

عليك استشارة الطبيب في

حالات الآتية :

- ارتفاع في درجة الحرارة.
- حدوث تغيير في كمية الدم أو رائحته أو لونه أو حدوث أية افرازات غير طبيعية.
- ألم شديد في البطن.
- اضطرابات في مجرى البول، مثل الحرقان، وتقطع في البول، وانحباس البول.
- ورم والم في الساقين أو تغير في لون جلد الساقين.
- ورم والم وتشقق الحلمة، وتصلب الثدي أو حدوث افرازات غير طبيعية مثل دم أو صديد.

الرضاعة الطبيعية

صحة لك ولطفلك



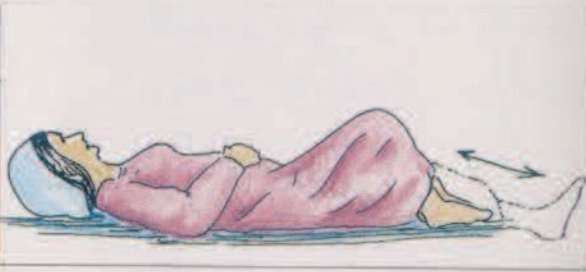
وكالة الغوث الدولية  الضفة الغربية - غزة
دائرة الصحة

العناية بصحتك وصحة

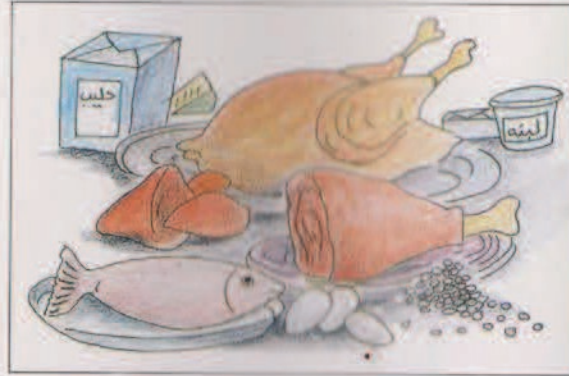
طفلك في فترة النفاس



٥- التمارين الرياضية:
مارسي الرياضة يوميا مدة
عشر دقائق.



البروتينات مثل اللحوم
والبقوليات.



٤- الاكثار من تناول السوائل
والمواد الغذائية التي تحتوي
على الياف مثل الخضار
والبواكه لمنع حدوث
الامساك.



النفاس

هي الفترة من الولادة الى غاية
سنة اسابيع

الاهمية لفترة النفاس

لاعادة الجسم لفترة ما قبل
الحمل والولادة ، اي للوضع
الطبيعي.

ارشادات عامة:

١- الاهتمام بالنظافة العامة مثل
الحمام والمغاطس " ملعقة
كبيرة ملح / لتر ماء مغلي "

٢- متابعة العناية بالثدي
(العناية بالحلمة قبل وبعد
الرضاعة)

٣- التغذية الجيدة والمتوازنة
التي تحتوي على