



تفريغ مثانتك بعد الولادة

قد تواجهين صعوبة في تفريغ مثانتك بعد ولادة طفلك أو قد تتعرضين إلى تغييرات في مجال الرغبة الطبيعية في التبول. وإذا كانت المثانة لا تُفَرِّغ بشكل صحيح فإن البول الذي يبقى في المثانة قد يتراكم مع الوقت وهذا ما يُعرف باحتباس البول (وبقاؤه داخل المثانة).

- اجلسي مسترخية على المرحاض؛ دعي أنفاسك تسترخي.
- أتيحي لنفسك الوقت ولا تستعجلي.



حاولي تفريغ المثانة مرتين

- إذا شعرت أن مثانتك لم تفرغ بشكل تام، حرّكي حوضك نحو الخلف وإلى الأمام أثناء جلوسك على مقعد المرحاض ثم حاولي تفريغ مثانتك مرة أخرى أو قفي ثم اجلسي ثانية، حرّكي حوضك نحو الخلف والأمام ثم اجلسي وحاولي مرة أخرى.

بعض التعليمات للمساعدة في تفريغ مثانتك

- اضغطي بلطف أعلى عظمة الحوض فوق مثانتك.
 - تبولي أثناء الاستحمام بالماء الدافئ.
 - افتحي ماء الصنبور (الحنفية) كي تسمعيها أثناء التبول.
 - ضعي يدك في الماء البارد أثناء التبول.
- أطلبي من قابلة التوليد أو الطبيب الحصول على مسكن للألم إذا كان الألم يمنعه من تفريغ مثانتك ومن القيام بتمارين قاع الحوض.
- إن عضلات قاع الحوض هامة لكي تؤدي المثانة وظيفتها بشكل صحي. عليك القيام بتمارين عضلات الحوض كل يوم، وإحرص على أن تتمكني من الشعور باسترخاء عضلات قاع الحوض بعد القيام بكل تمرين.
- للمزيد من المعلومات حول تمارين عضلات قاع الحوض راجعي نشرة الحقائق لدينا بعنوان تمارين عضلات قاع الحوض.

للمزيد من المعلومات أو النصائح

- دائرة العلاج الفيزيائي
- المستشفى الملكي للنساء
- هاتف: 8345 3160 (03)
- الإثنين إلى الجمعة من الساعة ٨:٣٠ صباحًا - ٥:٠٠ مساءً

قد تؤدي عملية ولادة الطفل إلى الضغط على المثانة وقاع الحوض، ما قد يسبب تورّمًا وكدمات و/أو ألمًا في منطقة الحوض وخاصة في مجرى البول. وقد يؤدي ذلك إلى صعوبة في التبول واحتباس البول داخل المثانة. إن احتباس البول قد يتسبب في الإفراط في تمدد المثانة وإلحاق الأذى بها.

الشعور الذي قد يسببه احتباس البول

- ألم في المثانة أو شعور بالإنزعاج.
- عدم الشعور بأي رغبة أو دافع لتفريغ المثانة.
- صعوبة في التبول.
- احساس بعدم التفريغ التام للمثانة.
- بطء تدفق البول أو كثرة بدء وتوقف تدفق البول.
- بذل جهد للتمكن من التبول
- تسرب البول المحصور في المثانة

كيف تحافظين على مثانتك في صحة جيدة

عليك بشرب الكثير من السوائل يجب على الأمهات الجدد شرب ما بين لتر ونصف إلى لترين من السوائل كل يوم، على أن تشربي هذه الكمية على مدى النهار كي لا تتسببي فجأة في الإفراط في تحميل المثانة. إن عدم شرب كمية كافية من السوائل قد يسبب في تهيج المثانة وزيادة الأعراض سوءًا.

تجنبي تناول الشاي والقهوة والكولا وذلك لأن الكافيين في هذه المشروبات يزعج ويهيج المثانة وقد يتسبب أيضًا في تقاؤم الأعراض لديك.

عليك بالإكثار من استعمال المرحاض

لتجنّب فرط إمتلاء المثانة، عليك استعمال المرحاض مرة كل ساعتين أو ثلاث ساعات ولا تجهد نفسك عند تفريغ المثانة والأمعاء.

إن أفضل وضعية للجلوس على كرسي المرحاض هي:

- اجلسي منحنية نحو الأمام وقدمك مسطحتان على الأرض.
- افتحي ساقيك وابعديهما عن بعضهما وضعي مرفقيك على فخذيك.
- دعي بطنك ينتفخ ويسترخي نحو الأمام.
- اجلسي دائمًا على كرسي ولا تقفي بوضعية الجلوس فوقه.