

العناية بالأم و الطفل



التحضير للولادة

في مراحل الحمل الأخيرة، يبدأ الجسم بتجهيز نفسه للولادة. قد تشكل الولادة بحد ذاتها توتراً للمرأة الحامل وزوجها، لذا فإن التقنيات والمعلومات المقدمة للزوجين خلال الدورة التحضيرية قد تقلل الضغط وتزيد الجهوزية.

تبدأ المرحلة الأولى للولادة الطبيعية عندما تحدث لدى الحامل انقباضات منتظمة تبدأ في فتح عنق الرحم وتنتهي عندما ينفتح عنق الرحم بشكل كامل ليصل إلى قطر 10 سم.

خلال فترة الانقباضات تتم مراقبة ضربات قلب الجنين التي تتراوح بين 120 و 160 ضربة بالدقيقة.

يبدأ الدفع حين يتوسع عنق الرحم عشرة سنتيمترات.

أثناء الانقباض تقوم الحامل بأخذ نفس من الأنف و حبسه داخل الصدر لمدة عشر ثوان دافعة نحو الأسفل.

كيف تميز الحامل الانقباضات الصحيحة من غير الصحيحة؟

الانقباضات الصحيحة	الانقباضات غير الصحيحة
انقباضات منتظمة منطقة الألم: الظهر و البطن نزيف متواتر في منطقة المهبل تتزايد مع المشي توسع في عنق الرحم تمزق الأغشية	انقباضات غير منتظمة منطقة الألم: البطن بشكل خاص غياب النزيف المهبلي تتلاشى مع المشي لا توسع في عنق الرحم وجود ماء الرأس

الولادة

وضعية الساقين للأم

ضعي ساقيك في وضعية تساعد على تجنب الضغط على العصب الموجود في الجهة الخارجية من الركبة (رأس عظم الشظية)، وهي منطقة معرضة للانضغاط.

- عدم وضع ساق فوق الأخرى.
- تجنب الضغط على الجهة الخارجية للركبة.
- إبقاء الساق مستقيمة أو مثنية قليلاً.
- وضع وسادة صغيرة تحت بطة الساق وليس تحت الركبة.
- يجب أن تبقى القدم في وضعية حيادية: ليست ساقطة ولا ملتفة.



البشرة على البشرة

يجب وضع الطفل على صدر الأم للإحساس بالأمان ، حينها تنتظم دقات قلبه وتنفسه وحرارة جسمه مما يساعد الأم على تسهيل الرضاعة الطبيعية.

- ساعدي طفلك على الشعور بالأمان.
- إبقيه دافئاً بفضل حرارة جسمك.
- عزّزي الرابط العاطفي بينك وبين طفلك.
- ساعدي طفلك على الهدوء والتخفيف من البكاء.



يمكن للأم أن تبدأ الرضاعة فوراً بعد الولادة

يجب وضع الطفل على صدر الأم ٨ مرات في اليوم ويمكن أن تصل إلى ١٢ مرة

الأم لطفها إرضاع أن

- يحمي الطفل من الالتهابات والأمراض
- يقوي المناعة
- يساعد على التطور الذهني والدماغي
- يقوي الروابط بين الأم والطفل
- يخفف نسبة الإصابة بسرطان الثدي والمبيض عند الأم

مراحل تطور حليب الأم

الحليب الناضج إعتباراً من سنّ الأسبوعين	الحليب الإنتقالي لأسبوعين	اللبأ لأربعة أيام
		

الوضعية الصحيحة لإرضاع الطفل



وضعية المهد

(عند الإرضاع من الثدي الأيسر)

- احملني مولودك بذراعك الأيسر، مع وضع رأسه بالقرب من مرفقك. تمسك يدك بموخرته.
- يمكنك إسناد ثديك بيدك اليمنى إن احتجيت إلى ذلك، أو استخدميهما للمساعدة في إسناد وزن مولودك.



وضعية عكس المهد

(عند الإرضاع من الثدي الأيسر)

- احملني مولودك بذراعك الأيمن.
- ضعي يدك اليمنى خلف كتفيه وعنقه.
- يمكنك إسناد ثديك بيدك اليسرى.



وضعية مسك كرة القدم

(عند الإرضاع من الثدي الأيسر)

- وضعي وسادة خلف ظهرك.
- احملني مولودك بجانبك جاعلةً جسده بين مرفقك الأيسر وجانبك، حتى تصبح رجلاه وقدماه باتجاه ظهرك.
- ضعي يدك اليسرى خلف كتفيه وعنقه.
- يمكنك إسناد ثديك بيدك اليمنى.



وضعية الاستلقاء

عندما تكونين متعبة (إذا تصاب جميع الأمهات حداثات الولادة بالتعب)، من المفيد أن تتمكني من الرضاعة أثناء الاستلقاء.

