

الجزء الأول

الأيام الأولى

الفصل الأول

اضطراب جسماني كبير

تشعر معظم النساء مباشرة بعد الولادة بسعادة فيزيولوجية سببها ما أفرزته أجسامهن من اندروفينات (وهي هرمونات تجعل المرء يشعر بالسعادة، وهي نفس الهرمونات التي يحرض إفرازها شرب الكحول أو تناول المخدرات أو الشوكولاته). يمكن أن يرافق هذا الشعور شعور عميق بالملل - مثلما يشعر المرء عادة بعد أن يكون قد أمضى عدة ساعات في الشمس - وقد يشعر بالخدر والدوار ورغبة قوية في النوم. ولكن يمكن أن تشعر الأم أيضاً بالحيوية والاثارة والنشاط مما يجعلها شديدة الحساسية ومقبلة على رضيعها. بعد مدة من المراقبة تستمر نحو ساعتين في غرفة الولادة ستنتقلين إلى غرفتك وتوضعين في سريرك، ثم يقاس نبضك وضغطك وأيضاً كمية الدم الذي تنزفينه.

أثناء الوقت الذي ترتاحين فيه يكون جسمك قد باشر عمله، إذ عليه الآن أن يبدأ مهمة جديدة لها أهمية عظيمة. لقد زود الجسم خلال الأشهر التسعة السابقة كل العناصر الضرورية لتكوين كائن بشري، وفي أثناء الولادة انفتح وأصبح ليناً يسمح بمرور الطفل. والآن يبدأ الجسم في الانغلاق واسترجاع أبعاده قبل الحمل والتخلص من الفائض من الأنسجة والماء والدم والسوائل الأخرى التي أنتجها أثناء الأشهر التسعة السابقة. كل هذا ممكن بفضل الهرمونات التي يفرزها جسم المرأة لاستعادة توازنه وإلغاء الوظائف الخاصة بالحمل. ولكن عملياً لا يحصل هذا دون اضطرابات مزعجة إلى حد ما، والحمد لله أن هنالك علاج لكل منها.

التغير الهرموني

سنتكلم دائماً في هذا الكتاب عن الهرمونات، هذه «الروابط بين الروح والجسد» التي تؤثر على عواطفنا وعمل جسدنا. تفيد الهرمونات في تحريض التطور الحيوي، وهي تسيطر على كل النشاطات، ودورها مهم خاصة أثناء الحمل وما بعد الولادة. لم يتمكن الأطباء بعد من السيطرة على التغيرات الهرمونية، فالعلاقة بين كمية الهرمونات التي يفرزها الجسم وحدة الأعراض الملحوظة غير دقيقة. فالأمر يتعلق بداية بصحة المرأة الجسدية وبمحيطها الاجتماعي، إذ تختلف ردود أفعال النساء

بوجود أو غياب الهرمونات في أجسامهن.

♦ أثناء الحمل

يحصل إفراز هرمونات المبيض أثناء الحمل بكميات كبيرة، وهكذا يعمل الاستروجين على تحريض تطور الرحم والثديين، ويزيد من إنتاج البروتينات الضرورية لنمو الجنين، ويعمل على ليونة جميع أنسجة الجسم. ويمنع هرمون آخر، البروجسترون، تقلص كل العضلات الملساء في الجسم: فيمتنع الرحم عن التقلص، ويجد الانبوب الهضمي صعوبة في تأدية عمله.

♦ بعد الولادة

بعد التخلص من المشيمة، التي كانت تؤدي دور «مصنع إنتاج» هرمونات الحمل، يعاني الجسم من انخفاض هرموني كبير. فعلى سبيل المثال، ينخفض معدل الاستروجين بنسبة 90٪. إن صعوبة تأقلم المرأة مع هذا الانخفاض الشديد من الأسباب التي تؤدي إلى معاناة بعض النساء من اكتئاب ما بعد الولادة البسيط. يتضاعف تركيز الهرمون الرئيسي في إنتاج الحليب «البرولاكتين» أثناء الحمل من عشر إلى عشرين ضعفاً. ينخفض هذا التركيز بعد الولادة، إلا إنه يبقى أعلى من معدله الطبيعي مدة أربعة إلى ستة أسابيع. أثناء هذه المدة تعرض ظاهرة الرضاعة

افراز البرولاكتين، ثم تعمل آلية الرضاعة مستقلة عن إفراز هذا الهرمون.

ايقاف ادرار الحليب

هناك طريقتان لمنع إنتاج الحليب.

أكثر الطريقتين فعالية هي أكثر الطرق استخداماً في فرنسا، وتكون بمنع افراز البرولاكتين باستخدام «البروموكربتين» Parlodel اثناء الاسبوع الثاني والثالث. تختلف التأثيرات الجانبية كثيراً من امرأة إلى أخرى، ومن الممكن أن تكون مزعجة جداً: جفاف الفم وغثيان ودوخة وانخفاض الضغط وحتى اغماء. يحذر من تناول «البروموكربتين» نهائياً في حال وجود سوابق إصابة بأمراض نفسية؛ إذ وفق عدة دراسات، يمكن أن يزيد الدواء من حدة اكتئاب ما بعد الولادة البسيط. يمكن أن تحصل لبعض النساء زيادة مفاجئة في إنتاج الحليب. ولكن يسترجع الثديان عادة حجمهما الطبيعي في غضون 15 يوماً. يجب قبل كل شيء ألا ننسى أنه عندما يتوقف افراز البرولاكتين، ترتفع الهرمونات الجنسية بسرعة كبيرة مما يحرض الإباضة بعد 15 يوماً من الولادة عموماً. لذا من الضروري استخدام مانع للحمل موضعي لأنه عند تناول Parlodel يصبح استعداد المرأة للحمل كبيراً.

يمكن تخفيف الغثيان والدوخة عند الالتزام ببعض النصائح بدقة:

- تناول حبتك دائماً اثناء الوجبة.
- ابقى مستلقية نصف ساعة بعد تناول جرعة الصباح، وجرعة الظهر، وجرعة العصر، ولا تنتهضي بعد تناول جرعة المساء.
- زيدي الجرعة تدريجياً إلى أن تصلي إلى حبتين في اليوم:
- في اليوم الأول (اليوم التالي للولادة): 4/1 حبة صباحاً، 4/1 حبة ظهراً، 4/1 حبة مساءً.
- في اليوم الثاني: 4/1 حبة صباحاً، 4/1 حبة ظهراً، 2/1 حبة مساءً.

- في اليوم الثالث: 2/1 حبة مع كل وجبة طعام.
- في اليوم الرابع: 2/1 حبة أربع مرات في اليوم (تناولي وجبة خفيفة مع جرعة العصر).
- الطريقة الثانية: ضعي حبة كاملة في المهبل. تناسب هذه الطريقة بعض النساء فلا تصبن بالدوخة.
- من الممكن أيضاً اللجوء إلى العلاج التجانسي لمنع ادرار الحليب.
- تناولي في نفس الوقت منقوع Lac caninum وكمية كبيرة من اليقندوس (من أدوية العلاج بالأعشاب المركزة ويباع في الصيدليات).
- ضعي على الثديين كمادات دافئة من الصلصال الصيني Kaolin و Acid salicylique (الأسبرين). واضغطيها جيداً على أن تبدليها أربع مرات في اليوم مدة ثلاثة أيام. (انتبهي: يرى بعض المختصين أن الضغط الشديد على الثديين يمكن أن يهرس أنسجة الثدي ويسبب عواقب جمالية غير مستحبة.)
- يجب تجنب تحديد شرب السوائل (بالضغط على الأم كي تصاب بالعطش) واستعمال المليينات والمدرات (فهي تكون خطراً على المرأة في مرحلة بعد الولادة)، وأيضاً مضادات الالتهاب التي لا توقف إنتاج الحليب.
- ملاحظة: التهاب الثديين ليس قاصراً على الأم المرضعة، ويمكن أن يحصل أيضاً للنساء غير المرضعات اللواتي قد يبدأن بإنتاج الحليب على نحو مفاجئ، أو اللواتي توقفن عن الرضاعة فجأة ومازالت أثدائهن ممتلئة بالحليب. لحسن الحظ إن 99٪ من التهابات الثدي ما هي إلا التهابات في الأوعية اللمفاوية ليس لها مضاعفات خطيرة إذا ما عولجت في الوقت المناسب.

يستحسن للأمهات الشابات حتى اللواتي لا ترضعن أطفالهن أن يرتدين رافعة النهدين بضعة أيام بعد الولادة، إذ سيخرج من أثدائهن في البداية اللبن ثم الحليب. وعليهن مثل ما على

الأمهات المرضعات تنظيف الحلمة جيداً (ببخاخ من المياه المعدنية أو محلول ملحي فزيولوجي والكحول خاصة) ثم تجفيفها بقطعة قطن معقمة.

يحل هرمون الأوسيتوسين oxytocine الذي يحرض تقلصات الرحم واسترجاعه لحجمه الأصلي محل هرمونات الحمل، كما تحرض عملية الرضاعة تقلصات الرحم، وهذا ما يفسر آلام التقلصات (الخوالب) التي تشعر بها الأم أثناء الرضاعة في الأيام التي تلي الولادة.

وأخيراً يظهر الأستروجين ما بين اليوم 25 و45 بكمية كافية ليسمح بعودة الدورة الشهرية في اليوم 45 بعد الولادة (إذا كنت لا ترضعين).

الجهاز التناسلي

♦ أثناء الحمل، يمكن تشبيه الرحم بمنطاد معلق به من الأسفل والأمم والخلف ومن كل الجهات حوض صغير بواسطة أربطة. تتمدد ألياف الرحم لتصل إلى حجم أربعين مرة أكبر من حجمها الأصلي. ويصبح وزن «المنطاد» أكثر من 1 كغ (حجم بطيخة) بعد أن كان وزنه 60 غرام (حجم إجاصة صغيرة). ويبدأ بعد الولادة عمل جبار من التقلصات العضلية ليسترجع الرحم حجمه الطبيعي. ويسمى هذا بالانكماش.

♦ بعد الولادة، يصبح حجم الرحم مساوٍ للحجم الذي كان عليه في الشهر الخامس من الحمل. ويبقى بعد الخلاص (تقع المشيمة) متقلصاً ويبدو مثل بالون صغير قاس عند لمس جدار البطن. وما إن يرتخي حتى تأتي التقلصات تلقائياً لتشد ألياف الرحم وتضغط على الأوعية الدموية، فيتوقف النزف. أثناء الساعات الاثني عشرة الأولى بعد الولادة يمكن أن تكون هذه التقلصات قوية جداً كقوتها أثناء الولادة ولكنها أقل ألماً.

مع تكرار الولادات، تصبح التقلصات أشد و أكثر تواتراً بسبب زيادة حجم الرحم.

بفضل هذه العملية المذهلة يسترجع الرحم والأعضاء التناسلية أوزانهما وأحجامهما الأصلية. يكون هذا سريعاً في البداية (فيصبح من الصعب جس الرحم بدءاً من اليوم التاسع إلى الحادي عشر، ويسترجع حجمه الطبيعي في اليوم الخامس عشر)، ويتباطأ الانكماش أثناء الأسبوع الثالث بعد الولادة، ليتوقف في نهاية الشهر الثاني.

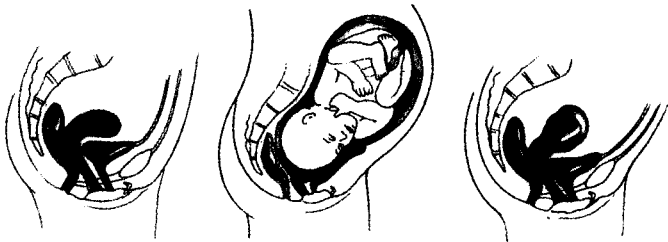
تجديد الرحم

تكون بداية عملية التجديد هذه مع خروج المشيمة بعد بضع دقائق من ولادة الطفل. تضغط التقلصات بعد الولادة على الأوعية الدموية التي كانت تغذي المشيمة. وفي نفس الوقت

يغزو الرحم عدد كبير من الكريات البيضاء لتمتص خلايا طبقتة الداخلية (وهي بطانة الرحم أو الطبقة المخاطية الرحمية) بعد موتها، وكل شيء ينساب بعدها كما يحصل في الدورة الشهرية. يسمى هذا الانسياب بالهلاية.

يكون النزف في الأيام الأربعة الأولى غزيراً وأحمر فاقعاً، ويحتوي على دم خالص خاصة، وعلى الكثير من الخثرات الصغيرة وقطع مخاطية. في اليوم الخامس يضعف لون النزف ويصبح أحمر فاتحاً؛ فهو مكون من الكريات البيضاء التي أنجزت عملها في التنظيف، ومن الخلايا الرحمية المتهتكة، والسائل المحيط بالخلايا. وأخيراً يصبح لون الهلاية أصفر زهرياً. أثناء الشهر الذي يلي الولادة تتضاعف خلايا بطانة الرحم العميقة والمخاطية لتكون بطانة جديدة للرحم.

أحجام الرحم الثلاثة



- توضع الأعضاء المختلفة قبل الحمل وقبل الولادة ومباشرة بعد الولادة. يستعيد الرحم حجمه كما كان قبل الحمل عند عودة الدورة الشهرية.

♦ النزف

النزف أثناء الأسابيع الأربعة وحتى السادسة الأولى أمر طبيعي جداً، علماً بأن العملية القيصرية تسبب فقدان دم بكمية أكبر من الولادة الطبيعية (ومنه احتمال أكبر للإصابة بفقر دم).

ولما كان الرحم يتخلص من طبقاته المخاطية السطحية، فمن الطبيعي أن تري على فوطك الصحية خثرات قد يتراوح حجمها من 5 سنتيمتر إلى حجم حبة الطمام الصغيرة. عندما يكون حجم الخثرة كبيراً تحس النفساء بخروجها.

بعض العلاجات

العلاج التجانسي

- تناولي بعد الولادة مباشرة جرعة من الأرنیکا Arnica 30 CH لمعالجة الصدمة النفسية. يجب تكرار هذه الجرعة كل 4 ساعات في اليوم الأول بعد الولادة.
- تناولي جرعة من شاينا China 9 CH عندما يكون النزف شديداً أثناء الولادة.
- تناولي 3 حبات من كولوفيلوم Caulophyllum 5 CH مرتين في اليوم لمدة 3 أيام لتساعدني رحمك على استرجاع حجمه الطبيعي.
- عندما تكون الهلابة غزيرة جداً وتستمر مدة طويلة، تناولي:

- إذا كان الدم أحمر وغزيراً جداً: أرنيكا مونتانا Arnica montana 5 CH ثلاث حبات 3 مرات في اليوم حتى اختفاء الأعراض.
- إذا كان الدم أحمر غامقاً: شاينا China 5CH نفس المقادير.
- إذا كان النزف مهبجاً ويرافقه احساس بالحرقان (وخاصة وأنت تبولين): Kreosotum 5 CH ، 3 حبات في المساء.

العلاج بالعناصر النادرة

- باشري علاج نحاس - ذهب - فضة (ملعقة واحدة تحت اللسان كل صباح عند الاستيقاظ) مدة 20 يوماً. سيساعدك هذا في استعادة نشاطك وحيويتك.
- باشري أيضاً علاجاً بالنحاس (الذي من خواصه جعل الحديد متوفراً بيولوجياً في الجسم) لمدة 20 يوم.

العلاج بالنباتات العطرية

ملعقتان من الزيوت الأصلية المقوية للرحم: Palma rosa وCymbopogon martini. ويعتبر الزيت الأخير مضاداً للجراثيم ومنشطاً عاماً، يكون تناوله عن طريق الفم (3 نقط على قطعة سكر).

يمكن خروج الخثرات أثناء الرضاعة أو بعد الخوالف (تقلصات رحمية مؤلمة بعد الولادة) القوية خاصة. إذا راودتك بعض الشكوك أري فوطك الصحية احدى الممرضات.

في حال تمدد شديد للرحم (بسبب حجم الطفل الكبير، أو زيادة في كمية السائل الأمنيوسي)، أو تكرر الحمل مما يسبب ضعف في قدرة عضلات الرحم على التقلص، أو بسبب بعض ارتكازات المشيمة، أو حالات خاصة تتعلق بالرحم مثل الليف الرحمي، يمكن أن تنزف الأم الوالدة حديثاً أكثر من الطبيعي دون أن يعتبر هذا نزيفاً. في مثل هذه الحالات، لتجنب الارهاق بسبب خسارة الدم الكبيرة، يمكن أن يصف الطبيب أوسيتوسيت اصطناعي بغية زيادة تقلص عضلة الرحم.

♦ كم من الوقت يستمر النزيف الشديد؟ يستمر عادة أكثر من 4 أيام، وعلى الأكثر أسبوعاً واحداً. من الطبيعي أن تستهلكي خمس أو ست فوط صحية خاصة بالنزف الشديد في الأربع والعشرين ساعة الأولى بعد الولادة.

♦ ما العمل؟ مع أن أقسام الولادة تزود بفوط صحية خاصة بالنزف الشديد (وهي أطول وأكثر امتصاصاً من الفوط الصحية المتداولة)، ضعي فوطتين فوق بعضهما أثناء الليل للاحتياط. هذا، لأن الدم عادة في حال الاستلقاء يتجمع ويتخثر في المهبل، ومنه قد يندفع بطريقة مزعجة عند النهوض. لذا يفضل أن يكون في متناول اليد فوطة صحية لاضافتها إلى الأخرى حتى تصلبي إلى الحمام دون ازعاج. وكذلك لباس داخلي وحيد الاستخدام يمكن رميه. تضع

أحياناً العاملات الصحيات واقية وحيدة الاستخدام على غطاء سريرك.

أغراض على الوالدة جلبها معها

- إضافة إلى القائمة المقترحة من قبل دار التوليد
- بضعة أكياس كبيرة من البلاستيك لحفظ الفوط الصحية ووسيدات صدرية. إذ تضع العاملات في أقسام الولادة هذه الأشياء عادة في أوان مكشوفة للأعين والجراثيم.
- مسحات من الكحول (من المفروض أن تتوفر في دار التوليد) لمسح مقعد الحمام قبل استخدامه، خاصة إذا كان هناك من يشارك الحمام. عليك أن تمسحي مقعد الحمام وإن كان يبدو لك نظيفاً ويُفَسَّل باستمرار، إذ إنك محاطة بنساء ينزفون، والدم وسط ممتاز لتكاثر الجراثيم.
- قفازات مطاطية (من المفروض أن تتوفر في دار التوليد) لتعاطيها بقطع الثلج بغية تخفيف ألم البواسير وخزغ الفرج.
- مصباح صغير مع لمبات 40 واط وسلك كهربائي طويل بغية تدفئة جرح خزغ الفرج بلطف.
- منشفتان كبيرتان: إذ تُجهز الأسرة عادة بواقيات بلاستيكية مفيدة جداً ولكنها غير مريحة. لهذا وحتى لا تتعرق، اطلبي من العاملة الصحية وضع منشفة بين الواقية البلاستيكية وغطاء السرير، واستخدمي المنشفة الثانية عندما تتسخ الأولى.
- ثلاث حمالات للثدي مناسبة للرضاعة: يُنصح عادة بشراء واحدة مسبقاً قبل الولادة لأنه من الصعب معرفة الحجم الذي سيؤول إليه الثدي بعد الولادة وإثناء الرضاعة. ومع هذا يفضل شراء ثلاثة منها مقاساتها أكبر من مقاس الحمالات التي كنت تستعملينها في نهاية الحمل، لتتمكني من استبدال المتسخة بسبب سيلان الحليب في الأيام

الأولى. واحضري معك قليلاً من مسحوق الغسيل لتغسلي المتسخة في الوقت الذي تنشف فيه الثانية وأنت ترتدين الثالثة.

