

الفصل  
الحادي  
والعشرون

obeykandl.com

## الأيام الأولى التالية

21

### للولادة

مشاعرك:

قد تخبرين كل المشاعر الجسدية والعاطفية التالية في وقت واحد في الأسبوع الأول التالي للولادة، وقد تشعرين ببعضها فقط. وأيضاً، فقد تظهر لديك أعراض غير شائعة، وعليك في هذه الحالة أن تخبري بها الطبيب أو الممرضة المختصة.

### جسدياً:

- قشعريرة ؛ جوع ؛ عطش فى الدقائق التالية للولادة .
- إفراز الهلابة أو السائل النفسى ، ويكون أحمرأ ثم يتحول إلى اللون القرنفلى ثم يميل لونه إلى البنى بنهاية الأسبوع الأول .
- تقلصات مؤلمة فى البطن بعد الساعات الأربع وعشرين الأولى .
- ألم فى العجان (المساحة ما بين الشرج والفرج) مع تنميل أو تخدير خاصة فى حالة الولادة الطبيعية أو وجود خياطة .
- إرهاب خاصة إذا كان الطلق صعباً واستغرق مدة أطول .
- فى حالة العملية القيصرية ألم فى الجرح ثم تنميل فى المنطقة خاصة إذا كانت الجراحة الأولى .

- عدم الشعور بالراحة لدى الجلوس أو المشى فى حالة وجود خياطة .
- آلام فى الجسد خاصة إذا كنت قد دفعت وحزقت ، لمدة طويلة .
- صعوبة فى التبول تستمر يوماً أو يومين .
- ارتفاع خفيف فى درجة الحرارة عقب الولادة مباشرة .
- عرق غزير فى الأيام الأولى ، وأيضاً أثناء الليل .
- موجات احتراق قصيرة .
- قشعريرة فى الأيام القليلة الأولى فقط .
- شعور بوجع فى الثديين مع احتقانهما خلال الفترة ما بين اليومين الثانى والخامس .
- تفرح أو تشقق الحلمتين فى حالة الرضاعة الطبيعية .

### عاطفياً:

- الابتهاج أو الاكتئاب، أو كلاهما بالتبادل.
  - الشعور بعدم الكفاية كأم في حالة الرضاعة الطبيعية.
  - الإحباط إذا كنت في المستشفى وتودين مغادرتها.
- توقعات الكشف عليك بالمستشفى:

- توقعي أن تجرى الكشوفات التالية عقب الولادة
- المشيمة والأغشية السلية للتأكد من سلامتها.
- موضع الغور الرحمي (الجزء الأعلى منه) ومدى صلابته.
- مستوى قلقك، واستثارتك.
- النبض وضغط الدم.

خلال ساعات من الولادة يجرى الكشف على ما يلي دورياً:

- النبض وضغط الدم والتنفس.
- الحرارة.
- موضع الغور الرحمي (يرتفع عن مستوى السرة لمدة يومين ثم يبدأ في الهبوط).

- صلابة الغور الرحمي.
- لون العجان (ما بين الشرج والفرج) وفحص الخياطة إن وجدت.
- كمية السائل النفاسي ومعدل تدفقه ولونه.
- المثانة وانتفاخها.
- الثديين للتأكد من إفراز اللبن ومعرفة حالة الحلمتين.
- الساقين لمعرفة إن كان ثمة تجلط.
- فحص الجرح في حالة القيصرية.

● آثار العقاقير إن وجدت .

يسأل الطبيب عن التالي:

● ما إن كنت قد تبولت ، وعن انتظام حدوث هذا ، وهل هناك حرقان أو شعور بعدم الراحة أثناء التبول .

● إذا كنت قد تبرزت ( بعد مضى يوم أو يومين على وجودك بالمستشفى ) وهل عادت حركة أمعائك إلى طبيعتها .

● أية آلام ؟

سيعطيك الطبيب تعليمات بشأن:

● العناية بالعجان .

● عناية ما بعد الجراحة فى حالة إجراء عملية .

● تمرينات بسيطة لما بعد الولادة .

● الإرضاع الطبيعى ، والعناية بالشدين فى حالتى الرضاعة الطبيعية والرضاعة الصناعية .

● رعاية الطفل الأولية .

تفنيته بعد الولادة:

أطعمة أنت بحاجة إليها:

● اللبن لإدرار لبنك: فى حالة الإرضاع الطبيعى ، فإن عدم حصولك على خمس مقادير لبن يومياً سينسحب الكالسيوم اللازم لإدرار لبنك من عظامك . عليك شرب كوب من اللبن مع كل وجبة سواء فى المستشفى أو بعد خروجك . أيضاً تناولى الجبن بأنواعه وكوب من اللبن الزبادى ، والخضراوات ذات الأوراق الخضراء الداكنة ، ودعماً من الكالسيوم يصفه لك الطبيب .

● ألياف كثيرة لتنشيط الأمعاء وفيتامينات ومعادن للإسراع بشفائك، أكثرى من المأكولات المصروعة من القمح الكامل ومن الخبز الأسمر والتفاح وأجنة الفصح والفواكه الطازجة.

● بروتينات للحفاظ على قوتك وإدراك اللبن، اللحم والدواجن والأسماك والبيض والحين القريش والبقول والحبوب. تجنبي الأطعمة المقلية والمخمرة، من أجل إنقاص وزنك.

● فيتامينات ومعادن : خاصة فيتامين C من أجل الشفاء، السلطة، الخضراوات المطهية، من أجل فيتامين C : الحمضيات، الفراولة، البطيخ، الفلفل الرومي، القربيط المسلوق جيداً.