- استلقي على جانبك، مع وضع وسادة تحت رأسك. تفضل بعض الأمهات كذلك وضع وسادة خلف ظهورهن أو بين ركبهن.
- دعي الوسادة تسند وزن رأسك.
- ضعي مولودك على أحد جانبيه مقابل لك.
- قَرَّبِيه حتى يصبح أنفه على مستوى الحلمة ونقته ضاغطةً على ثديك. عندما يميل رأسه إلى الخلف فاتحاً فمه، قَرَّبِيه لمساعدته في التقاط الحلمة.

Préparation à la Naissance

La préparation à la naissance est utile lors d'une première grossesse, pour connaître, notamment, le lieu et le personnel de la maternité où vous allez accoucher.

C'est aussi le moment de réfléchir sur soi, d'être informée sur les comportements à adopter dans la vie : hygiène, prévention des risques infectieux, automédication et de se préparer à devenir parents.

C'est aussi l'occasion d'être mieux informée sur les avantages et le déroulement de la péridurale.

L'accouchement survient suite au travail que fait l'utérus pour aider le bébé à sortir. Ce travail peut s'étaler sur plusieurs heures. L'utérus se contracte et se repose puis il se contracte de nouveau afin que le col s'ouvre pour un maximum de 10 cm.

Pendant ce temps, l'équipe des sages-femmes surveillent le rythme cardiaque fœtal qui peut varier normalement entre 120 et 160 battements par minute.

Les poussées commencent quand le col est dilaté à 10 cm.

Durant chaque contraction, vous devez inspirer par le nez, bloquer l'air dans les poumons pendant 10 secondes en poussant vers le bas.

La naissance est le moment magique que vous attendiez depuis neuf mois. Votre bébé est là, lové au creux de vos bras. C'est une vraie rencontre pour lui comme pour vous. C'est un moment extraordinaire.

La position des jambes

Mettez vos jambes dans la position qui permet d'éviter la pression sur le nerf au niveau du côté externe du genou (tête du péroné), zone à risque de compression

Ne pas croiser les jambes

Éviter l'appui sur le côté externe du genou

Garder la jambe droite ou légèrement fléchie

Mettre un petit coussin sous le mollet, pas sous le genou
Le pied doit rester en position neutre: ni tombant, ni tourné

Peau à Peau

Elle est très importante directement après la naissance.

- Elle aide le bébé à se sentir en sécurité et à moins pleurer.
- Elle permet de stabiliser son rythme cardiaque.
- Elle favorise le lien d'attachement.
- Elle garde le bébé à chaud grâce à la chaleur de votre corps.

Allaitement Maternel

Le nouveau-né est mis immédiatement au sein maternel après la naissance.

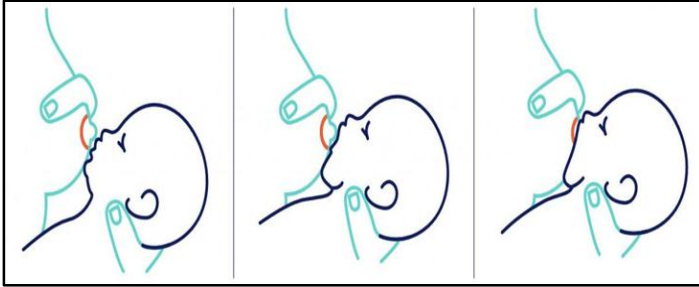
Les nouveau-nés doivent être mis au sein 8 fois ou plus en 24 heures (chaque 3 à 4 heures). Certains boivent plus de 12 fois par jour. Cela est normal.

L'allaitement maternel compte pour votre enfant	L'allaitement maternel compte pour vous
• Il protège votre bébé contre de nombreuses infections et maladies. • Le bébé aura moins de maux d'estomac et de constipation • Il favorise le bon développement de la mâchoire. • Il favorise le développement sain du cerveau. • Il favorise la liaison mère-bébé	• Il favorise la contraction de l'utérus et réduit le flux sanguin après l'accouchement. • Il contrôle les saignements post-partum. • Il diminue les taux de cancers de l'ovaire et du sein. • L'allaitement peut brûler jusqu'à 500 calories par jour

L'évolution du lait maternel

Colostrum	Le Lait de Transition	Le Lait Mature
Pour 4 jours	Pour 2 semaines	A partir de 2 semaines
		

La bonne position durant l'allaitement



La position madone inversée (allaiter du sein gauche)

- Tenez votre bébé avec votre bras droit.
- Placez votre main droite sous ses épaules et son cou.
- Vous pouvez soutenir votre sein avec votre main gauche.