- قمصان للنوم مفتوحة من الامام، ويفضل أن تكون قطنية لأن النساء عادة يتعرقن كثيراً في تلك المدة. القمصان العريضة المغلقة غير عملية أثناء الرضاعة، فلا شيء يغطي الجزء السفلي من جسمك. إضافة إلى أنه قد يتدلى القميص ويغطي وجه طفلك أثناء الرضاعة. تفضل بعض النساء البيجامات، ولكن انتبهي إلى المقاس، إذ سيكون البطن أكبر من حجمه قبل الحمل، وإذا كان مقاس القطعة العليا مناسباً سيكون مقاس القطعة السفلية صغيراً.

- مبدل (روب دو شامبر): يفضل أن يكون بأزرار حتى تكوني مرتاحة أثناء تفسيل الطفل أو أرضاعه.

- زوج خف عريض لأن القدمين تنتفخان بعد الولادة بسبب احتباس السوائل.

- طوافة لتخفيف ألم البواسير وخزع الفرج. استعلمي مسبقاً لمعرفة فيما إذا كانت دار التوليد تزودك بها. وبأي ثمن. وإلا فيمكنك شراؤها من الصيدلية، كما أن طوافة صغيرة للأطفال يمكن أن تقي بالغرض، ولكن انتبهي إلى أن يكون قطرهما الداخلي أقل من قطر مؤخرتك. ولا تتفخيتها كثيراً، لأنها عندما تكون قاسية تقل فعاليتها.

- مستحضرات التجميل المفضلة لديك، وخاصة بخاخ للمياه المعدنية، ومنظف للشعر جاف، ومزيل للرائحة غير مسبب للحساسية ومرهم مرطب. إذ نشعر بسبب العرق والتنفذ ورشح الحليب بأننا متسخات وغير مرتاحات في الأيام الأولى. لا بد للنساء اللواتي أجريت لهن عملية قيصرية أن يستخدمن هذه المستحضرات، حتى يشعرون براحة نفسية خاصة وأنهن يُمنعن من الاستحمام خلال ثلاثة أيام بعد القيصرية. واحضري معك بعض المكياج للتزين عند استقبال المهنئين والمصور في دار التوليد. ولا تنسي مرطب الشفاه، لأنه سيصيبها الجفاف أثناء

- الولادة وخاصة عند التنفس عن طريق الفم.
- وشيعة كهربائية صغيرة لغمرها في فنجان الماء، أو غلاية صغيرة لتحصلي على ماء ساخن لمنقوع الأعشاب أو للشاي أو للقهوة إذا انشغلت بالرضاعة أثناء تقديم وجبات الطعام في دار التوليد.
- ظروف شراب غني بالمشروبات المعدنية للرياضيين، أو مزيج طبيعي غني بالمعادن يحتوي على كميات متساوية من حشيشة الطوخ والزعرور والنعناع لحل ملعقة منه عند الحاجة في 25 ملتر من الماء.
- خوخ مجفف، وأصابع من الحبوب (غنية بالألياف)، وفاكهة مجففة لتناولها أثناء الليل عند الرضاعة. تجنبي الشوكولا لأنها تسبب الإمساك. يمكنك أن تحتفظي بعلبة الحليب الرائب المقدمة مع وجبة العشاء لتتناوليها أثناء الليل (أو اطلبي علبة ثانية من دار التوليد)، أو اطلبي من الأهل أن يحضروا لك واحدة كل يوم. وتأكد من توفر الماء قربك حتى تشربي كأساً منه قبل كل رضاعة.
- أدوية العلاج التجانسي، ومنقوع الأعشاب، وزيتون أصلية ستذكر في هذا الكتاب، إلا إذا كنت محظوظة وكانت دار التوليد تستخدمها.
- فستان بأزرار أمامية (أو بلوزة) لارتدائها عند العودة إلى المنزل: إذ قد تضطرين إلى إرضاع طفلك أثناء مغادرتك دار التوليد، خاصة إذا كانت الإجراءات الإدارية أو الزمن اللازم للعودة أطول من المتوقع.

الفصل الثاني

العناية بالجهاز التناسلي

الرحم

تسمى تقلصات الرحم بعد الولادة الخوالف، ودورها هو الضغط على الأوعية الدموية لايقاف النزف. تبدأ المرأة بالشعور بآلام الخوالف بعد ولادتها الثانية. ويمكن أن تستمر الخوالف مدة أسبوع، ومن الطبيعي أيضاً أن تشعر بها مدة يوم إلى أربعة أيام. وتكون الخوالف أحياناً قوية جداً في اليومين الأولين فتشعرين كأن نَفْسَكِ قد توقف من الألم.

تبدأ الخوالف بعد 24 ساعة من الولادة، وبعد 12 ساعة من القيصرية. إذا استمرت أكثر من أسبوع، عليك حينذاك أن تستشيري طبيبك أو القابلة، لأنه قد تشير إلى وجود التهاب في الرحم.

♦ تخفيف آلام الخوالب

♦ توقع تقلصات الرحم: تحرض الرضاعة التقلصات، لأن الأوستوسين (وهو هرمون يُفرز كرد فعل عند مص حلمة الثدي) يحرض الرحم على التقلص. حاولي إذن أن ترضعي وأنت في وضعية مريحة، واستعدي لها بممارسة بعض التمارين التنفسية.

♦ أفرغي مثانتك باستمرار (وخاصة قبل الرضاعة). فعندما تمتلئ المثانة، فإنها تدفع الرحم نحو الخلف مما يعيق تقلصه جيداً ويضغط على الأوعية الدموية. لذا ينصح التبول على نحو منتظم، وخاصة في اليوم الثاني والثالث.

♦ استلقي على بطنك وضعي وسادة تحته للضغط على الرحم، وإذا تعرض ثدياك للانضغاط وضعي وسادة أخرى تحت رأسك بحيث يصبح هناك تجويف لاستقبال ثدييك (كما في الصورة)



على البطن، سواء استخدمت وسائد أم لا، تحت ثنية الفخذ والثديين أو تحت الجوانب حتى لا تهترسي ثدييك. عليك أن تجدي الوضعية المناسبة لك. تخفف هذه الوضعية الشعور بالثقل وتزيل احتقان العجان.

♦ مارسي تمارين الاسترخاء والتنفس (انظري إلى الفقرة المتعلقة بالاسترخاء)

♦ نامي على جنبك أو بطنك. إن وضع وسادة للضغط على الرحم قد يسبب لك بعض الألم في الدقائق الأولى، ولكن ما إن يتقلص الرحم حتى تشعرى بشيء من الراحة. يمكنك أيضاً أن ترضعي في هذه الوضعية إذا ثبتي طفلك جيداً بالوسائد.

♦ أثناء التشنج العضلي، أوقفي كل شيء. أغلقي عينيك وركزي تفكيرك على عضلات بطنك، وحاولي أن ترخيها بقدر المستطاع. اضغطي بكفك على عظمة العانة، واشبكي رجليك وانحني نحو الأمام، واضغطي بكفك الثانية على الرحم. حركي البطن بلطف إذا لم يكن هذا مؤلماً جداً، وتنفسي بعمق.

♦ تدليك الرحم

تدليك الرحم الخارجي فعال ومفيد لاستعادة الصحة سريعاً ولتخفيف آلام الخوالب. هذه النصائح مفيدة جداً قبل الرضاعة، فكلما كان الرحم قاسياً قل تقلصه تحت تأثير الأوسيتوسين الذي تحرضه الرضاعة. وهذا التدليك مهم حتى ولو كنت لا ترضعين.

♦ ابحثي عن الرحم بين السرة والعانة. وإذا لم تشعرى به

اصعدي قليلاً نحو الأعلى وأنت تضغطين جيداً. يمكن للممرضة أن تدلك عليه.

♦ دلكي 4 سنتيمتر فوق السرة برسم دوائر صغيرة.

♦ من المفروض أن يتجاوب الرحم بتقلصه: إذ نشعر يكون كرة كبيرة قاسية بحجم برتقالة كبيرة.

♦ حاولي أن تدلكي الرحم كل 4 ساعات، وخاصة قبل الرضاعة لتخفيف آلام الخوالف.

ملاحظة: يمكن أن تزداد تقلصات الرحم بعد التدليك، فالرحم يتمثل للشفاء ويعيد بناء نفسه. التقلصات التي حرضها التدليك تفرغ الرحم من فضلاته، لذا استعدي مسبقاً وليكن في حوزتك فوطه صحية زيادة.

بعض العلاجات

العلاج الألبوإي

مشكلة الأدوية المضادة للتشنج، أنها تنتقل إلى الطفل عن طريق الحليب. ومع هذا يسمح بعض الأطباء بتناولها في اليومين الأولين قبل إدرار الحليب. في هذه الحالة، على الأم أن تتناولها قبل الرضاعة بنصف ساعة على الأقل. وإذا كانت الآلام غير محتملة، يمكن استخدام أدوية أخرى، ولكنها قد تمنح تقلصات الرحم، سيتضاعف حينئذ احتمال التعرض للنزف.

العلاج التجانسي

- عند المعاناة من خوالف مؤلمة:
- 4 حبات من مغنيزيا فوسفوريكا 5 Magnesia phosphorica
- CH قبل الرضاعة، إضافة إلى 4 حبات من كبرم 5 Cuprum
- CH (النحاس) في الصباح، و4 حبات من سيميغفا Cimifuga
- 5CH ظهراً، و4 حبات من كبرم 5 CH Cuprum عند العشاء،
- و4 حبات من سيميغفا 5CH Cimifuga عند النوم.
- - أو 3 حبات من سليسيا Silicea كل ساعتين.
- نشعر عادة أن الألم قد خف في غضون 16 ساعة ويختفي بعد 24 ساعة.
- إذا كنت تعاني من مغص مفاجئ في البطن يسبب آلاماً تنتشر إلى أسفله والفخذين: فيبرنم أوبلس 5 Viburnum opulus
- CH.
- إذا كان الألم يشبه ألم تقلصات صغيرة يصعب تحديد أماكنها مع الشعور بشد في أسفل البطن: كولوفيلم 5 Caulophllum
- CH.
- بغية مساعدة الرحم في استرجاع حجمه الطبيعي:
- إذا كان الرحم كبيراً وقاسياً عند اللمس: أرم مرياتكم ناتروناتم 5 Aurum muriaticum natronatum
- - إذا كان الرحم محتقناً جداً وتتألمين كثيراً: ليليم تيغرينم 5 Lilium tigrinum
- CH.
- - إذا كنت تشعرين بالألم في البطن أو الرحم: بليس برنيس 5 Bellis perennis
- CH.

العلاج بالأعشاب

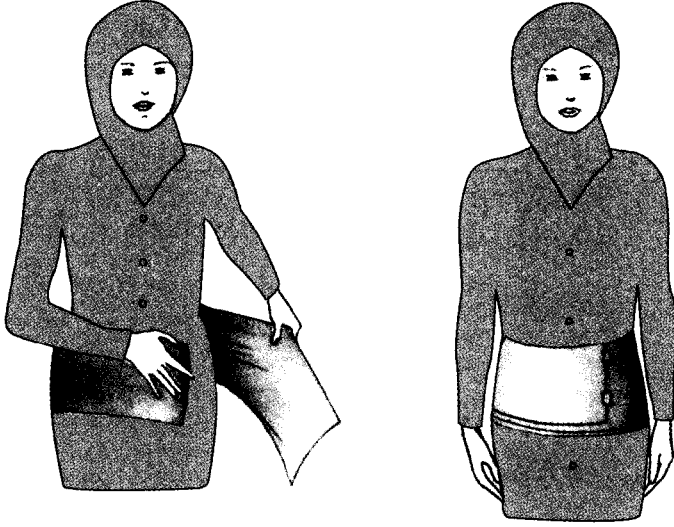
- شراب من منقوع نبتة أخيليا أو هُتونية منقعية (30 غرام في لتر ماء)، 3 فناجين ثلاث مرات في اليوم (البراعم المزهرة أو النبتة كلها بدون الجذور). لهذه النباتات تأثير مضاد للتشنج والنزف.

العلاج بالنباتات العطرية

- زيت الطرخوم *Artemisia dracunculus* مضاد رائع للتشنج، إذ أن تأثيره على الجهاز الهضمي قوي جداً.

♦ حزم الحوض

تحزم النساء في المجتمعات التقليدية أسفل البطن بعد الولادة كما كانت تفعل جداتنا في الماضي. أهملت النساء هذه الطريقة في السنوات الأخيرة، ولكنهن عدن إليها اليوم. لاحظت القابلات في الواقع أن الأمهات الشابات اللواتي يحزمن أحواضهن في الأيام الثمانية الأولى بعد الولادة يخفن إحساسهن «بالخواء» بعد خروج الطفل، فتصبحن أقل عرضة للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة البسيط. وتشعر النساء براحة أفضل بفضل هذا التحزيم، وخاصة عندما يضطرون للخروج من منازلهن والوقوف مدة طويلة. كما يجنبها الحزم هبوط الأعضاء عندما تكون أربطة المرأة ضعيفة جداً. لا يحل الحزم محل التمارين الرياضية، ولكنه يمكن أن يساعد في استرجاع توازن الحوض.



من الممكن أيضاً شراء مشد للبطن لين (أكبر بمقاسين من مقاسك قبل الحمل). قد يكون حزم البطن في البداية عملياً أكثر من استخدام المشد بسبب النزف الغزير واضطرار الوالدة إلى العناية بنظافتها طوال النهار.

المهبل وملحقاته

تبدو آلام المنطقة التناسلية في 24 ساعة التي تلي الولادة الطبيعية قد تخذرت. وعند زوال أثر المخدر تشعر المرأة أنها ممزقة بسبب ما حصل لمجاريها التناسلية من تمدد كبير ووفقاً للطريقة التي تمت فيها الولادة (خزع الفرج أو سحب الطفل بالملقط أو شفطه بالمحجم).

♦ عنق الرحم، يبقى عنق الرحم متوسعاً في الأسبوع الأول، ثم يشنخ ويتقلص ويسترجع حجمه الأولي. يسمح فحص العنق العيني بمعرفة إذا كانت المرأة ولدت ولادة طبيعية: يكون على شكل خط مستقيم إلى حد ما، في حين يكون عنق رحم الفتاة الشابة على شكل ثقب صغير في نهاية انبوب. عادة يتمزق عنق الرحم قليلاً، إلا أن هذا الجرح الصغير يلتئم وحده في معظم الحالات.

♦ المهبل، يكون منتفخ وأملس في اليوم الأول والثاني. وفي غضون 3 أو 4 أسابيع التالية ينكمش ويسترجع تقريباً حجمه الأصلي. تصبح جدران المهبل والعضلات الحوضية والأربطة أكثر مرونة.

♦ الجهاز التناسلي الخارجي. يتضاعف حجم الشفرين الكبيرين والصغيرين، وتسترخي المنطقة الفرجية والشرج (تظن بعض النساء أن قليلاً من البراز والبول قد خرج أثناء اندفاع الطفل خارجاً).

حتى عندما تجري الولادة بلطف دون متاعب أو خزع فرجي، فإن ضغط رأس الطفل على العجان وتوسع المهبل (الذي يتوسع أكثر من 10 سنتيمتر) يسببان ورم دموي خفيف أو كدمة، فتصبح المنطقة التناسلية حساسة جداً في الأسبوع الأول بعد الولادة.

♦ مضاعفات محتملة

♦ الأورام الدموية: ممكن أن يسبب خزع فرجي خِيط خياطة سيئة ورماً دمويًا. كما يسبب تمزق الأوعية العميق تكون جيب دموي مؤلم (دمة). لا بد من متابعة الأورام الدموية جيداً، لأنها قد تلتهب. تتقطع في كثير من الأحيان الأوعية الدموية حول الشرج، فتتكون خثرات صغيرة تحت الجلد، خاصة إذا كان الدفع سيئاً. وهذا ما يسمى التهاب المستقيم.

♦ التمزق: برغم قابلية توسع العجان العجيبة، إلا أنه من الوارد جداً أن يتمزق الجلد وحتى العضلات (30٪ إلى 60٪ من النساء يعانين من التمزق أثناء ولادتهن الأولى).

يُخيط التمزق الصغير الذي قد يحدث للجلد والأغشية المخاطية المهبلية في بضع دقائق والعواقب نادرة. وهو يلتئم في غضون 24 ساعة.

من الممكن أن تتمزق العضلات والجلد تمزقاً عمودياً أشد. إذا خيطت خياطة صحيحة (تستغرق خياطتها عادة أقل من نصف ساعة)، تكون مضاعفات «تمزق العجان البسيط» نادرة، إذ تروي الأوعية الدموية العجان جيداً، فتزوده بالعناصر الغذائية الضرورية ليلتئم بسرعة. قد تتمزق في بعض الأحيان ألياف جدار المصرة الشرجية الخارجية (القريبة جداً من المهبل)، إلا أن الغشاء المخاطي الشرجي يبقى سليماً.

بفضل الاشراف الطبي بعد الولادة الذي تحظى به الأم اليوم، أصبح من النادر جداً أن نشهد تمزقاً يصل حتى المستقيم كما كان يحدث في الماضي أثناء الولادات المخيفة. يخاط التمزق جراحياً في غرفة العمليات، والتآمه عادة ممتازاً. قد يحصل وإن كان نادراً أن تتمزق عضلات العجان تمزقاً عميقاً في حين يبقى الجلد سليماً. تمر هذه المضاعفة أثناء الولادة دون أن يلاحظها أحد، ولكن تخبرنا عنها الآلام المرافقة لها فيما بعد، وهي آلام «انفصام» عضلي. حينئذ ينصح الطبيب أو القابلة بالكثير من الراحة حتى تتعافى العضلات بسرعة. وقد يتشقق شفري المهبل الصغيرين أحياناً. ويكون ألم هذا الجرح مؤلماً جداً مدة 2 إلى 4 أيام، وتشعر المريضة بحرقة شديدة عند التبول. ويلتئم الجرح تلقائياً.

◆ كم من الوقت يستمر الازعاج؟ إذا لم يصب العجان بسوء أو كان التمزق صغيراً، يختفي التهيج الناجم عن الشد والكدمات والسحجات في غضون 10 أيام. ولكن إن كان هناك تمزق كبير أو خزع فرجي أو استخدام للملقط أو كانت الولادة صعبة، كثير من النساء يؤكدن أن الألم استمر من يومين إلى ثلاثة أسابيع بعد الولادة، وقد تبقى منطقة العجان حساسة مدة أطول (خاصة أثناء العلاقات الجنسية الأولى).

خزع الفرج

يعني خزع الفرج قص عضلات العجان في الجزء السفلي (الوسطي أو الجانبي) للفرج. يُلجأ إليه للوقاية ولتجنب تمزق العجان، والهدف منه تسهيل خروج الطفل. ويقال أنه يحمي أيضاً الأم من إصابتها بالسلس البولي ومن «هبوط أعضائها» مع الوقت أي الانسداد*.

يتمزق نصف العجان إذا لم يُخزَع الفرج في أثناء الولادة الأولى. يلتئم الجلد عادة طبيعياً إلا في حالات تمزق شديد، ولكن العضلات التي تقع تحته ممكن أن تبقى ضعيفة. يؤكد الكثير من المولدين أن خياطة أنسجة قد قصت على نحو مستقيم أسهل من خياطة نسيج ممزق: لذا يفضلون قص الجلد من البداية بقطع العضلة الرافعة لتجنب تمزق غير منتظم من الصعب خياطته.

ولما أصبح الأطفال اليوم أكبر من السابق (بفضل تغذية أم المستقبل تغذية أفضل وبفضل تطور الاشراف الطبي أثناء الحمل)، كذلك أصبح الخزع ضرورياً أكثر من السابق. دون أن ندخل في جدل، يمكن أن يتبين لنا أن الخزع ليس الحل الوحيد للرضوض التي يمكن أن تصيب المجاري التناسلية:

(*) الانسداد هو هبوط عضو عن موضعه السوي.

