

تحسين ظروف تعافيك بعد الولادة

نصيحة إختصاصي المعالجة الفيزيائية



the women's
the royal women's hospital
victoria australia

ورقة معلومات المستشفى الملكي للنساء www.thewomens.org.au / Royal Women's Hospital

مباشرة بعد ولادة الطفل

بعد وضعك الطفل مباشرة نوصيك أن تتبعي بعض الخطوات البسيطة التي من شأنها أن تساعدك على التعافي بعد الولادة.

الراحة - استلقي ممتددة لمدة 30 دقيقة، مرتين في اليوم. هذا الأمر يُساعد على تخفيف الشعور بعدم الإرتياح، ويخفف التورم ومن شأنه أن يخفف قليلا من النقل على منطقة أسفل الحوض وعلى عضلات البطن السفلية.

التلج - مباشرة بعد عملية الولادة المهبلية (الولادة الطبيعية) أو بعد محاولة الولادة الطبيعية، فإن التلج يُساعد على تخفيف الوجع والتورم حول منطقة العجان أي المنطقة الواقعة بين الفخذين، وهو أمر ضروري جدا في فترة الـ 72 ساعة التي تلي عملية الولادة. يجب أن يوضع الثلج داخل الحفاظ، ويجب أن تضعيه لمدة 20 دقيقة وذلك كل ساعتين أو ثلاث ساعات، ويمكن الإستمرار في وضعه حتى يتوقف الوجع ويخف الورم.

الثياب الحازمة والضاغطة - إن إرتداء ثياب داخلية حازمة وضاغطة يساعد منطقة العجان أي ما بين الفخذين وأسفل البطن ويخفف الوجع والشعور بعدم الإرتياح. وهو يساعد أيضا على بدء مرحلة التعافي والشفاء. يمكن شراء هذه الثياب الداخلية الضاغطة من المحلات التجارية الكبرى ويجب إرتدائها في الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة. وكدليل عن القياس الملائم يجب أن يكون قياس الثياب الداخلية بنسبة قياسين /رقمين أكبر من الثياب الداخلية التي كنت ترتديها قبل فترة الحمل.

التمارين - إن التمارين الخاصة بمنطقة الحوض وعمق البطن تساعد على إسترداد القوام الذي كان لك قبل فترة الحمل، وتساعد أيضا على الشفاء حول قُطب العملية الجراحية إذا كانت قد أجريت لك مثل هذه القطب. يمكن البدء في التمارين بطريقة سليمة ومضمونة بعد يومين أو ثلاثة أيام إثر ولادة طفلك، ولكن شرط أن لا يكون هناك تزايد في الأوجاع التي تشعرين بها.

ضرورة الحصول على المساعدة أثناء عملية نهوضك ونزولك من السرير، وإن تكوني سائدة عضلات معدتك.

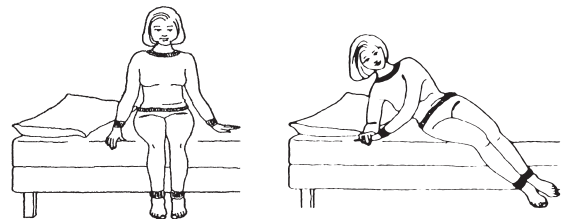
إن افضل طرق الصعود أو النزول من السرير وأكثرها إرتياحا هي بواسطة الإستلقاء واللف والبرم كجذع شجرة يدور على السرير.

كيف تقومين بعملية اللف والبرم كجذع شجرة:

- إثني ركبتيك وأبرمي جسمك على جنبك. وحافظي على كتفيك ووركك في خط متناسق أثناء الحركة.



- إسحبي رجليك خارج السرير وأدفعي بنفسك الى الأعلى باستعمال يديك في مقدمة جسمك.



- وقومي بإبتاع نفس الطريقة معكوسة في عملية الصعود الى السرير.

إثر عملية الولادة القيصرية

أثناء إستلقائك في السرير، يكون مُهما جدا أن تقومي بالتمارين في السرير وذلك لتتحاشي نشوء المصاعب والمشاكل الصحية في صدرك وفي حركة الدورة الدموية. وتشمل هذه التمارين ما يلي:

- تمارين التنفس.
- خذي تنفسا عميقا 5 مرات كل ساعة وذلك عندما تكونين مستلقية في السرير.
- إذا كنت تشعرين بحاجة الى السعال، قومي بالضغط على القُطب الجراحية ودعمها بيديك أو بواسطة مخدة.
- تمارين الدورة الدموية.
- حركي أقدامك الى الأمام والى الخلف 20 مرة كل ساعة، وذلك أثناء إسترخاءك في السرير.