La position madone (allaiter du sein gauche)

- Tenez votre bébé avec votre bras gauche. Gardez sa tête près de votre coude. Tenez ses fesses avec votre main.
- Vous pouvez soutenir votre sein avec votre main droite au besoin. Vous pouvez aussi utiliser votre main droite pour supporter le poids de votre bébé.



La position couchée

- Lorsque vous êtes fatiguée, il vous sera plus facile d'allaiter allongée sur le côté.
- Allongez-vous sur le côté. Placez un oreiller sous votre tête. Certaines mères aiment aussi en avoir un derrière leur dos ou entre leurs genoux.
- Laissez l'oreiller supporter le poids de votre tête.
- Placez votre bébé sur le côté, face à vous.
- Rapprochez-le de vous. Placez le nez de votre bébé à la hauteur de votre mamelon. Assurez-vous que son menton s'appuie sur votre sein. Votre bébé fera basculer sa tête et ouvrira la bouche. Rapprochez-le alors



La position en ballon de football (allaiter du sein gauche)

- Placez un oreiller derrière vous. Tenez votre bébé à côté de vous.
- Placez-le entre votre coude gauche et le côté de votre corps, les jambes et les pieds vers votre dos.
- Placez votre main gauche sous ses épaules et son cou.
- Vous pouvez soutenir votre sein avec votre main droite au besoin.

العناية بالطفل منذ الولادة



حمام الطفل:

مرة يومياً:

حضري الاغراض قبل البدء لعدم ترك الطفل وحيداً.

أمني مكان دافئ: على حرارة الغرفة ان تكون بين 24-26 درجة مئوية.

حضري ماء ساخن (36-37 درجة مئوية).

انزع ملابس طفلك،

لكي طفلك بالصابون من الرأس حتى القدمين باستثناء الوجه،

مرري يدك وراء عنقه وصولاً الى ابطه واليد الاخرى تحت المؤخرة والفخذين،

ضعي طفلك في الماء بهدوء، لاعبيه بالماء لدقائق قبل ان تخرجيه،

جففيه بسرعة مع التشديد على تجفيفه عند الطيات لمنع ظهور الالتهابات الجلدية ثم البسيه ثيابه.

لا تتركي طفلك دون مراقبة مهما كان السبب.

اصفرار صحة جيدة



Healthy baby



Baby with jaundice



Healthy baby

Baby with severe jaundice

اصفرار صحة جيدة

لون الطفل:

يجب مراقبة لون الطفل بعد خروجه من المستشفى وذلك لمدة اسبوع،

إذا تحول لونه من الزهري الى الاصفر الداكن يجب مراجعة طبيب الاطفال.

العناية بالصرّة:

يجب ان تبقى جافة ونظيفة لتجنب الالتهاب،

اغسلي يديك قبل اللمس،

نظّفي الصرة بالماء والصابون ثمّ جففي جيداً، مُعدّل وقوعها بعد ١٠ الى ١٢ يوم.



في حال وجود احمرار أو رائحة أو افرازات يجب مراجعة طبيب الأطفال.



ابلاغ الطبيب = التهابات

طبيعي

العناية بعيني الطفل:

اغسلي يديك قبل اللمس،

يجب تنظيف العينين 3 مرات يومياً بالماء الفاتر،

استخدمي قطعة من القطن المبللة بالماء.

العناية بأنف الطفل:

ضعي نقاط من ال physiomer قبل الرضعات وقبل النوم بعد استشارة الطبيب،

استعملي شفاط الانف للاطفال عند انسداد الانف بالافرازات.

الملايس:

لا تكدسي الثياب والاعطية فوق الطفل الرضيع، دعي جلده يتنفس، عندما تبدلين حفاضه، اتركيه قليلاً بدون حفاض. وإذا شعرت بان رقبته دافئة جداً، وشعره رطب، فهذا يعني انه يشعر بالحر. ارفعي بعض الاعطية عنه.

المغص:

قد يصاب الاطفال حتى الذين يرضعون من الثدي بحالات من المغص المعوي. يجب الاتصال بطبيب الاطفال.

التعطيس او الحازوقة او التقيؤ:

ظواهر طبيعية عند الاطفال.

البكاء:

الطفل الصغير لا يستطيع التكلم للتعبير عن ألمه، ولكنك باحساس الأم ستشعرين بأن بكاءه غير طبيعي. يبكي الطفل إذا كان جائعاً، يشعر بالبرد أو الحر، يريد النوم، يريد تغيير حفاضه او مصاباً بالمغص. قومي بمعالجة جميع هذه الامور وسيغفو الطفل في ثوان.