● الحديد لتعويض الدم الذي يفقد أثناء الولادة ويعدها : خذى ما يصفه لك الطبيب من دعم للحديد قبل الولادة. حاولى أيضاً تناول أطعمة غنية بالحديد مثل اللحم البقرى الأحمر والكبد والفواكه المجففة وأيضاً البازلاء والفاصوليا والبقول والسبانخ والسردين.

● السوائل : يساعد تناول السوائل كثيراً على التبول وحركة الأمعاء وأيضاً على إدراك اللبن ويعوض ما فقده الجسم من سوائل نتيجة إفراز عرق ما بعد الولادة. اشربى عصائر الفواكه والخضراوات وأنواع الحساء والماء.

● لا تتناولى سعرات حرارية خاوية : تناولك السكريات يفسد شهيتك لتناول السعرات المليئة بالمواد الغذائية التى تحتاجينها للشفاء وإدراك اللبن وأيضاً يجعل من الصعب التخلص من الوزن الزائد.

**أمور قد تشغلك**

**الشعور بالفشل:**

« أشعر بالفشل لأن الولادة لم تكن كما تخيلتها، أى لم تكن عملية طبيعية مليئة بالحب والسلام لدرجة أننى ظلمت أبكى لمدة يومين بعد ولادة ابنى... »

— رغم كل ما يقوله المتحدثون فى هذا الشأن وما يكتب فى المجلات والكتب، فإن المعايير النهائية على الولادة الناجحة هى الأم السليمة والطفل السليم. إن أداء الأم

خلال أشهر الحمل التسعة، أى كيفية عنايتها بغذائها وشربها وجسدها، أهم بكثير مما يحدث خلال الساعات الأربع عشرة من الطلق والولادة، إن قضاء لحظات الأمومة الأولى الثمينة فى البكاء على ما كان يمكن أن يكون هو إهدار لها. إن عملية الولادة التى تحقق ترقعاتك القصوى أمر مثالى، وقد يتحقق فى المرة التالية. إلا أنه أمر غير ذى أهمية إذا قورن بالمولود السليم الذى يرقد بجوار سريرك. لا يمكن أن تسمى ولادتك هذه فاشلة.

### العصص المكسور؛

«أصبت بصدمة حينما أخبرنى الطبيب أن عظمة العصص قد كسرت أثناء الولادة، لم أسمع من قبل عن مثل هذه الإصابة...»

- رغم أن هذه إصابة نادرة جداً إلا أنها تحدث. إن الأكثر شيوعاً هو حدوث إصابة فى عضلات قاع الحوض الأمر الذى يؤدي إلى تشنج العضلات وألم فى هذا الموضع. ويتسبب الاثنى فى وجع العصص فى نهاية العمود الفقرى. تجد النساء أن الأمر يبلغ أشده لدى جلوسهن على سطح جامد، كما يجهدن الجلوس على مقعد المرحاض، ويؤدي الرقاد أو الجلوس على وسادة أو حلقة مطاطية إلى الشعور بالراحة.

قد يتضمن العلاج تعريض هذا الموضع للحرارة أو تدليك الإليتين وأيضاً تدليك الحوض من الداخل. يقل الألم مع العلاج ويختفى فى غضون شهر أو شهرين.

### العينان السوداقتان والحمراوتان،

«أصبحت عيناي حمراوتين بعد الولادة، ثم اتخذتا لوناً أسوداً...»

- يمكن أن يتسبب الحزق خلال المرحلة الثانية الطويلة من الولادة فى إحمرار العينين واسودادهما. يحتمل حدوث هذا بوجه خاص حينما تحبس الأم أنفاسها فى ذروة الدفع ويتراكم الضغط على رأسها. استعملى نظارة، إذا كان مظهرك الحالى (الذى سريعاً ما يزول) يسبب لك الانزعاج.

عليك يبحث حالتك مع الطبيب وعلاجها. فى معظم الحالات تستخدم كمادات باردة لمدة عشرة دقائق عدة مرات فى اليوم. يحسن استشارة أخصائى عيون فى الحالات الحادة. غالباً ما تزول هذه الحالة خلال أسابيع قليلة.

## تقلصات البطن:

«أعانى من الآلام فى البطن ومغص خاصة حينما أرضع الطفل».

– ما تشعرين به هو آلام عادية نتيجة لتقلصات الرحم بعد الولادة أثناء تخلصه من الأوعية الدموية التى انفجرت نتيجة انفصال المشيمة، وكى يعود إلى حجم ووضع ما قبل الولادة. وتشعر النساء اللاتى ضعف بناء الجهاز العضلى الرحمى لديهن نتيجة لولادات سابقة، أو بسبب تمدد مفرط فيه (كما يحدث فى حالة التوائم) بهذه الآلام أكثر من غيرهن. وتشتد هذه الآلام أثناء الرضاعة التى تطلق هرمون الأكستوسين الذى يشط التقلصات.

إذا كان الألم من الشدة بحيث يتدخل فى نومك، وإذا كان توترك يعوق الرضاعة فقد يصف لك الطبيب مسكناً خفيفاً لا يتسرب إلى الكليستروم (لبن السممار) بكميات مؤثرة على الإطلاق. سيتوقف الألم بشكل طبيعى فى غضون فترة تتراوح ما بين يومين وسبعة أيام. إذا لم يريحك المسكن أبلغى الطبيب.

## آلام الصدر:

«تمت ولادة طفلى أمس بعد ثلاث ساعات من الدفع، أشعر بآلام فى صدر حينما أتفسس، هل ثمة ما هو غير عادى؟».