تمارين عضلات أسفل الحوض

إن عضلات أسفل الحوض هي عضلات صغيرة ولكنها مجموعة من العضلات المهمة جدا وخاصة لدى النساء. إنها تمتد داخل منطقة الحوض وتعمل كداعم لأعضاء الحوض وترقب عملية إحتواء البول. تضعف هذه العضلات أثناء فترة الحمل، بنتيجة عمل هورمونات الحمل وبسبب ثقل الجنين الذي يشد العضلات الى الأسفل. إنه مهم جدا أن تقومي بتدريب هذه العضلات بعد الولادة لكي تتجنبي المشاكل والصعوبات مثل عدم القدرة على إحتواء البول وضبطه.



يتوجب على كل النساء أن يقمن بتمرين عضلات منطقة الحوض لديهن.

إذا كنت قد عانيت من بعض المشاكل في تسريب البول أو صعوبة في التبول منذ ما بعد عملية الوضع، نرجو أن تحيطي قابلك القانونية أو إختصاصي المعالجة الفيزيائية أو الطبيب، أخصائين بك، علما بذلك.

أفضل وضع للجلوس على مقعد المراض لتحاكي الشد القوي:

- اجلسي وأنحني بجسمك الى الأمام، وأن تكون أذراعك على ركبتيك واتركي مجالاً لبطنك للإسترخاء.
- استعملي درجة / مسطبة خشبية تضعينها تحت قدميك لترفعي رجليك عن الأرض بحيث تُصبح ركبتيك في مستوى أعلى من وركيك.
- تنفسي بعمق لإخراج الهواء من رئتيك وأنت تُحدثين صوتاً مسموعاً يخرج من فمك.
- أسندي وأدعمي القُطب الجراحية ببديك وذلك عندما تشدين عاصرة للخروج / التبرز.

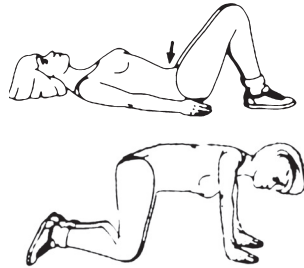


التمرين العضلي في عمق البطن لجميع النساء بعد عملية الولادة

تساعد العضلات في عمق البطن على الحفاظ على وضع سليم وجيد في إنتصاب القامة وفي دعم الظهر. أثناء فترة حملك، وكلما كبر الجنين ونما فإن عضلات بطنك تتمدد ويخف أداءها بعض الشيء. لذلك فإنه من المهم جداً القيام بتمرين هذه العضلات بصورة منتظمة بعد عملية الولادة وذلك لمنع أوجاع الظهر ولكي تستعيد العضلات قوتها من جديد.

التمرين رقم 1

- للبدء في التمرين، تمددي مُستلقية على ظهرك وركبتك مثنيتان والقدمان مدعومان، أو إركعي على يديك وركبتيك.
- تنفسي بإستنشاق الهواء الى داخل رئتيك، ثم أذري/ تنفسي لإخراج الهواء، وفي ما أنت تفعلين هذا، قومي برفق ولطف بشد عضلات أسفل البطن وذلك بسحب أسفل بطنك الى الداخل باتجاه العمود الفقري (سلسلة عظام الظهر). وحاولي أن ترخي عضلات البطن العليا أثناء التمرين.
- تماسكي وأبقي علي وضع حركة التمرين لمدة 3 الى 5 ثواني، وأنت تتنفسين بصورة طبيعية.
- كرري التمرين 6 الى 10 مرات، وقومي به 4 مرات في اليوم.



وكلما أصبحت أقوى فإنك تستطيعين أن تزيد تدريجياً الوقت الذي تتماسكين في الوضع لمدة قد تصل الى 60 ثانية. وتستطيعين أن تجعل التمرين أكثر

هناك تمرينان ننصح القيام بهما بغية إعادة تمرين عضلات أسفل الحوض. في البداية، إستلقي على ظهرك وأثني ركبتيك وأبعدي قدميك المسنودتين عن بعضهما البعض.