تغيير الحفاض:

مددي طفلك في مكان نظيف، افتحي الحفاض، امسحي مؤخرة طفلك ثم اطوي الحفاض على بعضه، نظفي مؤخرة طفلك بالماء والصابون بدءاً من المنطقة الأكثر نظافة، ومن الامام الى الخلف عند المولودة الانثى ومن الاعلى الى الاسفل عند المولود الذكر، شطفيه بالماء ثم جففيه (انتهي لطيات الجسم)، ضعي الحفاض الجديد وثبتيه. راقبي ظهور الطفح الوردي او التهيج الجلدي، ضعي مرهم عند كل غيار حفاض. راقبي عدد مرات خروج البول والبراز.

في حال تمّ تطهير الطفل:

غيري الحفاض باستمرار لكي تحافظي على منطقة الختان نظيفة، انزعي الضمادة في اليوم الثاني للختان أثناء الاستحمام ان لم تسقط وحدها. ضعي على شاشة نظيفة المرهم المضاد للالتهابات zeta او fucidine كما ترينه في الصورة. ثم ضعي الشاشة على منطقة الختان لمدة ثلاثة أيام.



يحتاج المولود الى الاغراض التالية من الصيدلية:
شامبو لحمام رأس الطفل،
صابون لجسم الطفل،
ميزان حرارة،
مرهم يدهن عند كل تغيير حفاض

.....

الفيتامينات:
الإلتزام بتوصيات الطبيب

ارضاع الطفل:

كل 3 ساعات، 15 دقيقة من كل ثدي.
في حال عدم امكانية الرضاعة الطبيعية لأسباب طبية يجب مراجعة قسم التوليد.

التطعيم:

- حماية طفلك من الامراض الخطيرة عليك الإلتزام بجدول اللقاحات مما يضمن بناء مناعة قوية
- عند بلوغ الولد سن المراهقة هناك لقاحات ضرورية : لقاح يحمي من انواع من السرطان HPV

في حال الحاجة الى طرح اي سؤال وللحصول على استشارة من القابلة القانونية الاتصال
٢٤\٢٤ بالمستشفى على الرقم 04718000 مقسم. 4000 او

whatsApp: 81 204 863

لا تنسي زيارة طبيب الاطفال بعد 15 يوماً من الولادة.

الكشف المبكر، حماية مدى الحياة

الكشف المبكر أي اختبار غوثري الزامي

حالات نادرة ولكنها خطيرة قد لا تظهر عند الولادة يفحص
يسمح الكشف المبكر بالتدخل والعلاج في الوقت المناسب، مما يمنع مشاكل صحية
وإعاقات شديدة مثل

يمكن أن يؤدي نقص هرمونات الغدة الدرقية إلى **قصور الغدة الدرقية الخلقي** -
اضطراب شديد في النمو البدني والفكري للطفل. يسمح العلاج بالهرمونات البديلة بالنمو
والتطور الطبيعيين

نقص أنزيم **G6P** في الكريات الحمراء هو اضطراب وراثي يؤثر على خلايا -
الدم الحمراء

عندما يكون هناك نقص في هذا الإنزيم، تصبح خلايا الدم الحمراء أكثر عرضة
للتكسر أو التحلل، وهي عملية تسمى انحلال الدم. هذا يمكن أن يؤدي إلى فقر الدم

حالات مثل بيلة الفينيل كيتون: يمكن أن يؤدي تراكم فينيل ألانين في الدم إلى تلف الدماغ -
وتخلف عقلي حاد إذا لم يتم علاجه في الأيام الأولى من الحياة بنظام غذائي خاص

اختبار غوثري هو إجراء سريع وبسيط للغاية
معرفة أن طفلك قد خضع للفحص يوفر راحة البال. إذا تم اكتشاف حالة ما ، يمكنك البدء في
العلاج على الفور ، مما يزيد من صحة طفلك ورفاهيته
يمكن للتدخل المبكر بناءً على نتائج اختبار غوثري أن يحسن بشكل كبير من جودة حياة
الطفل ، مما يسمح له بتحقيق كامل إمكاناته. يمكن أن يمنع الضرر الذي لا رجعة فيه ويضمن
مستقبلاً أكثر صحة
النتيجة

في حال جاءت نتيجة احدى هذه التحاليل غير طبيعية فان الممرضة في قسم التوليد ستصل
بكم بأسرع وقت لكي تتم اعادة التحليل من أجل التأكد بأن طفلكم بحاجة للعلاج
إذا لم تحصلوا على اي جواب خلال أربعة أسابيع من تاريخ سحب الدم فهذا يعني أن النتيجة
سليمة