– الآلام نتيجة تلك الساعات الثلاث العصبية التى لا بد وأنها أثرت فى جسدك كله. يعتمد تأثر عضلات الجسم على مدى توترها واسترخائها أثناء الدفع. وقد تحدث تلك الآلام فى القفص الصدرى أو الظهر أو حتى الكتفين.

يحدث أحياناً أن تكون تلك الآلام مؤشراً على مشكلة خطيرة مثل حدوث جلطة دم أو نزف داخلى، لذا يجب إبلاغ الطبيب بها فى أول فرصة تمنح. إذا كان الألم عضلياً فسيختفى تدريجياً فى غضون الأيام القليلة القادمة. قد يساعد الدش الساخن على الإقلال من الألم، وقد يصف لك الطبيب علاجاً له.

## النزيف:

«أعلم أنه يحدث إفراز دم بعد الولادة. إلا أن الخوف تملكنى حينما رأيت الدم يسيل على ساقى».

## الفصل الحادى والعشرون : الأيام الأولى التالية للولادة

- يكون إفراز الدم والمواد اغطائية والأنسجة أو ما يعرف بالسائل النفاسى غزيراً، عادة، فى الأيام الثلاثة الأولى، ثم يقل مقداره تدريجياً. إن حدوث تدفق فجائى لدى قيامك من السرير أمر عادى لا يسبب قلقاً. وبما أن الدم الناتج من الأوعية الدموية التى تنفصل عن المشيمة هو العنصر السائد فى السائل النفاسى فى الفترة التى تعقب الولادة مباشرة يتخذ الإفراز لوناً أحمر فى البداية. ومع تقد الشفاء ربط النزف يتحول اللون إلى القرنفلى المائى ثم إلى البنى وأخيراً إلى اللون الأصفر المبيض.

يستمر التدفق لمدة أسبوعين وقد يمتد لمدة ستة أسابيع. وأحياناً يختلط بالدم. كما يحدث أن يوقف يوماً أو يومين ثم يبدأ ثانية. وإذا أجهدت المرأة نفسها فقد يحدث النزيف مرة أخرى بعد الأسبوع الأول. أحياناً تأتى بعض النساء ما يشبه الدورة الشهرية الصغيرة بعد ثلاثة أسابيع من الولادة. وطالما أن النزف ليس غزيراً تكون الأمور عادية.

إلا أنه يجب إخبار الطبيب بحدوث أى شىء باستثناء الإفرازات التى تحوى دماء قليلة بعد الأسبوع الأول. فقد يكون هذا دلالة على التصاق جزء من المشيمة بجدار الرحم أو عدم التئام موضع اتصال المشيمة بالرحم. وفى الحالتين، يتم إجراء عملية توسيع وكحت حيث يقوم الطبيب بتوسيع عنق الرحم وكحت الأجزاء المتبقية من المشيمة من على جدار الرحم، أو أية أنسجة ميتة من موضع المشيمة الذى لم يت التئامه ويوقف هذا النزف. أيضاً أخبرى الطبيب إذا استمر تدفق السائل النفاسى أكثر من ستة أسابيع لأن هذا قد يشير إلى حدوث التهاب أو عدوى، خاصة إذا كان ثمة أل فى البطن أو تألم بالضغط.

عادة ما تقلل الرضاعة، أو حقن الأوكسيتوسين (Oxytocin) هرمون معجل للولادة) فى الوريد أو العضل تدفق السائل النفاسى بتنشيط التقلصات الرحمية والإسراع بعودة الرحم إلى حجمه الطبيعى. كما يقوم بعض الأطباء بعمل تدليك للفرور الرحمى لتشجيع التقلصات. من المهم عودة الرحم إلى حجمه الطبيعى حيث يودى هذا إلى انقباض الأوعية الدموية فى الموضع الذى كانت فيه المشيمة وينع التريف.

أما إذا كان الرحم مفرط الرخاوة وكانت الانقباضات غير منتظمة فقد يؤدي هذا إلى نزيف شديد مثل الذي يحدث في حالة إرهاق الرحم نتيجة للولادة الطبيعية، أو انتفاخه بشدة كما في حالة التوائم أو الطفل كبير الحجم أو الإفراط في كمية النخط amniotic Fluid (السائل السلى) أو بسبب وضع المشيمة المعيب، أو انفصالها قبل الموعد، أو حينما تمنع المواد اللصيقة انقباضات الرحم المنتظمة أو بسبب ضعف حالة الأم العادة أثناء الولادة.

في حالات قليلة يحدث النزف بعد الولادة نتيجة تهتك المجرى التناسلي. وفي حالات نادرة بسبب عيب لم يكتشف من قبل. كما قد يتسبب الالتهاب أو العدوى أيضاً فحدوثه.

وتحدث معظم حالات النزف من دون أى إنذار خلال فترة تتراوح ما بين سبعة أيام وأربعة عشر يوماً من الولادة. وحيث إن هذه المضاعفات، نادرة الحدوث نسبياً، قد تهدد الحياة، لذا يلزم التشخيص والعلاج السريعين.

#### التهاب الوريد التجلطي؛

ه أجريت لى قيصرية وأمرنى الطبيب أن أرتدى جوارب مطاطية لدى استيقاظى من النوم صباحاً ..

بهذا نوع من الوقاية، فقد تتطور جلطة دم فى أحد أوردة الساق بعد الولادة القيصرية. وتصبح النساء المصابات بالدوالي أكثر عرضة للإصابة. أحياناً يسهم ضغط عظم الركاب أثناء الولادة فى حدوث هذا. إلا أن حدوث هذه المشكلة قد قل عما كان عليه منذ أربعين عاماً مثلاً.

