

العودة إلى المنزل بعد إجراء الولادة القيصرية

تختلف فترة الشفاء بعد إجراء الولادة القيصرية من امرأة لأخرى. إليك بعض النصائح لمساعدتك على:

- العناية بجرحك
- التعامل مع الألم
- الحركة وممارسة التمارين
- الحصول على الدعم العاطفي
- فهم كيف يمكن أن تؤثر الولادة القيصرية على الحمل والولادات المستقبلية.

العناية بجرحك

من المهم أن تعتني بجرحك بشكل جيد بعد إجراء الولادة القيصرية لمساعدته على الالتئام ومنع حصول العدوى

ضمادة الجرح

بعد إجراء الولادة القيصرية، سيُغطى الجرح بضمادة. يجب أن تبقى في مكانها لمدة 7 أيام بعد الولادة. لحماية الجرح، ارتدي ملابس داخلية بخصر عالٍ بحيث تكون فوق الجرح.

إن الضمادة مقاومة للماء وآمنة للاستخدام أثناء الاستحمام. عند الاستحمام، اجعلي ظهرك في اتجاه الماء حتى لا يرش الماء مباشرة على الضمادة. يساعد هذا الأمر في الحفاظ على الضمادة في مكانها ويمنعها من البلل الزائد.

إذا شعرت أن الضمادة مبللة جدًا، أو يبدو أن الماء دخل بداخلها، أو تبدو متسخة، أخبري القابلة القانونية أو الطبيب العام.

إذا سقطت الضمادة أثناء وجودك في المستشفى، ستقوم القابلة القانونية بتغييرها. إذا سقطت الضمادة في المنزل قبل مرور 7 أيام، ستفحص القابلة القانونية التي تزورك في المنزل الجرح وتقرر ما إذا كنت بحاجة إلى ضمادة جديدة. من المهم إبقاء الجرح نظيفًا وجافًا، وأن تغسلي يديك قبل وبعد لمس الضمادة أو الجرح.

بعد مرور 7 أيام، إذا كانت الضمادة لا تزال في مكانها، يمكنك أنت، أو شريكك، أو أي شخص داعم لك إزالتها. أو يمكن لطبيبك العام أن يقوم بذلك.

بعض الجروح يكون بها شرائط صغيرة تحت الضمادة تُعرف باسم "ستييري-ستريپس". يمكنك إزالتها بعد مرور 7 أيام، أو قصها كي تريحك أكثر. إذا فعلت ذلك، استخدمني مقصًا نظيفًا جدًا.

الغرز (القطب)

معظم الغرز تنوب من تلقاء نفسها. إذا كانت الغرز أو الدبابيس لا تنوب، فسيتم إزالتها قبل مغادرتك المستشفى أو خلال زيارة منزلية. عادةً ما يتم ذلك بين اليوم الخامس واليوم العاشر بعد الولادة.

أحيانًا، قد يبرز جزء صغير من الغرزة من الجرح. لا يُعد هذا أمرًا خطيرًا ما لم يفتح الجرح أو يظهر عليه علامات عدوى. قد تشعرين بمزيد من الألم في جانب واحد من الجرح أو قد تلاحظين وجود كتلة صغيرة عند عقدة الغرزة. سيتحسن هذا الأمر بمرور الوقت. إذا كنت قلقة، تحدثي إلى طبيبك العام.

حماية الجرح

احرصي على أن يبقى الجرح نظيفًا وجافًا.

- من أجل حماية الجرح:
 - ارتدي ملابس داخلية مريحة وعالية الخصر بدلًا من الأنواع منخفضة الخصر
 - اختاري ملابس واسعة تسمح للهواء بالوصول إلى الجرح
 - ضعي فوطة صحية أو بطانة داخلية ناعمة على الجرح بحيث يكون الجانب الناعم ملاصقًا للبشرة الأمر الذي قد يجعلك تشعرين بالارتياح بشكل أكبر. قومي بتبديلها يوميًا. وستساعد الملابس الداخلية في تثبيتها في مكانها.



ارتدي دائمًا ملابس داخلية بخصر عالٍ فوق الجرح.

