After your baby's birth (Arabic version)

المرحلة التي تلي ولادة طفلك

كتيب المعلومات للأمهات والأسر

أُعدت حزمة المعلومات هذه للنساء التي تعود للمنزل من المستشفى بعد ولادة أطفالهن في شمال غرب لندن

نوصي بقراءة هذا الكتيب قبل مغادرتك للمستشفى

ينبغي أن تحصلي على هذه الحزمة من قبل القابلات المُخصصات لكِ إلى جانب أية معلومات وأرقام جهات اتصال قد تحتاجين إليها

المحتويات

	الموضوع	الصفحة
الأم	العودة للمنزل من المستشفى	3
	القابلة المحلية والزائرة الصحية	5
	طبيبك العام	5
	الاتصال بالطوارئ	6
	العناية بنفسك	7
	السلامة العاطفية والصحة العقلية	8
	العدوى	12
	تخثر الأوردة العميقة	13
	العناية بمنطقة العجان	15
	تمارين قاع الحوض	16
	مواصلة الجماع وتناول موانع الحمل	18
	الرعاية التي تلي العملية القيصرية	19
	العناية بمنطقة المثانة	20
	العودة إلى ممارسة التمارين	21
الطفل	التطعيمات	23
	الفحوصات	24
	اليرقان	26
	علامات وأعراض تشير إلى أن الطفل ليس على ما يرام	27
	الرضاعة الطبيعية	28
	الرضاعة الصناعية	31
	رعاية المولود الجديد	33
	براز المولود وبوله	34
	متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)	35
	أصوات إعانة الأمومة مع مناقشة ولادتك والملاحظات عليها	37

العودة للمنزل من المستشفى

قد تتراوح مدة إقامتك في المستشفى من أربع إلى ست ساعات عقب الولادة وحتى يومين أو ثلاثة أيام. قد تتسبب بعض المضاعفات في بقائك داخل المستشفى لمدة أطول ويُمكن مناقشة هذا مع فريقك.

فحص السمع للمولود

قد يخضع طفلك/طفلتك إلى "فحص السمع للمولود" الأول قبل عودتك إلى المنزل.

يُحدد هذا الاختبار عددًا قليلاً جدًا من الأطفال (واحد إلى اثنين) من كل 1000 مما يعانون من فقدان السمع في إحدى الأذنين أو كليهما. يوفر هذا الاختبار أيضًا وصولاً سريعًا وسهلاً للخدمات بغية تحسين نمو الطفل على المدى الطويل. إذا لم يتم إجراء هذا الاختبار في المستشفى، فسيتحدد موعد لكِ لإجرائه في غضون ثلاثة أسابيع من الولادة.

فحص المولود

يخضع جميع الأطفال حديثي الولادة لفحص "شامل على الجسم كله" خلال 72 ساعة من الولادة. يشمل هذا إجراء فحوصات لتقييم مستوى النظر والقلب والوركين وفي الأولاد الخصيتين. تُجرى هذه الفحوصات من قبل قابلة متدربة ومتخصصة أو طبيب أطفال ويُفضل أن تكون قبل العودة إلى المنزل. يتسم هذا الفحص بأهمية بالغة نظرًا لأنه يكشف ليس فقط الحالات النادرة بل الخطيرة أيضًا.

لمزيد من المعلومات، زوري:

'الفحوصات الخاصة بكِ ونشرة طفلك:
https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/642009/Screening_tests_for_you_and_your_baby_booklet_040917.pdf

سلامتكِ ومتابعة الرعاية

ستقوم القابلات بما يلي:

- إجراء العديد من الفحوصات لكِ قبل العودة إلى المنزل
- تجهيز وترتيب الأدوية التي قد تحتاجي أن تأخذيها معكِ
- التحقق من أن طفلك يرضع بالصورة المطلوبة والتحدث معكِ عن الأشياء التي يتوقع حدوثها بمجرد العودة إلى المنزل.

بمجرد أن تكوني أنتِ وطفلك على استعداد للعودة إلى المنزل، ستقوم القابلات لديكِ بتعيين قابلة محلية لزيارتك/الاتصال بكِ خلال اليومين المقبلين. ستقوم بإعطائك بعض الأوراق المهمة بما في ذلك سجل صحة الطفل الشخصي (أو "الكتاب الأحمر").

القابلة المحلية والزائرة الصحية

بعد مغادرتك المستشفى، ستقدم الرعاية لكِ في المنزل و/أو في عيادات المتابعة بعد الولادة من قبل قابلة محلية. ستأتي هذه القابلة من أقرب وحدة أمومة لكِ والتي لا تكون بالضرورة الوحدة التي أنجبتِ فيها - لذا يُرجى تأكيد تفاصيل الاتصال مع القابلة في المستشفى قبل الخروج والعودة للمنزل.

بإمكانك توقع زيارة القابلة المحلية **في غضون** 48 **ساعة** من الخروج من المستشفى. من المهم للغاية أن تقومي بالاتصال بفريق القبالة المحلي إذا لم تتلقي هذه الزيارة وذلك نظرًا لوجود فحوصات مهمة يجب إكمالها لكِ ولطفلك.

سيتم تزويدك برقم هاتف لفريق القبالة المحلي الخاص بكِ قبل الخروج والعودة إلى المنزل. يُرجى التأكد من وجود رقم الهاتف بحوزتكِ قبل المغادرة.

ستوضح لكِ القابلة المحلية أنماط الزيارات التي يُمكن توقعها فضلاً عن تزويدك بمعلومات عن خدماتك المحلية. ستحيلك القابلة المحلية لديكِ عادةً إلى زائرة صحية في فترة تتراوح بين 10-28 يومًا بعد الولادة. يُمكنكِ توقع وجود حديث من جانب زائرتك الصحية في فترة تتراوح بين **10-14** يومًا بعد الولادة من أجل ترتيب موعدك الأول. ستقوم زائرتك الصحية بتقديم خدمات حتى يذهب طفلك إلى المدرسة.

طبيبك العام

ستحتاج إلى تسجيل طفلك حديث الولادة في عيادة الجراحة التابعة لطبيبك العام بمجرد حصولك على شهادة ميلاد. من المهم القيام بذلك في أقرب وقت ممكن حتى يتسنى لكِ الوصول إلى الرعاية عند الحاجة إليها. وفي بعض الحالات (مثل الحاجة إلى رعاية عاجلة)، يُمكنك تسجيل الطفل لدى الطبيب العام برقم NHS الخاص بطفلك.

تحتاجي إلى تحديد موعد لرؤية طبيبك العام في فترة تتراوح بين ستة إلى ثمانية أسابيع بعد الولادة. هذا الموعد مُخصص لكِ ولطفلك حديث الولادة ويُعد بمثابة فرصة لضمان تعافيكِ من آثار الولادة. سيقوم طبيبك العام أيضًا بإجراء بعض الفحوصات الروتينية على مولودك الجديد.

إذا كان من المقرر أن تخضعي لاختبار عنق الرحم قبل أو أثناء حملك، فهذا يحتاج إلى تحديد مواعيد خاصة به لفترة لا تقل عن 12 أسبوعًا بعد الولادة.

الاتصال بالطوارئ

ستزودكِ القابلة المحلية لديكِ بأرقام جهات الاتصال المعنية بخدماتك المحلية.

للإبلاغ عن أي مخاوف غير طارئة بشأنك أو بشأن طفلك، ينبغي عليكِ الاتصال بالقابلة المحلية لديكِ أو الزائرة الصحية أو الطبيب العام.

يمكنكِ الاتصال بخدمة **NHS 111** إذا كنتِ بحاجة إلى مشورة طبية عاجلة أو مساعدة (لا تشكل تهديدًا للحياة). تتوافر هذه الخدمة على مدار الساعة وطوال أيام السنة.