Guthrie Test

مشاكل الحوامض الدهنية

SCADD

MSCADD

LCHADD

VLCADD

Glutaric Aciduria Type 2

CPT1 CPT2 CAT

مشاكل الحوامض الأمينية

Phenylketonuria

Citrullinemia

MSUD

Argininosuccinate Lyase Deficiency

Tyrosinemia Type 2

Homocystinuria

Argininemia

Hyperprolinemia

مشاكل الحوامض العضوية

Malonic Aciduria

3Methylcrotonyl CoA Carboxylase Deficiency

3 Hydroxy 3 Methylglutaryl CoA Lyase Deficiency

Beta Ketothiolase Deficiency

Isovaleric Aciduria

Glutaric Aciduria Type 1

Propionic Aciduria

Certain Vitamin B12 Deficiency

Methyl Malonic Aciduria



Rooming in

إنجابك لطفلك هو عمل مدهش . نحن نعتمد أسلوب العناية المتمحور حول العائلة ونؤمن بأن طفلك ينتمي إليك لذا من المهم أن يشاركك غرفتك كجزء من الرعاية التي تتركز حول . مساعدتك على تعلم الاهتمام به والمحافظة على راحتك استعدادا للعودة إلى المنزل .

فوائد الإقامة في الغرفة للام

- يسهل التأقلم في المنزل
- يقلل من الاكتئاب التالي للولادة
- زيادة الثقة في التعامل مع الطفل ورعايته
- تحسين تجربة الرضاعة الطبيعية
- تقليل البكاء إذ أن طفلك يحب أن يكون بالقرب منك
- القدرة على معرفة إشارات طفلك نائما أو مجهدا أو جائعا
- نوعية أفضل من النوم للام و للطفل.

فوائد الإقامة في الغرفة للطفل

- نوعية أفضل من النوم إذ سوف يقوم طفلك بتطوير دورة نومه وإستيقاظه مما يساعده في تنظيم الليل والنهار
- درجة حرارة جسمه تكون أكثر استقرارا
- يقل بكاء طفلك و يصبح أكثر رضى
- استقرارا أكثر في نسبة السكر في الدم
- الرضاعة الطبيعية تصبح أطول وأسهل
- إنخفاض مستويات هرمونات التوتر
- يتعرض طفلك للبكتيريا العادية على جلد الام ، مما يزيد من مناعته و يحميه من الإصابة بالمرض.

أفضل نصيحة يمكن أن نقدمها للباء الجدد هي أن تتعلموا كيف تستريحون عندما ينام طفلكم نهارا وليلا في الايام الاولى . في بداية فترة حديثي الولادة ، يأكل الاطفال بشكل متكرر ويجدون الراحة والامان لكونهم قريبين منكم

.إن غرفة المستشفى مخصصة للام والطفل . يرجى إستقبال الزوار في الصالون

العناية بالأم بعد الولادة

ان حالة الام الصحية مهمة كما هي الحالة الصحية للطفل. على الام ان تكون في حال صحية جيدة حتى تستطيع ان تهتم بطفلها وترعاه رعاية تامة.



الوزن:

سوف تبدئين بفقدان وزنك وتعودين الى وزنك السابق قبل الحمل مع نهاية الاسبوع السادس. ويستلزم جسمك تغذية اضافية للتعافي. يمكنك تناول 4 وجبات في اليوم لتلبية تلك الاحتياجات، على ان تكون قليلة السعرات الحرارية لكنها غنية بالبروتينات كالحوم والبيض والحليب والبقوليات وكذلك الفيتامينات والمعادن والخضروات والفواكه. عليك ان تأكلي وجبات غذائية متوازنة وان تأخذي قسطاً كبيراً من الراحة حتى تستعيدي توازنك. إذا كنت معتادة على ارتداء المشد عليك المتابعة فهذا يؤمن لك بعض الراحة وذلك في الايام العشر الاولى بعد الولادة. ولكن يجب تخفيض الفترة التي ترتدين فيها تدريجياً لانه في حال ارتداء المشد لفترة اطول من اسبوعين يمكن ان يعرض عضلات البطن للتلاشي.

التغذية:

لا تحاولي ان تتبعي اي نظام خاص لخسارة الوزن. تابعي اخذ المقويات Vitamines التي كنت تأخذينها اثناء الحمل وذلك طيلة فترة الرضاعة. أكثر من شرب المياه وذلك بمعدل 8 اكواب يومياً وكذلك تناولي الحساء. امتنعي عن اكل الثوم والبصل والملفوف الغير مطبوخ.

الحمام:

لأخذ حمام داخل المغطس، عليك الانتظار حتى يتوقف السائل النفاسي والافرازات المهبلية. يمكنك اخذ دوش ماء دافئ، لكن يجب ان لا يزيد عن 10 دقائق في كل مرة. لا ينصح بالتعرض لمكيف الهواء او المدفأة في مكان مغلق اذ يمكن ان يؤثر على قدرة الام الوقائية ويعرضها لنزلة بردية حادة.