بإمكان استعمال الجوارب المطاطية، مع المشى فى انحاء المنزل أو المستشفى عقب الولادة، منع حدوث هذه المشكلة. أما إذا طُلب منك ملازمة الفراش لمدة تزيد على ثمانى ساعات بعد الوضع لأى سبب فقد تساعدك بعض تمارين الساقين البسيطة على تجنب هذه المشكلة. إذا شعرت بالآلام حادة أثناء أدائك أى تمرين، خاصة حينما تحركين قدميك باتجاه جسدك، ابلىفى المرضة.

ثمة نوعان أساسيان من التهاب الوريد التجلطى . فى حالة وجود الجلطة فى وريد ثانوى قرب سطح الجلد ، تحدث آلام عند الضغط على المنطقة ، وأيضاً شعور بدفئتها ، وأحياناً يشاهد خطأ أحمر من خلال الجلد . يتم إنهاء هذه المشكلة برفع الساقين ووضع مصدر حرارة رطب على الجلد . أما حين تكون الإصابة فى الوريد أكثر عمقاً ، تصبح المنطقة التى يمر فيها الوريد مؤلمة ومتورمة قليلاً ، وتؤلم بشدة لدى الضغط عليها . وقد يودى ثنى القدمين إلى ألم فى بطن الساق حيث تقدم هذه الحركة الوريد المنتهب . أحياناً يكون تورم الساق المصابة شديداً والالتهاب خطيراً جداً ، لأن الجلطة الدموية قد تهرب وتنتقل إلى الرئتين وتحتاج إلى علاج فوري لإذابتها . عادة ما يشمل علاج هذه الحالة الراحة التامة بالفرش مع رفع الساق المصابة ووضع مصدر حرارة دافئ على المنطقة المصابة أو ضمادة ، وأيضاً أخذ دواء مضاد للتجلط للتقليل من القابلية لتجلط الدم . فى حالات نادرة لا ينجح هذا العلاج ويلجأ الأطباء إلى ربط الوريد عن طريق الجراحة .

#### ألم فى المنطقة المعجانية (ما بين الشرج والفرج) ،

«لم تجر لى فتحة فرجية ، ولم أتمزق . ما سبب تلك الآلام التى أعانى منها؟» ..  
 - يحدث هذا من أثر مرور الجنين من الفرج . وحتى فى حالة عدم حدوث أى شىء فى هذا الموضوع ، إن هذه المساحة تتمدد ويصيبها الإرهاق والكدمات . من المعتاد أن تنجم هذه الآلام التى تشفى مع الوقت .

«أخشى أن تكون الفتحة لدى قد التهب . أشعر بآلام شديدة خاصة حينما أضحك» ..

- تحدث هذه الآلام نتيجة الفتحة والخياطة . وعادة ما تؤلم تلك المنطقة لدى الضحك والسعال والعطس . سيمر بعض الوقت إلى أن يلتئم الجرح ويشفى ( ما بين سبعة وعشرة أيام ) . والألم وحده ليس دليلاً على الالتهاب .

ستفحص إحدى الممرضات الغرز لاكتشاف أية آثار للالتهاب أثناء وجودك بالمستشفى إلا أن هذا غير محتمل الحدوث .

## مقادرة الفراش،

«أشعر أنتى على استعداد لمغادرة الفراش والتحرك، إلا أن الممرضة أخبرتنى أن على الانتظار ثماني ساعات»..

– ها أمر معتاد في المستشفيات وذلك لأن جردك بحاجة إلى الراحة، وأيضاً قد تصابين بالدوخة أو الإغماء فى الساعات الأولى بعد الولادة، لذا تُصر معظم المستشفيات على قضاء الساعات الثمانية فى الفراش، وقد لا يُسمح لك حتى بالذهاب إلى المراض.

## صعوبة التبول،

«مضت عدة ساعات على الولادة ولا أستطيع التبول حتى الآن»..

– قد لا تتمكن نساء كثيرات من التبول طوال الساعات الأربع وعشرين التى تلى الولادة. وأحياناً، لا تشعر بعضهن بالرغبة فى التبول على الإطلاق، على حين تشعر بعضهن بالرغبة ولا يستطعن التبول. على حين تتبول أخريات ويشعرن بالألم والحرقان. ثمة عوامل عدة تتدخل فى عودة المثانة إلى وظيفتها العادية بعد الولادة وهى:

- قدرة المثانة على الاستيعاب، وذلك لأن حجم الرحم يتقلص وتصبح هنا مساحة لتمدد المثانة، لذا لا يكون ثمة إحساس بالحاجة إلى التبول.
- قد يحدث شلل مؤقت للمثانة نتيجة إنهاكها من الضغط عليها أثناء عملية الولادة. فحتى حينما تمتلى لاترسد إشارات الرغبة فى التفرغ العادية.
- قد تقلل العقاقير أو التخدير من حساسية المثانة.
- قد تصاب المرأة بالجفاف ومن ثم لا يحدث سوى استخلاص قليل للبول نتيجة للحرق أثناء الولادة، وأيضاً لعدم تناول القدر الكافى من السوائل.
- قد يتسبب ألم منطقة العجان فى تقلصات انعكاسية فى المبال *Urthera* (القناة التى تحمل البول من المثانة) مما يجعل التبول صعباً. وقد يعوق تورم منطقة العجان التبول.