للاستفسارات العاجلة/خارج أوقات ساعات العمل، يُمكنكِ أيضًا الاتصال بوحدة تقييم/الحالات الحرجة للأمومة في المكان الذي أنجبتِ فيه (لمدة تصل إلى 28 يومًا بعد الولادة) أو طبيبك العام أو الذهاب إلى مركز الرعاية الطارئة المحلي أو قسم الحوادث والطوارئ (A&E).

الرجاء الاتصال بالرقم 999 في حالة وجود مخاوف خطيرة/مهددة للحياة.

العناية بنفسك

فقدان الدم (الهلابة)

وجود بعض النزيف بعد الولادة يُعد أمرًا طبيعيًا - يتم تسجيل هذا في الملاحظات الخاصة بكِ بوصفه فقدان دم مُقدر (EBL). يُشار إلى النزيف المهبلي بعد الولادة باسم الهلابة وهو مزيج من الدم وغيره من المنتجات من داخل الرحم. قد يكون شديدًا إلى حد ما في البداية وهو الأمر الذي يتطلب تغيير العديد من الفوط الصحية يوميًا. بعد الأسبوع الأول، تهدأ تأثيرات الهلابة ويصبح لون الدم وردي/بني فاتح. سيختفي هذا الفقدان عادةً عقب أربعة أسابيع من الولادة.

قد تصبح أي خثرات كبيرة أو وجود "أغشية" ناعمة أو نزيف حاد مفاجئ أو رائحة كريهة بمثابة علامة إلى أن هناك شيئًا خاطئًا ويجب مناقشته مع القابلة لديكِ أو طبيبك العام **فورًا**.

آلام بعد الولادة

تُعد الآلام المصاحبة للدورة الشهرية عقب ولادة طفلك أمرًا طبيعيًا وسببها تقلص الرحم لأنه يعود إلى حجمه قبل الحمل. من الطبيعي أن تشعرين بقوة هذه الآلام عندما تقومين بإرضاع طفلك وذلك نظرًا لتأثير الهرمونات التي يتم إطلاقها خلال التغذية مما يُسبب تقلص الرحم. يُمكن علاج آلام بعد الولادة الشديدة من خلال تناول الباراسيتامول مع التأكد من قراءة الملصق والتحدث إلى الصيدلي المحلي إذا كنتِ غير متأكدة من هذا الدواء.

الثديين

يُسمى الحليب الذي ينتجه ثدييك في البداية اللبأ وقد يكون موجودًا في الثدي في منتصف فترة حملك. يساعد اللبأ على حماية طفلك من الحساسية والمرض. يتغير اللبأ بعد مرور ثلاثة أيام تقريبًا من الولادة ويصبح حليبًا طبيعيًا - وهذا التغيير من شأنه أن يجعلكِ تشعرين بثقل وتعب في ثدييك. يُمكن أن يحدث تحفل الثدي إذا امتلأ الثديان بالحليب بالكامل، ومن ثم ينبغي إجراء الرضاعة الطبيعية بصورة منتظمة ووضع ملابس تحتية من الفانيلا ساخنة أو باردة على الثديين بعد كل حالة رضاعة. يُمكن الاطلاع على المزيد من المعلومات حول الرضاعة الطبيعية في **الصفحة 30** من هذه النشرة.

السلامة العاطفية والصحة العقلية

إنجاب طفل يجعل الحياة مبهجة ومثيرة ومجزية. ومع ذلك، من الشائع أيضًا أن يتعرض الأمهات أو الآباء الجدد للقلق أو الاكتئاب أو الضائقة العاطفية.

تعاني واحدة من كل خمس نساء من صعوبات عاطفية أثناء الحمل وفي السنة الأولى بعد ولادة الطفل. **يُمكن أن يحدث هذا لأي سيدة.**

"الكآبة النفسية"

تعاني غالبية النساء خلال الأسبوع الأول من تغيير قصير في العواطف معروف باسم "الكآبة النفسية". ويرجع ذلك إلى التغيرات الهرمونية المفاجئة داخل الجسم، جنبًا إلى جنب مع أنماط النوم المتغيرة وتعديل نمط الحياة. هذا أمر شائع جدًا ولن يدوم إلا بضعة أيام.

تشمل الأعراض:

- الشعور بالعاطفة وغير العقلانية
- البكاء على الأشياء التي تبدو صغيرة أو "على لا شيء"
- الشعور بغير العقلانية
- الشعور بالحزن أو القلق
- الشعور بالإجهاد والإنهاك الجسدي.

من المهم السعي للحصول على الدعم من عائلتك وأصدقائك وقابلتك خلال هذا الوقت ومحاولة الحصول على أكبر قدر ممكن من الراحة.

الاكتئاب والقلق بعد الولادة

سيكافح حوالي واحد من سبعة آباء مع سلامتهم العاطفية وقد يحدث اكتئاب أو قلق بعد الولادة في خلال السنة الأولى بعد الولادة. **يُمكن أن يحدث الكفاح العاطفي في هذا الوقت لأي شخص. لا يعود الأمر إلى تقصير منك.**

قد تواجهين أعراض مستمرة مثل:

- تدني الحالة المزاجية والحزن والبكاء
- التوتر والقلق والضغط العصبي
- الشعور بالتعب المفرط والانخراط في البكاء وتعكر المزاج
- مشاعر صعبة أو غير متوقعة تجاه طفلك
- أنماط نوم متدنية حتى عندما ينام طفلك بشكل جيد
- الشعور بعدم المقدرة على التعامل أو التمتع بأي شيء
- أفكار بأنك ولي أمر غير جيد بالصورة المطلوبة
- أفكار مثيرة للقلق حول طفلك
- مشاعر اليأس
- الكفاح أثناء التعامل مع موقف الولادة الصعبة.

إذا كنتِ تعانين من أي من الأعراض المذكورة أعلاه لمدة أسبوعين أو أكثر، فهذا يشير إلى وجود اكتئاب أو قلق بعد الولادة.
من المهم طلب المساعدة في أقرب وقت ممكن.

الحصول على مساعدة

قد يكون من الصعب التحدث عن مدى شعورك وطلب المساعدة. والأسباب الشائعة لذلك هي:

- قد لا تعرفين ماهية الألم
- قد تشعرين بالخجل من أنك لا تستمتعين بطفلك أو التأقلم مع ما تعتقدين أنه يجب عليك
- قد تقلقين من أن طفلك سوف يؤخذ منكِ.

لا يعني طلب المساعدة أنكِ لا تستطيعين التعامل مع طفلك أو عدم قدرتكِ على رعايته. ما هذا إلا بداية الحصول على المساعدة والدعم المناسبين لضمان أنكِ ولية الأمر كما ينبغي. من النادر للغاية أن يؤخذ الأطفال بعيدًا عن آبائهم وأماتهم، لذلك يجب ألا يوجد قلق حيال هذا.

حاولي التحدث إلى شخص تثقين فيه (الأصدقاء أو الأسرة) وقومي بالاتصال بالقابلة لديكِ و/أو الزائرة الصحية و/أو طبيبك العام لمناقشة كيفية شعورك. يتم تدريب جميع العاملين في مجال الرعاية الصحية على التعرف على الاكتئاب بعد للولادة، وسوف يكون بإمكانهم تقديم مجموعة من خدمات

الدعم لمساعدتك. يُمكن علاج اكتئاب ما بعد الولادة من خلال اتباع طريقة العلاج بالتحدث و/أو تناول العقاقير المضادة للاكتئاب إذا لزم الأمر.

