

رعاية ما بعد الإملاص (ولادة طفل ميت)

تم إعداد صفحة الوقائع هذه لمساعدتك أنت وعائلتك على المضي قدماً في الأسابيع القليلة القادمة بعد ولادة الطفل. فهي تتضمن قائمة بالأشياء التي يجب القيام بها ومراعاتها لمساعدتك على الاعتناء بنفسك وبعضكما الآخر.

اقتراحات للمساعدة على التعافي بعد ولادة الطفل

لك/ للام: التوقعات الجسدية لديك في الأسابيع الستة التالية للولادة

- نزف الدم المهبلية:
 - اليوم من ١ إلى ٣ نزف دم أحمر فاتح، تغيير الفوط بشكل متكرر.
 - اليوم من ٣ إلى ١٠ نزف الدم يصبح داكناً ويقل.
 - الأسبوع ٢ إلى ٦ نزف الدم الوردي يتحول إلى زهري ثم بلا لون، ويجب أن يتوقف مع الأسبوع السادس- يختلف ذلك من سيدة لأخرى، يرجى استشارة الطبيب إذا كنت قلقة.
 - يجب عدم استعمال السدادات القطنية للنزيف.
 - احرصي على الاستحمام بالبدش يوميًا للمساعدة في الحفاظ على نظافة العجان. تجنبي الاستحمام في الحوض / البانيو حتى يتوقف النزيف لتقليل خطر الإصابة بالأمراض.
 - قد تصابين بتشنجات "تتبع الألام" في اليوم التالي أو لحين عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي. خذي مسكنات إذا لزم الأمر.
 - ارتدي حمالة صدر ضيقة (بدون شريط) للمساعدة في احتقان الثدي. قد يقترح الطبيب أو ممرضة التوليد دواءً لوقف لبن الثدي. يمكنك اختيار أخذ هذا الدواء أم لا. قد تحتاج بعض النساء إلى جرعة أخرى من هذا الدواء، ويمكن الاتصال بمقدم الرعاية الصحية لتنظيم ذلك لك.
 - اشربي الكثير من الماء مع تناول الكثير من الألياف ضمن نظامك الغذائي. يساعد هذا في منع الإمساك الذي يحدث أحياناً بعد ولادة طفل.
 - استمري في أداء تمارين ما بعد الولادة حسب توجيهات المعالج البدني الطبيعي أو القابلة. يساعدك ذلك على التعافي بعد الولادة.
 - إذا ساورك قلق بشأن أي شيء اتصلي بالمستشفى / القابلة / الطبيب / ممارس الرعاية الصحية للسكان الأصليين (AHP).
- للأب / الوالد الآخر / الشخص الموازر والداعم:**
- اعتني بنفسك، وخصص وقتاً لما تحتاجه، سواء كان ذلك بمفردك أو مع الغير.
 - تختلف أشكال الحزن من شخص لآخر، لا يوجد أبداً شكل صحيح أو خاطئ للحزن. عبر عن مشاعرك، واطلب ما تريد لمساعدتك خلال هذا الوقت.
 - اطلب موارد أو إرشادات حول كيف يمكنك المساعدة في دعم شريكك/ زوجك.
 - إذا ساورك قلق بشأن أي شيء اتصلي بالمستشفى / القابلة / الطبيب / ممارس الرعاية الصحية للسكان الأصليين.

التطلعات

- في حالة حدوث أي مما يلي، اتصلي بالمستشفى المحلي أو القابلة أو الطبيب، أو استشر الطبيب في أسرع وقت ممكن:
- تغيير في النزيف، أو إفراز جلطات أو نزيف شديد (فوطه مبتلة بالكامل كل ساعة أو أكثر لفترة أكثر من ساعتين متتاليتين)
 - الرائحة المصاحبة للإفراز المهبلية لا تشبه الدورة الشهرية العادية.
 - زيادة شدة الألم، أو ألم لا يسكن باستخدام الباراسيتامول والإيبوبروفين.
 - آلام في الثدي لا تسكن باستخدام الباراسيتامول والإيبوبروفين. قد تعانين من التهاب الثدي.
 - السخونة / الحمى، الشعور بتوعك أو قشعريرة، تعرق / رطوبة الجلد.
 - علامات الإصابة بمرض في المسالك البولية، كعدد مرات التبول، والحرقان، أو الشعور بالحاجة إلى الذهاب إلى المراض بعد الخروج مباشرة.
 - الغثيان أو القيء أو الإسهال.
 - الحزن الشديد / رد فعل الحزن - اكتئاب حاد أو أفكار غير عادية.