يمنع وضع الفوط الصحية الداخلية Tampons او الجلوس في المغطس او السباحة لحين زيارة الطبيب النسائي بعد 6 اسابيع.

الجرح:

إذا كان لديك جرح في المهبل Episiotomie مع قطب او تمزق مهبلي سوف تشعرين بألم يستمر حوالي اسبوع وقد يصل الى 2-3 اسابيع في الحالات الشديدة، خاصةً عندما تمشين او تجلسين. ولتسريع التئام الجرح وتقليل الألم: احرصي على جعل مكان الجرح نظيف دائماً (يمكن استعمال صابون Saforelle) و احرصي على تنظيف الجلد بعد التبرز من الامام الى الخلف. ان هذه القطب تذوب وحدها بعد فترة زمنية معينة.

إذا كانت ولادتك قيصرية: يجب ان تأخذي موعد لزيارة الطبيب خلال 7 ايام بعد الولادة. في حال وجود افرازات او انتفاخ او اوجاع او احمرار في منطقة الجرح يجب مراجعة الطبيب دون تأخير.

قومي بتمارين كيجل Kegel Exercice لتقوية عضلات الحوض. اقبضي عضلات الحوض وكأنك تمنعين نزول البول اثناء التبول، وانتظري 5 ثواني ثم قومي ببسط العضلات مرة اخرى. كرريها 4-5 مرات في التمرين الواحد. وقومي بعمل هذا التمرين مرات عديدة اثناء اليوم و عليك بالبدء في التمرين بعد يوم واحد من الولادة. يمكن مراجعة السيدة كالين صغير اخصائية في التأهيل والتمارين لعضلات الحوض ما بعد الولادة على الرقم 04718000 مقسم 6300 .

الافرازات المهبلية:

من الطبيعي وجود دم مهبلي حتى 6-8 اسابيع بعد الولادة. يكون لونه في البداية أحمر فاتح ثم يتغير تدريجياً الى أحمر باهت او بني ثم يتحول الى افرازات صفراء أو بيضاء اللون. ولا داعي للقلق حتى اذا شعرتي ببعض الكتل الصغيرة من الدم المتجلط. عليك الاتصال بالطبيب اذا لاحظتي التالي:
اذا زادت كمية الدم لدرجة تضطرك الى تغيير الفوطة الصحية كل ساعة واستمر ذلك اكثر من ساعتين.

اذا شعرتي بدوار شديد.

اذا كان هناك افرازات مهبلية ذات رائحة كريهة.

اذا كان هناك من كتل دم كبيرة متجلطة اكبر من حجم كرة الغولف.

إذا ارتفعت درجة حرارتك أكثر من 38 درجة مئوية.
اجملاً يأتي المعاد الأول بين 5 إلى 10 أسابيع بعد الولادة وغالباً ما يكون غزيراً.

الانقباضات:

في الأيام الأولى القليلة بعد الولادة قد تشعرين بانقباضات بالرحم. لا داعي للقلق، عليك فقط استشارة الطبيب إذا كانت الانقباضات تؤلمك ويستطيع الطبيب وصف مسكن للألم آمن لايؤثر على الرضاعة الطبيعية.

صعوبة التبول:

وجود خدوش بسيطة أو تورم للانسجة المحيطة بالمثانة أو مجرى البول يمكن ان يؤدي لصعوبة اثناء التبول. ايضاً الخوف من التبول حتى لا يلامس البول المنطقة حول المهبل وفتحة الشرج مما يسبب ألم، يؤدي الى صعوبة التبول. لذلك يجب عدم الخوف وهذا الألم المحتمل سيزول سريعاً و تلقائياً.
عليك الاتصال بالطبيب فوراً إذا لاحظتي زيادة غير طبيعية في عدد مرات التبول او اذا كان هناك من احساس بحرق مستمر أثناء التبول.

البواسير الشرجية:

إذا شعرتي بألم أثناء التبرز، فقد تكون البواسير. عليك التوجه الى الطبيب للتأكد من وجود البواسير وأخذ العلاج المناسب الذي يكون عادةً مرهم موضعي.
ولتجنب الألم وسرعة الشفاء عليك اتباع النصائح التالية:
لتخفيف الألم يمكنك الجلوس فترة في الماء الدافئ.
عليك تجنب الامساك، أكثري من أكل الأطعمة الغنية بالألياف.
عليك الاكثار من شرب الماء والسوائل.
لا تجعلي خوفك من الألم اثناء التبرز يجعلك تمننتعين عن التبرز مما يزيد الوضع سوءاً.

