

تعافيك بعد الولادة القيصرية

Your Recovery After Cesarean Birth

After you give birth, a nurse will check you and answer any questions you may have. During your stay, the nurses will teach you how to care for yourself and your baby.

بعد الولادة، ستقوم إحدى الممرضات بتفقد حالتك الصحية والإجابة على كافة تساؤلاتك. وأثناء فترة إقامتك، سوف تعلمك الممرضات كيفية الاعتناء بنفسك وبطفلك.

Changes in Your Body

- A nurse will feel your abdomen to check your uterus while you are in the hospital. If your uterus is soft, your nurse will rub your abdomen to help the uterus become firm.
- It is normal to have cramping of the uterus, called afterbirth pains. This often lasts for several days and may be worse during breastfeeding.
- You will have bleeding from your vagina for 2 to 4 weeks. During the first few days, the bleeding is like a heavy menstrual period. You may pass small blood clots. The bleeding will decrease and change to pink, dark brown, and then clear. Do not use tampons. Use sanitary pads.
- Your breasts will become full and may be tender as they fill with milk, usually 3 to 5 days after you have your baby. Breastfeeding your baby often can help relieve this discomfort.
- You may have constipation. A stool softener or laxative may be ordered. Drink plenty of water and eat lots of fresh fruits, vegetables, and whole grains.
- Tell your nurse if you have problems urinating.

التغيرات التي تطرأ على جسدك

- ستقوم إحدى الممرضات بتحسس منطقة البطن لديك لتفقد حالة الرحم أثناء فترة تواجدك في المستشفى. إذا كان الرحم مرناً، ستقوم الممرضة بحك بطنك للمساعدة على زيادة صلابة الرحم.
- من الطبيعي أن يكون لديك تقلصات في الرحم تسمى آلام ما بعد الولادة. غالباً ما يستمر هذا الأمر لعدة أيام وقد تزداد سوءاً أثناء الرضاعة الطبيعية.
- ستنزفين من المهبل لمدة تتراوح من أسبوعين إلى أربعة أسابيع. وأثناء الأيام القليلة الأولى، يشبه النزيف دورة حيض شهرية كثيفة. وربما تخرج منك كتل دموية متجلطة صغيرة. ثم يقل النزيف ويتغير لونه إلى اللون القرمزي والبنّي الداكن ثم يصبح شفافاً. تجنبي استخدام السدادات القطنية. استخدم الفوط الصحية.
- سيمتلئ صدرك باللبن بعد الولادة خلال مدة تتراوح من ثلاثة إلى خمسة أيام. يمكن أن تساعد الرضاعة الطبيعية لطفلك في كثير من الأحيان في تخفيف هذا الشعور المزعج.
- قد تعاني من الإمساك وقد يصف لك الطبيب دواءً ملين أو مسهل. اشربي كميات كبيرة من الماء وتناولي الكثير من الفواكه الطازجة والخضروات والحبوب الكاملة.
- اخبري ممرضتك إذا واجهت صعوبة في التبول.

Activity

- Deep breathe and cough every two hours to prevent breathing problems. Hold a pillow or folded blanket over your incision when you cough to lessen the pain.
- Ask the staff for help the first few times you get out of bed.
- Sit up for a couple of minutes before you start to walk. If you feel light headed or dizzy while in the bathroom, pull the emergency call light on the bathroom wall for help.
- Walk in the hallways 3 to 4 times a day. Slowly increase your activity as you are able.

Diet

You may feel tired and hungry. You will get fluids through an IV (intravenous) in your hand or arm until you are drinking well.

Once you feel able, you will be given solid food as your doctor allows.

If you are nauseous up after surgery, you may be given medicine.

Pain Control

Pain is normal. It is the most intense the first 2 to 3 days after surgery. Your doctor will order pain medicine for you. Ask for pain medicine when you need it.

Manage your pain so you can care for yourself, your baby and be active. The medicine may not get rid of the pain but it will make it better.

النشاط

- تنفسي بعمق واحرصي على السعال كل ساعتين لمنع حدوث مشكلات في التنفس. ضعي وسادة أو بطانية مطوية فوق الجرح عندما تسعلين لتقليل الإحساس بالألم.
- اطلبي المساعدة من فريق العاملين عند خروجك من الفراش خلال الأيام القليلة الأولى.
- اجلسي لعدة دقائق قبل أن تبدئي السير. إذا شعرت بالثقل أو الدوار أثناء وجودك في الحمام، اجذبي لمبة الاستدعاء الطارئ الموجود على جدار الحمام لطلب المساعدة.
- يجب عليك المشي في الأروقة من ثلاث إلى أربع مرات يوميًا. ينبغي عليك زيادة نشاطك بالتدرج كلما أمكن.