العلاج بالتحدث

يتم تقديم خدمات العلاج بالتحدث في كل حي في لندن، ومن ثم توفير الدعم لأولئك الذين يعانون من أعراض القلق أو الاكتئاب. تعطى الأولوية للحوامل وللوالدين الجدد. يُمكنك اتباع الإحالة الذاتية عن طريق الهاتف أو عبر الإنترنت أو التحدث إلى قابلتك أو الزائرة الصحية أو طبيبك العام للقيام بذلك عنك. تتميز هذه الخدمة بأنها مجانية وتهدف إلى أن تصبح مرنة لتلبية احتياجاتك.

المناطق البلدية	الهاتف	موقع الويب
برنت	0208 303 5816	cnwltalkingtherapies.org.uk
إيلنغ	0203 313 5660	ealingiapt.co.uk
هامرسميث وفولهام	0300 123 1156	backontrack.nhs.uk
هارو	020 8515 5015	cnwltalkingtherapies.org
هيلينغدون	0189 520 6585	cnwltalkingtherapies.org.uk
هاونزلو	0300 123 0739	hounslowiapt.nhs.uk
كينسينغتون وتشيلسي	0208 206 8700	cnwltalkingtherapies.org
ريتشموند	0208 548 5550	richmondwellbeingservice.nhs.uk
واندزورث	0203 5136264	talkwandsworth.nhs.uk
وستمنستر	0303 333 0000	westminster-iapt.uk/wm1-cnwl

للحصول على خدمات الاستشارات والدعم في جميع أنحاء لندن، زوري:
https://www.nhs.uk/Service-Search/Psychological%20therapies%20(IAPT)/LocationSearch/10008

نصائح المساعدة الذاتية للسلامة العاطفية بعد الولادة:

- محاولة النوم أثناء نوم الطفل لتقليل الشعور بالتعب
- قبول مساعدة الأصدقاء والعائلة للطفل (من الجيد الحصول على قسط من الراحة!)
- تحسين النظام الغذائي من خلال تناول الأطعمة الصحية وشرب كمية وفيرة من المياه
- أو ممارسة التمارين الخفيفة أو البقاء فقط في الخارج في الهواء الطلق يُمكن أن يحسن الحالة
- المزاجية (في مجموعات الأطفال أو مراكز الأطفال) لمقابلة آباء آخرين.

خدمات الصحة العقلية المتخصصة في فترة قرب الولادة:

ستتعرض بعض النساء لأمراض عقلية شديدة التعقيد والحدة أثناء الحمل أو بعد الولادة. تتوافر المساعدة والدعم المتخصص وسيقوم أخصائي الرعاية الصحية الخاص بكِ بإسداء المشورة لكِ في حالة الحاجة إلى ذلك.

لمزيد من المعلومات، زوري:

- PANDAS : www.pandasfoundation.org.uk/
- جمعية أمراض ما بعد الولادة (APNI): https://apni.org/
- المؤسسة الوطنية للولادة (NCT): www.nct.org.uk/parenting/emotions-and-mental-health
- جمعية رضخ الولادة (BTA): www.birthtraumaassociation.org.uk/
- الكلية الملكية للأطباء النفسيين (RCPsych): http://www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders.aspx
- www.bestbeginnings.org.uk/out-of-the-blue
- https://ihv.org.uk/families/top-tips/

العدوى

لا تحدث حالات عدوى عقب الولادة إلا في حالات نادرة؛ ومع ذلك قد تصاب بعض النساء بعدوى وهو الأمر الذي يتطلب العلاج بالمضادات الحيوية. قد تحدث العدوى نتيجة الاحتكاك في منطقة العجان أو جروح العمليات القيصرية أو الرحم أو الثدي أو في البول.

العلامات/الأعراض:

- ارتفاع درجة الحرارة (أكثر من 37.5 درجة مئوية)
- الشعور بسخونة أو برودة/ارتجاف بصورة غير طبيعية
- الشعور بالسبات العميق والكسل غير الطبيعي
- آلام وأوجاع في الجسم تشبه وجود إنفلونزا.

في حالة وجود التهاب في الغرز أو الجرح، فقد تلاحظِ وجود صديد أو رائحة كريهة أو ألم أو حساسية غير طبيعية في هذه المناطق. قد تلاحظِ وجود احمرار في الجلد وسخونة عند لمسه.

قد تسبب العدوى في الرحم
أعراض النزيف المهبلي
المفرط، والخثرات
وفقدان الرائحة الكريهة. قد تلاحظِ أيضًا
وجود ألم شديد و/أو سخونة
عند لمس المنطقة السفلى من البطن.

في حالة التهاب الثديين (المرض
المعروف باسم التهاب الثديين)، فقد يبدو عليهما الاحمرار،
والتورم والشعور بألم/سخونة عند لمسهما.
قد تلاحظِ الشعور بحرقان
عند الإرضاع.

قد تسبب التهابات المسالك البولية أعراض الرغبة في التبول بكثرة أو ألم عند التبول.

إذا شعرتِ بالقلق، يجب عليكِ التحدث إلى قابلتك أو طبيبك العام فورًا أو التوجه إلى وحدة تقييم/الحالات الحرجة للأمومة المحلية لديكِ.

تخثر الأوردة العميقة والوقاية منه

بعد الولادة، تتعرض النساء لخطر طفيف في الإصابة بتخثرات الدم في الأوردة في ساقيهن. ويزداد هذا الخطر لمدة ستة أسابيع تقريبًا بعد الولادة.

وفي حالات نادرة، يُمكن أن تصبح خثرات الدم كبيرة للغاية ومن ثم تنتقل في جميع أنحاء الجسم حتى الرئتين. ويعرف هذا باسم الانصمام الرئوي (PE) ويمكن أن يكون خطيرًا للغاية.

العلامات/الأعراض:

- ألم/ضعف في الرجل خلف الركبة أو في عظم الشظية
- الشعور بالسخونة في المناطق المصابة أو احمرار الجلد
- تورم في المنطقة المصابة
- قد يُسبب الانصمام الرئوي (PE) ضيق في التنفس وألم في الصدر، وهو الأمر الذي يزداد سوءًا كلما تم أخذ نفس عميق أو سعال أو حركة في الصدر.

إذا كان لديكِ أي من هذه الأعراض، ينبغي عليكِ التحدث إلى مهني صحي فورًا أو التوجه إلى قسم الحوادث والطوارئ المحلي لديكِ

العلاج:

كلتا الحالتان خطيرتان ويتطلبان معالجة عاجلة في المستشفى من خلال تناول الأدوية التي تمنع أن تصبح الخثرة أكبر ومن ثم تنتشر وتنتقل إلى جزء آخر من الجسم.

الوقاية:

- استمري في التحرك وقم بتدوير الكاحلين بصورة منتظمة
- ارتداء جوارب ضغط إذا نصحتك قابلتك أو طبيبك بالقيام بهذا
- مراعاة المشي لمسافات قصيرة عند شعورك بالرغبة في قيام هذا
- البقاء بعيدًا عن الحرارة
- تجنب الجلوس/الاستلقاء لفترات طويلة، أي في سيارة/على متن قطار.

سيتعين على بعض النساء أخذ حقن بغية الإدارة الذاتية في المنزل لتقليل خطر حدوث خثرات في الدم إذا كانت هناك خطورة عالية في انتقال هذه الخثرات لديهن. وقد يشمل ذلك النساء اللواتي أجري لهن عملية قيصرية، أو لديهن أي سجل عائلي أو طبي من شأنه أن يزيد من الخطر.

من المهم للغاية إكمال أخذ هذه الحقن - والتخلص من الإبر بأمان. ستشرح لكِ القابلة لديكِ هذا قبل العودة إلى المنزل.