التغيرات الجلدية:

قد تلاحظين بعض البقع الحمراء الصغيرة على وجهك، لا تقلقي، سوف تختفي البقع تلقائياً خلال أسبوع تقريباً.
أما الخطوط الحمراء أو الداكنة على البطن Stretch marks التي تظهر أثناء الحمل فستجدينها تتحول الى اللون الفضي أو الأبيض.
أما الاستراحة في السرير لمدة طويلة فتسبب انحناء الرحم غير الصحي وآلام في الظهر.

أول زيارة لطبيبك سوف تكون بعد 5 أو 7 أسابيع من الولادة لتقييم وضعك الصحي.

فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل والأم

الرضاعة الطبيعية هي السبيل لتلبية حق الطفل في الحصول على الغذاء الملئم والكافي وبلوغ أفضل المستويات الصحية كما انها تساهم في تقليل مخاطر اصابة الأم بسرطان الثدي والرحم.

فوائد الرضاعة الطبيعية للطفل:

- ← الرضاعة الطبيعية تكفي احتياجات الطفل في الشهور 4-6 الأولى من حياته.
- ← حليب الأم هو الافضل للطفل منذ اللحظات الأولى لولادته.
- ← الرضاعة الطبيعية تحمي الطفل من الأمراض المعدية والحساسية.
- ← الرضاعة الطبيعية تساعد على اكتمال النمو والتطور العاطفي والنفسي والاجتماعي والسلوكي والذهني.



- ← حليب الأم يحتوي على عوامل تساعد على نمو الأجهزة والأنسجة بجسم الطفل.
- ← الرضاعة الطبيعية تقوي الرابط بين الأم والطفل.
- ← حليب الأم يخفض نسبة الحساسية والربو عند الأطفال.
- ← حليب الأم يحمي الاسنان من التسوس.

أثبتت الدراسات أن الأطفال الذين تلقوا حليب أمهاتهم:

- يتمتعون بذكاء اعلى بـ 8 مرات من الذين تغذوا من الحليب المجفف.
- يتمتعون بثقة كاملة وينمون بطريقة أفضل.

فوائد الرضاعة الطبيعية للأم:

تقي الأم من الاصابة بسرطان الثدي.
تتمتع الأم بتوازن هرموني يحول دون الاضطرابات المبكرة لسن اليأس.

ان ارضاع الطفل يستهلك 800 سعرة حرارية، وذلك يساهم في استعادة الأم لرشاقتها بعد الولادة.

تساعد الرضاعة الطبيعية على عودة الرحم الى وضعه وحجمه الطبيعي.

الأوضاع الصحيحة للرضاعة الطبيعية:

الوضع السليم للطفل على صدر الام عامل مهم في انجاح الرضاعة الطبيعية.

البدء بالارضاع:

على الام ان تكون في وضع مريح، ويمكن للام الاستعانة بوسادة.

وضع الطفل على الثدي:

يجب وضع الطفل في مواجهة الثدي، في وضعية مريحة.

عند ملامسة الثدي خذ الرضيع، يستدير تلقائياً ويفتح فمه.

يجب التأكد ان تكون الحلمة مع الهالة القاتمة المحيطة بها داخل فم الطفل.

عند انتهاء الرضاعة ضعي طرف اصبعك النظيف في زاوية فم الطفل بلطف، جشني طفلك

بعد كل رضعة أو فيما بين ارضاعه من ثدي لآخر وذلك برفعه واقفاً واسناده على كتفك.

ارضعي الطفل من الثديين في كل مرة وبشكل متبادل : 10 دقائق على كل ثدي.

احذري تنظيف الحلمة بالصابون لانه يسبب الجفاف وتشقق الحلمات، اتركي القطرة الاخيرة

من الحليب لتجف على الحلمة فان ذلك يمنع تشققها.

توجد عدة أوضاع للام اثناء الرضاعة وعلى الام اختيار الوضع المناسب الذي يريحها.

مداعبة الطفل خلال الرضاعة تساعد على تقوية الرابط بين الام والطفل.

الأوضاع الصحيحة للرضاعة الطبيعية:



Fesal.net



www.se7a.tv
Alsehachannel



الأم العاملة والرضاعة الطبيعية:

إذا كنت عاملة تستطيعين الاستمرار في الرضاعة الطبيعية حتى بعد العودة الى العمل، ويمكن ذلك من خلال:

اعطاء طفلك حليب صدرك المعصور أثناء غيابك.

من الممكن الاحتفاظ بحليب صدرك طازجاً إذا وضع في اناء معقم ومغطى جيداً داخل البراد: 3 ساعات في حرارة الغرفة- 3 ايام في البراد- 3 أشهر في الثلاجة.

أثناء وجودك في العمل احرصى على شفط ثديك لزيادة ادرار الحليب.

