



بعض مشاكل الرضاعة وحلولها

إليك بعض الارشادات لحل المشاكل المتعلقة بالرضاعة:

الحل

المشكلة

من الطبيعي ان يأتي حليب الام في اليوم الثالث. من المستحسن ان تثابري على الرضاعة في الايام الاولى فهذا يضمن ان حليبك سيأتي بغزارة فيما بعد.

عدم توفر الحليب في الأيام الاولى

هذا أمر طبيعي في فترة الايام الاولى بعد الولادة. ننصحك أن:
١. تستمري في إرضاع طفلك بشكل مكثف
٢. تضعي بعض الضمادات الباردة على صدرك
٣. تمسكي الثدي من خلال كبس الحلمة لكي تساعد طفلك على الرضاعة

إحتقان وألم في الثدي

ننصحك أن:

تشقق الحلمة

١. تضعي بعض النقاط من حليبك حول الحلمة
٢. تدهني الحلمة بمرهم يحتوي على اللينولين (Linolin) الذي يرطب الحلمة ويمنع إصابتها بالالتهابات
٣. حاولي تغيير وضعية الطفل خلال الرضاعة

ننصحك ان تستمري بالرضاعة. فالحرارة لا تضر بطفلك والرضاعة في هذه الفترة تزيد من مناعة الطفل. استشييري طبيبك للمزيد من المعلومات

ارتفاع حرارة الام

من الافضل ان تستمري بالرضاعة. فكلما أرضعت اكثر. يزيد إدرار الحليب بشكل ملحوظ مما يكفي حاجة طفلك.

بكاء الطفل (والاعتقاد انه لا يشبع)

لماذا تختلف الأم الولادة، وما هي وسائل تخفيفها؟

مخاض وآلام الولادة تجربة ذاتية تختلف من امرأة لأخرى. لا بد منها لإتمام غالب الولادات.

يأتي الألم من ثلاثة أسباب:

1. جسمانية، حيث تتقارب التقلصات (الطلقات) بشكل حاد لتوسع عنق الرحم ولتوجه الجنين صوب قناة الولادة، مما يؤدي الى إزدياد الآلام والضغط في الحوض والظهر.
2. نفسية، مرتبطة بالخوف والقلق من الولادة وقلة المعرفة والدراية بمجريات عملية المخاض.
3. إجتماعية، مرتبطة بمدى وجود الدعم الزوجي والسند العائلي الذي يساعد على تخفيف التوتر.

كما وترتبط درجة الشعور بالألم بإدراك الحامل له وكيفية تحمله والتعاطي معه. يؤثر في ذلك أموراً عدة منها:

- مستوى التواصل مع مقدّم الرعاية.
- مستوى المعرفة بالحمل والولادة .
- الإستعدادات المسبقة من خلال جلسات ودورس خاصة للتحضير للولادة.
- وحالة اللياقة البدنية.

كذلك تلعب السلوكيات والممارسات اليومية من النظام الغذائي الصحي الى ممارسة بعض أنواع الرياضة كالمشي والسباحة واليوغا دوراً هاماً في تخفيف الشعور بالألم. قد ترغبن بمعرفة الخيارات المتاحة للتخفيف من الأم الولادة. هناك خيارات غير دوائية وأخرى دوائية، تشمل الأولى جلسات تخضيرية تتعلق بتعلّم مهارات التنفس والحركة خلال الطلق والتي تساعد على الإحاطة والسيطرة على الألم. وهناك أيضاً وضع كيس من الماء الدافئ على الظهر او استعمال أحواض المياه الدافئة او التدليك، او إختيار وضعية اكثر ملائمة خلال الطلق.

أما الوسائل الدوائية، فتشمل المهدئات العادية التي تخفف الإحساس بالأوجاع لفترة محددة، والمسكنات القوية التي تخفف الطلقات. نوع آخر من الدواء المخدر (epidural) ما يسمى إبرة الظهر، تعطى بين فقرات أسفل الظهر داخل القناة العصبية حيث تعمل على تخدير أعصاب البطن والرحم وأسفل الظهر والرجلين، وبالتالي تزيل الألم دون أن تؤثر على الطلق. ليس لهذه الوسيلة أضرار او إنعكاسات صحية خطيرة.

يبقى الأهم عملية التواصل بين الحامل ومقدم الرعاية حول الحمل والأم الولادة، وزيادة المعرفة المتعلقة بذلك، كذلك العمل على إختيار مكان وظروف الولادة بما يساعد الحامل على التصرف بخياراتها الطبيعية ويكون فريق الولادة داعماً لتلك الخيارات.