## الفصل الحادى والعشرون : الأيام الأولى التالية للولادة

● قد يحدث التبول حرقاناً فى موضع الفتحة أو الخياطة الفرجية مما يتسبب فى تردد المرأة فى التبول . يمكن فى هذه الحال الوقوف مع فتح السابقين على جانبى مقعد المرحاض والتبول بحيث يتدفق البول إلى أسفل مباشرة دون أن يمس الأنسجة الحساسة .

● قد تعوق بعض العوامل النفسية التبول - مثل غياب الخصوصية، الخوف من الألم، الخجل من استعمال قصيرة السرير، أو من الحاجة للمساعدة للذهاب إلى الحمام .

إلا أنه من الضرورى تفريغ المثانة فى غضون ست أو ثمانى ساعات للحيلولة دون التهاب المسالك البولية وحدوث ضعف فى عضلات المثانة من فرط الانتفاخ والنزف نتيجة لتعويق المثانة المنتفخة نزول الرحم إلى وضعه الطبيعى . لذا، تستعلم المرضعات، مرة واحدة على الأقل كل يوم، عما إن كنت قد تبولت، وقد يطلب منك التبول للمرة الأولى فى وعاء حتى تُعابير كمية البول . كما قد يتم فحص مثانتك للتأكد من عدم انتفاخها بالبول .

إذا لم تتبولى خلال الساعات الثمانى الأولى يتم سحب البول بالقسطرة، حاولى التالى لتحاشى هذا :

● التمشية : غادرى الفراش ومارسى المشى، بمجرد السماح لك بهذا، لتنشيط المثانة .

● يساعد تناول السوائل على تنشيط المثانة .

● إذا شعرت بالخروج، اطلبى من الممرضة، أو من أى شخص آخر، مغادرة الغرفة لدى تبولك للمرة الأولى .

● تغلى على خجلتك واستعلمى قصيرة الفراش لأن هذا يسهل عملية التبول .

● بردى منطقة التبول أو دفتيها .

### حركة الأمعاء:

«مر إسبوع على الولادة ولم أبرز، أعتقد أن الخوف من فك الغرز قد أدى إلى حدوث إمساك...»

- لا يحدث التبرز بسهولة في المرة الأولى بعد الولادة، تتدخل في هذا عوامل عدة. فمثلاً تتمدد العضلات البطنية التي تساعد على الإخراج أثناء الوضع وتصبح أقل كفاءة وظيفياً. كما يحدث إرهاق للأمعاء، مثل ذلك الذي يحدث للمشاة، ويصيبها الكسل، هذا بالإضافة إلى أن الأمعاء تكون فارغة نسبياً نتيجة لنشاطها في المرحلة الأولى من عملية الولادة (بما في هذا الإسهال والحقنة الشرجية وما يحدث من تفرغ أثناء الولادة). كما يساعد على هذا قلة تناول الطعام وفقدان الشهية بعد الوضع مباشرة.

إلا أن العوائق الرئيسية بعد الوضع نفسية وتشمل: الخوف من تمزق الغرز؛ والشعور بالخلج مع فقدان الخصوصية، والضغط عليك كي تبرزى.

ثمة خطوات يمكنك اتخاذها للتغلب على هذا:

● لا تقلقى بشأن الغرز أو أى شيء آخر فالقلق يعوق حركة الأمعاء.

● تناولى الأطعمة التي تساعد على حركة الأمعاء مثل أطعمة الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات الطازجة، تناولى أيضاً التفاح والزبيب والبرقوق المجففة ومعجنات الدقيق الأسمر... إلخ. احذرى الشيكولاتة لأنها تسبب في الإمساك.

● زيدي كمية ما تتناولينه من السوائل للتعويض عما فقدته منها وأيضاً لتسهيل حركة الأمعاء. تناولى الماء والعصائر بشكل خاص. يمكن لكوب من عصير البرقوق أو الخوخ أن يتسبب في اللين.

● غادرى الفراش ومارسى السير فى فترات المستشفى لتنشيط الأمعاء.

● اتبعى ما تحسّنين به من رغبة فى الإخراج فوراً حتى لو كان هذا أثناء الأكل أو الحديث أو وجود زوار.

● لا تجهدى نفسك (بالحزق) وأنت على مقعد المرحاض لأن هذا قد يؤدى إلى حدوث بواسير أو زيادتها إذا كانت موجودة. ضعى قدميك على كرسى منخفض أو صندوق لمقاربة وضع القرفصاء (وهو الوضع الطبيعى لعملية الإخراج) وتجنبى الحزق.

## الفصل الحادى والعشرون : الأيام الأولى التالية للولادة

● قد يوصى الطبيب بميلين، ستشعري بالراحة بمجرد الإخراج الأول، إلا أن عليك أن تعرفى أن الإمساك قد يعود إن تهاونت ولم تتخذى الإجراءات الوقائية بعد عودتك إلى المنزل.

### البواسير:

«أصبت بالبواسير فجأة بعد الوضع»..

– البواسير هى دوالى من المستقيم أو الشرج. وقد تسبب الألم أو الحكمة و/أو الحرقان. ويحدث أحياناً نزيف. توجد البواسير الداخلية أعلى المستقيم، والخارجية على الجلد الذى يلى العاصرة الشرجية.

تتطور البواسير كثيراً أثناء الحمل، خاصة خلال الثلث الأخير من تلك الفترة وقد تسوء حالتها بسبب الضغط الشديد على المستقيم والشرج أثناء الولادة نتيجة للدفع، وتصبح مشكلة للمرة الأولى. ثم تختفى تلك الأعراض بعد الفترة التى تلى الوضع فى حالة الولادة الأولى لدى النساء اللاتى لم يسبق وأن أصبن بها.

