

Post partum

رعاية ما بعد الولادة



Patient
Education Leaflets

 961 7 723 111

 HHUMC.ORG.LB

    HHUMCLB



Post-partum care

You need to know that:

- During pregnancy your uterus stretched to 11 times its normal size to accommodate your baby. About six weeks postpartum, your uterus will shrink . As the uterus shrinks you may experience "afterbirth pains" that feel like mild contractions for the first three to four days after delivery.
- Your menstrual cycle usually occurs within seven to nine weeks after your delivery
- For the first few days after delivery, you will experience vaginal discharge. Drainage from the vagina will be like a menstrual flow for 3-4 days then it will become waterier and paler. By the second week it will be thicker and yellow-will be minimal by 4 weeks.
 - a. The odor is fleshy, musty or earthy. It should not be foul smelling.
 - b. Occasional cramping or passing of small clots are normal.
 - c. It is normal for heavier flow when getting up after laying or sitting.
- Episiotomies take four or more weeks to fully heal.
- After a cesarean delivery, any pain should feel better after about two to three days, but your incision may be tender for three weeks or longer. Your scar will become thinner, flatter and less-noticeable over time.
- The blotchy appearance of your face and dark line on your lower abdomen should disappear gradually during the months following childbirth.
- If you are breastfeeding, your periods may not return for several months or even six to 12 weeks after weaning. During this time, you may still ovulate and become pregnant.
- **Postpartum Depression** is generally more severe and may start as early as the second or third day after delivery or take several weeks or months to develop. Symptoms of Postpartum Depression include:
 1. Loss of appetite
 2. Crying spells
 3. Feelings of hopelessness or loss of control
 4. Over concern or no concern at all about the baby
 5. Fear of touching the baby
 6. Little or no concern about your appearance
 7. Inability to sleep or excessive sleep

Please follow the instructions below:

- Change position, lie on your abdomen, keep bladder empty, take pain medications as prescribed for pain management.
- **Hygiene:**
 1. Take showers or tub bath daily.
 2. Change your sanitary napkin or pad frequently to avoid infection.
 3. Rinse and clean the episiotomy with lukewarm water two to three times daily and after each urination or bowel movement.
 4. Use a sitz bath or a handheld shower attachment to cleanse the episiotomy.
- **Incision care**
 1. If you go home with a dressing, change the dressing over your incision as instructed by your doctor or your nurse once a day only if it gets dirty or wet until your doctor tell you when to stop keeping your wound covered.
 2. Keep the wound area clean by washing it with mild soap and water.
- Stick to short walks, light housework at first. Slowly increase your level of activity as you see fit.
- Pour water accross your vuvla while on the toilet because this helps in relieving pain and aiding in urination to get rid of excess fluid. Swelling or bruising of the tissue surrounding the bladder or urethra may cause difficulty when urinating.
- Wear sanitary pads and practice Kegel exercises to strength the pelvic muscle and consequently to help reducing the leakage of urine when you laugh, cough or strain that is resulted from the pressure on your bladder muscles caused by pregnancy
- If you suffer from constipation or any hemorrhoids that may develop during and after labor. Please:
 1. Take laxative or stool softener as prescribed by your doctor.
 2. Walk frequently. Increase your distance and pace based on how you feel - don't push it.
 3. Drink six to eight glasses of water each day.
 4. Eat foods high in fiber like fruits and vegetables.
 5. Soak in a warm tub may help to alleviate discomfort.
 6. Talk to your doctor about the use of a topical ointment.
- **Resuming sex:** Inquire about resuming sexual activities at your six week postpartum visit.
- Elevate your legs and use of support stockings when walking or standing for the first 6 weeks following childbirth if you experience varicose veins

Please avoid the following:

