

صحة الأم والطفل

رعاية الأم بعد الولادة



وزارة الصحة الفلسطينية
دائرة التثقيف والتعزيز الصحي
الإدارة العامة لصحة وتنمية المرأة

World Vision
الرؤية العالمية

2013

أهمية زيارة الأم للمركز الصحي خلال ستة أسابيع من الولادة:

١. فحص المهبل للتأكد من التئام الجرح، والتأكد من عدم وجود مضاعفات.
٢. قياس مستوى الهيموغلوبين في الدم، خاصة في حال عانت الأم من فقر الدم أثناء الحمل أو بعد الولادة، حيث يتم إعطائها حبوب الحديد مجاناً وفحص الهيموغلوبين خلال ٤٢ يوم والذي بعد الولادة يتم مجاناً في مراكز الأمومة والطفولة.
٣. تقديم خدمات التثقيف الصحي والمشورة حول:
 - الرضاعة الطبيعية الخالصة (أي الاعتماد على الأم في الارضاع لمدة ٦ أشهر دون اعطاء أي سوائل) والاستمرار في الإرضاع لمدة سنتين.
 - أهمية المباشرة بين الأحمال للحفاظ على صحة الأم والطفل (شرح عن وسائل تنظيم الأسرة).
 - الدعم النفسي للسيدة من قبل الزوج وأفراد الأسرة.

أهم المشاكل التي يمكن أن تحدث للأم بعد الولادة (خلال النفاس)

١. النزف.
٢. التهاب الرحم/المهبل.
٣. جلطة في الساق.
٤. انحباس البول.
٥. إكتئاب ما بعد الولادة.
٦. التهاب الثدي.

لون الإفرازات المهبلية بعد الولادة يمر في ٣ مراحل طبيعية: حمراء غير متجلطة، وردية، ومن ثم بيضاء، على أن تكون الإفرازات ليس لها رائحة وفي حال حدوث أي رائحة يجب مراجعة الطبيب.

فترة النفاس

أهمية الرقابة والمتابعة الطبية لمدة ٧٢ ساعة بعد الولادة للأم والطفل خلال وجودهما في المستشفى

١. إجراء فحص عام للأم ومراقبة درجة حرارة الجسم والضغط.
٢. التأكد من عدم وجود نزيف.
٣. تفرغ المثانة قبل مغادرة المستشفى.
٤. أخذ الحقنة الخاصة إذا كان العامل اليريزيبي للام سالب وللمولود موجب خلال ٧٢ ساعة بعد الولادة وأخذ المطاعيم مثل التهاب الكبد الوبائي ب وفيتامين K.
٥. التحويل إلى مراكز الرعاية الصحية الأولية من اجل المتابعة والفحص وأخذ مقويات الحديد وحامض الفوليك.
٦. تقديم المشورة حول الطرق والأساليب الصحيحة للرضاعة الطبيعية وحول العناية بالمولود والتأكد من البدء بإرضاع الطفل والتغذية السليمة خلال فترة النفاس.
٧. إعطاء الأم جدول مواعيد لزيارة الطبيب خلال فترة النفاس.

علامات الخطر عند الأم في فترة النفاس:

- ١- ارتفاع درجة حرارة الجسم.
 - ٢- حدوث تغيرات في الإفرازات المهبلية من حيث كمية الدم غير المعتادة أو تغير في الرائحة أو اللون أو أية إفرازات غير طبيعية.
 - ٣- ألم شديد في البطن.
 - ٤- اضطرابات في مجرى البول مثل حرقه و تقطيع و انحباس البول.
 - ٥- ألم وورم في الساقين أو تغيير في لون جلد الساقين خاصة إذا كانت عملية الولادة قيصرية.
 - ٦- تشقق الحلمة وتصلب الثدي، ورم، ألم، أو حدوث إفرازات غير طبيعية مثل دم أو صديد.
 - ٧- صعوبة في التنفس.
 - ٨- تشنجات.
 - ٩- صداع و غباش بالرؤية.
 - ١٠- ضعف عام وعدم نشاط.
- في حال ظهور أحد هذه الأعراض عليك استشارة الكادر الصحي فوراً لان مقدمي الخدمات الصحية لديهم الخبرة في تقييم الوضع وتقديم العناية اللازمة أو التحويل إذا لزم الأمر.

أهمية زيارة الأم للمركز الصحي خلال الأسبوع الأول من الولادة



١. إجراء فحص عام لصحة الأم.
٢. فحص البطن وموقع الرحم.
٣. فحص منطقة العجان (المهبل) وإفرازات النفاس والتأكد من عدم وجود نزيف مهلي أو بواسير.
٤. فحص القدم.
٥. فحص درجة الحرارة.
٦. تعرف الأم على الطرق والأساليب الصحيحة لعملية الرضاعة الطبيعية.
٧. إعطاء المقويات (الحديد وحامض الفوليك).
٨. التوعية حول التغذية السليمة.