لمزيد من المعلومات، زوري:

www.nhs.uk/conditions/deep-vein-thrombosis-dvt

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/dvt-blood-clot-pregnant.aspx

العناية بمنطقة العجان

عندما يولد طفلك، تمتد رأسه أو رأسها حتى فتحة المهبل. وسيتمدد غالبًا الجلد داخل وحول المهبل جيدًا للسماح لطفلك بالخروج والولادة ومع ذلك خلال هذه العملية من الشائع أن تتعرض بعض النساء لتمزق في الجلد، أو داخل المهبل أو كليهما - وهو الأمر الذي قد يتطلب بعض الغرز . ستكون الغرز المستخدمة دومًا قابلة للذوبان ولا يوجد حاجة إلى إزالتها.

- تؤثر التمزقات من الدرجة الأولى على جلد العجان/المهبل. تتطلب بعض هذه التمزقات إجراء غرز وقد تلتئم بعضها جيدًا دون غرز. ستقدم قابلتك المشورة بشأن هذا بعد الولادة.

- تؤثر التمزقات من الدرجة الثانية على جلد وعضلات العجان/المهبل. تتطلب معظم هذه التمزقات إجراء غرز للمساعدة على الالتئام.

- تؤثر التمزقات من الدرجة الثالثة والرابعة على جلد وعضلات العجان/المهبل فضلاً عن بعض الهياكل المرتبطة بالمصرة الشرجية. تتطلب هذه التمزقات إجراء عملية جراحية لعلاجها.

- تحدث التمزقات الشفوية في الشفرين الصغيرين وستتطلب غالبًا إجراء غرز للمساعدة في الشفاء. ستقدم قابلتك المشورة بشأن هذا بعد الولادة.

- يستمر شق العجان أثناء الولادة عندما يقوم طبيبك أو قابلتك بإجراء قطع لتسهيل ولادة طفلك. وهذا مماثل للتمزقات من الدرجة الثانية وسيتطلب إجراء غرز

العناية اللاحقة بمنطقة العجان

- اغسلي يديكِ دومًا قبل القيام بعناية الغرز ولا سيما إذا كان أي شخص في منزلك لديه سعال أو برد

- الاستحمام يوميًا إن أمكن في أول أسبوعين. يمكن أن يسبب الاستحمام لفترة طويلة ذوبان الغرز بسرعة كبيرة. اشطفي بالصابون والماء اللطيف على الجسم فقط. قومي بالتجفيف باستخدام منشفة نظيفة فضلاً عن تجنب فرك المنطقة

- لا تضعي أي كريمات أو أملاح أو زيوت أو لوشن على الغرز

- يتعين تغيير الفوط الصحية بشكل متكرر، وترك الغرز مكشوفة للهواء من شأنه أن يساعد في الالتئام

- عند التبول، يتوقع حدوث حرقان خفيف في الأيام القليلة الأولى. تجنبي التعرض للتجفاف وهو الأمر الذي من شأنه أن يزيد الحساسية. قد يقلل الشطف بكمية وفيرة من المياه أثناء التبول أو بعده من حجم الانزعاج

- عند فتح أمعائك، لن تتمزق الغرز. تجنبي التعرض لإمساك أو الإجهاد المفرط وضمان الحفاظ على النظافة الشخصية الجيدة لتقليل خطر العدوى

- يُمكن توقع حدوث انزعاج خفيف/معتدل في الأيام الأولى القليلة بعد الولادة ويمكن علاجه عن طريق تناول بعض أدوية تخفيف الآلام الشائعة مثل الباراسيتامول و/أو الإيبوبروفين. يُرجى التحدث إلى قابلتك بشأن الجرعة الموصى به والطرق الأخرى الخاصة بتخفيف الانزعاج الناتج عن الغرز

- يُمكن أن يقلل استخدام الثلج من الالتهاب والألم. يُمكنكِ استخدام قطع ثلج ملفوفة في منشفة نظيفة أو استخدمي وسادة صحية يتم وضعها في الثلاجة لبضع ساعات. ضعيها على الجزء الظاهر من منطقة العجان لمدة 10 دقائق. قومي بتكرار العملية من ثلاثة إلى أربع مرات خلال الأيام القليلة الأولى.

إذا كانت الغرز لديكِ عميقة أو بها حك أو ألم شديد أو رائحة كريهة أو سخونة غير عادية، يُرجى الاتصال بطبيبك العام أو قابلتك أو وحدة تقييم/الحالات الحرجة للأمومة المحلية لديكِ

لمزيد من المعلومات، زوري:

www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/Pages/episiotomy.aspx

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/you-after-birth.aspx

تمارين قاع الحوض

تدعم عضلات قاع الحوض أعضاء الحوض لديكِ وتعمل على تثبيت مفاصل الحوض والعمود الفقري السفلي. تتمدد هذه العضلات أثناء الحمل والولادة - وهو الأمر الذي يمكن أن يؤدي أحيانًا إلى ضعف أو مشكلة أثناء الحمل وخاصة بعد الولادة.

سيؤدي تقوية هذه العضلات إلى:

- الحفاظ أو تحسين التحكم في المثانة والأمعاء
- الحد من خطر هبوط أعضاء الحوض
- المساعدة في تثبيت مفاصل الحوض والعمود الفقري السفلي
- زيادة التمتع الجنسي بالنسبة لكِ وشريك حياتك.

يجب أن تبدأ التمارين بمجرد إزالة القسطرة والتبول. يمكن أن تساعد التمارين في الحد من التورم والألم وكذلك علاج / منع سلس البول. ينبغي إكمال التمارين 3 مرات على الأقل في اليوم. يمكن أن تستغرق ما يصل إلى ثلاثة أشهر للعضلات لاستعادة قوتها.

كيفية القيام بتمارين قاع الحوض:

استلقي أو اجلسي بشكل مريح وتخيلي أنكِ تحاولي الوقوف بنفسك أثناء مرور رياح/التبول من خلال الضغط على العضلات حول فقرات الظهر والمهبل. لا تقومي بذلك أثناء وجودك في الحمام ولا تمسكي البول نظرًا لأن هذا قد يؤدي إلى مشاكل في وظيفة المثانة. يجب أن تقومي بتنشيط العضلات بطريقتين:

1. قومي بالضغط لبضع ثوان ثم الاسترخاء. قومي بتكرار هذا الأمر 10 مرات مع الضغط تدريجيًا لفترات أطول (لمدة تصل إلى 10 ثوان).
2. اضغطي وحرري على الفور. قومي بتكرار هذا الأمر 10 مرات.

لمزيد من المعلومات، زوري:
www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/Pages/your-body-after-childbirth.aspx

يمكنكِ تحميل ***APP*** للمساعدة في هذه التمارين:
www.squeezyapp.co.uk

مواصلة الجماع وتناول موانع الحمل

بعد ولادتك لطفل، من المهم للغاية الانتظار حتى تشعري أنتِ وشريك حياتك بالسعادة والجاهزية والراحة قبل مواصلة الجماع - كما أن توقيت هذا يحدده كل فرد على حدة. قد يتطلب الأمر وجود مسهل مزلق مبدئيًا ولا سيما إذا كنت ترضعين.

ومن المهم أيضًا مراعاة تناول موانع الحمل لتجنب حدوث حمل دون تخطيط. من الممكن أن تصبحين حاملاً مرة أخرى في أقل من ثلاثة أسابيع بعد الولادة، حتى وإن لم تأتيكِ الدورة الشهرية وتقومين بالرضاعة الطبيعية.