النظام الغذائي

قد تشعرين بالإرهاق والجوع. وسوف تحصلين على محاليل من خلال الحقن الوريدي (IV) في يدك أو ذراعك إلى أن يصبح بإمكانك الشرب جيدًا، بمجرد أن تشعرين بأنك قادرة، سيتم إعطاؤك طعامًا صلبًا حسب تعليمات الطبيب. إذا شعرت بالغثيان بعد الجراحة، فقد يتم إعطاؤك الدواء.

السيطرة على الألم

الإحساس بالألم أمر طبيعي. ويصل الألم إلى ذروته في اليومين أو الثلاثة أيام الأولى عقب الجراحة. لذلك سيأمر الطبيب بإعطاء دواء مسكن للألم. احرصي على طلب الدواء المسكن للألم إذا لزم الأمر.

حاولي السيطرة على الألم حتى يمكنك الاعتناء بنفسك وبطفلك والتحرك بنشاط وحيوية. وقد لا يؤدي الدواء إلى التخلص من الألم تمامًا، لكنه سيجعلك تشعرين بحال أفضل بالتأكيد.

Incision

A dressing will be placed over the incision for about 24 hours. Your nurse will check the dressing and change it as needed. After the dressing is taken off, you may shower.

Tapes, called steri strips, will be placed over the incision. Do not pull them off. They may get loose, curl, and fall off on their own. If they have not fallen off in 7 to 10 days, you may remove them.

Your nurse will show you how to care for your incision before you go home.

Watch your incision for signs of infection such as redness, swelling, pain, warmth and drainage.

Peri Care

Keep the area around your vagina and anus, called the **perineal area**, clean to prevent infection and stop odor. This is called **peri care**. You will be given a plastic bottle to fill with warm water.

Each time you use the toilet, use the plastic bottle to squirt warm water over your perineal area. Change your sanitary pad each time you use the toilet. Wash your hands with soap and water.

Showering

After the dressing and the catheter in your bladder are removed, you may shower. A shower may feel good and help you relax. Have someone help you with your first shower.

Do not take a tub bath because of the risk of infection for 4-6 weeks or until you see your doctor for your follow up visit.

الجرح

ستوضع ضمادة فوق الجرح لمدة أربعة وعشرين ساعة تقريباً، ثم ستقوم الممرضة بفحصها وتغييرها إذا لزم الأمر. ويمكنك الاستحمام بعد إزالة الضمادة.

ثم يوضع فوق الجرح أشرطة خاصة تسمى شرائط ستيري (أشرطة مُعقمة). لا داعي لنزعها. حيث إنها ستسقط من تلقاء نفسها. إذا لم تسقط خلال 7 إلى 10 أيام، يمكنك إزالتها.

ستوضح لك ممرضتك كيفية العناية بالجرح قبل العودة إلى المنزل.

انتبهي لعلامات الإصابة بالالتهابات مثل الاحمرار والتورم والألم والدفء والإفرازات.

الاعتناء بمنطقة العجان

احرصي على نظافة المنطقة المحيطة بالمهبل وفتحة الشرج والتي يُطلق عليها **المنطقة العجانية** لمنع حدوث تلوث وإيقاف انبعاث الرائحة، وهذا ما يسمى **بالعناية بمنطقة العجان**. سيتم إعطاؤك زجاجة بلاستيكية لملئها بالماء الدافئ.

وفي كل مرة تستخدمين فيها المراض، استخدمي الزجاجة البلاستيكية لرش الماء الدافئ على منطقة العجان. ويجب تغيير الفوطة الصحية في كل مرة تستخدمين فيها المراض. واغسلي يديك بالماء والصابون.

الاستحمام

يمكنك الاستحمام بعد إزالة الضمادة والقسطرة الموجودة بمثانتك، فقد يُشعرك الاستحمام بالتحسن ويساعدك على الاسترخاء. ويمكنك الاستعانة بأحد الأشخاص لمساعدتك في المرة الأولى.

لا يجب الاستحمام في البانيو وذلك لتجنب خطر التلوث لمدة تتراوح من أربعة إلى ستة أسابيع أو حتى يراك الطبيب في زيارة المتابعة.

Going Home from the Hospital

Your nurse will help you prepare to go home with your baby. Information will be given to you on how to care for yourself and your baby.