- وضعية الولادة، وطريقة دفع الطفل، وكذلك استعادة الأم لنشاطها بعد الولادة، جميعها عوامل مهمة لتجنب الإصابة بالسلس البولي أو هبوط الأعضاء المحتمل.
- لا يمنع الخزع أن يُهرس الاحليل بين رأس الطفل والوصل العاني (العظم الموجود في مقدمة الحوض)، مما يسبب اضطرابات في المجاري البولية.

- كما لا يمنع الخزع الوقائي تمزق العجان كاملاً (خاصة عندما يكون رأس الطفل كبيراً وموجهاً توجيهاً سيئاً أو كان من الضروري استخدام الملقط).

إن تمزق صغير بدون مضاعفات ليس أكثر ألماً من خزع الفرج

الحجج التي كان يستند إليها فيما مضى للدفاع عن خزع الفرج كانت مقبولة، لما كان جلد المرأة يتمزق ويلتئم وحده، فإن أنسجة ندبته تتمزق عند كل ولادة. أما اليوم، فوضع النساء الجسدي أفضل، وهن مهينات للولادة على نحو أفضل كذلك. كما ازداد عدد المولدين والقابلات الذين يفضلون اللجوء إلى الخزع فقط عندما يتحتم الوضع خروج الطفل سريعاً أو استخدام ملقط لسحبه.

ممارسات مختلفة من بلد لآخر

يختلف استخدام خزع الفرج من بلد لآخر تبعاً لمفاهيم الهيئة الطبية: ففي إسبانيا وإيطاليا وأستراليا يستخدم الخزع في 90٪ من الحالات. وفي الولايات المتحدة يستخدم في 90٪ من النساء اللواتي يلدن للمرة الأولى، و62٪ من النساء عموماً. أما في أوروبا الغربية، حيث تتولى القابلات الإشراف على ولادة معظم الولادات من الألف إلى الياء، تنخفض النسبة إلى 10٪. وكذلك في بريطانيا يستخدم الخزع في 30٪ من الحالات عندما تكون القابلة هي من تدير الولادة، و90٪ من الحالات عندما يكون الطبيب موجوداً؛ في فرنسا 60٪ من النساء تقريباً يُجرى لهن خزع في ولادتهن الأولى. وتختلف الطرق أيضاً من بلد لآخر. فعلى سبيل المثال، في أوروبا وأستراليا يكون الخزع في معظم الحالات جانبياً لتجنب إصابة المستقيم. وفي كندا والولايات المتحدة يكون الخزع عمودياً في مركز العجان، إذ يعتبرونه على هذا النحو أقل تعريضاً للآذى، لأن الأوعية الدموية والأعصاب الموجودة في منتصف العضلة قليلة.

♦ كيف تجري العملية

عندما يستند رأس الطفل إلى العجان ضاغطاً على الأوعية الدموية (مما يقلص من كمية النزف) يدخل الطبيب أو القابلة أصبعه (ليحمي رأس الطفل) ثم المقص الجراحي تحت نهاية المهبل السفلية، ويقص خطأً مستقيماً نحو اليمين - إذ إن معظم المولدين يستخدمون يدهم اليمنى!

♦ خياطة خزع الفرج

بمجرد أن يولد الطفل وتنتهي الولادة يُخاط الخزع على

مراحل: جدار المهبل ثم عضلات العجان بخيط سريع الامتصاص، ثم الجلد بخيط قابل للامتصاص أو من نايلون غير قابل للامتصاص على حسب ما اعتاد عليه الطبيب أو القابلة. يتطلب خزع «طبيعي» ثلاث أو أربع غرز. كان الأطباء فيما مضى يضيفون غرزة زيادة «لشد» المهبل، ظناً منهم أن هذا الأمر «يسعد الأزواج». من الضروري جداً أن تصلح فتحة الفرج دون تأخير أن يتجنب شده كثيراً، لأن النساء سيعانين بعدئذ من ألم شديد عند العودة إلى ممارسة العلاقة الجنسية.

تختفي الخيوط المستخدمة في خياطة داخل المهبل في غضون أسبوع إلى 3 أسابيع. إذا لاحظت خيطاً أبيض على فوطتك الصحية، لا ترتعبي: إنها غرزة خياطة امتص الجسم نصفها فسقط الجزء الذي لم يُمتص.

العناية

♦ إذا لم يُجَز لك خزع فرجي

حتى في غياب الخزع لابد من العناية بالمنطقة التناسلية عناية فائقة:

♦ نظفي جيداً آثار البول أو الدم بعد كل تبول بكمامة معقمة ومشربة بالماء الدافئ أو البارد (تجنبي في الوضع الحالي قفازات الحمام، فهي بؤرة للجراثيم). واستخدمي صابون

نباتي بدون مطهر مادام الفرج لا يحرقك كثيراً.

♦ شربي الفرج بأيوزين مائي، أو مستخلص همامليليس hamamélis أو باستخدام مزيج من الماء والصلصال الذي يساعد على الالتآم، أو كمادة من زيت الخزامى، أو البابونج لتخفيف حدة التهيج والالتهاب (اطلبي من الصيدلي مستخلص زيتي لتجنب الحرقه).

ولتمنعي سيلان الدم المتراكم في الفوطه الصحية على الجلد، صبي قليلاً من مستخلص همامليليس hamamélis على فوطتك الصحية.

بعض العلاجات

العلاج بالأعشاب

- في حال وجود كدمة بسيطة، يمكنك أن تدهني المنطقة المعالجة ببضع قطرات من زيت *hélichryse*.
- إذا لم يُجَرَ لك خزع فرجي ادهني بقليل من مرهم كلندولا *calendula* أو مرهم زهرة العطاس *arnica*.
- تغطية في حوض من الماء الدافئ تضيفين إليه بضع قطرات من صبغة كلندولا *calendula* المفيدة جداً.
- ادهني كحد أقصى أربع مرات في اليوم الغسل التالي، ويُسمى غسول الدكتور بارينت: 1 مليلتر من زيت البابونج في 30 مليلتر في زيت كلندولا *calendula* وزيت اوفاريقون *millepertuis* (اطلبي تحضير هذا الغسل من صيدلاني مختص في العلاج بالأعشاب).

العلاج التجانسي

- ستافيزاغريا *Staphysagria* 7 CH، حبتان صباحاً ومساءً خلال 3 أو 4 أيام لتسريع شفاء المنطقة التناسلية.
- أبيس *Apis* 9CH، 3 حبات مرتين في اليوم مدة 3 أو 4 أيام لتخفيف الؤذمة.

♦ إذا أجري لك خزع فرجي

لما كان الخزع في منطقة رطبة، فإن تلوث الندبة وارد جداً خاصة وأن الهلابة وسط ممتاز لتكاثر الجراثيم. في معظم أقسام التوليد تقوم الممرضة بتنظيف منطقة العجان مرتين في اليوم. يسمح هذا لخبرة في الموضوع أن تتحقق من حسن التأم الخزع. وما إن شعري بأنك قادرة على تنظيف نفسك بنفسك، يمكنك صب ماء دافئ على العجان، سواء في حوض الحمام أو بمساعدة طاسة الحمام أو ابريق وأنت فوق مقعد الحمام: ستشعرين بتحسن سريع.

♦ اغسلي يديك، وخاصة في المستشفى حيث الجراثيم أكثر من البيت!

♦ نشفي الفرج دائماً من الأمام إلى الخلف بكمادة معقمة، ولا تستعملي في الوقت الحالي منشفة اسفنجية مطلقاً، ما دام الجرح لم يلتئم بعد، واحرصي أيضاً على سحب فوطتك الصحية باتجاه الخلف.

♦ بذّلي فوطك كل 4 إلى 6 ساعات، ويفضل أن تقومي بذلك بعد كل تبول.

♦ اغسلي العجان في كل مرة تقضين فيها حاجتك بالماء، سواء باستخدام ابريق أو خرطوم ماء أو بخاخ، وليكن الماء بارداً قبل التبول ودافئاً بعده.

♦ احرصي دائماً على تنشيف منطقة الخزع الفرجي بتربيت

خفيف عليه بواسطة شاش معقم (اطلبيه من الممرضة أو احدى العاملات الصحيات).

♦ مجفف الشعر، ينصح دليل الحمل الأمهات دائماً باستخدامه في العناية بالخزع، ولكن له سلبيات لا يمكن تجاهلها: فهو يجفف العجان ويمدد الأوعية وغير صحي، فهو يدفع الغبار والجراثيم في المكان نحو الجرح المفتوح (لذلك يمنع استخدامه في بعض المشافي). وإذا كنت مصرة على استخدامه فاستخدمي الهواء البارد. وليكن على بعد 15 سنتيمتر من الجرح عندما تستخدميه (احتاطي واحضري معك وصلة كهربائية) ولا تستخدميه أكثر من 3 دقائق في كل مرة.

تخفيف ألم خزع الفرج

يرافق التآم خزع الفرج في أغلب الأحيان ألم يختلف مدته من امرأة لأخرى: من 24 ساعة أو بضعة أيام إلى عدة أسابيع.

تنتفخ أنسجة العجان كثيراً في الأيام الأولى، وتشد الغرز على الجلد وهو منتفخ. وإذا كانت الخياطة جرت بخيوط يمتصها الجسم سريعاً يكون الألم على أشده في اليوم الخامس بعد الولادة، ثم ترتخي الغرز أو تنفك من نفسها. أما إذا كانت الخيوط المستخدمة من النايلون، فإن الشد يكون عادة في أقصاه في الأيام الأولى، ثم تُنزع في اليوم الخامس أو السادس. وفي كلا الحالتين، إذا كنت تشعرين وكأنك جالسة على قطعة

زجاج، اسألني طبيبك إذا كان بالإمكان نزع بعض الغرز باكراً. المهم أن تكون الأنسجة مخاطة عميقاً بلا شد مبالغ فيه، فالجلد يلتئم بنفسه عادة في غضون 24 ساعة.

قد يحصل - ولحسن الحظ نادراً - أن يستمر الألم الواخز أكثر من 5 أيام. حينئذ لابد من التأكد من عدم وجود ورم دموي (تجمع دموي) يمكن له أن يصاب بانتان، أو من

عاني معظم النساء من الألم اجم من التآم الخزع نحو 5 أيام.

عدم تجرثم الجرح.

من المفروض أن يختفي الألم بالكامل بعد انقضاء أسبوعين، فلا بد أن تستشير طبيبك أو القابلة إذا استمر الألم مدة أطول، إذ بإمكانهما أن يخففا عنك العناء إذا كان السبب غرزة لم تُمتص جيداً، أو كان هناك التهاب بسيط. تعاني بعض النساء من آلام تستمر 6 أشهر أثناء العلاقة الجنسية.

«هل خيط الجرح جيداً؟»، «هل سأعود كما في السابق؟» أسئلة تطرحها الوالدات حديثات الولادة كثيراً. لهذه الأسئلة مضمون جنسي لا تجرؤ عادة الأمهات اللواتي ولدن للمرة الأولى خاصة على طرحه بصراحة: «هل سأبقى مرغوبة؟»

♦ التدفئة أم التبريد

لا يتفق الأخصائيون في استخدام الحرارة أو البرودة في تخفيف ألم ندبة الخزع. يرى أنصار الطب الصيني أن الألم هو ركود

في الطاقة، وأن الحرارة تُنشط هذه الطاقة. ويرى آخرون أن سبب ألم التمزق هو الأنسجة المنتفخة والملتهبة خاصة. والتبريد معروف بتأثيره الفعال على الالتهابات.

بعض العلاجات

تقدم معظم دور التوليد باراستيمول ومضادات الالتهاب غير قشرية. فاستخدامها ليس بالضرورة مضاد استطباب أثناء الرضاعة، ولكن لابد من تناولها بعد الرضاعة حتى يتلاشى تأثيرها قبل أن يرضع الطفل من الثدي.

العلاج التجانسي

- يسمح تناول أرنيكا مونتانا Arnica Montana 9 CH (لتخفيف الألم وصدمة الجراحة) وستافيزاغريا Staphysagria 9 CH (لالتئام الجرح) كل ساعتين في البدء، ثم كل 3 ساعات في اليوم، بالتخلص من الألم في غضون 3 أيام.
- لمنع حدوث وذمة تناول أبيس Apis 9CH، 3 حبات مرتين في اليوم مدة 3 أو 4 أيام.

العلاج بالأعشاب

- لعلاج السمجات تناول نفس العلاج المذكور في الأعلى (كمادة من مستخلص هاماميليس hamamelis، اتركها 30 دقيقة فوق العجان، و غسول الدكتور بارينت).

في كل الأحوال لا تضعي شيئاً على العجان يمكن له أن يهيجه أو يلوث الجرح. ويجب قبل كل شيء عدم المبالغة في استخدام المراهم أو الكمادات (استخدمي كل ثلاث مرات تغسلين فيها العجان كمادة واحدة فقط حتى لا يبيس الجرح).

العلاج بالنباتات العطرية

التآم الجروح والتعقيم وتخفيف الوذمات تدخل في مجال التداوي بالنباتات العطرية المفضلة. ينصح بدهن الأمزجة التالية دهناً موضعياً:

- قطرة من زيت lavandin abrial وقطرة من زيت القستوس Ciste في زيت نباتي.
- زيت الورد المُمسك في زيت نباتي.
- زيت hélíchryse (يمكن تناوله عن طريق الفم إذا كنت لا ترضعين) في زيت نباتي. وهذا العلاج فعال جداً.
- زيت خشب الورد في زيت نباتي.

♦ العلاج بالتبريد

- احتفظي ببخاخ من المياه المعدنية في براد قسم الولادة لترشي به العجان بعد كل تبول.
- أضيفي بعض الثلج إلى الإبريق الذي تصبين منه الماء على العجان (إذا لم يكن في قسم التوليد براد، اطلبي أن يُحضّر لك حافظة للحرارة مليئة بقطع الثلج).

- أملئي الواقي المطاطي (الكبود) بالماء واطلبي من الممرضات وضعه في الثلاجة (إذا كانت متوفرة لديهم)، ثم غلفيه بكمادة معقمة واجلسي عليه.
- إملئي قفاز مطاطي (قفاز الفحص وحيد الاستخدام) بالثلج، ثم غلفي احد الأصابع بكمادة معقمة (وباقى القفاز بمنشفة) واجلسي عليه.

♦ العلاج بالحرارة

- أملئي إبريقاً أو صبي ماء دافئاً من خرطوم الماء.
- توجد طريقة أقل أذىً من مجفف الشعر، وهي تعريض العجان للحرارة باستخدام مصباح كهربائي صغير «40 واط» على شكل مسلاط للضوء (مع وصلة كهربائية) تحضرينه معك في حقيبتك. ضعيه وهو مشتعل بين فخذيك على بعد 25 سنتيمتر من العجان مدة 20 دقيقة. لا تنسي أن تضعي فوطة صحية تحت رديك قبل أن تبدأي، وهذا يقتضي منك أن تكوني بمفردك في الغرفة.

♦ البرودة ثم الحرارة

استخدمي البرودة في اليوم الأول لتخفيف الانتفاخ، ثم في المرحلة الثانية الحرارة لتخفيف الألم وتحريك الدم وتسريع التآمر الجروح. وإذا كنت تعانين في نفس الوقت من البواسير (وهذا أمر وارد جداً حيث تتداخل الآلام)، يفضل أن

تستمر في استخدام التبريد وقتاً أطول.

♦ حيل لتخفيف المُنغصات

♦ الطوافة: من النصائح التقليدية استخدام طوافة للجلوس عليها بعد خزع الفرج، لأنه عندما يكون ثقل الجسم كله على الردفين والفخذين يرتاح العجان الحساس جداً. إلا أنه بعد مضي بعض الوقت ينتهي الأمر بثقل الأعضاء الداخلية إلى انتفاخ العجان نحو الخارج. لذا يفضل استخدام الطوافة فترات قصيرة (على سبيل المثال أثناء تناول وجبة الطعام)، وحرصاً على عدم نفخها كثيراً لتبقى طرية عند الجلوس عليها. يفضل أن تبقي مستلقية أكثر الوقت في الأسبوعين الأولين، ويمكنك استخدام الطوافة لرفع حوضك وأنت مستلقية.

إذا كانت الطوافة غير متوفرة في دار التوليد، يمكنك أن تشتريها من الصيدلية، كما أن طوافة الأطفال يمكن أن تحل المشكلة إذا كان حجمها مناسباً لك. ويمكنك أيضاً أن تفصلي من الاسفنج مقعداً على شكل حدوة حصان وعلى مقاسك. يفضل أن تغلفي الطوافة أو الاسفنج بغطاء وسادة نظيف بحيث يمكنك غسله إذا اتسخ.

♦ تنصح الدكتورة برناديت دو غاسكيه⁽²⁾ عوضاً عن استخدام

الطوافة بالتربُّع إذا كان ذلك ممكناً، وبوضع وسادة تحت الردفين (بحيث تشني إحدى رجلتيك نحو الأمام والأخرى نحو الخلف). وهكذا لا يكون ثقل الجسم على العجان، ولكن على الجزء العظمي من الردفين.

تمارين

- لتخفيف ألم خزع الفرج على أطرافك الأربعة فوق سريرك، ووسادة كبيرة أمامك.
- ضعي يديك تحت الوسادة.
- اخفضي كوعيك ببطء نحو الفراش، وضعي رأسك وصدرك على الوسادة.
- قدّمي ركبتيك قليلاً نحو الأمام بحيث يتدور ظهرك في وضعية مريحة. هذا يعني أن ردفك سيكونان في الهواء.
- ابقِي في هذه الوضعية 5 أو 10 دقائق. وحاولي أن تسترخي قدر الإمكان (ستشعرين في البداية أن الدم يتدفق إلى رأسك).
- للنهوض اضغطي على يديك لتشدي ذراعيك، وابسطي ظهرك فقرة بعد فقرة إلى أن تصبحي في وضعية الجثو على الركب.

الفصل الثالث

استعادة الوظائف الجسدية

الاطراح

الأعضاء بحاجة إلى بعض من الوقت - بعد أن اضطربت بسبب الحمل والولادة - لتستعيد وظائفها الطبيعية.

التبول

من الضروري ألا تبقى المثانة مليئة بعد الولادة، إذ تجد فجأة متسعاً لها في الحوض بعد خروج الطفل، ويصبح بإمكانها أن تتمدد، إلا إن فقدانها لقدرتها على الانقباض يجعلها تتمدد كثيراً. كما أن حصر البول في مثانة مليئة يدفع الرحم نحو الأعلى ويمكن له أن يمنعه من التقلص، مما قد يسبب نزفاً...

لهذا فمن الضروري جداً إفراغ المثانة بعد 6 ساعات من الولادة. ستساعدك الممرضة أو العاملة الصحية، إذ غالباً لا تشعر الوالدة أنها بحاجة إلى التبول. وقد يفقد الاحليل، بسبب الضغط الذي يتعرض له أثناء خروج الطفل، إحساسه بالألم، وكذلك الأمر فيما يتعلق بالمصرة بسبب التخدير حول الجافية.

قد نخشى بعد المحاولة الأولى المؤلمة، التبول ثانية، وقد تسبب عوامل نفسية حصاراً للتبول. إذا مازلت ملازمة للسريّر، ستضطرين إلى التبول في حوض للتبول. وهكذا بسبب عدم الخصوصية في غرفة المستشفى، وما تشعر به بعض النساء من ضيق لاضطرابها للتبول أمام امرأة أخرى، وعدم الشعور بالراحة عند التبول فوق الحوض تجعله في المرات الأولى صعباً جداً. قد تساعد الممرضة وتضغط بلطف على مثانتك لتحرّض التبول. وإذا لم تستطعي التبول مع هذا، ستضطر الممرضة إلى قسرة مثانتك.