ثمة العديد من الخيارات المتاحة - وهذه الخيارات يمكن مناقشتها مع طبيبك العام أو ممرضة الصحة الجنسية من أجل ضمان حصولك على الطريقة الأكثر أمانًا والأكثر فعالية استنادًا إلى الظروف الفردية الخاصة بكِ. يُعد الواقي الذكري بمثابة طريقة آمنة وفعالة لمنع الحمل ولا يتداخل مع الرضاعة الطبيعية، حيث يُمكن استخدامه في أقرب وقت يمكن فيه مواصلة الجماع.

لمزيد من المعلومات، زوري:

www.fpa.org.uk/sites/default/files/contraception-after-having-baby-your-guide.pdf

الرعاية التي تلي العملية القيصرية

قد تشعرين بعد الولادة القيصرية بالتهاب وتورم لبضعة أيام. للمساعدة في الألم، من المستحسن تخفيف الألم بانتظام إلى جانب القيام بحركات خفيفة ومبكرة.

سيستغرق شفاء الندبة لديكِ ستة أسابيع وبغية المساعدة في الشفاء، ينبغي عليكِ:

- البحث عن أي علامات عدوى مثل ألم حاد أو انتشار الجرح أو الاحمرار أو الصديد الشديد والنزيف
- الاستحمام يوميًا وتنظيف موضع الجرح برفق بماء دافئ ومنشفة جافة
- الحفاظ على جفاف الندبة والتعرض للهواء إن أمكن
- ارتداء ملابس فضفاضة ومريحة وملابس داخلية قطنية
- تجنب رفع أي شيء أثقل من طفلك.

ينصح بالقيام بنشاط لطيف مثل المشي اليومي لمنع تشكيل خثرات الدم. يُمكن الاطلاع على النصائح الخاصة بمواصلة التمارين في الصفحة 23 من هذه النشرة.

لمزيد من المعلومات، زوري:

www.nhs.uk/Conditions/Caesarean-section/Pages/Recovery.aspx

العناية بمنطقة المثانة

بعد الولادة، من المهم للغاية محاولة التبول في غضون أربع إلى ست ساعات لتجنب العدوى البولية أو أن تصبح المثابة ممتلئة بالكامل. يُعد الترطيب الجيد عقب الولادة وأثناء الرضاعة أمرًا مهمًا للغاية ويوصى بأن تشرب النساء ما لا يقل عن اثنين إلى ثلاثة لترات من الماء/السوائل يوميًا.

يُمكن أن تجد بعض النساء عقب الولادة أن المثانة لا تعمل بكفاءة ومن ثم تعاني من:

- احتباس البول (عند عدم الرغبة في التبول أو ليست بالصورة المطلوبة - فهذا من شأنه أن يؤدي إلى أن تصبح المثابة ممتلئة بالكامل. يُمكن أن تسبب هذه العملية إلحاق الضرر بالمثانة على المدى الطويل)
- سلس الإجهاد (عند تساقط البول أثناء العطس أو السعال)
- سلس البول (عندما تحتاجين فجأة إلى التبول دون إحساس مسبق للقيام بهذا – ومن ثم يؤدي إلى نزول البول)

يُمكن أن تساعد تمارين قاع الحوص في تحسين وظيفة المثابة (انظر الصفحة **19**)، ومع ذلك إذا كنتِ قلقة بشأن التحكم في البول أو وجود أعراض تشير لضعف المثانة، فمن المهم للغاية التحدث إلى قابلتك أو الزائرة الصحية أو طبيبك العام.

لمزيد من المعلومات، زوري:

www.nct.org.uk/parenting/incontinence-pregnancy-and-after-childbirth

العودة إلى ممارسة التمارين

تمثل ممارسة التمارين جانبًا مهمًا لنمط حياة صحي وبصورة عامة فإن الوقت الذي يمكن أن تأخذه في مواصلة التمارين مسألة شخصية. إذا أجريت لكِ عملية قيصرية، فمن المهم الانتظار لمدة ثمانية أسابيع على الأقل. تختار معظم النساء الانتظار حتى يتم فحصهن بعد الولادة بستة أسابيع من قبل الطبيب العام قبل مواصلة التمارين. عند بدء ممارسة التمارين، من المهم تذكر:

- التوقف عند الشعور بألم
- التوقف عند الشعور بتعب
- عدم ممارسة التمارين عند الشعور بأنكِ لست على ما يرام.
- محاولة تجنب التمارين الشاقة (الركض والقفز) لمدة ثلاثة شهور على الأقل عقب الولادة. يُمكن أن تضع التمارين الشاقة ضغطًا لا لزوم له على العضلات، والمفاصل وقاع الحوض.
- معرفة ما إذا كانت هناك تمارين محلية بعد الولادة أو يوغا أو فصول بيلاتس بالقرب منكِ. هذا الأمر من شأنه أن يساعد في زيادة الحافز وتوفير متنفس اجتماعي.

تذكري أن كل عملية استشفاء لسيدة بعد الولادة مختلفة، وتجنبي مقارنة نفسك مع آخرين أو وضع أهداف غير واقعية. تُعد محاولة القيام بتمارين خفيفة أثناء مزاولة أنشطتك اليومية بداية رائعة ومن المهم للغاية أن تأخذي قسطًا جيدًا من الراحة.

لمزيد من المعلومات، زوري:

www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/Pages/keeping-fit-and-healthy.aspx

تسجيل الولادة

بعد ولادة الطفل، سيتعين تسجيل الولادة في غضون ستة أسابيع/**42** يومًا في مكتب التسجيل المحلي التابع لكِ. ستحصلين على شهادة ميلاد من خلال هذه العملية. يجب أن يتم التسجيل في البلدة التي قمتي بالولادة فيها. يمكنك تسجيل الولادة في منطقة مختلفة إذا كان ذلك أكثر ملاءمة، ولكن يجب أن ترسل التفاصيل الخاصة بك إلى المنطقة التي قمتي بالولادة فيها من أجل إصدار شهادة ميلاد صالحة. يتم تقديم هذه الخدمة عادةً من خلال تحديد موعد فقط ولكن هذا قد يختلف من منطقة إلى أخرى.
يُرجى أخذ سجل صحة الطفل الشخصي (الكتاب الأحمر) ورقم NHS الخاص بطفلك معكِ حيث قد يطلب منك المسجل رؤيته.

المناطق البلدية	العنوان	جهات الاتصال
برنت (لمستشفى نورثويك بارك)	مركز برنت المدني طريق المهندسين ويمبلي HA9 0FJ	0208 937 1010 www.brent.gov.uk/services-for-residents/births-marriages-and-/deaths/births/register-a-birth
هامرسميث وفولهام (لمستشفى الملكة تشارلوت وتشيلسي)	هامرسميث تاون هول كينغ ستريت لندن W6 9JU	0208 753 2140 www.lbhf.gov.uk/births-deaths-and-marriages/births/how-register-birth
هيلينغدون (لمستشفى هيلينغدون)	المركز المدني الطريق السريع أوكسبريدج UB8 1UW	01895 250 418 www.hillingdon.gov.uk/births
هاونزلو (لمستشفى غرب ميدلسكس)	فيلثام لودج هارلينغتون رود ويست فيلثام TW14 0JJ	0208 583 2090 www.hounslow.gov.uk/info/20084/births_deaths_marriages_and_citizenship/1325/register_a_birth
كينسينغتون وتشيلسي (لمستشفى تشيلسي وستمنستر)	قاعة المدينة القديمة في تشيلسي كينغ رود لندن SW3 5EE	0207 361 4100 www.rbkc.gov.uk/births-deaths and-marriages/births-and--deaths/births-and-deaths
وستمنستر (لمستشفى سانت ماري)	مكتب التسجيل 317 طريق هارو لندن W9 3RJ	0207 641 7500 www.westminster.gov.uk/births-and-deaths

التطعيمات

تطعيم عصية كاليميت غيران (BCG)

هذا هو التطعيم الذي سيتم تقديمه لك إذا كنت تعيش في منطقة ذات معدلات عالية من السل (TB)، أو عائلتك تأتي من بلد ذي معدلات سل مرتفعة. قد يتم تقديم التطعيم لك في المستشفى بعد الولادة، أو سيتم اتخاذ ترتيبات لك لتطعيم طفلك في مكان آخر. يمكن لزائرتك الصحية تقديم معلومات مُحدثة حول هذا الموضوع.