Your care may include:

- Limit climbing stairs to 1-2 times each day.
- Lift not lift anything heavier than 10 pounds.
- Get help doing housework for at least 2 weeks.
- Do not drive a car for at least 2 weeks.
- Do not have sexual relations until approved by your doctor. Talk to your doctor about birth control. Breastfeeding does not prevent you from becoming pregnant.
- Do not go back to work until approved by your doctor.

Call your doctor right away if you have:

- A fever over 101 degrees F or 38 degrees C
- Signs of a breast infection such as fever, tenderness, redness, or a hot, hardened area, on one or both breasts
- Heavy vaginal bleeding where you soak one sanitary pad per hour for 2 hours or have large blood clots
- Foul smelling vaginal discharge. Normal discharge smells like your menstrual period
- Problems urinating including trouble starting, burning or pain

مغادرة المستشفى والعودة إلى المنزل

ستساعدك الممرضة على إعداد أعراضك للعودة مع الرضيع إلى المنزل، كما سيتم منحك ما يلزم من معلومات حول كيفية الاعتناء بنفسك وبطفلك.

ومن طرق العناية:

- قصر صعود السلالم على مرة واحدة أو مرتين في اليوم.
- تجنب حمل أي شيء آخر أثقل من 10 أرطال.
- الاستعانة بشخص آخر للقيام بأعمال المنزل لمدة أسبوعين على الأقل.
- تجنب قيادة السيارة لمدة أسبوعين على الأقل.
- الامتناع عن ممارسة العلاقات الجنسية حتى يسمح الطبيب بذلك. استشير طبيبك بشأن وسائل تحديد النسل. حيث أن الرضاعة الطبيعية لا تمنع حدوث الحمل.
- عدم العودة إلى العمل حتى يوافق طبيبك على ذلك.

يرجى الاتصال بطبيبك الخاص على الفور إذا كان لديك:

- حمى تزيد عن 101 درجة فهرنهايت أو 38 درجة مئوية
- مؤشرات على تلوث الثدي مثل ارتفاع درجة الحرارة أو الضعف أو الاحمرار أو وجود منطقة صلبة وساخنة به، سواء كان ذلك في الثديين أو في أحدهما.
- وجود نزيف مهلي شديد حيث تمتلئ الفوط الصحية خلال ساعة واحدة لمدة ساعتين متواصلتين أو وجود كتل دموية كبيرة متجلطة.
- وجود إفرازات مهبلية كريهة الرائحة. حيث إن الإفرازات الطبيعية تكون رائحتها مماثلة لرائحة الحيض الشهري
- مواجهة صعوبة في التبول، بما في ذلك مشاكل في بدء التبول أو الشعور بحرقان أو ألم

- No bowel movements for 3 days
- A hot, hard spot in your leg or pain in our lower leg
- Severe pain or pain that gets worse
- Headache not helped by medicine
- Severe pain in the stomach or upper abdomen
- A headache, blurred vision or spots before your eyes that will not go away
- Feelings of being very sad, having crying spells or mood swings that last longer than 2 weeks

Call your doctor the first few days after your get home to schedule a follow up visit in 4 to 6 weeks. Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Call 911 if you have:

- Chest pain, trouble breathing, or a seizure.
- Heavy bleeding that won't stop.
- Thoughts of harming yourself or others.
- Any other medical emergency

- عدم التبرز لمدة ثلاثة أيام
 - وجود بقعة ساخنة حمراء في الساق أو ألم في الجزء السفلي من الساق
 - ألم شديد أو يزداد سوءًا مع الوقت
 - صداع لا يستجيب للدواء
 - ألم شديد في المعدة أو في الجزء العلوي من البطن
 - الشعور بصداع أو عدم وضوح الرؤية أو مشاهدة بقع مستمرة أمام العين
 - الشعور بالحزن الشديد أو نوبات بكاء أو تقلبات مزاجية تستمر لأكثر من أسبوعين
- يُرجى الاتصال بطبيبك الخاص في الأيام القليلة الأولى بعد عودتك إلى المنزل لجدولة زيارات المتابعة خلال فترة تتراوح من 4 إلى 6 أسابيع. يرجى التحدث إلى الطبيب المعالج أو الممرضة إذا كانت لديك أية أسئلة أو مخاوف.

يُرجى الاتصال بالرقم 911 إذا كان لديك:

- ألم في الصدر، أو صعوبة في التنفس، أو نوبة.
- نزيف شديد لا يتوقف.
- أفكار لإيذاء نفسك أو الآخرين.
- أي حالة طوارئ طبية أخرى