

التغيرات الشائعة خلال أول أسبوعين بعد الولادة.

(Alm. forandringer indenfor de første 2 uger efter fødsel)

الرضاعة الطبيعية (amning)

إذا كنت ترضعين طفلك ، فمن الطبيعي أن تشعر الحلمات بالألم في أول أيام بعد الولادة. إذا شعرت أن الألم يستغرق أكثر من بضع دقائق أو يزيد أثناء الرضاعة الطبيعية ، فمن الأفضل الاتصال بموظفي الرعاية الصحية الذين يمكنهم تقييم تقنية رضاعة الطفل. قد تتسبب تقنية رضاعة الطفل الخاطئة في حدوث تقرحات وتشققات. يعاني العديد من الأشخاص من توتر في الصدر في الأيام التي يمتد فيه الحليب. يمكنك تخفيف توتر الصدر بالحرارة والسماح للطفل بالرضاعة بشكل متكرر وبوضعية رضاعة مختلفة بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن يكون التدليك أيضاً له تأثير إيجابي لتخفيف التوتر في الصدر. عادة ما تختفي الآلام خلال الأسبوع الأول عندما تبدأ الرضاعة الطبيعية بشكل جيد.

تمزق (bristninger)

إذا حدث لك تمزق أثناء الولادة ، فعادة ما يكون ذلك مع تورم والم وإحمرار خفيف حول الخياطة. قد تشعرين أيضاً بالحرق عند التبول. من المهم الحفاظ على نظافة الجرح وتغيير الفوط بشكل متكرر. اشطفي الجرح بالماء الفاتر. عادة ما ينخفض التورم والاحمرار تدريجياً من اليوم الثالث. يمكنك علاج التورم والالم والاحمرار عن طريق وضع شيء بارد على منطقة الخياطة لمدة 15-20 دقيقة في كل مرة.

الطلق بعد الولادة (efterveer)

بعد الولادة ، يقوم الرحم بشد نفسه - وتسمى هذه المرحلة أيضاً بالطلق بعد الولادة. مع تقلص الرحم ، يقل النزيف من الرحم. في أعقاب ذلك ، سيدد البعض أن هناك المزيد من النزيف وهذا بسبب عملية الرحم بضغط الدم من الرحم الى الخارج. بعض النساء لا يلاحظن أي شيء في هذه المرحلة ، في حين أن البعض الآخر - وخاصة الامهات اللواتي أنجبن عدة مرات - قد يشعرن بالالم الشديد. إن الرضاعة الطبيعية تحفز الرحم على الانقباض، وهذا قد يسبب الام. من المتوقع أن ينخفض هذا النوع من الطلق بعد الأيام القليلة الأولى. يمكنك تخفيف الالم بالحرارة أو المسكنات ، مثل الباراسيتامول و / أو الإيبوبروفين.

نزيف (blødning)

في الأيام الأولى بعد الولادة ، قد تشعرين أن نزول الدم هو كحيض شديد. بعد بضعة أيام ، يقل نزيف الدم ويصبح تدريجياً أقل حدة وبني اللون. في بعض الأحيان قد تجدن أن هناك كتلة من الدم المتصلب ، على سبيل المثال ، إذا قمت بعد الاستلقاء لفترة طويلة. هذه الكتلة الصغيرة طبيعية. النزيف ينخفض مع مرور الأيام وبعد 1-2 أسبوع ، نادراً ما يكون الدم جديد ، وإنما تكون فقط تصريفات بنية أو صفراء. هذا ينخفض خلال 4-8 أسابيع القادمة.

البواسير (hæmorider)

بعض النساء يصابون بالبواسير فيما يتعلق بالحمل والولادة. البواسير هي أوردة بارزة ومتفتحة في فتحة الشرج وعلى الوريد في المستقيم. البواسير قد تنتفخ وتكون مؤلمة وتسبب حكة. احرصي على شرب الكثير من السوائل واكل الفاكهة والخضار ومنتجات الحبوب الكاملة. في معظم الحالات سوف تختفي البواسير من تلقاء نفسها. إذا كانت البواسير مزعجة بشكل خاص ، قد يحتاج المرء و / أو التحاميل للعلاج. اسأل طبيبك الخاص.

صحة الوالدين

(forældrenes velbefindende)

من الطبيعي أن تستجيبون عاطفياً للتغيرات الرئيسية في الحياة مثل كونكم أصبحتم والدين. على الرغم من أن العديد يشعرون بان الامومة/الابوة حدث سعيد ، قد يشعرون أيضاً بأنه اضطراب من الصعب استيعابه. يعاني أكثر من نصف جميع الامهات من درجة من الاكتئاب والتهيج والحزن المتزايد في الأسبوع الأول بعد الولادة. معظم النساء يتحسنن خلال بضعة أسابيع. يحدث الاكتئاب بسبب التغيرات الهرمونية في جسمك وقد يتم تعزيزه إذا كنت لا تنامين بشكل كافي ، أو ترضعين ، أو متوترة ، أو مرهقة بعد الولادة. ومن الشائع أيضاً أن يكون لدى الرجال تأثيرات نفسية بعد الولادة والدور الجديد كأب. كل منكما يجب ان يساعد الآخر وامنحو انفسكم أفضل الظروف بعد الولادة عن طريق إدراككم لبعضكما البعض. على سبيل المثال ، يمكنكم تذكر بعض الراحة عندما ينام الطفل وتقليل زيارات الولادة والأنشطة خارج المنزل.