لمزيد من المعلومات، زوري:

www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/469555/PHE_8584_TB_BCG_8_page_DL_leaflet_2015_09_web.pdf

تطعيمات أخرى

عندما يصبح عمر طفلك ثمانية أسابيع، سيخضع لبرنامج تطعيم. ستقدم هذه المعلومات مباشرةً إلى الزائرة الصحية لديكِ و/أو طبيبك العام.

لمزيد من المعلومات، زوري:

www.nhs.uk/Conditions/vaccinations/Pages/childhood-vaccination-schedule.aspx

الفحوصات

عندما يبلغ عمر طفلك بين خمسة إلى ثمانية أيام، ستقدم قابلتك المحلية شيئًا يُسمى فحص "بقعة الدم لحديثي الولادة". يتضمن الفحص جمع أربع عينات صغيرة من الدم من قدم طفلك على بطاقة. ومن جراء الفحص، تم اكتشاف تسع حالات نادرة ولكنها خطيرة مثل مرض الخلايا المنجلية، التليف الكيسي والغدة الدرقية الخلقي.

بالنسبة لأولئك الأطفال الذين تم تحديدهم بالحالات التي تم فحصها، نعلم أن العلاج المبكر يمكن أن يحسن صحتهم ومنع المزيد من المضاعفات الخطيرة أو المهددة للحياة.

إذا ولد طفلك مبكرًا (قبل الأسبوع 37 من الحمل)، يمكن إجراء الفحص في مستشفى من قبل فريق حديثي الولادة. يمكن العثور على المزيد من المعلومات في كتيب "الفحوصات لكِ ولطفلك".

لمزيد من المعلومات، زوري:

'الفحوصات الخاصة بكِ ونشرة طفلك: http://bit.ly/2h9tnz5

www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/Pages/newborn-blood-spot-test.aspx

اليرقان

يُعد اليرقان عند حديثي الولادة حالة شائعة تظهر لمدة يومين إلى ثلاثة بعد الولادة ويُمكن ملاحظته من خلال اصفرار الوجه والجزء العلوي من الجسم وغالبًا بياض العينين. وهو سببه مادة تعرف باسم البيليروبين، والتي تتراكم في دم طفلك كمنتج للتحطم السريع لخلايا الدم الحمراء. بعد ولادة طفل، يُمكن أن يستغرق بعض الوقت لنضوج الكبد لتحطيم البيليروبين بكفاءة ومن ثم التسبب في اليرقان الوليدي.

يُعد اليرقان عند حديثي الولادة مرضًا شائعًا وسوف يتم الشفاء منه بشكل طبيعي في غضون 10-14 يومًا.

سينمو اليرقان عند عدد قليل من الأطفال بصورة ملحوظة ومن ثم يتطلب العلاج في المستشفى. قد يتسبب اليرقان في شعور الأطفال بالنعاس وعدم الرغبة في الرضاعة وهو الأمر الذي يُسبب التجفاف وبالتالي يزداد اليرقان سوءًا. من المهم القيام بالرضاعة بصورة منتظمة، كل 3 ساعات على الأقل، إذا كنتِ تعتقدين أن طفلك يعاني من اليرقان.

إذا كان لديكِ قلق بشأن مرض اليرقان لدى طفلك، أو إذا لاحظتِ أن براز طفلك شاحب/أبيض، يُرجى التحدث إلى قابلتك المحلية أو الاتصال على NHS من خلال الخدمة الهاتفية 111.

لمزيد من المعلومات، زوري:

www.nhs.uk/conditions/Jaundice-newborn/Pages/Introduction.aspx

علامات وأعراض تشير إلى أن الطفل ليس على ما يرام

لا تمثل الحالات الشائعة في حديثي الولادة (مثل السلاق الفموي وقبعة المهد والارتجاع والمغص والإمساك وطفح الحفاض وجفاف الجلد واحتقان الأنف) هاجسًا يدعو للقلق بصورة عامة - ويمكن استشارة طبيبك العام إذا لزم الأمر.

يُمكن أن تكون الأعراض غير الطبيعية:

- إذا ظهر طفلك شاحبًا أو مترهلاً أو غير مستجيبًا
- إذا قام طفلك بالشخير و/أو التنفس بسرعة وتظهر هناك صعوبة في التنفس
- إذا تفاقم اليرقان عند طفلك إلى جانب الأعراض التالية: الخمول الشديد أو عدم الرغبة في الرضاعة أو جفاف/بلل الحفاضات بصورة متدنية أو البراز شاحب/أبيض
- إذا ظهر على طفلك عدم الرغبة في الرضاعة وهذا على عكس ما كان عليه سابقًا.
- إذا كان طفلك يعاني من صراخ مرتفع للغاية أو ضعيف ولا يمكن إسكاته بالطرق العادية مثل الرضاعة والاحتضان وتغيير الحفاضات وإلخ.
- إذا كان طفلك يعاني من درجة حرارة عالية (تتجاوز 37.5 درجة مئوية) أو درجة حرارة منخفضة بشكل غير عادي
- إذا كان طفلك يعاني من طفح جلدي أو بثور على الجلد.

إذا كان لديكِ قلق بشأن صحة طفلك في أي وقت، فيُرجى الاتصال على رقم الخدمة 111 التابع إلى NHS للحصول على مشورة أو الاتصال على 999 أو أخذ طفلك إلى قسم الحوادث والطوارئ المحلي في أقرب وقت ممكن.

الرضاعة الطبيعية

ندعم الرضاعة الطبيعية كأكثر الطرق الصحية لتغذية طفلك ونوصي بالإرضاع كلما شعر بالجوع مبكرًا أو عندما يقترب منك ويشعر بالراحة معك أو عندما تشعرين أن ثدييك ممتلئة أو عندما تشعرين بأنكِ ترغبين في الراحة واحتضان طفلك.

لا تمثل الرضاعة الطبيعية وسيلة للتقارب والراحة فحسب بل للتغذية كذلك.

لا يرضع الطفل على فترات منتظمة وقد "يرضع بتفاوت" مع فترات متقاطعة قصيرة بين كل رضعة ويعقبها فترات من النوم الطويل. تُعد الرضاعة بتفاوت أمرًا طبيعيًا للغاية في الأطفال من سن 48-72 ساعة - حيث قد يبدأ ثدييك في "دفق" الحليب - وهو الأمر الذي يعني تغييرات الرضاعة لديكِ من اللبأ المبدئي إلى الحليب الصحي.

توقيت إرضاع طفلك

نوصي بالرضاعة "المستجيبة" - وهو الأمر الذي يعني إرضاع طفلك عندما تظهر علامات مبكرة تشير إلى الجوع، مثل:

- التلوي
- حركات العين السريعة
- حركات باليد جهة الفم
- مص أصابعهم، أو قبضة اليد أو اللعب
- بالبطانيات (وضع الرأس في الداخل وفتح الفم)
- تمتمة خفيفة.

كم مرة يجب إرضاع طفلي؟ بهدف...

