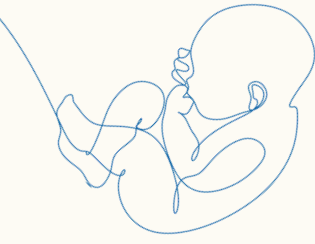




العناية بعد الولادة القيصرية Care after caesarean section



الولادة القيصرية:

هي عملية توليد الجنين من خلال فتح جراحي للبطن والرحم.
تنقسم الولادة القيصرية إلى:

١) عملية مجدولة

هي العملية التي يتم الاتفاق عليها مسبقاً في العيادة ولها عدة أسباب ويتم شرح الأسباب بالتفصيل قبل دخول العملية وأخذ الموافقة الكاملة من المريضة.

٢) عملية طارئة

وهي العملية التي يتخذ قرارها في غرفة الولادة ويكون اللجوء لها ضرورياً في حالة تأكد حدوث مضاعفات معينة أثناء الحمل لأسباب عديدة مثل نقص نبض الجنين أو تأخر الولادة لمدة طويلة، ويتم شرح العملية بشكل مبسط قبل الدخول لأهمية البدء في أقرب وقت ممكن.



كيف يتم إغلاق جرح الولادة القيصرية

يُغلق جرح الولادة القيصرية إما عن طريق التديس، أو باستخدام الخياطة التجميلية.

الخياطة التجميلية:

هي خياطة داخلية وتذوب فيها الخيوط تلقائياً خلال ٦ أسابيع.

أثناء تواجدك في المستشفى بعد الولادة القيصرية:

سيتم شرح موانع الحمل المناسبة قبل خروجك من المستشفى وفي حال رغبتك في تركيب لولب أو شريحة سيتم اعطائك موعد بعد ٦ أسابيع.

سيكون لديك اتصال وثيق مع طفلك بانتظام ويمكنك البدء في الرضاعة الطبيعية

سيتم إعطاؤك مسكنات لتقليل الألم

ستكون مدة الإقامة في المستشفى لمدة تتراوح من يوم إلى ثلاثة أيام.

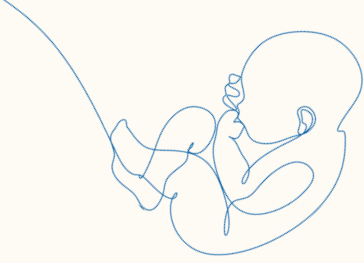
سيبقى أنبوب رفيع ومرن يسمى القسطرة في مئانتك لعدة ساعات ويعتمد ذلك حسب رأي الطبيب

سيتم تغطية الجرح بضمادة لمدة ٢٤ ساعة على الأقل.

حسب رأي الطبيب، من الممكن أن يتم صرف أدوية مسيلة للدم بعد العملية وقائية لمنع حدوث التجلطات.

يمكنك الأكل والشرب حالما تشعرين بالجوع أو العطش.

سيتم تشجيعك على النهوض من السرير والتحرك والمشي في أسرع وقت ممكن.



العناية بجرحك:

قومي بتنظيف وتجفيف
الجرح بلطف كل يوم

حال وجود إفرازات خفيفة
استخدمي المسحة الطبية

تجنبي فرك
الجرح بقوة

تجنبي حك الجرح أو
فركه والعبث به

ارتدي ملابس فضفاضة ومريحة
وملابس داخلية قطنية

دعمي جرحك أثناء السعال أو
الضحك أو الحركات المفاجئة
بواسطة وسادة أو بطانية

تناولي نظامًا غذائيًا
صحيًا واشربي الكثير
من السوائل

بمرور الوقت، ستصبح ندبتك أرق
وأكثر تسطحاً وستتحول إما إلى
اللون الأبيض أو لون بشرتك

حافظي على نظافة
منطقة الجرح بغسلها
بالماء والصابون المعتدل

تجنبي تعرض الجرح لأي
مستحضرات عناية وأعشاب
وأدوية لم يسمح بها الطبيب

في البداية سوف يرتفع الجرح (الشق) قليلاً
ويكون لونه وردياً أكثر من بقية بشرتك. من
المحتمل أن يبدو منتفخاً إلى حد ما

يمكنك الاستحمام بعد ٢٤ أو ٤٨ ساعة من
وقت العملية ولا توجهي الماء مباشرة على
الجرح وجففي الجرح جيداً بمنشفة نظيفة

إذا أخبرك الطبيب عن ضرورة وضع ضماد على
الجرح قومي بتغيير الضماد في المنزل مرة
يومية، أو متى ما اتسخت أو تبللت. وسيخبرك
طبيبك متى تتوقفين عن تغطية الجرح.

أبقي الجرح جاف مع تجنب تعرق الجرح، وفي حال كان
التعرق شديد بسبب نزول البطن على الجرح عند الإستلقاء
ارفعي بطنك وعند الجلوس ضعي شاش أو منديل
في منطقة نزول البطن وقومي بتغييرها كل ساعتين

السيطرة على الألم والنزيف:

تحتاج معظم النساء إلى مسكنات للألم في الأيام الأولى وحتى أسبوعين بعد العملية. اسأل طبيبك عما هو آمن لتناوله أثناء الرضاعة الطبيعية

قد يحدث نزيف من المهبل لمدة تصل إلى ٦ أسابيع. سيتدرج لونه ببطيء من الأحمر إلى الوردي، وبعد ذلك سيكون لونه أصفر أو أبيض

يجب أن يقل الألم بعد يومين أو ثلاثة أيام، لكن سيبقى الجرح طرياً لمدة تصل إلى ٣ أسابيع أو أكثر

العودة إلى أنشطتك العادية:

- يجب أن تكوني قادرة على حمل طفلك بمجرد وصولك إلى المنزل
- ممارسة العلاقة الحميمة لمدة ٤ إلى ٦ أسابيع
- اصعدي الدرج ببطء
- القيادة
- حاولي أن تتحركي وممارسي أنشطة بسيطة، مثل المشي يوميًا، لتقليل خطر الإصابة بجلطات الدم
- احرصي على عدم إرهاق نفسك.

متى تحصلين على المشورة الطبية:

- تسرب البول.
- ألم عند التبول.
- سعال أو ضيق في التنفس.
- نزيف مهبلي حاد.
- استمرار الجرح وتورمه والشعور بالألم.
- ألم حاد.
- إفراز صديد أو سائل كريه الرائحة من الجرح.
- تورم أو ألم في أسفل ساقك.

إذا كنتِ تشعرين بتقلبات مزاجية حادة وفقدان شهية وإرهاق صعب التحمل وعدم الشعور بالسعادة في الحياة بعد الولادة بفترة قصيرة، فقد تكونين مصابة بالكتئاب ما بعد الولادة. تواصلِي مع الطبيب إذا كنتِ تعتقدين أنكِ مصابة بالكتئاب، وخاصة إذا كانت الأعراض لا تزول أو إذا أعاق الاكتئاب قدرتكِ على رعاية طفلكِ أو استكمال المهام اليومية.

إعداد:

قسم النساء والولادة ووحدة التثقيف الصحي