- بعد إزالة الضمادة:

- عند الاستحمام، اغسلي الجرح بالماء فقط وجففيه بلطف باستخدام منشفة نظيفة
- لا تستخدم البودرة أو البخاخات على الجرح.
- اغسلي يديك دائماً بالماء والصابون قبل وبعد فحص الجرح. يمكنكِ النقاط صورة لمراقبة التغيرات أو طلب من أحدهم فحصه من أجلكِ.

- خلال الأسابيع الستة الأولى، حاولي عدم رفع أي شيء أثقل من طفلك. اطلبي المساعدة في أي أنشطة تتطلب الانحناء أو الرفع.

سيلتئم جرحك خلال الأسابيع أو الأشهر القادمة. قد تشعري بتقلصات خفيفة وآلم وخدر في الجلد حول الجرح. يشعر معظم الأشخاص بالتحسن بمضي 6 أسابيع، ولكن قد يستمر بعض الخدر والآلم لعدة أشهر. إذا استمر ذلك، تحدثي إلى طبيبك العام.

تغيرات غير متوقعة في الجرح

حوالي 15% من أصل 100 شخص (15%) قد يصابون بعدوى في الجرح بعد الولادة القيصرية. راقبي العلامات التالية والتي يمكن لجرحك أن يكون ملتهباً:

- زيادة في الآلم، أو تكون المنطقة ساخنة عند اللمس
- احمرار أو تورم متزايد حول الجرح
- خروج إفرازات كريهة الرائحة أو نزيف جديد
- فتح الجرح
- الحمى (أعلى من 38° مئوية)، الإحساس بحرارة أو برودة شديدة، أو تعب شديد

اتصلي بطبيبك العام أو توجهي إلى قسم الطوارئ إذا لاحظتِ أيًا من هذه الأعراض.

تُعالج معظم حالات العدوى بالمضادات الحيوية.

في بعض الحالات، قد تحتاجين للعودة إلى المستشفى كي تحصل على مضادات حيوية عبر الوريد.

إدارة الآلم

من الطبيعي الشعور بالآلم بعد الولادة القيصرية. قد تشعرين بعدم الراحة أو الآلم لبضعة أيام أو أسابيع. قد تشعرين بهذا الآلم عند الحركة، أو الاستلقاء، أو النهوض، أو حتى أثناء الراحة.

يمكنك التحكم في هذا الآلم باستخدام مسكنات بسيطة للآلم. من المهم جداً كي تتعافين أن تتناولين دواء الآلم بانتظام. ستُصرف لك وصفة طبية مخصصة لمسكنات الآلم من أجل استخدامها في المنزل. يرجى تناول الأدوية طبقاً للتوجيهات.

لا تنتظري حتى يشتد الآلم كي تأخذي الدواء فهو يعمل بشكل أفضل عند تناوله مبكراً لمنع تفاقم الآلم.

الحركة والتمارين

يمكن أن يساعد النشاط بعد الولادة في التعافي. إن المشي القصير أو التمارين الخفيفة في المنزل مفيدة، لكن لا تُجهدي نفسك أو تتسببي لنفسك بالآلم.

خلال أول 6 أسابيع، اتبعي هذه النصائح:

- لا ترفعي أي شيء أثقل من طفلكِ
- تجنب الحركات التي تؤلمك، كالانحناء أو التمدد لأعلى أو لأسفل
- انتظري أسبوعين على الأقل قبل القيادة. لا تقودي السيارة إلا إذا كنتِ لا تتناولين أدوية قوية (أو مسكنات الآلم التي تُصرف بوصفة طبية فقط) إذا لم تكوني متأكدة، اسألي طبيبك العام. تحقق مع شركة التأمين الخاصة بك حول المدة التي تحتاجينها قبل القيادة ثانية. تسمح بعض شركات التأمين بالقيادة بعد مرور 6 أسابيع فقط.
- تجنب ممارسة الجنس خلال الأسابيع الستة الأولى. لا تمارسي الجنس إلا عندما تشعرين بأنك مستعدة، وتأكدي من استخدام وسائل منع الحمل عند القيام بذلك.

الدعم النفسي والعاطفي

بعض النساء يشعرن بالسعادة بعد الولادة القيصرية، في حين قد تشعرن أخريات بخيبة أمل أو حزن، خاصة إذا لم تكن الولادة كما توقعن. من المفيد جداً التحدث عن مشاعرك مع شريكك أو عائلتك أو العاملين في الرعاية الصحية أو أي شخص مؤازر لك.