التمرين رقم 1: الحركة والتماسك لفترة وجيزة

- أعصري وأضغطي في نطاق مخرجك الخلفي ومهبلك، وكأنك تحاولين أن تحبسي نفسك عن تنفيس الهواء أو البول وحاولي أن ترفعي منطقة حوضك الى أعلى.
- تماسكي في هذا التمرين وحافظي على الحركة لمدة 2-3 ثواني وأنت محافظة على عضلات بطنك وإلتيك وفخذيك مسترخية.
- إستمري في التنفس بشكل طبيعي.
- إسترخي وأستريحي لمدة 5 ثواني ثم أعيدي هذا التمرين 3-5 مرات متتالية.
- أعيدي هذا التمرين 4 مرات في اليوم.
- وعندما تصبح عضلات أسفل الحوض عندك أقوى، إجعلي التمرين أكثر تحدياً بزيادة عدد التمارين لتصبح 10 مرات ولمدة 10 ثواني. وتستطيعين القيام بهذا التمرين وأنت جالسة، أو واقفة واثناء قيامك ببعض النشاطات مثل الرفع أو المشي.
- توقفي عن التمرين في كل مرة تشعرين فيها بأنك تعب أو مرهقة.

التمرين رقم 2: العصر السريع

- شدي عضلات أسفل الحوض كما في التمرين السابق، وتماسكي في هذا التمرين لمدة ثانية واحدة فقط.
- حاولي إعادة التمرين من 10 الى 20 عصرة سريعة وقوية، وذلك أربع مرات في اليوم.

الشد والتماسك المترابط

- شدي عضلات أسفل الحوض عندما تسعلين، أو تعطسين أو تضحكين وعندما تقومين بأي عمل أو حركة تتطلب مجهوداً، كحمل ثقل ما مثلاً.

أهمية أن تكون المثانة / المبولة صحية ومتعافية وأن تكون لديك عادات منتظمة للخروج / التبرز

- إنه مهم جداً أن تتحاشي حالة الإمساك (الإقباض) أو الشد المتزايد أثناء الخروج / التبرز عندما تكونين في المراض. تذكرني دائماً أن:
- تشربي ما بين 1.5 و 2 ليتر من الماء كل يوم (ويفضل الماء على الشاي أو القهوة).
- تجنبي شرب الكثير من الكافيين أو الكحول.
- تناولي الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف (مثل الفاكهة والخضار).
- تقومي بالتمارين بصورة منتظمة.
- لا تتجاهلي الإحساس المُلح بالذهاب الى المراض سواء للتبول.
- تجنبي الشد المتزايد والقوي - وخذي كل الوقت اللازم عندما تذهبين الى المراض لإفراغ مثانتك وأمعائك، وتأكدي من تفريغهما بالكامل.

العودة الى التمرين

- إبدأي بالمشي المعتدل بحسب شعورك بالوجع أو بعدم الارتياح.
- زيدي تدريجيا المسافة التي تمشينها والسرعة التي تستطيعين القيام بها دون إرهاق.
- لقد أثبتت التجربة بأن المشي لمدة 30 دقيقة كل يوم من شأنه أن يحسن الصحة العامة للشخص وراحته.
- تجنبي القيام بأية تمارين مرهقة يكون لها تأثير جانبي كبير وذلك في الأسابيع الـ 12 الأولى بعد الولادة (مثلا: رفع الأثقال والجلوس والوقوف والركض).

قبل أن تحاولي تجربة التمارين التي لها تأثيرات جانبية كبيرة، يجب أن تتأكدي من قوة عضلات الحوض وذلك عن طريق السعال في أثناء إمتلاء المثانة (المبولة) أو بالقفز أثناء إمتلاء المثانة. إبدأي بالتمرين فقط عندما لا تلاحظين أي تسريب للبول. إذا كان هناك تسريب للبول فعليك مراجعة اختصاصي المعالجة الفيزيائية للنساء.