قاع الحوض (bækkenbund)

هناك عدة أسباب وجيهة لبدء تدريب عضلات قاع الحوض بعد بضعة أيام من الولادة. عضلات قاع حوض قوية تمكنك من الاحتفاظ بالبول والبراز والهواء ، و توفر متعة جنسية أكبر على المدى الطويل ، لك ولشريكتك ، وتساعد على منع هبوط الرحم والمثانة في وقت لاحق من الحياة. يمكنك الحصول على المساعدة والإرشاد في تطبيقنا: الدورة التدريبية - الآباء الجدد (- Mit Sygehus)
(nybagte forældre).

تبول (vandladning)

قد يكون من الصعب التبول في الأيام الأولى بعد الولادة. بعض النساء تشعر أن لا قدرة لها على إفراغ المثانة، والبعض الآخر لا تشعر بأنها بحاجة الى التبول. من المهم أن تحرصي على إفراغ المثانة كل 3 إلى 4 ساعات من أجل أن ينقبض الرحم وايضا لكي يقل خطر حدوث مشاكل في التبول في وقت لاحق من الحياة.

السائل في القدمين (væske i fødderne)

عندما يمتد الحليب ، يعاني العديد من الأشخاص من السوائل في أقدامهم. يمكن علاج هذا عن طريق رفع قدميك والقيام بتمارين ضخ الوريد (venepump).

الجنس ومنع الحمل (seksualitet og prævention)

تعاني العديد من النساء من قلة الرغبة في ممارسة الجنس بعد الولادة. ويرجع ذلك إلى حقيقة أن كمية هرمون الإستروجين الجنسي للإناث تنخفض بعد الولادة والرضاعة الطبيعية. التغيرات في الجسم ، والتعب ، والألم والقلق لحمل جديد يمكن أن تساهم أيضاً في حقيقة أن الدافع الجنسي أقل. من الشائع أن تنتظر من 6 إلى 8 أسابيع قبل الجماع بعد الولادة ، ولكن هذه الفترة تختلف كثيراً من أزواج لأزواج. تذكرني أنه يمكنك الإباضة وبالتالي الحمل حتى لو كنت لا تزالين ترضعين. لذلك ، استخدمي الواقي الذكري طالما أنك تتزفين أو الى ان تستخدمي وسيلة ثانية لمنع الحمل. يمكنك التحدث مع طبيبك الخاص حول وسائل منع الحمل عند موعدك مع الطبيب خلال الاسبوع الثامن.

متى تتطلب حالتك طلب المشورة والتوجيه؟ (hvornår kræver din tilstand at du søger råd og vejledning)

الرضاعة الطبيعية (amning)

إذا كنت تعاني من الاحمرار والحر في منطقة الصدر ، أو لديك أعراض حمى أو أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا ، فقد يكون ذلك علامة على التهاب الصدر. في هذه الحالات ، اتصلي بعيادة الأمومة أو الممرضة أو الطبيب / طبيب الطوارئ.

تمزق (bristning)

إذا شعرت أن الانتفاخ عند خياطة منطقة التمزق يزداد سوءًا وتصبح المنطقة حمراء ومنتفخة بشكل متزايد ، فاتصلي بعيادة الأمومة أو الطبيب / طبيب الطوارئ.

النزيف (blødning)

إذا كان الدم يخرج بقوة بعد أن كان نزول الدم قد توقف أو إذا كان هناك المزيد أو أكثر من كتل الدم ، بحيث أن النزيف أصبح أقوى بدلا من أن يخف ، استشيري عيادة الأمومة أو طبيبك الخاص. إذا أصبتي بحمى أو قشعريرة أو آلام في المعدة أو نزيف كريحه الرائحة ودرجة حرارة 38 درجة أو أكثر (تقاس في المستقيم)، يجب عليك أيضًا الاتصال بعيادة الأمومة أو الطبيب / طبيب الطوارئ.

تبول (vandladning)

إذا كنت تواجهين أي مشاكل في التبول ، حيث لا يمكنك التخلص من الماء أو الشعور بعدم القدرة على إفراغ المثانة ، اتصل بعيادة الأمومة أو الطبيب / طبيب الطوارئ.

قاع الحوض (bækkenbunden)

إذا كنت لا تستطيعين الحفاظ على البول أو البراز ، استشيري الطبيب الخاص بك.

صحة الوالدين (forældrenes velbefindende)

1 من كل 10 أمهات وآباء يصابون بالاكتئاب ما بعد الولادة. يمكن أن تكون الأعراض حزنًا ، وعدم احترام الذات ، وانخفاض الشهية ، وعدم الراحة في النوم ، ونقص الطاقة ، والاضطراب والقلق ، وصعوبة التركيز ، ومشاكل في الذاكرة أو ربما التفكير في أن الحياة لم تعد تستحق الكثير. قد يكون من الصعب أن تكون هذه المشاعر موجودة ، خاصة عندما يكون لديكم طفل. إذا وجدت أن مزاجك أو مزاج شريك حياتك تغير لفترة أطول من الأسابيع الأولى ، تحدثي إلى أخصائي الرعاية الصحية أو طبيبك الخاص حول هذا الموضوع.

أول 7 أيام بعد الخروج. (De første 7 dage efter udskrivelse)

عيادة الأمومة (Barselsklinikken) 65 41 13 75

قسم أمراض النساء والولادة (Gynækologisk Obstetrisk Afdeling D)