لحسن الحظ لا يستمر حصر البول أكثر من 24 ساعة. واعلمي أن بعد الحصر قد تضطرين إلى التبول مرات كثيرة في اليوم التالي ما إن يبدأ الجسم في طرح السوائل الفائضة!

لتجاوز تأثير التخدير على المثانة، تناولي جرعة من الأفيون Opium 9 CH، ويمكن تناول جرعة ثانية إذا اقتضى الأمر.

♦ بعض الحيل لتسهيل التبول

♦ في السرير :

- إذا كان هناك من يشاركك الغرفة، اطلبي من الممرضة أن تسدل الستارة التي تفصلك عن سرير جارتك.
- اطلبي تدفئة حوض التبول.
- اجلسي على الحوض عوضاً عن الاستلقاء فوقه.
- يمكن أن تساعدك الممرضة بصب ماء دافئ على العجان، إذ يحرض هذا التبول في كثير من الأحيان.

♦ في الحمام

- افتحي ماء الصنبور (إذ إن صوت الماء الجاري قد يحرض التبول).
- غطسي أصابعك في ماء دافئ.
- اضغطي بلطف على مثانتك.
- صبي ماء ساخناً على الفرج.
- امشي.
- ميلي إلى الأمام وأنت تبولين لتمنعي البول أن يلمس ندبة الخزع الفرجي.

- ليكن في متناول يدك بخاخ ماء يمكنك وضعه في براد الممرضات، وبخي المنطقة التناسلية بالماء البارد بعد التبول.

لغي ندبة الخزع الفرجي في كل مرة تبولين فيها

- من الممكن أيضاً التبول في وضعية الوقوف، بابتعاد الفخذين على جانبي حوض الحمام. تسمح هذه الوضعية بألا يلوث البول ندبة الخزع الفرجي أو الجروح.

بعض الملاحظات فيما يتعلق بالصحة

- من المعروف أن المشافي بؤرة للجراثيم. إضافة إلى أن كل المرضى في قسم الولادة ينزفون كثيراً. لذا تكون الولادة حديثاً معرضة على نحو خاص لالتهابات المنطقة التناسلية. كما أن ما تشعر به من ألم في منطقة العجان، وما تعاني منه من إمساك، وحالتها الصحية الضعيفة تجعل وضعية الوقوف أثناء التبول أمراً صعباً.
- تزودي إذن بمسحات معقمة (مثل تلك التي تستخدمها الممرضات لتنظيف الجلد قبل حقن الابرة)، ونظفي مقعد الحمام وخاصة إذا لم تكوني وحدك تستخدمينه.
- اطلبي من زائريك ألا يستخدموا الحمامات المخصصة للأمهات والودات.
- ضعي مناشفك الصحية وملابسك الداخلية في كيس نظيف من البلاستيك يمكن اغلاقه.

طرح الماء من الجسم

يخزن جسم المرأة الماء أثناء الحمل أكثر من الوضع الطبيعي، إذ أن معدل الأستروجين المرتفع في الدم يسبب زيادة كمية الماء بين الخلايا، كما أن ضغط الرحم على الوريد الأجوف يبطئ تصريف السائل بين الخلايا. تلاحظ الكثير من النساء في الساعات التي تلي الولادة، أن وجوههن وأقدامهن قد انتفخت.

يسمح انخفاض معدل الأستروجين في اليوم الأول بعد الولادة. وزوال الضغط على الوريد الأجوف لسوائل الجسم أن تعود سريعاً لمستواها قبل الحمل. لهذا ستشعرين بين اليوم الثاني والخامس بحاجة متكررة إلى التبول: تقريباً ثلاثة لترات يومياً، مقارنة بلتر ونصف في الوضع الطبيعي.

كما أنك ستتعرقين كثيراً، وتسمى هذه الظاهرة بالعرق الغزير. قد يستمر التعرق الليلي عدة أسابيع، فلا تقلقي ولا تحاولي التخلص منه، لأنه أمر طبيعي جداً. إنما عليك بكل بساطة أن تحضري معك منشفة كبيرة عالية الإمتصاص يمكن أن تضعها العاملة الصحية بين الغطاء الواقى البلاستيكي وغطاء سريرك عندما ترتبه في الصباح (أو فوق غطاء السرير)، وعدداً كاف من قمصان النوم. يمكنك أيضاً وضع ذرور (بودرة) بلا رائحة، على أن تتبهي ولا ترشي الجلد الذي يحتك بالطفل.

وإذا كانت عيناك منتفختين ومؤلمتين لا تترددي الطلب من الممرضة ظروف من الثلج (يمكن أن تحل ظروف من البازلياء المثلجة محلها).

♦ اشربي واطرحي

كان يُعتقد لمدة طويلة أن على الأمهات الوالدات تحديد استهلاك الماء حتى تدفع الجسم لاستهلاك السوائل المتراكمة فيه أثناء الحمل. كما كان يعتقد أن تحديد الماء يمنع احتقان

الثدي عند ادرار الحليب. أصبح معروفاً اليوم أن الأم الوالدة بحاجة إلى الماء لتساعد جسمها في تنظيف الجهاز الانتاجي وتخفيف حموضة البول ولإنتاج الحليب خاصة. لذا يجب عدم تحديد استهلاك السوائل! بل على العكس ينصح بشرب لترين من الماء يومياً خلال الأيام الأولى، حتى أن بعض أقسام الولادة تنصح الأمهات الشابات باضافة مسحوق شراب الرياضيين (الالكترولي) لتعويض ما فقده الجسم من عناصر غذائية أثناء الحمل.

حركة الأمعاء

يكون معدل البروجسترون أثناء الحمل أكبر خمس مرات من معدله الطبيعي، مما يمنع ليس فقط تقلص الرحم المبكر، ولكن أيضاً تقلص عضلات الأمعاء الملساء، فتبطؤ حركتها. يسبب هذا التباطؤ في عمل الجهاز الهضمي إمساكاً وانتفاخاً في البطن وزيادة في حموضة المعدة وتجمع الغازات التي تشتكي منها الكثير من النساء الحوامل. ويحتاج الأنبوب الهضمي إلى عدة أشهر بعد الولادة ليسترجع حجمه الطبيعي.

♦ الإمساك نتيجة طبيعية:

عليك أن تتوقعي عدم التبرز قبل 3 أيام، لذا ينصح بالاهتمام بما تأكلين وأن تبتعدي عن الأطعمة التي تسبب الإمساك والعوامل التي تساهم في جعله لا مفر منه في

الأسبوع الذي يلي الولادة.

ينخفض توتر عضلات الجهاز الهضمي أثناء الولادة لسبب هرموني، وآخر هو بقاء الوالدة مستلقية مدة طويلة. يفتح الشرج في المرحلة الأخيرة من الولادة، وتفرغ الأمعاء الغليظة. كما أن معظم النساء لا يتناولن طعاماً أثناء الولادة (وعندما يقرر مسبقاً إجراء قيصرية يطلب من المرأة الصيام). معظم النساء اللواتي يتبعن حمية قاسية لتخفيض الوزن يعلمن أن المعدة الفارغة تسبب الإمساك. كما يبطئ التخدير (حول الجافية أو العام) حركة الأمعاء. يسبب الضغط الشديد على المستقيم أثناء خروج الطفل تورم الأنسجة، فلا بد من الانتظار حتى يخف التورم لتعود حركة الأمعاء إلى طبيعتها. كما أن بعض المهدئات تزيد الإمساك، وضعف عضلات البطن لا يساعد حركة الأمعاء. وأخيراً الكثير من النساء يخشين التبرز خوفاً من انقطاع غرز الخياطة أو لأنهن يتألمن بسبب البواسير.

♦ كيف يمكن تخفيف الإمساك:

- اشربي ثمانية كؤوس من الماء يومياً.
- تناولي أقل ما يمكن من منتجات الحليب (في الأيام الأولى)، واجتنبى الخبز الأبيض والمعجنات والشوكولا.
- تناولي قدر الإمكان الكثير من الخضار الطازجة، والخوخ والتين المجففين.

- امشي. كلما طال انتظارك زاد حجم البراز وأصبح أقسى، لذا عليك أن تستجمعي قواك وتحاولي التبرز في اليوم الثالث.

تمارين

التمرين الأول

- قفي وباعدي رجلينك بمقدار 15سم، انحني قليلاً نحو الأمام ويديك على فخذيك، واستنشقي الهواء بعمق.
- زفير عميق (ينتهي بنخير).
- دون أن تستنشقي من جديد، شدي عضلات بطنك نحو الداخل وكأنك تريد أن لصقها على عمودك الفقري.
- استنشقي واسترخي.

التمرين الثاني

- كرري هذا التمرين، ولكن هذه المرة عندما يفرغ الهواء أدخلني وأخرجني عضلات بطنك دون أن تستنشقي (وكانك تلفيها). ادفعيها إلى الخارج وشدي العمود الفقري، وحاولي أن تكرر التمرين ثلاث مرات.
- استنشقي واسترخي، وتنفسي تنفساً طبيعياً عدة مرات وأريحي رثيتك.

التمرين الثالث

- قني واضغطي أسفل السرة (السرة وفقاً للمفاهيم الشرقية مركز للطاقة يحرض الأمعاء ويخفف الغازات والإمساك). لايحداها: ضعي إحدى يديك على أسفل البطن وإبهامك على السرة، فالنقطة التي يضغط عليها خنصرك هي مركز الطاقة هذا. اضغطي عليه مدة 4 ثوان، وكرري ذلك ثلاث مرات صباحاً ومساءً.

التمرين الرابع

- اخرجني من جديد كل الهواء، وشدي العضلات نحو الخلف ثم نحو الأعلى، وأخيراً ادفعها إلى الأمام.
- خذي نفساً واسترخي.
- من الطبيعي ألا تشعرني بشيء في البداية، فعضلات البطن ضعيفة جداً. نعرف جميعنا كيف ننفخ بطننا، ولكن لا نعرف تماماً ارجاعه! أصعب ما في الأمر هو تعلم سحب العضلات نحو الأعلى. من المفيد جداً أن تشدي رديك بقوة ثم ترخيها طوال النهار. بعد وقت قصير يصبح التمرين الثالث كافياً وحده للتحكم بحركة الأمعاء.

♦ بعض الحيل:

- انحني إلى الأمام ولا تضغطي وأنت حابسة نفسك.
- إذا كان بالإمكان ارفعي ركبتيك بسند قدميك على دليلي هاتف أو علبتين أو حوضين مقلوبين (انظري حولك، لابد أن تجدي شيئاً يمكنك استخدامه).
- خذي فوطة صحية واثنيها واضغطيها على خط غرز الخياطة، وحاولي أن ترخي العجان.
- إذا لم يحصل التغوط عفويًا، قلصي عضلات بطنك وأنت تزفرين.
- لا تبقي طويلاً في الحمام، ويفضل أن تحرضي منعكس التغوط باستخدام تحميلة أو حقنة شرجية صغيرة على أن تبذلي جهوداً عنيفة.

- ♦ الطب الصيني، ينصح تدليك نقطة طاقة البطن (كذلك فيما يتعلق بالغازات). ضعي يدك على أسفل البطن بحيث يكون

الابهام على السرة، فالنقطة التي يصلها الخنصر هي مركز الطاقة. اضغطي عليه مدة 4 ثوان، وكرري هذا ثلاث مرات في الصباح والمساء.

♦ من المفيد أيضاً أن تدلكي البطن بنفسك بضغط لطيف على مسار القولون، ثم دوري حول السرة باتجاه عقارب الساعة، من الساعة السابعة إلى الخامسة.

♦ قد تعرض عليك الممرضة مليناً خفيفاً مثل مشتقات زيت البارافين الذي لا يؤثر على الطفل الرضيع، ولا بد من تناوله مرتين أو ثلاث مرات في اليوم. بمجرد أن تعودتي إلى البيت، يُنصح بأن تستمري بتناوله مرة في اليوم، ولا توقفي هذا العلاج قبل أسبوعين من التحسن. النساء اللواتي تتوقفن عن تناوله سينتكن بعد يومين من التحسن.

بعض العلاجات

العلاج التجانسي

- 3 حبات من همامليس فرجينيانا Hamamelis virginiana 7 CH ثلاث مرات في اليوم.
- إذا كنت تتألمين وتعانين من الانتفاخ بسبب الإمساك، تناولي رافانوس Raphanus 5CH كل ساعتين حتى تتمكني من طرد الغازات، ثم ثلاث مرات في اليوم إلى أن تستطيعي التبرز. إذا كنت لا تشعرين بألم، فإن 3 حبيبات من الأفيون Opium 9 CH مرتين أو ثلاث مرات في اليوم فعالة جداً.

العلاج بالأعشاب

- إن تناول القليل من منقوع بذور الكتان في قليل من الماء بانتظام يقلل الإمساك جيداً. كما يُنصح بشرب 40 إلى 50 نقطة من صبغة بقلة الملك صباحاً على الريق.

العلاج بالنباتات العطرية

- دلكي الطرف الأيسر من البطن باتجاه عقارب الساعة بمزيج من 10 نقاط من زيت الزعتر البري و10 نقاط من زيت إكليل الجبل و5 نقاط من البتسولي و5 نقاط من الشمرة محلولة في 50 مليلتر من زيت اللوز الحلو.

الحركة

تمارين

- في السرير
- اثني الساقين على بطنك واضغطي بلطف على ركبتيك وأنت تفرين.
- حركي عقبك حركة دائرية.
- اكتبي أحرف الهجاء (أو اسم ابنك) بقدمك.

المشي

لا تجد الكثير من النساء صعوبة في الحركة، ولكن كثيراً منهن أيضاً تشعرن أنهن مرهقات ومتيبسات لا رغبة لديهن بالحركة، أو لا يعرفن كيف يشرعن بالحركة.

من الضروري جداً المشي سريعاً بعد الولادة لتجنب ركود جريان الدم، كما إن النهوض الباكر يساعد في إدرار البول.

إذا لم تكن الولادة صعبة، يمكنك عادة النهوض ما إن تختفي آثار التخدير حول الجافية في حال إجرائه. سترافقك الممرضة وتسندك في المرة الأولى لنهوضك (تكون المرة الأولى التي تنهضين فيها عادة للذهاب إلى الحمام)، وستنتظرك عند باب الحمام لتصحبك إلى السرير. إنها تقوم بهذه المهمة مراراً، ولكن قد يكون من المفيد أن تسألها: «ستنتظريني هنا؟» ومن الممكن أن تستحمي بعد 12 ساعة من الولادة.

♦ نصائح

- فلتكن وضعيتك معظم الوقت في الأسابيع الستة الأولى أفقية وليست عمودية.
- تجنبني الوقوف بلا حركة واحذريه. فعلى سبيل المثال اطلبي كرسيًا لتجلسي عليه أثناء تغسيل الطفل، ولا تنسي أن تأخذي معك طوافتك.
- اعلمي أن المشي على مراحل ولمدة قصيرة أكثر فائدة لك من تنزه طويل.
- بعد كل مرة تقفين فيها استلقي رافعة حوضك قليلًا.
- استديري على جنبك عندما تغيرين وضعيتك من الاستلقاء إلى الجلوس.
- لا تنسي أن تقلصي عضلات العجان وأنت تنهضين وتجلسين.

المشي مهم جداً، فهو يساعد على تصريف الماء من الأطراف السفلية، ويقاوم الإمساك ويجنبك الانتفاخ والإحساس بالثقل. يفيد السيدات المتوجعات أن تعمل التالي: كل صباح وهي في قسم الولادة:

- في اليوم الأول، امشي 5 دقائق.
- في اليوم الثاني، امشي 10 دقائق في الصباح و10 دقائق بعد الظهر.
- في اليوم الثالث، امشي ما بين 20 و30 دقيقة.
- في نهاية إقامتك، من المفيد أن يكون بإمكانك صعود ونزول الدرج بدون صعوبة.

التنفس

يؤثر التغيير الذي طرأ على جسم المرأة بعد الولادة في قدرتها على التنفس تأثيراً مؤقتاً. إذ تنخفض فعاليتها التنفسية 10٪ في الأسبوع الأول، فيزداد شعورها بالتعب بسبب زيادة غاز الكربون ونقص الأوكسجين في الدم.

قد تستطيعين أثناء اليوم الأول بالكاد القيام ببعض الخطوات، لذا من المفيد جداً أن تقومي بتمارين تنفسية، فالتنفس مهم لعدة أسباب:

- * للاسترخاء.
- * للسيطرة على الألم.
- * لملء الفراغ.
- * لتنظيف الجسم.
- * للرضاعة: إذ لاحظت القابلات أن النساء اللواتي يعانين من مشاكل في الرضاعة هن غالباً متشنجات لأنهن يتنفسن تنفساً سيئاً.

تمارين

- وأنت جالسة في سريرك على نحو مريح قدر الإمكان، أغلقي عينيك وفكري في جسدك. واتركي الهواء وأنت تقومين بعمليني الشهيق والزفير ينساب داخلك. ابدأي من قدميك واصعدي باتجاه رأسك. واربطي في ذهنك كل جزء من جسمك بلون. يساعدك

هذا في أن «تحيي» نقطة من جسدك لتتركها بعد ذلك وتزودها بالأكسجين.

- استلقي على سريرك، وباعدي قليلاً بين ساقيك، وافتحي ذراعيك بحيث يكون بطنك كفك نحو الأعلى، وهزي بلطف حوضك من اليمين إلى الشمال مثل رقائق الساعة (دون أن تدبريه). ثنّاء بي، ثم هزي أضلاعك، فثدييك وأخيراً رأسك. هذا التمرين وسيلة ممتازة لازالة توتر الجسم.

الفصل الرابع

فهم وتخفيف اضطرابات متنوعة

قد تعاني الأم الوالدة في الأيام الأولى من اضطرابات مختلفة، سببها ولادة طويلة في الليل أو إثارة الساعات الأولى، ثم أرق الليالي في دار التوليد والاستيقاظ ليلاً للرضاعة، إضافة إلى التعب الذي تشعر به الأم عادة في شهرها التاسع من الحمل.

الاضطرابات الشائعة

♦ إعياء شديد ناجم عن حساسية زائدة للأنسولين (وهو هرمون ينظم استهلاك السكر في الخلايا). تكون المرأة أثناء الحمل أقل حساسية للأنسولين، ولكنها تصبح بعد الولادة حساسة جداً له، مثل المرأة التي تتبع حمية قاسية لتخفيض الوزن. لذا فهي تشعر بتعب شبيه بتعب شخص يعاني من السكر.

بعض العلاجات

استعمال الحرارة والبرودة

قارورة للماء الساخن أو كيس فيه قطع ثلج، أو مغلف جليد أو كيس للماء الساخن يباع عادة في الصيدليات.

تدليك ذاتي

أوجدني مركز طاقة الكتف بوضع اليد اليمنى على الكتف الأيسر بحيث تكون الأصابع على طول الرقبة. ثم أزلقي الأصابع نحو أعلى الكتف حتى تصبح العضلة منتفخة قليلاً ومدورة. (إذا كنت غير متأكدة من أنك وجدتها، ضعي أصابعك على حلمة ثديك الأيسر واصعدي بها متبعة خطاً مستقيماً حتى الكتف، وتوقفي مباشرة خلف أعلى الكتف).

- بمجرد أن تجدي المركز اضغطي بلطف ولكن بثبات، وعلى شكل دوائر صغيرة بحيث ينزلق الجلد تحت العظم. استنشقي وازفري وأنت مسترخية.
- نوعي الضغط: اضغطي 4 ثوان، وتوقفي عن الضغط 4 ثوان دون أن ترفعي أصابعك. استنشقي وأنت تضغطين وازفري وأنت ترخين.
- ابدأي من مراكز الضغط بدوائر صغيرة، ثم اصعدي درجة نحو الرقبة ودلكي بدوائر صغيرة. استمري على هذا النحو وأنت تصعدين في كل مرة درجة على أن تبقي على طرف الرقبة، قليلاً خارج الميزابة التي تشكلها عضلات العمود الفقري.