الحفاظ على الصحة النفسية والعناية بالذات

من الأهمية أخذ الوقت الكافي حداداً على فقد الطفل. كل واحد يحزن بطرق مختلفة. الشيء المهم هو التحدث إلى زوجك أو أفراد الأسرة أو الداعمين، "الإفصاح" عما تحتاجينه أنت وأسرتك، وبما تشعرين. أنتم تعرفون بعضكم البعض بشكل أفضل، لذا احرصي على طلب النصيحة أو المساعدة إذا تغير سلوك زوجك بطريقة ملفتة.



أشياء يجب ملاحظتها وطلب الدعم فيها

- تغيرات في السلوكيات أو التقلبات المزاجية.
- قلة العناية الشخصية، والخمول، وعدم القدرة على النهوض من الفراش.
- زيادة استهلاك الكحول أو المخدرات الترفيهية.
- الحزن الشديد أو البكاء (أكثر من المتوقع خلال هذا الوقت العصيب)
- فقدان الشهية.
- الغزلة الإجتماعية عن الجميع لفترات طويلة.
- تغيير شديد في نمط النوم- مثلاً، النوم طوال الوقت، أو عدم النوم على الإطلاق، أو التحدث عن الرغبة في النوم، وعدم الرغبة في الاستيقاظ.

متى تطلب المساعدة

لكل منكما أصدقاؤه وأسرته أو مجتمعه أو مجموعته الكنسية التي يمكنه التواصل معها طلبًا للدعم. إذا كنت تريد التحدث إلى شخص لديه خبرة عن الإملاص/ ولادة طفل ميت ولكنه ليس على تواصل معك، فهناك عدد من الخيارات أمامك. يمكن التواصل مع مجموعات الدعم المجتمعي وجهًا لوجه، أو عبر الإنترنت، أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي، أو من خلال خدمات الاستشارة المهنية. أنت فقط تعرفين ما تحتاجينه، وقد يتغير هذا من يوم لآخر. من الطبيعي أن تشعرين بمشاعر مختلفة.

التخطيط لطفل آخر (منع الحمل)

الأمر متروك لك بخصوص متى أو إذا اخترت التخطيط لإنجاب طفل آخر. قد ترغبين في قضاء بعض الوقت للحداد، أو قد ترغبين في محاولة إنجاب طفل آخر بسرعة. إذا وافقت على إجراء استقصاءات أو تشريح لجثة طفلك فقد تنتظرين حتى تظهر النتائج وبيان أسباب فقدك للطفل، الأمر الذي يمكن تدبيره في حالات الحمل المستقبلية. عادة ما يكون هذا الموعد بعد ١٠ إلى ١٢ أسبوع من ولادة الطفل. نوصي باستخدام وسائل منع الحمل الحاجبة لحين بلوغ موعدك هذا، حيث يمكن مناقشة وسائل كنع الحمل الأخرى التي قد تكون مناسبة لك حسب احتياجاتك.

قد ترغبين أيضاً في مناقشة هذا الأمر في متابعتك مع طبيبك العام. يتيح تخصيص وقت لرؤية الطبيب العام بعد أسبوعين و٦ أسابيع بعد ولادة الطفل فرصة جيدة لمناقشة التعافي ومنع الحمل وحالات الحمل المستقبلية.

استئناف ممارسة الجنس

إن استئناف النشاط الجنسي خيار شخصي بعد الولادة. نقترح الانتظار حتى يتوقف النزيف، وتوقف شعورك بالألم في منطقة العجان. يكون ذلك عادة ما بين ٤ و٨ أسابيع بعد الولادة.

موارد للمساعدة

يرجى الرجوع إلى المنشورات والقوائم التي أعطيت لك في المستشفى. لا توجد خيارات صحيحة أو خاطئة. افعلي ما تشعرين بأنه يناسبك، ويلي احتياجاتك الفريدة خلال هذا الوقت. يقدر العديد من الوالدين حقاً مشاركة مؤسسات الدعم المجتمعي في حالات الفجوة والحداد.

تتقضي وانتهى لمشاعرك وأسالي عما تشائين. قد ترغبين في الاحتفاظ بمفكرة أو هاتفك بجانب السرير لتدوين الأسئلة فور تواردها إلى ذهنك. قد يفيد ذلك في الحصول على جميع المعلومات التي تحتاجينها في موعد المتابعة مع طبيبك أو ممرضة التوليد أو ممارس الرعاية الصحية للسكان الأصليين.

للمزيد من المعلومات

SA Maternal, Neonatal & Gynaecology Community of Practice

L3, 77 King William Road
North Adelaide SA 5006

الهاتف: 08 8161 9459

www.sahealth.sa.gov.au/stillbirth



www.ausgoal.gov.au/creative-commons



Government
of South Australia

SA Health



SA Health Safety and Quality Community Advisory Group