العناية بطفل جديد أمر صعب على جميع الآباء والأمهات الجدد. كوني لطيفة مع نفسك. قد يستغرق الأمر بضعة أسابيع أو أكثر للشعور بالتحسن، خاصة إذا كانت الولادة مصحوبة بمضاعفات. حاولي أن تحصلي على أكبر قدر ممكن من الراحة.

أنتِ لست وحدك. اطلبي المساعدة أو الدعم من عائلتك أو أصدقائك، وتحدثي مع طبيبك العام أو أي أخصائي صحي آخر.

يمكنك أيضاً التواصل مع هذه المنظمات من أجل الحصول على الدعم والمشورة

- **القلق والاكتئاب في الفترة المحيطة بالولادة (أستراليا)**

(PANDA)

تقدم PANDA دعم الصحة النفسية للآباء والأمهات والعائلات أثناء الحمل وخلال السنة الأولى بعد الولادة. panda.org.au

- **Beyond Blue**

زوري موقع Beyond Blue للحصول على معلومات مفيدة بشأن رعاية صحتك النفسية كأم.

beyondblue.org.au/mental-health/parenting

- **جمعية صدمات الولادة الأسترالية** تدعم الأشخاص وشركاءهم وعائلاتهم بعد صدمات الولادة. يتضمن موقعهم موارد ودعمًا مفيداً birthtrauma.org.au

الحمل والولادات المستقبلية

يوصى بالانتظار لمدة 18 شهرًا بعد الولادة القيصرية قبل إنجاب طفل آخر، ما لم يخطر طبيبك خلاف ذلك. وهذا يعني أنه يمكنك البدء في محاولة الحمل مرة أخرى بعد فترة زمنية من 10 إلى 12 شهرًا من ولادة طفلك.

في معظم الحالات، إذا كانت هذه هي ولادتك القيصرية الأولى، فسيكون لديك خياران بشأن ولادتك التالية. يمكنك اختيار الآتي:

- الولادة المهبلية بعد الولادة القيصرية (يُشار إليها غالبًا باسم VBAC أو TOLAC أو NBAC)
- التخطيط لولادة قيصرية أخرى

يمكن للقابلة القانونية والطبيب مساعدتك في تحديد الخيار الأفضل لك بناءً على ظروفك ورغباتك.

لمعرفة المزيد عن الخيارات المتاحة لك بعد الولادة القيصرية،

يرجى قراءة معلومات المريضة للنساء: "ولادتي الأخيرة كانت الكتيب بمساهمة أشخاص مثلك من أجل قيصرية؟". تم إعداد هذا المساعدة في اتخاذ قرارات مستنيرة. ويتضمن معلومات مهمة بشأن مزايا وعيوب كل خيار.

يمكنك العثور على هذا الكتيب على الموقع الإلكتروني الخاص بالمرأة. thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options

موعد المتابعة

اذهي إلى طبيبك العام لإجراء فحص طبي بعد 6 أسابيع من الولادة، إلا إذا تم إخبارك بالذهاب قبل ذلك. هذا الموعد لك ولطفلك، لذا من الأفضل حجز موعد مزدوج.

الموارد

- ولادتي الأخيرة كانت ولادة قيصرية: ما هي الخيارات المتاحة لي؟
المستشفى الملكي للنساء The Royal Women's Hospital
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#my-last-birth-was-a-caesarean-what-are-my-options
- الولادة بعد عملية قيصرية سابقة
الكلية الملكية لأطباء التوليد وأمراض النساء (المملكة المتحدة)
rcog.org.uk/for-the-public/browse-our-patient-information/birth-after-previous-caesarean
- الولادة القيصرية
الكلية الملكية الأسترالية والنيوزيلندية لأطباء التوليد وأمراض النساء
rancog.edu.au/wp-content/uploads/Caesarean-Section.pdf
- التعافي بعد الولادة القيصرية: أول 6 أسابيع
شبكة تربية الأطفال
raisingchildren.net.au/pregnancy/labour-birth/recovery-after-birth/after-caesarean#going-home-after-caesarean-birth
- صحتك بعد الولادة
مستشفى الملكي للنساء The Royal Women's Hospital
thewomens.org.au/health-information/pregnancy-and-birth/your-health-after-birth

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

هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إلى خدماته.