استمري حتى أسفل الجمجمة. ثم اضغطي بكل أصابعك مدة 10 دقائق على أسفل الجمجمة. وفي النهاية اضغطي على مسار حافة نمو الشعر حتى الصدغين.

العلاج التجانسي

- إذا كان قدماك يؤلمانك وكذلك العمود الفقري، وتشعرين بقشعريرة ونعاس أثناء النهار، وتجدين صعوبة في التبول: كوستيكوم Causticum 5CH، ثلاث حبات في الصباح.
- إذا كان الألم في مكان الكلى: نوكس فوميكا Nux vomica 5CH، 3 حبات في الصباح.
- إذا كان الألم في الورك: سيليسا Silicea 5 CH، 3 حبات في الصباح.

العلاج بالنباتات العطرية

- يمكن أن يخفف التدليك بالزيوت الأصلية الآلام العضلية الناجمة عن الولادة: مزيج من الخزامى والبرتقال يساعد على الاسترخاء ومفيد أيضاً في حال وجود ضغط نفسي.

- ♦ ضعف ناجم عن فقر الدم: يزيد النزف وبطء جريان الدم حدة فقر الدم. إن تناول الحديد مباشرة، أو في حال حصول هبوط في الضغط بسبب فقر الدم أمر ضروري.
- ♦ تعاني بعض النساء من اضطرابات هضمية، وغثيان أو رغبة في التقيؤ بسبب التخدير (حول الجافية وخاصة التخدير العام)، أو من صدمة العملية القيصرية، أو المورفين الذي

قد يوصف لهن بعد العملية ومن بعض الأدوية مثل البروموكربتين الذي يوصف للنساء اللواتي لا يرغبن في الارضاع. إذا كان السبب هو تسريب المورفين المستمر عن طريق الوريد، فيمكن أن يضيف الطبيب إليه مضاداً للقيء لتخفيف الغثيان.

- وسائل تجنب الشعور بالدوران والغثيان بسبب تناول البروموكربتين Parlodel شُرحَت بالتفصيل تحت فقرة «إيقاف ادرار الحليب».

♦ القشعريرة شائعة جداً: وهي ناجمة عن فقدان الحرارة (إذ يفقد جسم الأم بعد الولادة الجنين والمشيمة والسائل الأمنيوسي الذين يشكلون كتلة من أربعة كيلو غرامات ونصف حرارتها 37 درجة مئوية)، وأيضاً من رد فعل الولادة العاطفي (وهو دون أدنى شك صدمة عصبية وجسدية على حد سواء) يمكن أن تستمر لعدة أيام. يجب على الطاقم الطبي التأكد من أنها غير ناجمة من ارتفاع درجة الحرارة أو انخفاضها (وهما مؤشران للالتهاب) وتزويدك بأغطية إضافية.

تدليك ذاتي لتخفيف القشعريرة

ضعي كفيك على جانبي رأسك، بحيث تكون الأصابع على الجبين والإبهام على الصدغ عند جذور الشعر. إزلقي الأصابع إلى الأمام والخلف لايجاد المركز حيث يكون الجبين منتفخاً قليلاً. دعي رأسك بين كفيك واضغطي قليلاً بأصابعك. خذي نفساً بطيناً واستشعري الهدوء وهو يسكنك.

♦ ارتفاع حرارة خفيف (أقل من 38 درجة مئوية)، ويكون هذا في اليوم الثاني تماماً قبل إدرار الحليب. من المفروض ألا يستمر هذا الارتفاع أكثر من 24 ساعة. إذا كان هذا حالك، عليك أن تشربي من 2 إلى 3 لترات ماء في اليوم واجتنبى الأسبرين الذي يميع الدم ويزيد النزف، ويُفضل تناول الباراسيتامول الذي يخفض الحرارة هو الآخر.

• الحرارة فوق 38,5 مؤشر خطر، لذا تلاحظين حرص العاملين الصحيين على قياس حرارتك بعناية.

♦ آلام الرأس من الاضطرابات المتوقعة، وهي تنجم في المقام الأول عن التعب والتوتر. تساعد تمارين الاسترخاء (انظري فقرة التنفس) والباراسيتامول على تخفيف آلام الرأس البسيطة. وقد تكون، وإن كان نادراً، من الآثار الجانبية لتخدير حول الجافية (انظر فقرة «تأثيرات تخدير حول الجافية الجسدية»). وقد تكون ناجمة عن التجفاف، لذا احرصى على شرب كمية كافية من الماء لتعويض السوائل التي فقدها جسمك أثناء الولادة.

♦ تشتكي بعض النساء من آلام عضلية وتشنجات، وخاصة في الكتفين. إذ تشد الوالدة أثناء الولادة وهي مستلقية على ظهرها على ركاب طاولة الولادة، وتدفع وكتفاها تشنج عند التقلصات (رد فعل طبيعي وشائع). وقد تعاني الأم بعد الولادة أيضاً من ألم في الذراعين والكتفين وخاصة في

المعصمين، أو في الرجلين كما لو أنها مشت طويلاً. تنجم آلام العضلات في الرجلين من وضعية الولادة المائلة أثناء الولادة والقدمين العاريتين على الركاب مدة طويلة. وتعاني الأم بعد القيصرية من ألم تحت الأضلاع بسبب جيب الهواء الذي تجمع في جوف البطن أثناء العملية الجراحية.

- ♦ الوزن: تفقد المرأة عادة 5 كغ بعد الولادة مباشرة ومن 2 إلى 2،5 كغ في الأيام الأولى. وتتخلص من الكيلوغرامات الأخرى تدريجياً في الأشهر التالية.

ألم الظهر

- تجمع الكثير من القابلات على أن نصف الأمهات الولادات يعانين من ألم في الظهر بعد الولادة. والأسباب متعددة:
- ♦ وضعية سيئة للجسم أثناء الحمل فيها مبالغة في الانحناء.
- ♦ الاستلقاء مدة طويلة فوق طاولة قاسية أثناء الولادة، والأربطة والعضلات مسترخية بسبب تخدير حول الجافية.
- ♦ تيبس المفاصل وألمها أثناء الولادة، وعدم عودة العجز الذي يصبح أفقياً أثناء الولادة إلى وضعه الأصلي.
- ♦ عدم التحكم بالدفع بجهد الدفع أثناء المخاض الذي يسبب آلاماً.
- ♦ ولادة طفل كبير، أدت إلى تغير وضعية العصعص (العظم

احذري أن ترفعي نفسك
على مرفقيك في السرير،
فهذا يسبب توتراً شديداً
في عضلات الظهر.

الآخر في العمود الفقري تحت العجر،
يتغير مكانه أثناء المخاض في ولادة من
أصل عشر). ويكون الألم حينئذ شديداً.

تذكر القابلة كريستين ميشل أن العصعص
هو «رئيس الجوقة» في الهيكل العظمي، لذا لا بد أن يكون
حاضراً ويعمل ليؤدي دوره في التنسيق. إذا كان العصعص
قد تغير مكانه بسبب الولادة (انقلاب العصعص) من
المصلحة استشارة معالج يدوي دون تأخر.

♦ خسارة الوزن المفاجئة وذوبان العضلات عند معظم النساء
في نهاية الحمل يسببان آلاماً، إذ تغير توازن القوى كله،
وعلى الجسم أن يتأقلم مع حجمه الجديد.

♦ نقطة ادخال القسطرة عند تخدير حول الجافية قد يستمر
ألمها عدة أيام.

من المفيد أن تستعلمي احتياطاً قبل الولادة عن امكانية زيارة
معالج يدوي أو طبيعى في الغرفة. تعرض الكثير من دور
الولادة هذه الخدمة، ولكن عند طلبها. وإلا فعليك أن تطلبي
من الطبيب قبل الولادة الإذن بالسماح لمعالجك الخاص
بالقدوم من الخارج.

تمارين

في السرير

- هذا التمرين يخفف ألم الظهر ويقوي عضلات البطن، ويحرض حركة الأمعاء بحيث يقلل من احتمال حدوث الإمساك.
- استلقي على ظهرك، واثني ساقيك فوق بطنك.
- خذي نفساً واسترخي قليلاً في هذه الوضعية.
- أخرجي الهواء من صدرك وحاولي أن ترفعي حوضك نحو الأعلى (تبتي أسفل الظهر على المفرش) مما يرفع رديك نحو الأعلى.
- استمري في هذه الوضعية 3 ثواني.

اضطرابات جهاز الدوران

يزداد حجم دم أم المستقبل من 1 إلى 2 لتر (أي من 35٪ إلى 40٪) بغية تغذية الجنين وتروية الرحم وملحقاته. تتوسع إذن أوردة المرأة وخاصة أوردة المنطقة التناسلية، وتشتكي بعض النساء أثناء الحمل من آلام دوالي الفرج التي تختفي بعد بضع ساعات من الولادة. قد تتمزق أثناء الولادة شعيرات دموية صغيرة وحساسة بسبب الضغط الناجم عن خروج الطفل، وخاصة في الوجه والعينين. وقد تظهر بقع زرقاء تسمى «حَبَر» في الخدين وأعلى الصدر لتختفي بعد عدة أيام.

يعود حجم الدم طبيعياً بعد ثلاثة أسابيع من الولادة. يُتخلص من ثلث الدم الفائض أثناء الولادة، ويُتخلص من ثلثه الآخر عن طريق الهلابة، ويمتص جسم الأم الثلث الأخير. وتموت

خلايا الدم الزائدة تدريجياً ولا تُعوّض.

♦ تزداد قابلية الدم للتخثر في الساعات التي تلي الولادة زيادة كبيرة، في حين يبطؤ جريان الدم في الأوردة التي تصبح أوضح (بلونها الأزرق البنفسجي)، وخاصة أوردة الثديين. تمنع زيادة القابلية للتخثر، وتباطؤ جريان الدم النزف الشديد بعد الولادة، ويساعدان في التآم مكان ارتكاز المشيمة.

♦ تزيد ردود فعل جهاز الدوران التي تحصل أثناء الأسابيع الخمسة الأولى بعد الولادة، وخطر الإصابة بركود وريدي والخثار (تكون خثرة دموية داخل وريد) وخطر التهاب الوريد. لذا فمن المهم جداً مراقبة ساقي الأم الوالدة إذا انتفخت أووردتها، حيث يمكن لها أن تلتهب، وتسبب تكون خثرة إذا بقيت مستلقية في سريرها مدة طويلة. اليوم يطلب الأطباء من الأمهات الوالدات النهوض باكراً والمشي، ويصفون لهن في بعض الأحيان حقن مضادة للتخثر يومية (بعد قيصرية للنساء البدينات، أو اللواتي يعانين من اضطرابات قلبية، أو في حال وجود قصور وريدي شديد).

♦ من النتائج السلبية لهذا التباطؤ في نشاط الدم حدوث أو تفاقم فقر الدم الفيزيولوجي. لذا فمن المصلحة الاستمرار بتناول الحديد، وإن لم تظهر التحاليل الطبية فقرأ في الدم في نهاية الحمل.

♦ قد يسبب التعب وخسارة الدم وتأقلم جهاز الدوران بعد

غياب المشيمة هبوطاً في الضغط، مما يبرر مراقبة الضغط الشرياني في الساعات التي تلي الولادة.

البواسير

يعاني أكثر من ثلث النساء بعد الجهد الذي قمن به من البواسير بعد 24 ساعة من الولادة: إذ تتكون الدوالي، وتتمزق الشعيرات الدموية حول الشرج، وتنشأ خثرات دموية صغيرة جلدية تحت الجلد. وتظهر انتفاخات (راشحة أحياناً) حول الشرج. تعاني النساء اللواتي أجري لهن خزع فرجي على نحو خاص، ولكن لما كانت كل المنطقة التناسلية مؤلمة يتعسر عليهن التمييز بين ألم العجان وألم البواسير. قد يكون ألم البواسير حاداً وخاصة في وضعية الجلوس على سطح قاس أو عند التبرز.

تظهر البواسير أحياناً أثناء الحمل، وأسبابها هي:

- مشكلة آلية بسبب الركود الوريدي، إذ يضغط الرحم على الأوردة الدموية مما يسبب انتفاخ أوردة البواسير.
- زيادة في معدل الإستروجين في الدم تجعل جدران الشعيرات أكثر هشاشة.
- الإمساك الذي تصاب به معظم النساء الحوامل ويجبرهن على الدفع أثناء التغوط، فتتفجر الشعيرات الدموية الحساسة.

تنجم البواسير بعد الولادة عن الرض الناجم عنها، والضغط على شعيرات منطقة الشرج الحساسة. ويرافق التورم الابتدائي (تكون خثرة الدم الناتجة عن تفجر العرق الدموي نواة زرقاء) وذمة مؤلمة. إذا كانت البواسير خارجية (خرجت من الشرج) يمكنك ادخالها بيدك، أو أن ينزعها طبيب مختص بأمراض الشرج. يرافق البواسير أحياناً شق شرجي، أي تمزق قناة الشرج يسبب ألماً شديداً ونزفاً أثناء التغوط. يخف الألم في الساعات التالية ليعود عند التغوط في المرة المقبلة. لابد من استشارة طبيب مختص بأمراض الشرج، فالشق الشرجي لا يختفي عادة مع عودة الدورة الشهرية.

♦ كم من الوقت تستمر البواسير؟

قد تختفي بواسير ما بعد الولادة المؤلمة في غضون 24 ساعة، وقد تستمر حتى 10 أيام. ولكن الشعور بالألم واخذ ليس أمراً طبيعياً، إذ قد يكون سببه حدوث تخثر في البواسير ناجم عن تكون خثرة في الوريد، وعندها لابد من التدخل الجراحي. لهذا لا تتردي في استشارة طبيبك.

♦ ما يمكنك عمله؟

- لتخفيف ألم البواسير لابد من تخفيف الوذمة.
- مضادات الالتهاب: الموضعية (على شكل مراهم يُدهن بها حول الشرج أو داخله بواسطة وصلة خاصة) ويمكن

استخدامها كثيراً. علماً بأن معظم المراهم المضادات للالتهاب التي يمكن شراؤها دون الحاجة لوصفة طبيب قليلة الفعالية. إنما الفعال منها تلك التي لا تباع إلا بوصفة وتحتوي على الكورتيزون... لحبوب مضادات الالتهاب أو الحقن يتعلق وصفها بالرضاعة (يمكن تناولها بجرعات صغيرة 24 ساعة أو 48 ساعة قبل ادرار الحليب).

- مقويات الأوردة: لا بد من مرور 3 أسابيع لحدوث تحسن ملموس في الأوردة الشرجية.
- تغطية القفا: ينصح بها ثلاث مرات في اليوم في ماء بارد أضيف إليه محلول مطهر مدة 3 إلى 4 دقائق.
- تبعاً للطب الصيني، تنتج البواسير عن ركود البرودة (الين). لذا ينصح باستخدام الحرارة لمعالجتها. للعلاج بالإبر الصينية تأثير ايجابي رائع على وذمة البواسير.
- تغذية خاصة: تمنع معالجة الإمساك حدوث 75٪ من المضاعفات. لا بد من تجنب المأكولات الدسمة وتحديد تناول مشتقات الحليب والبروتينات الحيوانية (ابحثي عن حاجتك إلى الكالسيوم في الأشنيات والبقول المستنبطة، ولا تأكلي اللحم الأحمر إلا مرة واحدة في الأسبوع)، وتناولي الكثير من الخضار الطازجة والألياف. كما ينصح بشرب 1,5 إلى 2 لتر في اليوم. أخيراً، لا بد من تناول

ملينات طبيعية في على نحو منتظم حتى يعود البراز طبيعياً مدة أسبوعين متتاليين. (علماً أن تناول ملين من زيت البارافين يسبب عوز الجسم إلى الفيتامينات ألف ودال وهاء وكاف، فالعلاج الطويل يجعل الجسم يطرحها مع البراز.

وضعية مريحة

استلقي على بطنك (ضعي وسادة تحت رأسك وأخرى تحت خصرك، بحيث يرتفع ثدياك قليلاً عن السرير) مدة 15 إلى 30 دقيقة كل يوم. قلصي ردفيك تكراراً. لا تعيد هذه الوضعية البطن لاستقامته ولكنها تخفف من ألم البواسير.

ألم البواسير متعب نفسياً وجسدياً، فلا تترددي في استشارة طبيب مختص بأمراض الشرج ليصف لك بانتظار عودة الدورة الشهرية مراهم داخلية (أكثر فعالية من تلك التي تباع بدون وصفة طبية). عندما تعود الدورة الهرمونية إلى طبيعتها يمكن أن تُجرى لك عملية جراحية بسيطة أو كي على البارد.

- الوقاية من ظهور البواسير ثانية على المدى الطويل تكمن في الالتزام بقواعد صحية وغذائية خاصة.

بعض العلاجات

العلاج التجانسي

- 3 حبات من أسكلس AEsculus 4CH (كستناء الهند) في الصباح، 3 حبات من كولن سونيا Collin sonia 4CH ظهراً، 3 حبات من أسكلس AEsculus 4CH مع العشاء، 3 حبات من كولن سونيا Collin sonia 4CH عند النوم.
- ينصح بتناول AEsculus على نحو خاص لمعالجة البواسير الشديدة والمؤلمة. عندما تكون صغيرة يمكن تناول هماميليس Hamamélis 5CH.
- يمكن دهن البواسير بمرهم هماميليس Hamamélis لتخفيف الشعور بالحرقة مؤقتاً. ومن الممكن أيضاً تحضير منقوع هماميليس Hamamélis بنقع الأعشاب في لتر واحد من الماء المغلي مدة 10 ساعات. يمكنك استخدام كمادات مشربة بهذا السائل عند تنظيف قفاك (احتفظي ببعض هذه الكمادات في كيس من البلاستيك في حقيبة يدك).
- للبواسير الواخزة: استخدم غرافيت Graphites 5CH، 5 حبات ثلاث مرات في اليوم.
- للحكة: حمض الفلوريك Fluoric acidum 5 CH، 5 حبات ثلاث مرات في اليوم.
- إذا ازداد التشقق أثناء التبرز: حمض النتريك Nitricum acidum 5 CH، 5 حبات ثلاث مرات في اليوم.
- لمعالجة تهيج الشرج والعجان: هورا برازيلينسس Hura braziliensis 5 CH، 5 حبات ثلاث مرات في اليوم.

العلاج بالنباتات العطرية

- نقطتين من زيت إبرة الراعي ونقطة من السرو في 2 مل من هلام دهني (مثل الفازلين)، ادھني البواسير بهذا المزيج، علماً بأن السرو مقبض طبيعي له تأثير كتأثير الأستروجين، لذا يجب ألا تتجاوز مدة استخدامه أسبوعاً واحداً.
- 20 نقطة من زيت القستوس (مضاد نزف قوي ويساعد كثيراً في التآم الجروح) و 40 نقطة من زيت السرو في 10 مليلتر من macadamia.
- نقطة واحدة من السرو ونقطة واحدة من اكليل الجبل على قطعة سكر ثلاث مرات في اليوم.
- كمعالجة خارجية لاضطرابات جريان الدم، يساعد زيت الكالوفيل النباتي calophylle، فهو ينشط جريان الدم.
- من المفيد جداً أن تحتفظي في حقيبة يدك دائماً بقارورة من البلاستيك تحتوي على غسول من السرو والخزامى لتضعي شيئاً منه على مناديل الحمام، فتستخدمينها ككمادات: 10 نقاط من زيت السرو و10 نقاط من الخزامى في لتر واحد من الماء.

عواقب تخدير حول الجافية

يكون تخدير حول الجافية بحقن المادة المخدرة من خلال قسطرة تُوضع أسفل العمود الفقري في المنطقة المحيطة بالأم الجافية وهي غلاف سحايا النخاع الشوكي الخارجي. وهو يخدر الجسم من الخصر حتى أصابع القدمين، ويسمح للمرأة

بألا تشعر بالألم أثناء الولادة.