زيتي من عدد الرضعات اثناء وجودك مع طفلك واحرصي على الرضاعة الطبيعية اثناء الليل.

لا بد من اراحة الام أولاً مع الكمادات الدافئة وتدليك الثدي قبل عصره.
اضغطي على الهالة في اماكن متعددة وحاولي افراغ ثدييك من الحليب كاملاً.

مشاكل الارضاع من الثدي:

1- الحلمة الموجعة:

استمري في ارضاع طفلك طبيعياً وتأكدي من وضعية الطفل.
تأكدي من ادخال الحلمة وجزء من الهالة بفم طفلك اثناء الرضاعة.

2- في حال احتقان الثدي:

يكون اجمالاً منتفخ، محمّر ومؤلم. للمعالجة عليك اتباع التعليمات التالية:

- ← أخذ حمام ساخن قبل الرضاعة.
- ← وضع ضمادات ساخنة قبل الرضاعة.
- ← الاكثار من الرضاعة الطبيعية.
- ← ارتداء حمالة الثدي ليلاً نهاراً.
- ← يجب تجنب أي تدليك او غسيل مباشر للثدي او حتى شفت الحليب، فهذا يؤدي الى زيادة في التحجر والاوجاع.
- ← وضع كيس من الثلج على الثدي يكون نافعاً احياناً يضاف الى ذلك تجنب شرب المياه او الطعام لمدة يومين.
- ← يمكن استشارة الطبيب في الحالات المستعصية.
- ← عند ارتفاع الحرارة، يمكنك ان تتناولي لغاية 4 حبات يومياً من ال Paracétamol لاسقاطها، وإذا استمر ارتفاع الحرارة لاكثر من يوم او يومين وترافقت مع الألم والاحمرار في منطقة معينة من الثدي يجب عليك استشارة الطبيب دون تأخير.



التركيبة والقيمة الغذائية لحليب الام:

- 1- الماء: يحتوي حليب الام على كمية كافية من الماء بحيث لا يحتاج الرضيع في الاربعة الى الستة أشهر الاولى من عمره الى مياه اضافية حتى في المناخ الحار والجاف.
- 2- البروتينات: وهي أقل في حليب الام مقارنة بحليب البقر ولهذا فائدة هامة بالنسبة للرضيع حيث أن نسبة البروتين العالية تمثل عبئاً على الكلى ومن جهة أخرى فان نوع البروتين في حليب الام أسهل هضماً من حليب البقر.
- 3- الدهون: تماثل في الكم الدهون الموجودة في حليب البقر ولكنها تختلف في التركيبة الكيميائية وهذا يساهم في نمو الدماغ والحماية من الاصابة بأمراض الشرايين في عمر لاحق.
- 4- النشويات: أكثر تركيزاً في حليب الأم مقارنة بحليب البقر.
- 5- يحتوي حليب الأم على 70 ألف سرعة حرارية لكل 100 مل.
- 6- يحتوي حليب الأم على املاح معدنية وفيتامينات هامة وهو يحتوي بالأخص على كميات أوفر من الحديد مقارنة بحليب البقر.
- 7- يحتوي حليب الأم على أنزيمات تساعد في الهضم وهرمونات يساعد أحدها في نمو ومناعة الجهاز الهضمي عند الرضيع.

التغذية للمرأة الحامل خلال فترة الرضاعة

- 1- يجب أن تأكلي 3 وجبات رئيسية صحية ومتوازنة: الفطور، الغداء والعشاء : يضاف إليها خيار صحي (وجبة خفيفة) للنساء الحوامل مثل فاكهة، سندويشة صغيرة، لبن، سلطة، مكسرات طازجة، إلخ : يجب أن تحتوي الوجبات على جميع المجموعات الغذائية - 2 (البقوليات، الفواكه، الخضار، البيض، اللحوم، والأسماك) (مرة واحدة في الأسبوع)
- 3- تناولتي أيضاً 3 حصص من منتجات الحليب يومياً
- يجب تغطية جميع احتياجاتك الغذائية لكي يحصل طفلك على نمو صحي وطبيعي اشربي 2-3 ليتر ماء يومياً - 4
- ما هي احتياجاتي من السعرات الحرارية؟**
- أثناء الرضاعة: +500 سرعة حرارية يومياً
- ماذا يجب أن أتجنب؟**
- التقليل من الكافيين
- تجنب الكحول والتدخين
- التقليل من الملح والسكر
- تجنب الأطعمة المقلية والمصنعة

ميروك



مستشفى أبو جودة - جل الديب - المتن - لبنان
هاتف: 04 718 000 / 04 716 000 مقسم 4000

WhatsApp: 81 204 863
www.hopitalaboujaoude.com