اتبعى الخطوات التالية:

● تجنبى الإمساك لأنه يزيد حالة البواسير سوءاً. وقد يشير عليك الطبيب أحياناً باستعمال أحد المليينات.

● جربى استعمال الحرارة أو البرودة: حمامات دافئة لمدة عشرين دقيقة فى حوض استحمام نصفى؛ أو وضع أكياس ثلج.

● نظفى منطقة العجان تنظيفاً جيداً وأغسلها بعد كل إخراج.

● نامى على جانبك وليس على ظهرك وتغاشى الوقوف أو الجلوس لمدد طويلة. استعملى حلقة مطاطية للجلوس عليها.

● إذا تدلت البواسير اطلبى من الممرضة أن تبين لك كيفية إدخالها.

### العرق الغزير:

«أستيقظ أثناء الليل وقد غرفت فى العرق».

- إن العرق الغزير هو أحد الطرق التي يتخلص بها الجسم من السوائل التي تراكمت أثناء الحمل . أحياناً يستمر العرق لمدة أسابيع وترافقه موجات حرارة أو قشعريرة بسبب التغيرات الهرمونية التي تعقب الولادة . عليك التأكد من تعويض السوائل التي تفقدونها خاصة إذا كنت ترضعين طبيعياً .

### احتقان الثديين:

«بدأ إفراز اللبن لدى وانتفخ ثدياي ثلاثة أمثال حجمها الطبيعي وأصبحت محتقنين ويتسبان في شعوري بالألم لدرجة أنني لا أطيق ارتداء الصديريّة . هل سيظل الحال هكذا حتى فطام طفلي؟ ..»

- هذا الاحتقان المؤقت يجعل من الإرضاع عملية مؤلمة نظراً لتسطح الحلمتين بسبب الورم مما يتسبب في إحباط الوليد . وقد تزداد الحالة سوءاً في حالة عدم الإرضاع في غضون ٢٤ : ٣٦ ساعة من الولادة .

ويحدث الاحتقان فجأة على مدى ساعات قليلة ، غالباً في اليوم الثالث أو الرابع بعد الولادة . ومن حشن الحظ أنه يختفي خلال أيام قليلة . يمكنك استخدام أكياس الثلج أو الدش الدافئ ، أو مخففاً معتدلاً للألم يصفه لك الطبيب (استعمليه قبل الإرضاع مباشرة) . ويؤدي سحب بعض اللبن من الصدر إلى تخفيف الاحتقان . أيضاً يمكن استعمال كمادات مياه دافئة قبل الإرضاع مباشرة للمساعدة على نزول اللبن والراحة .

لا تُغفلي بعض الرضعات بسبب الألم لأن ذلك سيزيد من الاحتقان . فكلما زاد الإرضاع خف الاحتقان .

### تجفيف اللبن:

«لا أرضع طفلي ، هل يتسبب تجفيف اللبن في الآلام؟ ..»

- سيحتقن ثدياك ما بين اليوم الثاني والسابع بعد الولادة ، وقد يكون هذا مؤلماً ، إلا أنه سريعاً ما ينتهي ..

لقد ثبت أن عقاقير تجفيف اللبن ضارة . لذا من المستحسن أن تتركى الطبيعة تأخذ مجراها إلى أن يجف لبنك طبيعياً . إن الأثداء لا تفرز اللبن إلا وفقاً لحاجة الطفل ، ثم

يجف الإدرار . قد يحدث تسرب أو رشح بين الحين والآخر لعدة أسابيع . لتخفيف آلام الاحتقان استعملى أكياس الثلج أو المسكنات أو اعصرى بعض اللبن من ثدييك .

### تشوش المستشفى:

« طلب الطبيب منى ملازمة الفراش حتى الظهر ، إلا إن إحدى الممرضات حضرت الساعة التاسعة صباحاً وطلبت منى أن أذهب معها للتمشية . إلى من استمع؟ ..»

– تقع الأخطاء فى المستشفيات ، لذا عليك أن تتحملى بعض مسئولية رعاية نفسك إذا بدت بعض التعليمات غير معقولة ، أو لم تستريحى إلى علاج ما ، تحدثى بوضوح إلى المسئولين .

### العودة إلى المنزل:

لم تكن ولادتى عسيرة ، ويتمتع وليدى بصحة جيدة ، وأريد العودة إلى المنزل ، إلا أن الجميع يقولون إن على البقاء فى المستشفى للراحة .»

– تحتاج النساء للراحة بعد الولادة مهما كانت الولادة يسيرة ، قد تعتقدين فى نشوتك الحالية أنك لا حاجة بك للراحة ، إلا أنك سرعان ما ستجدين أن هناك الكثير مما عليك القيام به وستغير موقفك . فترة وجودك فى المستشفى هى فرصة للراحة لن تعوض خلال الأشهر القادمة ، خاصة إذا لم تكونى من هؤلاء اللاتى يملن للرقاد عدة أيام . وتلقى المساعدة من الأهل والأصدقاء .

كما أن البقاء فى المستشفى ضرورى للطفل بالرغم من أنه قد لا يكون ضرورياً لك ، وعلبك البقاء طوال الفترة التى يأمر بها الطبيب .

« أدهشنى ما قاله لى الطبيب إن على العودة إلى المنزل خلال أربع وعشرين ساعة بعد الولادة .. لماذا هذه العجلة؟ ..»