برغم استخدامه الواسع فما زال مثل الخزع الفرجي موضع نقاش. يظن أنصاره أنه كلما كانت النساء مسترخيات قل قلقهن، فيتعافين سريعاً من الولادة. ومع ذلك، فمن المؤكد أن تخدير حول الجافية يفرض التدخل الطبي في الولادة الطبيعية. كما أنه في الواقع لا يمكننا الاستغناء عنه عند اللجوء إلى بعض الأدوية مثل مشتقات الأوسيتوسين الصناعية، واستخدام الملقط لسحب الطفل أو التحريض الاصطناعي أو في حالات الولادة المبرمجة. إيجابياته معروفة جداً، ولكن الأطباء والعاملين الصحيين لا يرغبون في تخويف النساء، فيجتنبون التحدث عن عواقبه المحتملة سواء كانت جسمية (خاصة بعد استخدام الملقط المتكرر) أو نفسية، ولكن هذا الأمر قابل للحدوث.

ردود فعله الجسمية

يختفي تأثير التخدير عادة في غضون 6 ساعات، فيعود الاحساس تدريجياً للأطراف السفلية ابتداءً بأصابع القدمين، ولكن بعض النساء تشتكين من اضطرابات ثانوية ناجمة عنه:

♦ لما كانت الولادة تحت تخدير حول الجافية تستمر عادة مدة أطول و يضعف التحكم بها (إذ تضعف تقلصات عضلات البطن)، يضطر الأطباء إلى استخدام الملقط (إذ يكون رأس الطفل غير منعطف جيداً)، ومنه اللجوء إلى خزع الفرج.

فالمنطقة المهبليّة تكون أقلّ تعرضاً للأذى لولا هذا التدخل. ولكن إذا تعلّمت الأم كيف تدفع أثناء دورة الاستعداد للولادة، فيمكنها أن تساهم في الولادة مساهمة أفضل وتضعف من احتمال اللجوء إلى الملقط.

♦ بعد ولادة استُخدم فيها تخدير حول الجافية، تعاني أكثر من نصف النساء من ألم في الظهر (في المنطقة القطنية أو أسفلها في المنطقة العجزية العصبية) وفي نقطة ادخال القسطرة. لماذا؟

- يعمل تخدير حول الجافية على استرخاء العضلات، وهكذا أثناء عمله تبقى المرأة مستلقية ساعات طويلة على طاولة قاسية جداً دون أن تشعر بوضعيتها غير المريحة، فتخضع الأربطة التي كانت رخوة ومتمددة أثناء الحمل للضغط.

- أخيراً أثناء قذف الوليد، يضغط الطفل على عجز أمه دافعاً إياه إلى داخل الحوض الصغير. وبما أن الأم تكون مستلقية أثناء الولادة مع تخدير حول الجافية على ظهرها وقدميها مرتفعين، لا يستطيع عصعصها الحركة نحو الخلف (يمكن أن يتوسع الحوض 15٪ أثناء الولادة إذا كانت المرأة في وضعية عمودية). يؤثر الضغط الناجم عن مرور رأس الطفل على كل العمود الفقري وقد يخلع العصعص.

♦ تحتوي مسكنات الألم على مواد تؤثر على اندورفينات الأم الطبيعية (وهي مواد هرمونية تعطي شعوراً بالغبطة والنشاط مباشرة بعد الولادة). وهكذا قد تشعر الأم التي ولدت لتوها وقد أجري لها تخدير حول الجافية، بحد أدنى من السرور والغبطة مقارنة بما يحصل لها لو ولدت بدون تخدير.

♦ تشتكي أكثر من ثلث النساء اللواتي يلدن باستخدام تخدير حول الجافية من حصر في البول مباشرة بعد الولادة. فالحالب وإن لم يصبه أذى أثناء الولادة يحتاج بسبب التخدير والضغط الناجم عن مرور الطفل إلى عدة ساعات، بل إلى يوم كامل ليستعيد وظيفته الطبيعية. لذا من الضروري في هذه الحال قسرة المثانة.

• كان لتخدير حول الجافية في بداياته مضاعفات ثانوية أخرى (أصبحت اليوم نادرة في الغرب حيث أصبح التحكم بهذه التكنولوجيا متطوراً) منها: آلام رأس مبرحة، ودوار عندما تصيب القسرة الأم الجافية، والشعور أيضاً بتنميل أو نقص الإحساس في الأطراف إذا انتشر شيء من المادة المخدرة في السائل الدماغي الشوكي. بإمكان الطبيب المخدر معالجة هذه المضاعفات.

♦ انخفاض الضغط الشديد أصبح اليوم أقل شيوعاً بعد أن كان من المضاعفات المزعجة.

آثار تخدير حول الجافية النفسية

تبين للقابلات أن الأمهات الشابات اللواتي أجري لهن تخدير حول الجافية أثناء الولادة يشعن أحياناً بالخواء ولديهن شعور بادراك ناقص للولادة. ويعود السبب بلا شك كما تذكر المحللة النفسية Myriam Szejer⁽³⁾ إلى أن «الألم كان دائماً في نظر النساء امتحان يرمز إلى الولادة». فالقدرة على تحمل الأم للألم تعني أنها قادرة على الولادة، «الأم الجيدة» في خيالنا التقليدي هي التي تعاني وهي تلد أطفالها. وهكذا تجد بعض النساء أنفسهن محترات بين الخوف من الألم وفكرة أن تخدير حول الجافية مرتبط بشيء من الاستقالة من واجب الأمومة.

ومع هذا، ولأنه أصبح يقال لنا : «يحق لك ألا تتألّمي» تظن بعض النساء أنه لا حاجة للاستعداد للولادة والتمرن.

وهكذا تكتشف الكثير من النساء، اللواتي ظنن أنهن عشن ولادة أطفالهن على نحو سلبي بسبب تخدير حول الجافية، أن البعد الانساني للحدث قد تفوق. إذ يمتلكهن إحساس بالانفصال عن الواقع والحاجة إلى الشعور بمرور الطفل، وكأن شيئاً ما قد سُرّق منهن. ضائعات، يشعن بأنهن لم يعشن ولادتهن، وقد يحصل أن ينتقل ألم الولادة إلى ما بعدها في

Myriam Szejer et Richard Stewart, Ces neuf mois-là, Robert Laffont, (3)

1994.

اللاوعي. لهذا ترى القابلات أن النساء اللواتي لم يشعرن بالألم أثناء الولادة إلا قليلاً يشكين أكثر من غيرهن في الأيام التالية.

لقد غيّر تخدير حول الجافية عرفاً قديماً: وهو الحضور الأنثوي في قسم الولادة (الأم والقابلة). لقد أصبحت غرف الولادة هادئة ساكنة، ولم تعد القابلات تشعرن بضرورة مرافقة الأم، وأصبحن تتابعن عدة ولادات في نفس الوقت. وتعلن بأنفسهن أنه عندما

المرأة التي لم تتابع جلسات التحضير للولادة تحرم نفسها من إمكانية تفاعل مهمة، ولن تعرف كيف تتحكم بجسدها، وستكون أقل إدراكاً له تحت تأثير التخدير.

لا تشكي الأم ولا تتألم «يقل اهتمامهن بها». وفي نفس الوقت منذ أن أصبحت المعاناة أقل، أصبح مسموحاً للأزواج البقاء إلى جانب زوجاتهم، وأصبحت الولادة شأن الزوجين. إلا أن بعض النساء يشعرن (في اللاوعي غالباً) أن غياب وجود الأم شيء هام.

كيف يمكن تجاوز هذه الصعوبات؟

♦ علينا ألا ننسى أن الولادة لا تتلخص بالألم: كونك ولدت تحت تأثير تخدير حول الجافية لا يعني أنك لم تلدي. عليك أن تعيشي الولادة بالكامل سواء تألمت أم لا.

♦ الولادة بلا ألم تحت تأثير التخدير حول الجافية يُستعد لها: تخدير حول الجافية يلغي الألم فقط، ولا يتغير شيء آخر في عملية الولادة. لما كان الجزء الأسفل من الجسم قد فقد

الإحساس، لا بد من تعلم الدفع على نحو صحيح حتى لا ترهق العضلات والأربطة. هذه المسألة تعالج أثناء دروس التحضير للولادة.

♦ اطلبي تخديراً «تدريجياً»: كاملاً أثناء اتساع عنق الرحم وخفيفاً أثناء خروج الطفل.

♦ إذا كانت ولادتك لطفلك الأول بمساعدة تخدير حول الجافية، وتغلبت على الخوف من الألم، فإنك قد تخططين لإنجاب طفل ثان.

الفصل الخامس

عواقب القيصرية

تلد اليوم نحو 16٪ من النساء بعد عملية قيصرية في فرنسا، كما هو الحال في معظم البلدان الصناعية (باستثناء الولايات المتحدة حيث نسبة القيصريات 25٪). أكثر من نصف عمليات القيصرية مخطط لها. (9، 10٪ سنة 1987)!

لم يتوقف اللجوء إلى القيصرية عن الازدياد (من 6٪ من الولادات سنة 1972 إلى 11٪ في 1981). وذلك لأسباب عدة من بينها ارتفاع متوسط عمر الأمهات، ومتابعة الولادة المتزايد (أصبح الأطباء أكثر حذراً لتجنب معاناة الجنين وأكثر قلقاً من الشكاوى القضائية عند حدوث مشاكل)، وزيادة عدد ولادات التوائم والولادات المحرصة بالأدوية.

العملية القيصرية

مجراها

من المفيد معرفة كيفية إجراء العملية لنفهم عواقبها. من الشائع عمل شق عرضاني مباشرة فوق العانة حتى يخفي شعرها الندبة. الشق الطولاني من السرة إلى العانة أصبح استثنائياً، ولم يعد يُلجأ إليه إلا في الحالات الاسعافية المستعجلة جداً.

يجري الطبيب شقاً صغيراً في جدار البطن، ويضع مُبَعَّدات ليبقى الشق مفتوحاً، ثم يباعد العضلات (من المهم أن نؤكد على أن العضلات لا تُقطع)، ثم يشق بطانتي الصفاق قبل أن يصل إلى الرحم. يفتح جدار الرحم في الجزء السفلي منه (خلف المثانة) الرقيق جداً بسبب تمدده في نهاية الحمل، ثم يفتح كيس الماء ويظهر رأس الطفل. ويُسْفَط السائل الأمنيوسي بأنبوب.

يُخرج الطبيب النسائي رأس الطفل بيده اليسرى محاولاً حماية جمجمته، في حين يضغط بيده اليمنى على أسفل الرحم ليساعد الطفل على الخروج، ثم يقطع الحبل السري. يبكي الطفل غالباً ويُعرض على أمه إذا كانت مستيقظة (تُجرى معظم العمليات القيصرية بتخدير حول الجافية)، ثم ينزع الطبيب المشيمة (أو ينتظر خروجها خروجاً طبيعياً) ويتأكد أن الرحم قد

فرغ تماماً. أخيراً، يخيّط كل الطبقات الداخلية بخيوط قابلة للامتصاص، وقد يخيّط الجلد بخيوط غير قابل للامتصاص تبعاً لعادة الجراح.

كانت النساء تُنصحن فيما مضى ألا يُجرى لهن أكثر من ثلاث عمليات قيصرية، حيث كان الرحم يشق في وسطه، فتكون الندبة ضعيفة ولا تقاوم أكثر من ثلاث عمليات. ولكن مع تطور التكنولوجيات الجراحية وبفضل الشق العرضاني في الجزء السفلي، حيث مقاومة الرحم أفضل بكثير، لم تعد هناك مشكلة. إذ يحمي الندبة الصفاق بعد أن يلتحم من جديد، وأصبح النزف داخل البطن محدوداً، وقل خطر الالتصاقات المعوية وضعف نسيج الندبة.

لا يستغرق شق جدار البطن وولادة الطفل سوى 8 إلى 10 دقائق، وتستغرق خياطة الرحم والبطن 45 دقيقة إلى ساعة واحدة.

تُعطى الأم بعد ولادة طفلها واستخراج المشيمة مشتقات الأوسيتوسين الاصطناعية عن طريق الوريد لكي يتقلص الرحم، ومسكن للألم أساسه المورفين، ومضادات للقيء لتخفيف الغثيان الذي يسببه لها المورفين، ومضادات تخثر لوقايتها من الإصابة بالتهاب الوريدي (خثرة دموية في الوريد) فهي تبقى مستقلة مدة أطول من الأم التي تلد ولادة طبيعية.

ولما كان للمورفين تأثير على الجهاز العصبي، ويطيل زمن صدمة الولادة، تُزود الأم بعلاج بديل متزامن من الأفيون . Opium 9CH

في حال التخدير العام

إذا تطلبت حالة الأم الاسعافية اجراء قيصرية مستعجلة، فلا وقت لتخدير حول الجافية، ولا بد من اللجوء إلى التخدير العام، وكذلك الأمر عندما يكون تخدير حول الجافية مضاد استطباب. وهذا يحصل في 10٪ من العمليات القيصرية.

♦ قد يكون الاستيقاظ من التخدير العام مزعجاً جداً: فلقشعيرية والرعدة والاضطراب والهيجان والتقيؤ والغثيان ليست من الأمور النادرة. لا بد من مرور بضع ساعات قبل استعادة الوعي كاملاً، مما يؤخر أول احتكاك للأم بطفلها، ومن المريح نفسياً أن ترى الزوجة زوجها بجانبها في مثل هذه الأوقات.

♦ لما كان التنبيب (إدخال أنبوب في الطرق الهوائية أثناء العملية الجراحية لتسهيل التنفس) ضرورياً في أغلب الأحيان أثناء التخدير العام فقد تشعر المريضة بألم في حلقها بعده.

♦ الأنابيب

♦ قسطرة تخدير حول الجافية: بعض الأطباء يتابعون تخدير

حول الجافية ضعيف مدة 24 أو 48 ساعة بحيث يسمح للمرأة بالمشي واستعادة وظائفها الهضمية دون ألم. قد تسبب القسطرة ألماً في الظهر إذا بقيت طويلاً، لهذا لاحظت القابلات أن بعض النساء تطلب أن ننزع منها القسطرة بعد 24 ساعة.

♦ المحاليل الوريدية لا تسمح فقط بإمداد الأم بالماء والسكر والملح وعناصر شاردية أخرى (بوتاسيوم وكالسيوم وإلخ.)، ولكن تزودها أيضاً بمسكنات للألم والمضادات الحيوية. يحتفظ بالقسطرة الوريدية ما بين 24 إلى 48 ساعة بانتظار أن تسترجع حركة الأمعاء وضعها الطبيعي.

♦ قسطرة المثانة ضرورية لتفريغ المثانة من البول، ومنع حدوث حصر بول. تبقى قسطرة المثانة عدة ساعات، بل يوماً إلى يومين إذا كانت المثانة قد أصيبت أثناء العملية الجراحية، أو إذا بقيت المرأة تحت تأثير تخدير حول الجافية. ولما كان التهاب المثانة محتملاً (في 6٪ من الحالات) فلا بد من معاينة البول والتحقق من حسن جريانه ولونه. لا تتوقف القسطرة إلا بعد التأكد من أن إدرار البول جيد إلى حد ما، وأن لونه طبيعي وأنه لا توجد مشكلة حصر بول أو التهاب. قد يصبح التبول صعباً أحياناً في البداية بسبب التهيج الناجم عن قسطرة المثانة.

♦ الأحفوض (أنبوب لإخراج الصديد) اليوم لم يعد يستخدم

بانتظام. يسمح بتفريغ السائل الليمفاوي المتراكم في الجرح، وينزع في غضون 24 إلى 48 ساعة. تبقى نقطة إدخاله في طرف الجرح مؤلمة لبعض الوقت.

مضاعفات مزعجة جداً

الآلام

- ♦ الآلام التي يمكن المعاناة منها بعد عملية قيصرية متنوعة جداً:
- ♦ ألم في الكتفين، من الممكن الشعور به بسبب جيب هوائي مازال في البطن بعد العملية. يضغط هذا الجيب على الحجاب الحاجز حيث يمر العصب الحاجزي الذي يعبر من الكتف.
- ♦ الغثيان، أمر وارد جداً بسبب استخدام مسكنات من مشتقات المورفين. ولما كان التقيؤ بعد عملية جراحية في البطن مؤلماً جداً، يطلب الطبيب إضافة مضاد للتقيؤ في المحلول الوريدي.
- ♦ الخوالب (تقلصات بعد الولادة) قد تكون مؤلمة جداً، لأنها تحصل على رحم مجروح شديد الحساسية، وخاصة إذا كانت المرأة ترضع في اليومين الأوليين (مص الطفل لحلمة الثدي يحرض تقلصات الرحم). ولكن إضافة مسكن للألم إلى المحاليل الوريدية يزيله.

♦ حكة وطفح جلدي أمر وارد، تعاني منه بعض النساء اللواتي يتحسسن من المورفين. إذا عانيت منه اطلبي من الممرضات غسول مهدئ، أو ضعِي كمادات من غسول الكلندولا . calendula

♦ تراكم مفرزات ناجمة عن التنبيب أثناء التخدير العام. لما كان السعال مؤلماً والبطن مجروحاً، تحاول المرأة أن تمنع رد الفعل الطبيعي هذا. لمساعدتك بعد العملية يمكنك طلب:

- وضع وسادة طرية على البطن.
- خذي نفساً عميقاً.
- اثني ركبتيك على صدرك.
- أخرجي الهواء بقوة كقطار يعمل على البخار.
- أخرجي القشع (المفرزات القصبية).

♦ نصائح

عندما يقلص الرحم حاولي ألا تتشنجي كرد فعل، والجأي إلى تمارين الاسترخاء، إذ إن التوتر يزيد الألم. وما إن تبدأ التقلصة ازفري بعمق مرخية عضلات البطن قدر الإمكان. يتطلب منك هذا الكثير من التركيز، فإذا كنت تتحدثين إلى أحدهم لا تحاولي أن تكوني بطة: توقفي عن الكلام، أغلقي عينيك وركزي تفكيرك على جسمك فقط.

- في وضعية الاستلقاء: استرخي تماماً وتنفسي بعمق وأنت تفكرين بإرخاء عضلات البطن قدر الإمكان.
- في وضعية الوقوف: انحني قليلاً نحو الأمام وارتمي. استندي إلى حائط أو على وسادة موضوعة على طاولة طعامك. أغلقي عينيك، تنفسي ببطء تنفساً إيقاعياً وأنت تركزين على تنفسك وعلى إرخاء عضلات بطنك.
- عندما تحاولين النهوض من سريرك: إذا كانت الممرضة حاضرة، استندي عليها، أما إذا كنت وحدك، ضعي وسادة على طاولتك (التي تعلقو السرير) واستندي عليها.

استرجاع الأمعاء نشاطها

يتباطأ عمل الأمعاء أثناء التخدير مما يسبب تراكم الغازات، وتعتبر معظم النساء ألم الغازات أكثر مضاعفات القيصرية ازعاجاً. لهذا تكون الوجبات الأولى خفيفة (شاي وبسكويت في اليوم الأول، وحساء في اليوم التالي، ثم وجبة كاملة). تسترجع الأمعاء حركتها بعد تخدير حول الجافية (في غضون 48 ساعة)

في وقت أقصر من المشاهد بعد التخدير العام، وعليه فلن تضطر المرأة إلى تناول الحساء مدة طويلة.

تسترجع الأمعاء عادة نشاطها في غضون 24 ساعة بعد العملية، ويرافق ذلك قرقرة في البطن. صعوبة في التخلص من الغازات.