- Soaking in a bathtub or hot tub, or go swimming, until your doctor tells you it is okay, usually not until 3 weeks after surgery.
- Lift anything heavier than your baby for the first six to eight weeks until you are fully healed and your physician gives you permission.
- Driving if you are on narcotic pain medicine
- Tobacco, alcohol and non-essential medications while breastfeeding

Please contact your doctor if you experience any of the following:

- Heavy or persistent bleeding that soaks a pad every hour for 2 hours or more;
- Big blood clots
- Foul odor discharge;
- Fever of 38°C or higher.
- Unrelieved incision or abdominal pain
- Swelling, redness, discharge or bleeding from your cesarean incision or episiotomy site
- Problems in urinating (unusually frequent urge to urinate)
- No bowel movement within four days of delivery
- Flu-like symptoms
- Pain or redness in one or both breasts
- Pain, warmth, tenderness, or swelling in legs (especially calf)
- Frequent nausea and vomiting
- Signs of postpartum depression

رعاية ما بعد الولادة

انت بحاجة لمعرفة ما يلي:

- خلال الحمل، تمدد رحمك ليصبح أكبر بـ 11 مرة من حجمه الطبيعي ليستوعب الجنين. حوالي ستة أسابيع بعد الولادة، سيعود الرحم لحجمه الطبيعي. خلال هذه الفترة، قد تشعرين بالألم مشابهة للتقلصات لمدة ثلاثة إلى أربعة أيام بعد الولادة.
- عادة ما تأتي دورتك الشهرية في غضون سبعة إلى تسعة أسابيع بعد الولادة.
- خلال الأيام القليلة الأولى بعد الولادة، ستلاحظين إفرازات مهبلية شبيهة بالدورة الشهرية تستمر 3-4 أيام، ثم تصبح أكثر مائية وشاحبة. في الأسبوع الثاني، تصبح أكثر سماكة ويميل لونها للأصفر وتقل تدريجياً حتى تختفي بعد 4 أسابيع.
- 1. الرائحة تكون شبيهة برائحة الطين أو الأرض، ولكن لا ينبغي أن تكون كريهة.
- 2. من الطبيعي الشعور بتشنجات عرضية أو تمرير كتل صغيرة.
- 3. من الطبيعي زيادة التدفق عند النهوض بعد الاستلقاء أو الجلوس.
- قد تستغرق جروح الشق الجراحي (القطع الجراحي) حوالي أربعة أسابيع للشفاء التام.
- بعد الولادة القيصرية، يجب أن يتحسن الألم خلال يومين إلى ثلاثة أيام، لكن قد تظل الندبة مؤلمة لمدة تصل إلى ثلاثة أسابيع أو أكثر، وتصبح الندبة أقل وضوحاً بمرور الوقت.
- التبقع على الوجه والخط الداكن على البطن السفلي سيختفي تدريجياً خلال الشهور التالية للولادة.
- إذا كنت ترضعين، فقد لا تعود دورتك الشهرية لعدة أشهر أو حتى من 6 إلى 12 أسبوعاً بعد الفطام، وقد تحدث إباضة وتصبحين حاملاً خلال هذه الفترة.
- الاكتئاب بعد الولادة قد يبدأ من اليوم الثاني أو الثالث بعد الولادة أو قد يستغرق أسابيع أو شهور ليظهر، وأعراضه تشمل:
 1. فقدان الشهية
 2. نوبات بكاء
 3. الشعور بالإحباط أو فقدان السيطرة
 4. اهتمام زائد أو عدم اهتمام بالطفل
 5. خوف من لمس الطفل
 6. قلة أو انعدام الاهتمام بالمظهر
 7. صعوبة في النوم أو نوم زائد
- **الرجاء اتباع الإرشادات التالية:**
 - قومي بتغيير وضعيتك، استلقي على بطنك، ابقِ المثانة فارغة، وتناولي مسكنات الألم حسب الوصفة.
 - **النظافة الشخصية:**
 1. خذي حماماً يومياً.
 2. غيري الفوط الصحية بانتظام لتجنب العدوى.
 3. اشطفي واغسلي مكان الشق الدائري بماء فاتر مرتين إلى ثلاث مرات يومياً وبعد كل تبول أو حركة أمعاء.
 4. استخدمي حمام الماء الدافئ أو دش اليد لتنظيف منطقة الشق الجراحي.
 - **العناية بالجروح:**
 1. إذا كان لديك ضمادة، قومي بتغييرها فقط إذا تبللت أو اتسخت.
 2. ابقِي منطقة الجرح نظيفة باستخدام صابون خفيف وماء.
 - ابدأي بالمشي القصير والأعمال المنزلية الخفيفة، ثم زبدي مستوى نشاطك تدريجياً.
 - اسكبي الماء على المنطقة التناسلية عند الجلوس على المراحيض لتخفيف الألم والمساعدة في التبول.
 - استخدمِي الفوط الصحية وتمرنِي على تمارين kegel لتقوية عضلات الحوض وبالتالي للمساعدة في تقليل تسرب البول عند الضحك أو السعال أو الضغط.
 - ارفعي ساقيكِ واستخدمي الجوارب الداعمة إذا كنت تعانين من الدوالي عند المشي أو الوقوف

