القابل للتحويل أو مقعد السيارة المدمج	٢ إلى ٨ سنوات
بالمقعد الخلفي	مقعد السيارة المعزز	٨ إلى ١٢ سنوات وأقصر من ٥٧ بوصة (١٤٥ سم)
بالمقعد الخلفي	حزام الأمان للكتف والخصر	٨ إلى ١٢ سنوات وأطول من ٥٧ بوصة (١٤٥ سم)
بالمقعد الأمامي	حزام الأمان للكتف	أكبر من ١٣ سنة

* مقتبس من توجيهات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال لسلامة الركاب الأطفال لعام ٢٠١١