عمر الطفل	عدد الرضاعات
12 ساعة	مرتين على الأقل
24 ساعة	من 3-4 مرات على الأقل
اليوم الثاني	من 6-8 مرات على الأقل في 24 ساعة
من اليوم الثالث وما يزيد	8 مرات على الأقل في 24 ساعة

الرضاعة الجيدة	الرضاعة السيئة
الحفاضات المبللة والمتسخة بانتظام (راجع الصفحة 34)	حفاضات مبللة ومتسخة إلى حد ما/دون بلل واتساخ لفترات طويلة من الوقت
فقدان للوزن بنسبة 8-10% في فترة تتراوح من 3-5 أيام	في فترة تتراوح بين 3-5 أيام، فقدان الوزن بمعدل أعلى بنسبة تتجاوز 8% إلى جانب خفض معدل الرضاعة إلى أقل من 8 رضاعات في 24 ساعة
لون الجلد جيد والتنبيه والصوت الجيد	اليرقان الوليدي إلى جانب عدم الرغبة في الرضاعة والخمول بصورة غير طبيعية
الرضاعة لمدة لا تقل 5-30 دقيقة مع وجود صوت طعام متكرر من سن 3-4 أيام	الرضاعة بصورة مستمرة لأقل من 5 دقائق أو أكثر من 40 دقيقة
استرخاء الطفل وهدوئه أثناء الرضاعة وبعدها فضلاً عن السعادة بعد معظم أوقات الرضاعة	يتحرك الطفل أثناء الرضاعة أو لا يرضع بالصورة المطلوبة من كثرة التحرك
يشعر الثدي بالراحة بعد الرضاعة	التهاب الحلمات وتضررها أو احتقان الثدي أو التهاب الضرع

إذا كنتِ بحاجة إلى تناول أية أدوية، تأكدي من أنكِ ستكونين بأمان لتناوله أثناء الرضاعة. يمكنكِ التحقق من ذلك في الصيدلية المحلية أو مع طبيبك العام.

سوف يتم دعمكِ في المستشفى والمنزل من قبل القابلات والعاملين في مجال دعم الأمومة في مجال اختيار الرضاعة سواء كانت من الثدي أو الرضاعة الصناعية.

توجهي بالسؤال لقابلتك أو الزائرة الصحية حول ضخ الحليب من الثدي إذا كان هذا هو ما كنتِ تفكري به.

إذا كانت لديكِ أية مخاوف بشأن الرضاعة، يُرجى الاتصال بقابلتك المحلية أو عاملة دعم الرضاعة الطبيعية أو الزائرة الصحية.

لمزيد من المعلومات، زوري:

www.unicef.org.uk/babyfriendly/what-is-baby-friendly/breastfeeding-in-/the-uk

-first-baby/Pages/breastfeeding-and-www.nhs.uk/Conditions/pregnancy days.aspx

www.nct.org.uk

www.laleche.org.uk

www.abm.me.uk

www.breastfeedingnetwork.org.uk

خط المساعدة الوطنية للرضاعة الطبيعية: 0300 100 0212 9.30 صباحًا-9.30 مساءً

خط الرضاعة الطبيعية للمؤسسة الوطنية للولادة: 0300 330 0771 8 صباحًا-12 منتصف الليل

الرضاعة الصناعية

سواء قمتِ باختيار إرضاع طفلك من ثدييك أو استخدام حليب بودرة من خلال زجاجة، هذه النصائح ستساعدك في الحفاظ على سلامة طفلك مع بناء علاقة حب وود بينكما.

التجهيز

يجب تعقيم الزجاجات والحلمات من أجل قتل أي بكتيريا ضارة. اتبع التعليمات الموجودة على جهاز التعقيم الذي قمتِ باختياره بخصوص هذا. يجب تصنيع حليب البودرة بما يتماشى مع التعليمات الموجودة على العبوة - يُمكن أن يختلف هذا بين العلامات التجارية.

حقائق أساسية عن ضخ الحليب من الثدي

- يُمكنكِ تخزين حليب الثدي الذي تم ضخه في عبوة معقمة في الثلاجة لمدة تصل إلى 5 أيام أو في مجمد لمدة تصل إلى 6 أشهر
- يفضل إذابة الحليب المُجمد ببطء في الثلاجة. يُمكن استخدام حليب الثدي الذي تم ضخه مباشرةً من الثلاجة أو تسخينه من خلال وضع الزجاجة في إبريق من الماء الدافئ
- بمجرد الإذابة، لا تقومي بإعادة تجميد الحليب وتخلصي من أي حليب غير مستخدم بعد الرضاعة في زجاجة.

حقائق أساسية عن الحليب البودرة

- تُجهز الرضعات مرة واحدة في كل مرة يحتاجها الطفل
- يمنع منعًا باتًا تسخين حليب البودرة في الميكروويف
- تُستخدم دومًا مياه مغلية نقية يتم تبريده لمدة لا تزيد عن 30 دقيقة للحفاظ على درجة حرارة تتجاوز 70 درجة مئوية للرضاعة
- توضع المياه دومًا في زجاجة أولاً ثم تُضاف البودرة
- تُستخدم المغرفة فقط المرفقة في العبوة حيث يُمكن أن تختلف في الحجم حسب العلامات التجارية
- تخلصي من أي تركيبة غير مستخدمة عند إنهاء طفلك الرضاعة.

طريقة إرضاع طفلك

- احملي طفلك في موضع شبه مستقيم حيث يتلامس الجسد سويًا إن أمكن مع الحفاظ على وجود اتصال بالعين
- افركي الحلمات برفق من الشفة العليا حيث أن هذا الأمر من شأنه أن يعزز فتح الفم ووضع الحلمة
- قومي بإمالة الزجاجة بصورة مستقيمة حتى لا يدخل الهواء داخل الحلمة
- وقبيل نهاية الرضاعة، قومي بإزالة الحلمة مع جعل طفلك يتجشأ
- إذا أظهر طفلك إشارات لمواصلة الرضاعة، فاستخدمي التركيبة المتبقية
- يجب أن تؤخذي بعين الاعتبار أن يقتصر إرضاع طفلك على نفسك وفرد واحد أو فردين - هذا الأمر من شأنه أن يساعد على بناء علاقة وترابط مع طفلك.

لمزيد من المعلومات، زوري:

www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/Pages/expressing-storing-breast-milk.aspx

www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/leaflets-and-/posters/guide-to-bottle-feeding

www.nhs.uk/Conditions/pregnancy-and-baby/pages/bottle-feeding-advice.aspx

رعاية المولود الجديد

فيتامين ك

ستقوم القابلة لديكِ بعد فترة وجيزة من الولادة بإعطاء طفلك فيتامين ك؛ وهذا من أجل منع حدوث اضطرابات نادرة في الدم ولكنها خطيرة، ويمكن إعطائه عن طريق الحقن أو قطرات في الفم. إذا اخترتِ اتباع طريقة القطرات عن طريق الفم، فسيحتاج طفلك إلى مزيد من الجرعات. تحدثي إلى قابلتك إذا لم تكوني على قادرة على معرفة ما إذا كان طفلك بحاجة إلى هذا أم لا.

الحبل السري

بعد ولادة طفلك، سيتم تأمين الحبل السري بمشبك بلاستيكي. سيستغرق الحبل السري ما بين ثلاثة إلى عشرة أيام ليجف ومن ثم يسقط. من الطبيعي أن يكون الحبل السري لزجًا قليلاً وبرائحة كريهة كلما يجف. يمكن تنظيف المنطقة بالماء العادي إذا لزم الأمر.

إذا لاحظتِ أي نزيف من الحبل أو احمرار في بطن طفلك، فقومي بإخبار قابلتك أو الزائرة الصحية أو طبيبك العام.