- إذا كنت تعاني من الإمساك أو البواسير بعد الولادة، اتبعي ما يلي:
 1. استخدمي المليينات أو مسهلات البراز حسب وصفة الطبيب.
 2. امشي بشكل متكرر وزيدي المسافة والسرعة حسب قدرتك.
 3. اشربي ستة إلى ثمانية أكواب من الماء يوميًا.
 4. تناولي الأطعمة الغنية بالألياف.
 5. اجلسي في حوض ماء دافئ للتخفيف من الانزعاج.
 6. استشير طبيبك حول استخدام مرهم موضعي للبواسير.
- النشاط الجنسي: اسألي طبيبك عن استئناف الأنشطة الجنسية خلال زيارة ما بعد الولادة.

يرجى تجنب ما يلي:

- النقع في حوض الاستحمام الساخن أو السباحة حتى يخبرك الطبيب، عادة بعد 3 أسابيع من العملية.
- رفع أشياء أثقل من طفلك خلال الستة إلى ثمانية أسابيع الأولى.
- القيادة إذا كنت تتناولين مسكنات الألم المخدرة.
- التبغ، الكحول، والأدوية غير الضرورية أثناء الرضاعة الطبيعية.

يرجى التواصل مع الطبيب في الحالات التالية:

- النقع في حوض الاستحمام الساخن أو السباحة حتى يخبرك الطبيب، عادة بعد 3 أسابيع من العملية.
- رفع أشياء أثقل من طفلك خلال الستة إلى ثمانية أسابيع الأولى.
- القيادة إذا كنت تتناولين مسكنات الألم المخدرة.
- التبغ، الكحول، والأدوية غير الضرورية أثناء الرضاعة الطبيعية.
- يرجى التواصل مع الطبيب في الحالات التالية:
- نزيف شديد أو مستمر يغمر الفوط كل ساعة لمدة ساعتين أو أكثر.
- وجود جلطات دموية كبيرة.
- إفرازات برائحة كريهة.
- حرارة 38 درجة مئوية أو أكثر.
- ألم مستمر في الجرح أو البطن.
- تورم، احمرار، إفرازات أو نزيف من جرح القيصرية أو موقع الشق.
- مشاكل في التبول (كثرة الحاجة للتبول بشكل غير معتاد).
- عدم حدوث حركة أمعاء خلال أربعة أيام من الولادة.
- أعراض تشبه الأنفلونزا.
- ألم أو احمرار في أحد الثديين أو كليهما.
- ألم، حرارة، أو تورم في الساقين (خصوصًا الساق).
- الغثيان والقيء المتكرر.
- علامات اكتئاب ما بعد الولادة.