♦ ما يمكنك عمله؟

للتخلص من الغازات:

- اشربي كأساً من الماء الساخن جداً مع عصير نصف ليمونة.
- منقوع الناردين من علاجات طب الأعشاب الجيدة لهذا الغرض، والتي تساعد أيضاً في تخفيف ألم ندبة العملية القيصرية.
- مارسي إحدى التمارين المذكورة لعلاج الإمساك أو ألم الظهر أو التمارين المذكورة لاحقاً.
- خذي نفساً وأخرجيه وأنت تنفخين كالقطار (كما تفعلين للتخلص من القشع).
- دلّكي بطنك من الجوانب إلى العانة، أولاً الجانب الأيمن ثم الأيسر، وتخليلي أنك تدفعين الغاز على طول الأمعاء إلى أن تتمكني من التخلص منه.

تمارين

في وضعية الاستلقاء للتخلص من الغازات

إذا كنت ضعيفة بحيث يصعب عليك النهوض، قومي بهذا التمرين عدة مرات في اليوم على أن تكرريه خمس مرات على التوالي:

- استلقي واثني ركبتيك وابسطي قدميك وخذي نفساً ببطء، ثم مدي ساقك الأيسر على مهل.
- اخرجي الهواء وارفعي ساقك ثانية واثني ركبتيك كما في البداية (لا تقلصي عضلات بطنك وإنما اتركي قدمك تنزلق على غطاء السرير وأنت تخرجين الهواء من صدرك).
- كرري التمرين نفسه مع ساقك اليمنى.

إذا كنت تخشين أن ترزعجك الغازات، اطلبي من صديقاتك زيارتك بعد مضي 3 أو 4 أيام على الولادة. اليوم الذي يلي القيصرية هو أقل الأيام إجهاداً، فالمرأة مازالت تصلها المسكنات عن طريق الوريد، كما أن الأمعاء مازالت مخدرة. تبدأ الآلام الشديدة بعد 48 ساعة تقريباً، ثم تخف بدءاً من اليوم الثالث وحتى اليوم السابع. لهذا ازداد استخدام الأطباء للمسكنات والمخدرات (مثل المورفين) بعد العملية. لا داع للقلق على الارضاع، لأن المسكنات تعطى قبل ادراة الحليب. ويرضع الطفل من اللبأ كمية أقل بكثير من لبن الأم. على كل حال تحتاج المرأة تقريباً شهراً كاملاً بعد القيصرية حتى تتخلص من الآلام في كل أنحاء جسدها.

ابحثي عن الوضعية المناسبة

♦ كيف يكون الاستلقاء في السرير؟ حاولي أن تتجنبي قدر الإمكان وضعية نصف الجلوس في السرير وأنت ثانية ركبتيك (عندما تجلسين في هذه الوضعية ضعي وسادة تحت ركبتيك). إنها أكثر الوضعيات راحة فهي أقل شداً لغرز الخياطة، ولكنها تشجع كسل العضلات. تنصح برناديت دو كاسكيه⁽⁴⁾ بالوضعية التالية: عندما تكونين مستلقية اثني إحدى ركبتيك وقدمك منبسطة على الفراش. بدلي بين رجلينك من وقت لآخر.

♦ للنهوض من السرير أو الكنب، انحني نحو الأمام وظهرك مستقيماً حتى يصبح ثقل جسمك متركزاً على قدميك، ثم مدي ساقيك وأنت ترفعين رديك إلى الأمام.

♦ للجلوس، نفس الحركات السابقة ولكن من النهاية إلى البداية: اثني ركبتيك وظهرك مستقيماً، انحني إلى الأمام، ضعي يدك على المقعد وارجعي رديك إلى الخلف إلى أن تتمكني من وضعهما على المقعد. تنصح برناديت دو كاسكيه بربط حزام المثزر برجل السرير للاستعانة به عندما تريدين الجلوس، فهذا أسهل بكثير من استخدام المسند المتأرجح والمتدلي عالياً فوق السرير في قسم الولادة.

- ♦ للاستلقاء، قفي أمام السرير واصعدي عليه بأطرافك الأربعة.
- ♦ للوقوف، انحني إلى الأمام وأنت ممسكة ببطنك وساقيك ملتصقتين، إلا أن هذه الوضعية متعبة للبطن. يفضل الانتصاب قدر الإمكان على نحو مستقيم، وإن كان هذا مضمياً في البداية، ولكن الألم سيختفي سريعاً إذا بذلت هذا الجهد.

النهوض للمرة الأولى

من الضروري النهوض بعد 24 ساعة لتجنب خطر الإصابة بالتهاب الوريد أو الصمامة الرئوية (لهذا السبب ستُزودين بمضادات تخثر في نفس الوقت) وإن كان هذا من أكثر الأمور ازعاجاً بعد الولادة.

- ♦ من الضروري جداً مساعدتك: ستكون بجانبك ممرضة أو اثنتان لمساعدتك وسندك، وستكفلان بأنايب المحاليل الوريدية والاحفوض والقسطرة لتمكني من القيام ببضع خطوات.

- ♦ إبدأي بالجلوس: قدمي ركبتيك الأولى ثم الثانية نحو صدرك وأنت تزفرين وتزلقين قدمك على طول الفراش وكأن ركبتيك تُشدُّ بحبل. من المهم جداً ألا تحركي بطنك وخاصرتيك قدر الإمكان. ثم قومي بالدوران دفعة واحدة وأنت تجذبين الظهر مع الكتف والرأس. عندما تصبحين على جنبك ارفعي

بوض مضن مادامت الغرز تنزع، وهذا يحصل عادة اليوم السابع، ولكن بعض الأطباء ينزعونها في اليوم الخامس وبعضهم في اليوم العاشر.

ركبتيك إلى الأعلى قدر الإمكان واستندي إلى ذراعيك لتنهضي وتجلسي.

♦ عندما تصبحين جالسة على طرف السرير، إذا لم يكن السرير كهربائياً، اطلبي درجة لتضعي عليها قدميك.

اسحبي جسمك حتى حافة السرير، ثم استديري وأنت تستندين على يديك حتى لا تتأرجح رجلك خارج السرير. ضعي قدميك على الأرض وانهضي دون أن تنظري إليها.

♦ قومي ببضع خطوات: إذا لم تكن هناك محاليل وريدية تزودك بالمسكنات (وهذا ما يحصل اليوم غالباً)، فإنك ستعانين من ألم الندبة ومن تقلصات الرحم. ضعي ذراعك فوق بطنك بحيث تستندين الندبة وأنت تمشين.

♦ حاولي أن تنتصبي قدر الإمكان: كلما زادت حركتك ومشيك زادت سرعة شفاء الندبة وقل احتمال الإصابة بالمضاعفات.

♦ إذا انتابتك تقلصة، استندي إلى الممرضة واغلقي عينيك. ركزي على تنفسك وإرخاء عضلات البطن.

♦ وماذا بعد ذلك؟ يتحسن المشي يوماً بعد يوم، ولكن من الواضح أنه يصعب الوقوف طويلاً. يمكنك ممارسة التمارين الناعمة جداً التي ينصح بها رولاند لوكرك التي سيأتي ذكرها، والتي تسمح بإعادة توازن الحوض وإعادة مركز ثقل الجسم إلى مكانه الطبيعي.

الندبة

تصبح الندبة حساسة جداً، فتشعرين فيها بشد وحكة. في حين تشعرين أن الجلد حولها قد فقد إحساسه. تتعافى غرز الطبقات الداخلية المختلفة حسب تواتر مختلف فيشد بعضها البعض.

تشعر الكثير من النساء بالحرقة والحكة. وعندما ينبت شعر العانة تهيج هذه المنطقة. يمكن أن يستمر الشعور بالألم أو الحرقة 6 إلى 8 أسابيع.

العناية بالندبة

تغير الممرضة في قسم الولادة ضماد ندبة جرح القيصرية مرة واحدة على الأقل في اليوم. يسمح لها هذا بالتحقق فيما إذا كان شفاؤه يسير على نحو جيد.

لما كان محيط ندبة جرح القيصرية غير معرض للبلل والتلوث فإن شفاءها يكون سريعاً. ومع هذا فإنها قد تلتهب، فتصبح حمراء وتنتفخ وتنبض وترشح منها سوائل. وترتفع حرارة الجسم، فيصف حينئذ الطبيب مباشرة مضادات حيوية. يجب عليك لتمنعي حدوث الالتزام حرفياً بقواعد النظافة والصحة:

♦ اغسلي يديك دائماً (يفضل بصابون مُطَهِّر) قبل لمس الضماد والجرح.

♦ نشفي يديك بمنشفة ورقية، لأن الأقمشة القطنية الماصة

- تحتفظ بالجراثيم.
- ♦ استخدمي كمادات معقمة لتنظيف الجرح وضعي عليها أيوزين أو مرهم إلخ.
- ♦ اتبعي بدقة تعليمات الطبيب الذي ينزع غرز الخياطة (بين اليوم الخامس والعاشر).
- ♦ لا تستحمي قبل اليوم الثالث بعد الولادة، وحاولي ألا تبللي ضمادك، ولا يُسمح لك بتغطية في حوض الحمام إلا بعد 3 أسابيع.

تمارين

من الضروري ممارسة تمارين تنفس بعد القيصرية، وإن كان هذا مؤلماً في البداية، ولكن عضلات البطن ستستعيد سريعاً توترها وكذلك يلتئم الجرح. إليك بعض التمارين (تُنصح بممارستها أيضاً الأمهات اللواتي ولدن ولادة طبيعية):

- ضعي وسادة طرية على بطنك، خذي نفساً عميقاً وأنت تركزين على الزفير واثني ركبتيك. انفخي بقوة كالقطار. يُنصح بممارسة هذا التمرين للتحكم بالغازات وتحريض طرح البلغم من الرئتين.
- اجلسي على سربك وقدماك ممدودتان، واثني أصابع قدميك معاً أو الواحد تلو الآخر. كرري هذا التمرين 20 مرة بحوية حتى تشطي جريان الدم.
- باعدي ساقيك وقومي بحركات دائرية برسغيك باتجاه عقارب الساعة، ثم بالاتجاه المعاكس.
- اضغطي بخلف ركبتيك على الفراش، ثم أرخيهما. يُشغل هذا

- التمرين عضلات الفخذين وينشط جريان الدم.
- استلقي على ظهرك، اثني ركبتك (بسحب عقب قدميك على الفراش لترفعي ركبتك بلطف)، ثم كوري حوضك برفع ردفك، واستمري 4 ثوان.
- بعد نزع الغرز: استلقي على ظهرك، اثني ركبتك بلطف واتركيهما تميلان إلى احدى جنبيك ثم إلى الجنب الآخر (تدحرجي على ردفك).

بعض العلاجات

العلاج الألوبيائي

الأدوية الألوبيائية التقليدية فعالة جداً في تسكين آلام ما بعد العملية القيصرية. سيصف لك الطبيب مسكنات للألم ومضادات للالتهاب.

العلاج بالأعشاب

يعرض عليك طب الأعشاب بروتوكول كامل لما قبل وبعد القيصرية. تسترجع المرأة التي أجري لها قيصرية وعولجت بالأعشاب حركة أمعاء أسرع مما لو كانت تعالج فقط بالأدوية الألوبيائية التقليدية. ينصح الدكتور سيرج بيزيو أخصائي نساء وولادة في حال إجراء قيصرية مخطط لها قبلاً بالتالي:

- قبل يومين أو ثلاثة من العملية: حبتان من أرنيكا مونتانا Arnica Montana 5 CH في الصباح والمساء.
- في ليلة العملية: جرعة من الأرنيكا Arnica 9 CH على معدة فارغة.

- في صباح العملية: جرعة من جلسميوم Gelsemium 9 CH وأرنیکا مونتانا Arnica Montana 9 CH، وشينا روبرا China rubra 7 CH.
- بعد العملية: جرعة من أرنیکا مونتانا Arnica Montana 15 CH عند الاستيقاظ، ومن الأفيون Opium 25 CH بعد الظهر، وستافيسغريا Staphysagria 12CH في المساء.
- في اليوم التالي: جرعة في الصباح من أرنیکا مونتانا Arnica Montana 15 CH، والأفيون Opium 30CH.
- أثناء الأسبوع الأول بعد الولادة: حبتان من أرنیکا مونتانا Arnica Montana 5 CH في الصباح والمساء، ومن جلسميوم Gelsemium 5 CH، وبلساتيلا Pulsatilla 5 CH، وشينا روبرا China rubra 5 CH، وستافيسغريا Staphysagria 7 CH.
- للوقاية من وذمات بعد الولادة يُنصح بتناول 3 حبات من أبيس Apis 9 CH مرتين في اليوم.
- لتسهيل حركة الأمعاء، وفي حال المعاناة من آلام ترافقها قرقرة ناجمة عن الإمساك، تناول رفانوس Raphanus 5 CH كل ساعتين حتى تتخلصي من الغازات، ثم ثلاث مرات في اليوم حتى تتمكني من التغوط.

الطفل المولود عن طريق قيصرية

- ♦ إذا أعطيتِ منوماً في ليلة العملية أو مهدئاً قبلها، قد يلد طفلك مخدراً بعض الشيء، مما يؤخر رضعته الأولى.

- ♦ إذا كان في صحة جيدة، فمن الممكن أن يرضع منك في غرفة الانعاش.
 - ♦ الكثير من المسكنات غير مستحبة عند الرضاعة. يصفها بعض الأطباء فقط قبل ادرار الحليب (أي في الأيام الثلاثة الأولى، وهي أكثر الأيام ألماً)، وعندما يرضع الطفل اللبأ بكميات ضئيلة.
- يمكن للمرأة التي تستعد أثناء حملها لاحتمال إجراء قيصرية لها أن تبقى قريبة معنوياً من طفلها. من المؤسف أن الكثير من دورات اعداد المرأة للولادة لا تتطراً إلى احتمال إجراء قيصرية اسعافية تجنباً لتخويفها. لذا عندما يحصل هذا ترفض الأم الولادة، إذ يمتلكها شعور بالأسف والخيبة. وقد تعاني من اضطراب نفسي سببه الحاجة إلى الشعور بمرور الطفل. تذكر Myriam Szejer⁽⁵⁾ : «الولادة الطبيعية والرضاعة من الصدر نموذج قديم للأم، فعندما تطابق المرأة هذا النموذج تشعر برضى وراحة ضمير. ولكن عندما تخالف هذا النموذج لسبب ما تشعر بالذنب».

(5) Myriam Szejer et Richard Stewart, Ces neuf mois-là, Robert Laffont, 1994.

الفصل السادس

بغية إعادة تأهيل مبكرة

مازال يعتقد الكثير من الناس أنه يجب عدم ممارسة تمارين في الأيام الأربعين الأولى بعد الولادة. يعود هذا الرأي المسبق إلى الأيام التي كانت فيها استعادة النشاط بعد الولادة تعتمد على تمارين رياضية بطنية.

كما تؤخذ الرضاعة والإشباع الهرموني ذريعة لتأخير استعادة الحركة وتوازن الجسم. هذا يعني تجاهل كم هو مهم استعادة المرأة لجسمها كما كان.

إلا إنه، كما يذكر المعالج الطبيعي رولاند لوكر، «يسمح بدء إعادة التأهيل من الأيام الأولى للأم الوالدة حديثاً بالانسجام مع جسمها المتضرر والتعرف عليه بسرعة واسترجاع ثقتها بالمستقبل. بالمقابل يساهم تأخير إعادة التأهيل لأعذار مختلفة

في استقرار عدم توازن بنيوي وتشوه شكل الجسم».

يعزي ملء الفراغ الذي تركه الطفل وراءه الأم الوالدة حديثاً كثيراً.

يزيد ارتخاء جدران البطن بعد الولادة شعور الأم بالفراغ الذي تشعر به بعض النساء. يعد السعي لاسترجاع التوازن خطوة مهمة جداً في استرجاع الثقة بالنفس.

إعادة توازن الحوض

الحوض هو الحلقة العظمية الواقعة في أسفل البطن. تلتقي العظام في مقدمة الجسم في مفصل يسمى الوصل العاني. وفي الخلف تقع عظام أسفل العمود الفقري (العجز) بين مفصلين العجزي والحرقفي. يكون الحوض قاعدة لكل توازن القوى في الجسم.

تحيط عظام الحوض في بداية الحمل بالرحم والجنين وتحميهما. ومع مرور الشهور يصعد الرحم داخل البطن ليتمكن الجنين من النمو خارج الحلقة العظمية. وتتراخي الأربطة (الأنسجة التي تمسك مفاصل الجسم) بفضل هرمونات الحمل، فتسمح لعظام الحوض بالحركة والتباعد ليتمكن الطفل من المرور. ولا تسترجع هذه العظام وضعيتها الأصلية تماماً، وهذا يفسر لماذا لا تستطيع بعض النساء ارتداء سراويلهن القديمة مع أنهن استرجعن أوزانهن كما كانت عليه قبل الولادة.

إضافة إلى ألم الظهر سيعمل الحوض المرصوص رصاً سيئاً، أو العصعص الذي انقلب أثناء الولادة على شد عضلات العجان المرتبطة به، فيزداد ألم الندبة أو الكدمة. تؤثر زاوية الحوض على تعلق أعضاء البطن تأثيراً مباشراً، لذا عندما يتغير وضع الحوض تتغير مفاصله، وبفعل الجاذبية تصبح أعضاء البطن في وضعية غير طبيعية. ولكن إذا استرجع الحوض توازنه يعود مركز جاذبية المرأة نحو الخلف، وتتوزع الضغوط توزعاً أفضل، فتمكن عضلات البطن المعفية من التمدد الشديد من استعادة نشاطها بسهولة.

أكثر الأعضاء معاناة من الحمل والولادة هي عضلات البطن وعضلات العجان. فبين الشهر الخامس والسابع من الحمل تتمدد العضلات السطحية على الأقل 15 سنتيمتراً. ويفصل ما يشبه قفل بمزلفة عضلي البطن العموديتين والكبيرتين الموجودتين في مركزه واللتين تسميان العضلتين المستقيمتين.

بعد ولادة الطفل نرى شريطاً رخواً لبائياً وحساساً عند لمس وسط البطن بين السرة والعانة. يمكن في الأيام الأربعة الأولى أن ندخل إصبعين في الجلد بين العضلتين المستقيمتين. تزيد هشاشة هاتين العضلتين ولادة طفل كبير أو ولادات متقاربة أو ولادة توأم. وقد تصبح العضلتان ضعيفتين بعد الولادة إلى حد ما، فتضغط الأمعاء على الجلد.

تمارين

تمارين اقترحها رولاند لوكلرك معالج طبيعي في قسم الولادة في منطقة Lilas⁽⁶⁾ في باريس.

- استلقي على ظهرك ومد ي رجلتيك وركزي تفكيرك على أهمية الخاصرتين.
- اثني ركبتيك مباعدة بينهما عن محور الحوض والقدمان منبسطان على الأرض.
- ضعي يديك على بطنك راقبي حركات التنفس. اتبعي بيديك الشهيق والزفير: عند الشهيق من البطن ترتفع اليدين وتتباعدا؛ وعند الزفير تنزل وتتقارب.
- انفخي أثناء الزفير نفخة يزداد طولها تدريجياً دون المبالغة.
- ادخلي بطنك الآن أكثر ما تستطيعين ولكن دون بذل جهد كبير.
- إن هذا سيحرك بطنك ويوقظه بتوجيهه من الآن فصاعداً اتجاهاً صحيحاً. سيسمح لك هذا بالشعور تدريجياً أن بطنك لم يعد خاوياً.
- استمري في ممارسة ضغط خفيف بأخمص قدميك على الأرض، وكأنك تريدين اجتياز السجادة. قلصي بلطف رديك، فترتفع العانة، وتمتلئ ثنيات الخاصرتين، ويتمدد الظهر ويسترخي، ويتقلص البطن قليلاً، وينجذب العجان نحو الأعلى.

(6) مؤلف كتاب «جسم الأم، جسم المرأة، إعداد جسمها واسترجاعه»

Corps de mère, corps de femme, préparer et retrouver son corps,

Albin Michel, 1999.