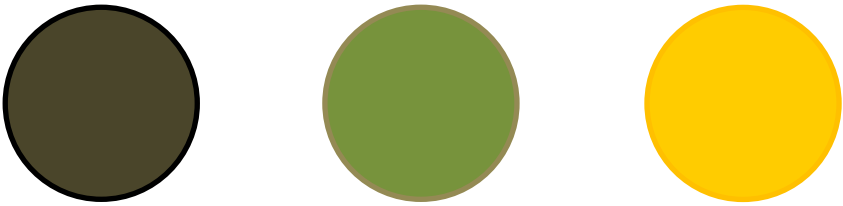
العناية بالبشرة والاستحمام

تُعد بشرة حديثي الولادة ضعيفة وحساسة وينبغي تجنب استخدام أي كريمات أو لوشن أو منظفات لمدة شهر على الأقل. قد تكون بشرة الأطفال جافة بعد الولادة وهذا أمر لا يدعو للقلق. عند الاستحمام، فمن الأفضل استخدام الماء العادي وصابون خفيف جدًا وغير معطر إذا لزم الأمر.

لمزيد من المعلومات، زوري:

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/your-baby-after-birth.aspx

براز المولود وبوله



اليوم 1 عقي اليومين 2-3 يصبح أخضر أفتح اليومين 4-5 أصفر

عمر الطفل	حفاضات مبللة	حفاضات متسخة
1-2 يومان	1-2 أو أكثر	1 أو أكثر أخضر/أسود داكن
3-4 أيام	3 أو أكثر يصبح أثقل	2 أو أكثر أخضر/متغير
5-6 أيام	5 أو أكثر & أثقل	2 أو أكثر أصفر، يصبح سائب
7-28 يومًا	6 أو أكثر & أثقل	2 أو أكثر بمظهر أصفر، مائي، غير طبيعي

هذه التغييرات تشير إلى أن طفلك يتغذى جيدًا، ولكن من المهم التحدث إلى القابلة لديكِ إذا كان لديكِ مخاوف بشأن تغذية طفلك أو ما يوجد في حفاضة طفلك.

سينزل في بول بعض الأطفال شيئًا يطلق عليه حمض البول في أول يومين بعد الولادة. يُمكن ملاحظة ذلك باعتبارها مادة برتقالية/حمراء في الحفاضة ولا تمثل مصدرًا للقلق. قومي بالتحدث إلى قابلتك إذا استمر ذلك بعد مرور أول يومين.

إذا قومتي بإنجاب طفلة، فقد تلاحظين وجود "حيض زائف" صغير. يُمكن أن يسبب انسحاب الهرمونات لديكِ التي تلقتها عبر الرحم كمية صغيرة من النزيف المهبلي. يُعد هذا أمرًا طبيعيًا للغاية.

متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)

تُعد متلازمة موت الرضع المفاجئ بمثابة موت مفاجئ وغير متوقع لطفل دون أي سبب. هذا الأمر نادرًا ولكن لا يزال يحدث وهناك بعض الخطوات التي يمكن للوالدين اتخاذها للحد من خطر حدوث ذلك.

- قومي بوضع طفلك على الظهر أثناء نومه
- يجب وضع طفلك بقدمه في المهد/سلة موسى لتجنب انزلاقه من تحت الغطاء
- لا تستخدمي مصدات المهد أو الألحفة، وقومي فقط باستخدام الملاءات والبطانيات خفيفة الوزن
- احتفظي بطفلك في بيئة خالية من الدخان
- ضمان وجود درجة حرارة الغرفة بين 16-20 درجة مئوية حيث أن الحرارة الزائدة يُمكن أن تشكل خطرًا على طفلك
- استخدام مفارش ثابتة ومسطحة ومقاومة للماء في حالة جيدة
- يُعد المكان الأكثر أمانًا لنوم طفلك في مهد أو سلة موسى وفي نفس الغرفة لديكِ في الستة شهور الأولى.

يختار بعض الآباء مشاركة أطفالهم في النوم أو على السرير. من المهم بالنسبة لك أن تعرفِ كيفية القيام بذلك بأمان - وينصح بعدم مشاركة النوم في نفس السرير نظرًا لأنه يزيد من خطر حدوث متلازمة موت الرضع المفاجئ (**SIDS**). لا تغفو أبدًا مع طفلك على أريكة أو كرسي.

يُمكنكِ أيضًا الحصول على مزيد من المعلومات من القابلة أو الزائرة الصحية الخاصة بكِ إذا كان لديكِ أي أسئلة أو استفسارات.

لمزيد من المعلومات، زوري:

/www.lullabytrust.org.uk/safer-sleep-advice

www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/reducing-risk-cot-death.aspx

www.unicef.org.uk/babyfriendly/wp-content/uploads/sites/2/2011/11/Caring-for-your-baby-at-night-web.pdf

أصوات إعانة الأمومة

اطلبي من قابلتك أو الزائرة الصحية معرفة مجموعة "شراكة أصوات إعانة الأمومة" المحلية لديكِ. تتألف هذه المجموعات من أمهات جدد وقابلات وأطباء وغيرهم من المهنيين الصحيين المساعدين الذين يجتمعون للمناقشة والتعلم والمساعدة في تبادل الأفكار لتحسين الخدمات عبر شمال غرب لندن.

هل ترغبين في التحدث إلى شخص ما بشأن ولادتك؟

تشعر بعض النساء بأنه من الجيد التحدث إلى شخص ما حول الولادة. يتسم هذا بأهمية خاصة إذا كنّ حوامل أو لديهن أو عمل أو عملية ولادة صعبة أو إذا حدث شيئًا غير متوقع. لا يُعد منطقيًا أن تتركي أسئلة حول سبب حدوث شيء ما أو تأثيره على الحمل والولادة في المستقبل. يُمكنكِ التحدث إلى قابلة أو طبيب في المستشفى أو قابلتك المحلية في المنزل. ينبغي عليهم الرد على جميع أسئلتك ومساعدتك في فهم ماذا يحدث

إذا كنتِ ترغبين في التحدث عن ولادتك بعيدًا عن الهاتف، فاطلبي من الزائرة الصحية لديكِ أو طبيبك العام إبقائك على اتصال مع قابلة استشارية في الوحدة التي أنجبتِ فيها.

التعليقات والشكاوى

أثناء وجودك في المستشفى، إذا كان لديكِ تعليق أو شكوى، يُرجى التوجه بالسؤال إلى القابلة الخاصة بكِ عما إذا كان من الممكن التحدث إلى مدير الجناح أو القابلة المسؤولة.

إذا كنت ترغبين بعد عودتكِ إلى المنزل في التحدث إلى شخص ما حول رعايتك أو لتقديم تعليق أو شكوى، يُرجى التحدث مع القابلة الخاصة بكِ وطلب الحصول على تفاصيل الاتصال التي تخص PALS (خدمات الاتصال والمشورة للمرضى) المحلية لديكِ.

ملاحظات

أرقام جهات الاتصال المفيدة

سيقوم فريق القبالة المحلي الخاص بي بالزيارة في الفترة:

_____

(اسم المستشفى)

تفاصيل الاتصال الخاصة بفرق القبالة المحلية لدي هي:

طوال اليوم/الاثنين-الجمعة_____

الأمسيات/عطلات نهاية الأسبوع_____

تفاصيل الاتصال الخاصة بوحدة تقييم/الحالات الحرجة للأمومة لدي:

_____

تفاصيل الاتصال المفيدة الأخرى:

_____

تاريخ النشر: يناير 2018 - تاريخ المراجعة: يناير 2020

NHS North West London Collaboration of Clinical Commissioning Groups

Imperial College Healthcare NHS Trust

The Hillingdon Hospitals NHS Foundation Trust

London North West Healthcare NHS Trust

Chelsea and Westminster Hospital NHS Foundation Trust