– قد يكون هذا لأن ولادتك كانت طبيعية وسهلة والمكان الأفضل لك وللطفل هو المنزل . أى البيئة الحميمة وسط عائلتك المحبة بعيداً عن جراثيم المستشفى .

بالطبع قد تحدث مشاكل فى المنزل ، لذا ، عليك اتباع تعليمات الطبيب بحذافيرها فيما يخصك ويخص المولود . إذا لاحظت أية دلائل منذرة اتصلى فوراً بالطبيب

اغتصص . اطلبى أن تزورك إحدى الممرضات فى المنزل لإرشادك بشأن الرضاعة، يستحسن أن تطلبى عمل اختبار PKU (البول الفيولوجيكتونى، أى وجود حامض الفيولوجيكتونى فى البول) للطفل قبل مغادرتك.

### الشفاء من العملية القيصرية:

«بعد إجراء العملية القيصرية، ما مدى اختلاف سرعة شفائى عن أولئك اللاتى يلدن طبيعياً..»

– لا يختلف هذا عن الشفاء من أية جراحة فى البطن مع فارق واحد وهو أنك لم تفقدى أى عضو، عليك أيضاً فى هذه الحالة الشفاء من ولادة الطفل حيث إنك ستخبرى كل الآلام والمتاعب التى تخبرها من ولدت ولادة طبيعية، أى آلام النفاس، وسائل النفاس، واحتقان الثديين، والإرهاق، وسقوط الشعر، وغزارة العرق... إلخ .  
أما بخصوص الجرح، فلك أن تتوقعى التالى أثناء وجودك بالمستشفى:

● رقابة دائمة إلى أن يزول أثر التحذير . تعتمد الإفاقة من التخدير وسرعتها على حالتك الجسدية وعلى ما تناولته من عقاقير . إذا حدث توهان أو هلوسة أو أحلام مزعجة فسيساعدك زوجك أو الممرضة على العودة سريعاً إلى الواقع .

● سيزول التئميل بدءاً بأصابع القدمين وإلى أعلى . قومى بتحريك القدمين والأصابع بأقصى سرعة ممكنة . إذا كانت قد تكونت جلطة فى العمود الفقرى سيكون عليك الرقاد على ظهرك لمدة تتراوح بين الثمانى ساعات والعشر ساعات .

● آلام الجرح : حينما يفقد التخدير مفعوله سيؤلمك الجرح . يتوقف قدر الألم على قدرتك على التحمل ، وعلى ما إن كان قد أجريت لك قيصرية من قبل ( يكون الألم أقل فى المرة الثانية ) . سيعطيك الطبيب ما تحتاجينه من مسكنات ، الأمر الذى قد يتسبب فى إحساسك بالتشوش ، وأحياناً بالغثيان ، إلا أنه سيتمحك فرصة النوم الذى تحتاجينه . لا تقلقى بشأن تسر العقاقير إلى الكلىستروم إذا كنت ترضعين الطفل ، لأن هذا لن يحدث سوى بكميات شديدة الضآلة .

● الغثيان : فى حالة إحساسك به سيعطيك الطبيب مضاداً للقيء .

● القيام بتمرينات تنفس وسعال : لمساعدة بدنك على التخلص من يقايا المخدر،

وعلى تمدد الرئتين وتنقيتها للحيلولة دون حدوث التهاب رئوى. قد تتسبب هذه التمرينات فى إيلام الجرح إلا أن باستطاعتك الإمساك بوسادة عليه أثناء الأداء لتخفيف الألم قدر المستطاع.

● تقييم حالتك بانتظام: ستقوم الممرضة بالكشف على الحرارة وضغط الدم والنبض والتنفس ومقدار البول والسائل النفسى، وأيضاً على ضمادة الجرح، وصلابة الرحم وموضعه.

● يستمر هذا التقييم بعد انتقالك إلى غرفتك بالمستشفى.

● نزع القنطرة بعد ٢٤ ساعة. قد يكون التبول صعباً إلا أن عليك أن تحاولى. إذا لم تستطيعى التبول من تلقاء نفسك فسيعاد تركيب القنطرة.

● آلام ما بعد العملية والوضع: تبدأ هذه الآلام بعد مرور من ١٢: ١٤ ساعة من الولادة. ستساعد هذه التقلصات على عودة الرحم إلى وضع ما قبل الحمل.

● العودة تدريجياً إلى الغذاء العادى: بعد حوالى ٢٤ ساعة من العملية، أو بمجرد عودة الدلالات على نشاط الأمعاء مرة أخرى، سيتوقف غذاؤك عن طريق الوريد ويسمح لك بتناول السوائل عن طريق الفم، ثم تعودين إلى الغذاء العادى خلال الأيام القليلة التالية. لا تحاولى الالتفاف حول أوامر الطبيب حتى لو شعرت بالجوع. إذا كنت ترضعين طبيعياً تأكدى من تناول قدرأ كبيراً من السوائل.

● آلام الكتفين المحولة: قد تتسبب استشارة الحجاب الحاجز بواسطة الهواء من الخوف بعد الجراحة فى آلام حادة محولة إلى الكتفين. قد يصف لك الطبيب مسكناً ما.

● الإمساك: قد تجدى صعوبة فى الإخراج خاصة مع عدم الأكل. قد يصف لك الطبيب مليناً. إذا لم يحدث إخراج حتى اليوم السادس أو السابع فقد يصف حقنة شرجية أو لبوساً.