هذا التمرين لطيف جداً بحيث يمكنك ممارسته إذا أُجريت لك قيصرية. مع أن عضلات البطن لم تقص، إنما تباعدت وتمددت فقط، إلا أنك تشعرين وكأنك شُطرت إلى نصفين. باعادة توازن حوضك متصلين بجسمك من جديد وتشعيرين بقوة عضلاتك. هذه الحركة وإن كانت صغيرة ولا تحتاج إلى جهد عضلي كبير، إلا أنها أساسية. إنها تسمح باعادة تركيز وتنشيط وتوازن ضغوط داخل البطن لجسم بقي مدة طويلة لا يتحرك بسبب الحمل.

تحريك العجان

تصبح عضلات العجان بعد الولادة غير فعالة بسبب فقدانها للتوترية الناجم عن الارتخاء الذي حرضته هرمونات الحمل وبسبب التيبس الناجم عن شد الألياف أثناء الولادة.

من الضروري جداً في المقام الأول تحريض استرخاء العضلات بدعم التوازن عن طريق استرخاء جيد قبل البدء في تنشيطها تنشيطاً لطيفاً.

يجب ألا تمنعك ندبة الخزع الفرجي ولا التمزق من ممارسة هذه التمارين. بل على العكس، إنها أقل ازعاجاً من كثير من الحركات التي تقومين بها في حياتك اليومية. ستسمح لك الحركات الخفيفة أن تدركي أن بإمكان العضلات، الحركة

والتقلص دون ألم. يساهم تناوب التقلص مع الاسترخاء في التخلص من الودمة أو الورم الدموي بسرعة. وتنعم الندبة بتزويد دموي أفضل بفضل الحركة، فتلتئم سريعاً.

تمارين

مقترحة من قبل رولاند لوكرك
استلقي فوق سجادة على ظهرك، واثني ركبتك وركزي على منطقة العجان (أثناء الوقوف يكون العجان بسبب الثقل خاضعاً لضغط أكبر بثلاث مرات مقارنة بوضعية الاستلقاء، وتقل فعالية العمل).
جربي إحدى هذه التمرينات الثلاث:

- تصرفي وكأنك تريدين حبس الغاز. فيتقلص الشرج ثم يسترخي.
 - تصرفي وكأنك تمنعين نفسك عن التبول، فتقلص مصرات البول ثم تسترخي.
 - شدي جدران المهبل الجانبية، ثم ارخيها.
- سواء تمكنت من تحريك عضلة أو أكثر، فإن العجان يعمل. ركزي على إحساسك يتقلص واسترخاء العضلات على حد سواء. وانتبهي لعدم الخلط بين العجان وعضلات الردفين أو عضلات البطن أو داخل الفخذين. إذ أن الشعور بالجهد يمكن أن يخدعك، وتقلص هذه العضلات الكبيرة أسهل، إلا أنها تضغط على العجان ولا تقلصه.

♦ متى تمارس هذه التمارين؟

بعد إفراغ المثانة كرري هذه الحركات مدة قصيرة في البداية. عنف الحركة وسرعتها أقل أهمية من الحركة بحد ذاتها. ولكي تكون تقوية العضلات فعالة، لا بد أن تباشري

العمل، وتحاولي في كل مرة أن تتجاوزي عتبة زمنية وعتبة في الجهد إذا لم تصلي إليها فإن العضلات تتحرك دون أن تقوى. قد لا تستطيعين في البداية متابعة التمرين أكثر من خمس أو ست مرات. ليكن هدفك أن تصلي إلى ثلاثين مرة، وكرري التمرين ثلاث مرات في اليوم في المرحلة الأولى مدة 6 أسابيع.

وهكذا تتعرف المرأة خلال المرحلة الأولى من استرجاع النشاط بعد الولادة على جسمها من جديد في قسم التوليد. وتستمر في المرحلة الثانية في ممارسة هذه التمارين في منزلها مدة لا تقل عن 6 أسابيع. كما يمكن مباشرة جلسات مع القابلة (أو بعد 3 أشهر من الولادة في عيادة المعالج الطبيعى).

حاولي إضافة إلى هذه التمارين أن تنظمي عدد البيلات (بين 6 و 8 مرات في اليوم).

بعض النصائح

عند مغادرة دار التوليد

- إرسلي أكبر قدر من الأشياء إلى البيت في المساء الذي يسبق عودتك، وخاصة الزهور والنباتات الخضراء والهدايا.
- سترتدين غالباً ملابس الحمل - أو ملابس واسعة - مدة أسبوعين على الأقل. اشترى ملابس أكبر بمقاسين من مقاسك الطبيعي للشهرين إلى ستة شهور المقبلة.
- عند مغادرتك دار التوليد لا تحملي إلا طفلك وحقيبة يدك وقطعة قماش لتستخدميها إذا تجشأ. وليحمل ما تبقى من الأغراض الشخص الذي سيأخذك إلى منزلك.
- تمشي عادة النوالدة حديثاً ببطء، خاصة إذا كانت قد أجريت لها قيصرية، فخذى وقتك.
- تستغرق مغادرة دار التوليد وقتاً أطول من المتوقع، فلتكن في متناول يدك مسكنات الألم حتى تكوني مرتاحة في طريق عودتك.
- اطلبي من الشخص الذي سيأخذك إلى المنزل أن يقترب بسيارته من مدخل دار التوليد قدر الإمكان.
- إذا لم يسبق لك وضع طفل في مقعد السيارة (0 إلى 9 شهور) لا تستهيني بتعقيد هذه التجربة الأولى، لذا عليك قراءة دليل استخدام المقعد سابقاً. تفضل بعض النساء وضع الطفل في المقعد في دار التوليد ثم تثبيت المقعد في السيارة والطفل قد أوثق فيه جيداً. إياك أن تضعي طفلك أمام كيس الهواء (أي في المقعد الأمامي لمعظم السيارات الحديثة الصنع). يحذر أخصائيو الأطفال من الاستخدام الطويل لهذه المقاعد، ويعتبرون سرير السيارة أفضل بكثير. قاومي رغبتك أثناء الطريق في حمل طفلك بين ذراعيك لتهدئته أو ارضاعه، واطلبي من السائق أن يتوقف على جانب الطريق.
- إذا كنت تستخدمين طوافة أو سادة خاصة، فلا تنسي أن تحضرها

معك إلى السيارة.

- إذا كان الفصل شتاء اطلبي رفع حرارة المنزل قبل يوم من عودتك إلى 22 درجة مئوية، حتى تصبح قريبة من حرارة دار التوليد. يمكنك بعد ذلك أن تخفضيها كل يوم درجة حتى تصل إلى الدرجة الطبيعية.
- ولكي تغني زوجك عن الذهاب إلى الصيدلية، الأمر الذي قد يزعجه، اشترى مسبقاً كل ما تحتاجين إليه من فوط صحية (الخاصة بما بعد الولادة الطويلة وشديدة الامتصاص، وفوط صحية عادية وفوط واقية للملابس الداخلية) كمية تكفيك مدة النزف 4 إلى 6 أسابيع.
- اطلبي رقم هاتف قسم التمريض واسم ممرضة أو اسمي ممرضتين (مع أوقات مناوباتهما) لتتصلي بهما للاستفهام عن أي أمر عند الضرورة.

الفصل السابع

مضاعفات محتملة في الأيام الأولى

لم تعد مضاعفات ما بعد الولادة الشديدة نادرة فحسب، وإنما أصبحت السيطرة عليها أفضل بفضل الطب الحديث. تسمح المتابعة الصحية قبل الولادة من قبل الطبيب والقابلة بمعرفة النساء المعرضات للخطر ومتابعتهن متابعة وثيقة بعد الولادة. وأصبحت النساء بفضل ثقافتهن أقدر على معرفة «مؤشرات الخطر» المتعلقة بالمضاعفات الثلاث الكبيرة: الانتان والنزف والاضطرابات الوريدية الخطيرة من تخثر والتهاب وريد وصمامة.

الانتانات

♦ انتان المسالك التناسلية السفلية

تدل عليها ضائعات مهبلية كريهة الرائحة لا يرافقها ألم رحمي ولكن ارتفاع في درجة الحرارة يصل إلى 38,5 - 38,5، ناجم عن التهاب ورم دموي أو انفكالك إحدى غرز الخرز الفرجي أو التهابها أو قلة نظافة أو التهاب مهبلي سابق.

يجب معالجة هذه الالتهابات مباشرة بمضادات حيوية لتجنب المضاعفات، لهذا السبب تُتابع النساء في دار التوليد جيداً (مراقبة رائحة ومظهر الضائعات على الفوط الصحية، وقياس الحرارة والضغط بانتظام).

♦ انتان رحمي

كانت «حمى النفاس» في روايات القرن التاسع عشر والنزف، السببين الرئيسيين لموت جدات الجدات. أصبحت اليوم في بلاد الغرب نادرة بفضل النظافة ومتابعة صحية أفضل في المستشفى واستخدام المضادات الحيوية.

أعراض التهاب الرحم هي رائحة كريهة جداً للهلاية، وألم في أسفل البطن (رحم مؤلم جداً) وفي أسفل الظهر، وارتفاع درجة الحرارة أكثر من 38,5 درجة مئوية مدة تزيد عن 4 ساعات ونبض سريع جداً.

لن التهاب الرحم نفسه في حالات الأخطر في غضون 24 ساعة من الولادة.

عند ظهور احدى هذه الأعراض تقاس حرارة المرأة مباشرة، وتعالج بالمضادات الحيوية دون تمهل. يعلن التهاب الرحم

نفسه في الحالات الأخطر في غضون 24 ساعة من الولادة. ومن الممكن أيضاً أن يظهر فجأة في أي وقت في الأسابيع الثلاثة الأولى.

قد ينتج انتان الرحم عن انتان سابق قبل الولادة (كالتهاب البولي) أو عدوى أثناء فحص الرحم أو احتباس المشيمة. لهذا ولتجنب حدوث أي انتان يجب عدم ادخال أي شيء في المهبل (وخاصة فتيلة القطن) مادام عنق الرحم لم ينغلق بعد، أي مدة النفاس.

♦ انتانات بولية

تنجم عن التهاب الإحليل أو المثانة الجرثومي. وتعتبر الانتانات البولية (التهاب المثانة) أكثر خطورة في مرحلة ما بعد الولادة لعدة أسباب: المصبرات البولية مرتخية فلا تستطيع منع صعود بول الإحليل إلى المثانة، المثانة ممتدة فتجد صعوبة في إفراغ البول كاملاً، واستخدام قسطرة بولية يمكن أن يهيج المثانة، إضافة إلى زيادة حساسية الإحليل بسبب مرور الطفل، وأخيراً بسبب عدم النظافة ودخول جرثومة أثناء القسطرة البولية.

من أعراض الانتان البولي ارتفاع الحرارة أكثر من 38,5

درجة (من الممكن حدوث التهاب مثانة دون ارتفاع في الحرارة)، ألم في أسفل الظهر (غالباً في أحد الجانبين فقط)، صعوبة في التبول تستمر أكثر من 24 ساعة، أو الشعور بحاجة مستعجلة للتبول مع أن كمية البول قليلة جداً، أو شعور بالحرق (حتى بعد شفاء الخزع الفرجي).
لما كانت منطقة العجان مؤلمة كلها بعد الولادة فإنه يصعب اكتشاف الانتان البولي. لذا فمن المهم جداً مراقبة مظهر البول.

يكنم العلاج الألوبيائي التقليدي في وصف مضادات حيوية بعد فحص حساسية الجراثيم للمضادات الحيوية.
يمكن أن يتطور الانتان البولي إذا لم يعالج إلى التهاب كلوي، وهو أكثر خطورة، ومن أعراضه ارتفاع كبير في الحرارة وألم قطني شديد منتشر في أحد الجانبين على الغالب.

بعض العلاجات

العلاج بالنباتات العطرية

- علاج انتان بولي بسيط أو التهاب المثانة: نقطتين من زيت الندغ ونقطة من زيت الليمون أو اكليل الجبل على قطعة سكر، ثلاث مرات في اليوم. إن الندغ مضاد انتان قوي يوصف للالتهابات المعوية والبولية.

♦ أنواع انتانات أخرى

♦ الانتانات المحلية مثل التهاب ندبة جرح القيصرية أو الخزع الفرجي وهي انتانات بسيطة في أغلب الأحيان. ومع هذا فمن المهم جداً الالتزام بالقواعد الصحية المقترحة في هذا الفصل التزاماً دقيقاً، خاصة إذا كان هناك من يشاركك الحمام.

♦ توجد أيضاً انتانات نادرة ولكنها خطيرة ناجمة عن رض بسبب الولادة، ويميزها حدوث التهاب في النسيج الضام للحوض الصغير. يمكن للانتان أن يكون عاماً ويصيب غشاء البريتوان أو الجدران المعوية. تكون هذه الانتانات في البداية حوضية إلا أنها قد تنتقل إلى الجهاز التناسلي ثم تنتشر في كل البطن، وقد تحصل إثر عملية قيصرية.

♦ من الانتانات النادرة والخطيرة الخمج الدموي (تسمم دموي) الناتج عن انتقال جرثومة من التهاب محلي إلى الدم. من أعراض الخمج الدموي ارتفاع شديد في الحرارة مع قشعريرة أو انخفاض حرارة الجسم إلى ما دون الحرارة الطبيعية. يجب استدعاء الطبيب بسرعة وسيصف مباشرة المضادات الحيوية ويطلب إجراء تحاليل طبية.

النزف

قبل أقل من خمسين سنة كان أكثر ما تخشاه الأمهات الحديثات

الولادة إضافة إلى التهاب الرحم هو نزيف ما بعد الولادة. اليوم في الغرب أصبح النزيف يعالج بفضل المتابعة الطبية للولادة، ولكنه مازال حتى اليوم السبب الأول في موت الوالدات في العالم. وأسباب النزف كثيرة:

◆ عدم انفصال المشيمة، إذ إن خروج المشيمة هو مؤشر بداية عملية الضغط على الأوعية الدموية بفضل تقلص الرحم بعد الولادة.

◆ بقاء قطعة من المشيمة في الرحم، فتمنع التقلصات الرحمية، وقد تحرض افراز مواد تمنع التئثر. لهذا السبب تتأكد القابلة أو الطبيب دائماً من خروج المشيمة كلها. لذا لابد من اخراج كل قطعة من المشيمة أو الغشاء بقيت داخل الرحم.

◆ عطل الرحم: هذا يعني ارتخاء الرحم وعدم تقلصه. يمكن أن يعود السبب إلى تمدد الرحم الناجم عن ولادة توأم أو طفل كبير الحجم أو زيادة في السائل الأمنيوسي، أو لأن الرحم بكل بساطة تعب (ولادات متكررة). قد تسبب ولادة سريعة جداً في بعض الأحيان «كسل ثانوي».

◆ تمزق كبير في عنق الرحم.

◆ مثانة مليئة جداً مما يمنع تقلص الرحم.

◆ انتان يمنع التقلصات.

♦ اضطرابات شديدة في التخثر. إلا أن متابعة الحمل طبياً تسمح باكتشافها ومعالجتها بالأدوية في الوقت المناسب.

♦ النزف الأولي

إذا نزت المرأة أكثر من لتر من الدم في غضون 24 ساعة بعد الولادة، يسمى هذا نزفاً أولياً أو نزف الولادة، وهو يصيب ما بين 2٪ و 7٪ من الوالدات.

يسيل خيط من الدم بين ولادة الطفل واندفاع المشيمة من الفرج، ثم بمجرد أن تخرج المشيمة يتقلص الرحم الفارغ فيضغط على الكثير من الأوعية الدموية. تزود المرأة غالباً بالأوسيتوسين الاصطناعي عن طريق الوريد لمساعدة الرحم في التقلص. ولكن إذا استمر الدم بالنزف، أو لاحظت القابلة أو الطبيب أن جزءاً من المشيمة ناقصاً، يصبح لابد عندها من فحص الرحم. أما إذا بقيت المشيمة كلها داخل الرحم فلا بد من اللجوء إلى التحريض الاصطناعي.

إذا لم يكن قد أجري للمرأة تخدير حول الجافية، يجري لها تخدير عام قصير المدة إذ أن فحص الرحم مؤلم جداً.

♦ النزف الثانوي

لا تظهر بقايا المشيمة المتبقية في الرحم مباشرة إلا عند امرأة واحدة من أصل مئتين. وفجأة في غضون 24 ساعة بعد الولادة أو حتى بعد أسبوعين، تأخذ المرأة بالنزف

بغزارة. يسمى هذا نزفاً ثانوياً. حينئذ يكون خطر الإصابة بانتان كبيراً، ومن أعراضه خروج ضائعات كريهة الرائحة وارتفاع درجة الحرارة وآلام في أسفل البطن.

♦ كيف يمكن التعرف على النزف الثانوي؟

- يبلل النزف أكثر من فوطه صحية في الساعة الواحدة.
- يبقى لون الهلابة أحمر فاقع أكثر من 4 أيام بعد الولادة.
- تلاحظ المرأة خثرة بحجم كرة الغولف، أو الكثير من الخثرات قطرها يزيد عن 2 سنتيمتر.

حينئذ لابد من اجراء فحص رحمي، وحقنة من الهرمونات التي تحرض تقلص الرحم (أوسيتوسين، بروتستغلاندين) وعلاج مضاد للتخثر ومضاد حيوي.

قد يحتاج الأمر لنقل الدم. يكون حجم دم المرأة في نهاية الحمل - حمداً لله - أكثر بـ 35 إلى 40٪ من حجمه الطبيعي. يمكن للنساء في بلاد الغرب بفضل التغذية الجيدة أن تفقد لتراً واحداً من الدم دون أن تصاب بعواقب خطيرة.

الاضطرابات الوعائية الخطيرة

ما إن تتم الولادة حتى يبدأ الجسم بإنتاج مخثرات طبيعية ليمنع النزف. تساعد هذه القدرة المتزايدة على التخثر، الرحم على قطع سيلان الدم في الموضع الذي انفصلت فيه المشيمة. أما في باقي الجسم، وخاصة في الأعضاء الداخلية أو في الحوض

الصغير، من الممكن أن يحصل ركود وريدي (ويسبب التهاب وريد خثري إذا تحول إلى خثرة).

من مهمة القابلات والممرضات عند مراقبة الأم الوالدة حديثاً مراقبة دقيقة اكتشاف أي مؤشر للخثار، من ارتفاع درجة الحرارة فوق 38،5 درجة مئوية، وألم تشعر به المرأة عندما تثنى قدمها، وآلام وحرارة في الفخذ أو ريلة الساق يرافقها في بعض الأحيان احمرار والتهاب.

النهوض المبكر بعد الولادة أفضل وسيلة لتجنب خطر التهاب الوريد. لذا عندما تجرى للمرأة عملية قيصرية، وتضطر للبقاء في سريرها مستلقية على الأقل 24 ساعة فإنها تُزود بمضادات تخثر. يمكن للمرأة التي تعاني من قصور في الأوعية الدموية ارتداء جراب خاص (اختاري مقاس امرأة حامل لأن البطن يبقى كبيراً بعد الولادة) يباع في الصيدليات.

بعض العلاجات

العلاج التجانسي

- إذا كانت المرأة تعاني أثناء حملها من بعض الاضطرابات في الأوعية الدموية (مثل الدوالي في الرجلين أو الفرج) يمكنها تحسين الوضع بتناول 3 حبات من بلساتيلا نيغريكان Pulsatilla nigricans 9 CH كل ساعتين مدة 24 ساعة بعد الولادة، ثم ثلاث مرات في اليوم في الأيام التالية.

العلاج بالنباتات العطرية

- يمكن أن تتناول عن طريق الفم نقطة من زيت السرو ونقطة من اكليل الجبل على قطعة سكر ثلاث مرات في اليوم. يعتبر السرو مزيلاً للاحتقان ومقبضاً للعروق.