للمزيد من المعلومات

Royal Women's Hospital
قسم المعالجة الفيزيائية
الطابق الأول، تقاطع
Grattan St & Flemington Rd,
Parkville VIC 3052
هاتف رقم: (03) 8345 3160

أيام الإثنين الى الجمعة ما بين الساعة 8.30 ق.ظ الى 5.00 ب.ظ

تحذيا عن طريق تغيير وضعية جسمك بحيث تكوني إما جالسة أو واقفة. من المهم جدا تشغيل العضلات في عمق البطن أثناء قيامك برفع أي ثقل أو في المشي وذلك كي توقري دعما إضافيا للظهر.

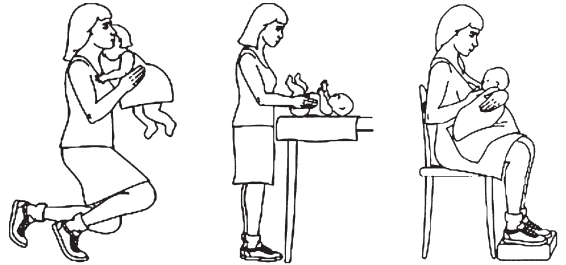
التمرين رقم 2

- أثناء فترة حملك، يزيد مقدار الإنحناء في القسم الأسفل من ظهرك. ويكون هذا عادة مصحوبا بوجع في أسفل الظهر. ولذلك فإنه مهم جدا تصحيح هذا الإنحناء بعد أن تضعي طفلك.
- للبدء في التمرين خذي الوضع الموصوف في بداية التمرين السابق أعلاه.
- شدّي العضلات في أسفل البطن والمعدة، وفي هذا التمرين عليك أن تبسطي أسفل ظهرك على السرير أو على الأرض وذلك بأن ترمي وتحركي عظمة العصعوص (نهاية سلسلة الظهر) وأن تميلي تجويف الحوض باتجاه أضلاع قصص الصدر عندك. كرري هذا التمرين بحسب ما تجدينه مريحا لك.



إرشادات ونصائح للعناية بالظهر والتقيّات الصحيحة في حمل الأثقال

- إثنى ركبتيك، وأحتفظي بظهرك مستقيما وشدّي دائما عضلات الحوض وأسفل البطن كما في التمرين السابق. وأمسكي الأشياء بحزم وأجعلها أقرب ما يُمكن الى جسمك.
- لا تحملي أي شيء يكون أثقل من وزن طفلك وذلك في الأشهر الستة الأولى بعد الولادة.
- تجنبي الإنحناء المفاجيء والمتكرّر وكذلك القيام بحركات الإلتفات مع البرم والإستدارة.
- تأكدي من أن تكون مساحات العمل الذي تقومين به في مستوى إرتفاع خصرك (مثلا: تحميم الطفل وتغيير حفاظاته).
- إستنبطي وأوجدي وضعاً مريحا وداعما لإرضاع الطفل. إجلسي بكامل جسمك الخلفي على الكرسي، وتأكدي من أن تكون أقدامك مدعومة وأستعملي أي شيء تستندين عليه.



إن المستشفى الملكي للنساء هو مستشفى خال من التدخين. للحصول على المزيد من المعلومات والدعم زوروا الموقع الإلكتروني: www.quit.org.au

رفع المسؤولية: إن المستشفى الملكي للنساء The Royal Women's Hospital لا يقبل أية مسؤولية ولاي شخص كان عن المعلومات والنصيحة (سواء عن استعمال مثل هذه المعلومات والنصيحة) المقدمة في ورقة المعلومات هذه، أو تلك المضمومة أو الداخلة فيها كمرجع. نحن نقدم هذه المعلومات ضمن مفهوم عام بأن جميع الأشخاص الذين يصلون الى هذه المعلومات سيتحملون مسؤولية تقييم مدى ارتباطها ودقتها وتقديرها. تُشجع السيدات على مناقشة حاجتهن الصحية مع مُقدّم العناية الصحية لهن. فإذا كانت توجد لديك أية إشغالات بالبالنسبة لصحتك، فإنه يتوجب عليك أن تحصل على المشورة من مُقدّم العناية الصحية لك، أو إذا كنت تحتاجين الى رعاية مستعجلة يتوجب عليك أن تذهبي الى أقرب قسم للحالات المستعجلة في مستشفى The nearest Hospital Emergency Department. المستشفى الملكي للنساء © The Royal Women's Hospital، شهر أيار / مايو 2008