● بعض التمرينات الرياضية: سيطلب منك، حتى قبل مغادرتك الفراش، تحريك أصابع قدميك، وثنى القدمين وضغطهما على نهاية السرير، والتقلب على الجانبين. قومي بأداء بعض التمرينات البسيطة التى يصفها لك الطبيب أو أحد الأخصائيين كى

تحسنى سريان الدم خاصة فى ساقيك وتقللى من فرص تكوين جلطات الدم . ستكون هذه التمرينات مؤلمة ، على الأقل لمدة الساعات الأربع وعشرين الأولى .

● مغادرة الفراش بعد فترة تتراوح من ٨ إلى ٢٤ ساعة من العملية : سيتم مساعدتك أولاً على الجلوس مستندة إلى رأس السرير المرفوعة . سيتم وقوفك فى الوقت المناسب تدريجياً وبالأسلوب التالى : قومي باستعمال يديك فى السند مع إنزال ساقيك عن السرير ، ودليهما لدقائق قليلة . انزلى ببطء إلى الأرض بمساعدة أحد الأشخاص . إذا شعرت بدوار (طبيعى) عاودى الجلوس ، اجمعى شتاتك لدقائق قليلة قبل المحاولة مرة أخرى . بمجرد أن تقفى ، اخطى خطوتين . قد يكون هذا بالغ الإيلاء . قفى مستقيمة بقدر الاستطاعة من دون محاولة للانحناء . ستكون صعوبة التنقل هذه مؤقتة . وقد تجددين نفسك ، فى واقع الأمر ، قادرة على الحركة أكثر وأسرع من ولدن ولادة طبيعية .

● ارتداء الجوارب المطاطية : يُحسن هذا سريان الدم ، والهدف منه منع تكون الجلطات فى الساقين .

● آلام الغازات : تبدأ القناة الهضمية فى أداء وظائفها بعد توقفها المؤقت وتصبح الغازات المحبسة مصدر ألم حاد . يزيد هذا الألم لدى الضحك والسعال والعطس . أخبرى الطبيب أو الممرضة بالمشكلة . قد يشار عليك بالمضى فى الممرات أو محاولة الرقاد على جانبك الأيسر أو ظهرك مع ضم ركبتيك إلى أعلى وأخذ أنفاس عميقة مع وضع وسادة على الجرح . قد توصف حقنة شرجية أو لبوس للتخلص من الغازات فى حالة فشل هذه الأساليب ، وإذا استمر الألم فقد توضع أنبوبة فى الشرج لتسرب من خلالها الغازات .

● وقت مع المولود : لن يكون بإمكانك رفع الطفل وحمله ، لكن بإمكانك احتضانه وإطعامه (ضعى المولود على وسادة) . قد تستطيعى إبقاء المولود معك فى الغرفة إذا سمحت حالتك وتعليمات المستشفى بذلك .

● الاغتسال : لن يسمح لك بأخذ دش أو حمام كامل إلا إذا أزيلت الغرز . لكن بإمكانك غسل أجزاء جسدك الأخرى .

● نزع الغرز أو المشابك : إذا كانت الغرز من النوع الذى يمتصها الجسد ، أو إذا كانت هناك مشابك ، فستنزع بعد ستة أيام من الولادة . قد يتسبب هذا فى قليل من الألم . لدى نزع الضمادة انظرى إلى الفتحة مع الطبيب أو الممرضة كى تعرفى كيف يبدو الجرح ، واستعلمى عن المدة التى سيلتئم خلالها التآماً تاماً وعن تغيرات مظهره فى تلك الفترة ، ومتى تحتاجى إلى رعاية طبية .

### بعد العودة إلى المنزل

#### استعادة قوامك:

إن عضلات البطن الممتدة المترهلة هى التى تضىف مظهر الحامل على المرأة بعد الولادة وليس الزيادة فى الوزن ، ويحول هذا بينك وبين استعادة قوامك .

إن الانتظار حتى تعود بطنك إلى شكلها الطبيعى غير مجد ، ورغم أن تلك العضلات تستعيد قوامها مع مرور الوقت ، إلا أن العضلات لن تعود إلى ما كانت عليه قبل الحمل دونما تمرينات ومجهود .

ستفيد التمرينات بأكثر من مجرد شفض البطن . فستحسن أنظمة الجوف وكذلك الدورة الدموية العامة ونقل احتمالات مشاكل الظهر والدوالى وتورم الكاحلين والقدمين وتقلصات الساقين وتكون الجلطات فى الأوعية الدموية . كما تساعد التمرينات العجانية على تحاشى تسرب البول الذى قد يحدث أحياناً بعد الولادة ، وكذلك سقوط أعضاء الحوض وتدليلها ، ويساعد شد العجان على ممارسة الجنس مرة أخرى . كما تعمل التمرينات على شفاء عضلات الرحم والبطن والحوض وتحول دون ضعفها نتيجة عدم النشاط . وتساعد أيضاً على عودة المفاصل التى ارتخت من الحمل والولادة إلى حالتها شبه العادية ، وعلى حرق السعرات الحرارية والتخلص من زيادة الوزن ( يساعد المشى ٢٠ دقيقة على حرق ١٠٠ سعر حرارى ) . كما أن للتمرينات فوائد نفسية حيث تساعد على الاسترخاء وتقلل من إمكانية حدوث اكتئاب ما بعد الولادة إلى الحد الأدنى .

التحقى بدورات للتدريبات . أو ابتاعى كتاباً أو شريط فيديو متخصصاً فى تمرينات ما بعد الولادة ومارسيها فى المنزل . كما أن ممارسة المشى النشط يومياً يساعد كثيراً . إلا أن عليك أخذ موافقة الطبيب قبل البدء فى أية برنامج للتمرينات . اتبعى إرشادات المتخصصين أو الكتب المتخصصة .