

إفراغ المثانة بعد ولادة طفلك

بعد ولادة الطفل، قد تواجهين صعوبة في إفراغ المثانة. أو قد تلاحظين وجود تغييرات في حاجتك للتبول. عندما لا تُفرغ المثانة بشكل جيد، قد يتجمّع البول المتبقي بمرور الوقت. هذا يُعرف باسم احتباس البول.

اشربي السوائل على مدار اليوم على مراحل. باعتمادك لهذه الطريقة، لن تمتلئ مثانتك فجأة.

تجنّبي شرب كميات كبيرة من الشاي والقهوة والمشروبات الغازية مثل الكولا. فهذه المشروبات تحتوي على الكافيين الذي قد يفاقم الأعراض لديك.

اذهبي إلى الحمام بانتظام

اذهبي إلى الحمام كل ساعتين إلى ثلاث ساعات من أجل تجنب امتلاء المثانة بشكل زائد. لا تضعطي أو تجهدي نفسك أثناء التبول أو التبرز

أفضل وضعية للجلوس على المراض هي:

- انحني إلى الأمام وقدمك مستويتان على كرسي منخفض.
- افتحي رجليك وضعي مرفقيك على فخذيك.
- أرخِ بطنك.
- اجلسي بالكامل على مقعد المراض، ولا تجلسي في وضعية القرفصاء فوقه.
- ابقِي مسترخية وتنفسي بهدوء.
- خذي وقتك ولا تتسرّعي.



قد تُسبب ولادة الطفل ضغطاً على المثانة والعضلات والأربطة التي تدعم المثانة والرحم والأمعاء. يُطلق على هذه المنطقة اسم قاع الحوض.

وقد يؤدي هذا الضغط إلى حصول تورمات أو الكدمات أو ألم في منطقة الحوض والبطن، خاصةً حول الأنبوب الذي يُخرج البول من الجسم (الإحليل).

وهذا الأمر قد يصعب التبول وقد يؤدي إلى حصول احتباس البول. من الممكن لاحتباس البول أن يمدد المثانة ويتلفها.

وتتضمن علامات احتباس البول الآتي:

- ألم أو عدم ارتياح في المثانة
- عدم الشعور بالحاجة أو الرغبة في التبول
- صعوبة في التبول
- الشعور وكأن المثانة لا تفرغ بالكامل
- التبول ببطء أو انقطاع البول أثناء التبول
- الحاجة للدفع أو الشدّ للتبول
- تسرّب البول عندما تكون المثانة ممتلئة جداً

كيفية الحفاظ على المثانة وعملها بشكل جيد

يجب عليك شرب كميات كافية من السوائل بعد الولادة، تحتاجين إلى شرب ما بين 1.5 إلى 2 لتر من السوائل يوميًا. أي ما يصل إلى 8 أكواب. إذا لم تشربي كمية كافية من السوائل، فقد يسبب ذلك تهيجًا للمثانة ويتسبب بنفاقم الأعراض.

نصائح مخصصة لمساعدتك على إفراغ المثانة

هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إلى خدماته.



Interpreter

دعم ضحايا العنف الأسري

الخط الوطني للمساعدة – 1800 Respect

يمكنك الحصول على الدعم إذا كنت قد تعرضت للاعتداء الجنسي أو العنف الأسري أو العائلي أو الإساءة.

الخدمة متوفرة على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.

يمكنك الاتصال على 1800 737 732 أو زيارة الموقع الإلكتروني:

1800respect.org.au

للحصول على المزيد من المعلومات

المستشفى الملكي للنساء The Royal Women's Hospital

قسم العلاج الطبيعي

الطابق الأول، مستشفى النساء الملكي

20 Flemington Rd

Parkville Vic 3052

الهاتف: (03) 8345 3160

ساعات العمل: من الإثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:00 صباحًا

إلى 4:30 مساءً

تمارين قاع الحوض

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#pelvic-floor-exercises

- في حالة شعورك أن المثانة لم تفرغ بالكامل، حرّكي الحوض إلى الأمام والخلف أثناء الجلوس على المراض، ثم حاولي التبول مجددًا.
- أو قفي وحرّكي الحوض للأمام والخلف ثم اجلسي وحاولي مجددًا.
- اضغطي بلطف فوق عظم العانة والمائل فوق المثانة مباشرة.
- تبولي أثناء الاستحمام بماء دافئ.
- افتحي صنوبر الماء (الحنفية). فصوص الماء الجاري قد يساعدك.
- ضعي يدك في ماء بارد أثناء التبول.

إذا كان الألم يمنعك من التبول، تحدثي مع القابلة القانونية أو الطبيب إذا كان من المستحسن استخدام مسكنات الألم.

تقوية عضلات قاع الحوض

تساعد عضلات قاع الحوض مثانتك على العمل بشكل سليم، لذلك من المهم أن تقومي بممارسة تمارين قاع الحوض كل يوم. تأكدي من أنك تشعرين باسترخاء عضلات قاع الحوض بعد كل تمرين تقومين به.

لمزيد من المعلومات، اقرئي صحيفة الوقائع الخاصة بتمارين قاع الحوض .