جمالك خلال الحمل

للمرأة الحامل جمال وجاذبية مميزين. عادة ما تسطع البشرة اشراقاً خلال الحمل الا ان بعض النساء قد يعانين من تشققات أو تهيج البشرة. يمكنك الاهتمام ببشرتك باتباع الارشادات التالية:

- اغسلي وجهك يومياً بغسول للوجه أو بصابون ناعم على البشرة
- استعملي مرطبات الوجه الخالية من الدهون
- تفادي التعرض لأشعة الشمس قدر الامكان
- ارتدي المنسوجات القطنية التي تسمح لجسمك بالتنفس.

التهاب الجرح بعد الولادة القيصرية (شق بطن)

التهاب الجرح بعد الولادة القيصرية يمكن أن ينتج من عدم الانتباه الى النظافة الشخصية بعد الولادة أو عن عملية الولادة نفسها أو من الإقامة في المستشفى بعد الولادة.

كيف تعرفين أن جرحك ملتهب؟

عندما تشعرين بألم شديد عند لمس الجرح أو عند وجود مادة مخاطية فيه، يكون جرحك ملتهب. يمكن أن يكون الجرح شديد الاحمرار وأن يرافق كل هذه العوارض ارتفاع حرارة جسمك.

كيف تتجنبين حدوث الالتهاب و ماذا تفعلين عند ملاحظة العوارض المذكورة أعلاه ؟

لتجنب التهاب الجرح. حافظي على نظافته بوضع شاشة نظيفة وجنبي الضغط عليه. عند التهاب الجرح استشيري الطبيب لأنك قد تحتاجين الى أدوية مضادة للالتهاب (antibiotic) أو إعادة وضع او فك قطب اذا لزم الأمر.

تم إنتاج هذه النشرة بدعم من
صندوق الأمم المتحدة للسكان



فريق سلامة الأمومة يضم باحثين وأطباء من كلية العلوم الصحية في الجامعة الأميركية في بيروت يعمل على دراسات تهدف إلى تحسين ظروف الحمل والولادة في لبنان. يشمل هذا المشروع تعاون باحثين في مصر، سوريا وفلسطين.

Choices & Challenges in Changing Childbirth Group
American University of Beirut
Faculty of Health Sciences

PO Box 11-0236, Riad El Solh 1107 2020, Beirut, Lebanon
Phone: 961-1-374374, ext. 4642/4674
Fax: (961) 1744470
E-mail: cccc@aub.edu.lb
Website: http://cccc.staff.aub.edu.lb

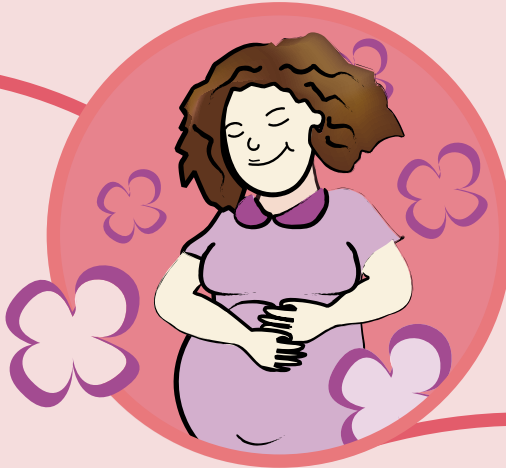
فريق سلامة الأمومة
الجامعة الأميركية في بيروت
كلية العلوم الصحية

ص.ب. ١١-٠٢٣٦، رياض الصلح ١١٠٧ ٢٠٢٠، بيروت، لبنان.
هاتف: ٩٦١-١-٣٧٤٣٧٤، مقسم ٤٦٧٤/٤٦٤٢
فاكس: ٩٦١-١-٧٤٤٤٧٠
بريد إلكتروني: cccc@aub.edu.lb
موقع إلكتروني: http://cccc.staff.aub.edu.lb



فريق سلامة الأمومة | الجامعة الأميركية في بيروت

Choices and Challenges in Changing Childbirth Group | American University of Beirut



سلامة حَمَلِك

نشرة دورية تثقيفية لزيادة معلوماتك حول الحمل والولادة
بما يساعدك على المشاركة في إتخاذ القرار حول رعايتك الصحية

تموز ٢٠٠٨ | العدد ٣