



التحضيرات قبل الولادة
القيصرية وما سيحدث أثناء
الولادة وبعدها

ARABIC

THE
University of Vermont
MEDICAL CENTER

مرحبًا بكم!

يُشرفنا أنَّك وثقت بنا لنرعاك في هذه اللحظات المهمة في حياتك. سنعمل على دعمك والاهتمام بك لثقتك لنا ولعائلتك ولمولودك تجربة محببة.

فريقنا متواجد لمساعدتك في جميع خطوات ولادتك القيصرية. ولذلك، نُقدّم لك هذا الكتيب الصغير لنشرح لك التحضيرات قبل الولادة القيصرية وما سيحدث أثناء الولادة وبعدها.

سيُساعدك هذا الكتيب في:

- الاستعداد للولادة القيصرية
- فهم ما سيحدث في يوم الجراحة والأيام التالية له
- الحصول على الدعم الذي تحتاجينه لتعيشي أفضل تجربة ممكنة
- وضع خطة للعودة إلى المنزل
- فهم ما يتعين عليك فعله عند العودة إلى المنزل
- الإجابة عن أسئلتك

تعزيز التعافي بعد إجراء الولادة القيصرية

في المركز الطبي لجامعة فيرمونت، نستخدم أحدث نماذج رعاية الفترة المحيطة بالجراحة لضمان أفضل النتائج للمريضات الخاضعات للولادة القيصرية. يُسمى هذا النموذج **تعزيز التعافي بعد الولادة القيصرية**، أو اختصارًا **ERAC**.

وقد ثبت أن نموذج ERAC يُساعد المريضات على:

- التئام الجرح والتعافي في وقت أسرع
- عدم الحاجة إلى الأدوية الأفيونية المسكنة للألم بعد الجراحة
- إرضاع طبيعي سهل وأكثر فعالية
- العودة إلى المنزل بسهولة

نتفهم وجود اختلافات فردية بين المريضات. لذلك، سنتعاون معكِ لوضع خطة تعافي معزز مناسبة لاحتياجاتك.

من الضروري أن تفهمي أنت وأحبائك ما سيحدث، وبالتالي سيتمكنوا من مساعدتك خلال فترة التعافي داخل المستشفى وفي المنزل. نرجو منك قراءة هذا الكتيب وإحضاره معك إلى المستشفى. اكتبي أسئلتك وأطرحيها على الطبيب حينما تُقابليه أو اتصلي بمكتب الطبيب.

في نهاية هذا الكتيب، يوجد مساحة لتكتبي فيها الأشياء الفارقة التي تُمثل أهمية كبيرة لك خلال هذه التجربة. من فضلك شارك هذه المعلومات معنا حينما تصلين إلى المستشفى، وبالتالي يُمكننا الإجابة عن أسئلتك وتقديم الدعم والعمل على ما فيه راحتك

نحرص على التعاون معكِ لنضمن لك سرعة التعافي وتجربة إيجابية تربطكِ بمولودك الجديد وتأهيلكِ للخطوات التالية في المنزل!



كيفية التحضير للولادة القيصرية



تشمل السوائل الشفافة المسموح بها:

○ الماء

○ مشروبات الطاقة

○ عصير التفاح العادي (بدون ألياف)

• اشرب مشروب كربوهيدرات شفاف قبل ساعتين ونصف من الموعد المحدد للجراحة بشرط ألا تكوني تتلقين أدوية لداء السكري. هذا يعمل على تهدئة التوتر ويُساعد على التئام الجروح وتعافيتها. الخيارات المتاحة:

○ 26 أوقية سائل من مشروب طاقة عادي (ليس أحمر)

○ 16 أوقية سائل من عصير التفاح العادي (بدون ألياف)

ماذا تُحضرين معك

ننصحك بإحضار هذه الأشياء معك في يوم إجراء الولادة القيصرية:

• حقيبة المجهزة

• هذا الكتيب

• مقعد سيارة للطفل الرضيع، والذي يُمكنك تركه بالسيارة إلى أن تكوني جاهزة للعودة إلى المنزل

قبل بضعة أيام من إجراء الولادة القيصرية، سيتصل بك أحد أعضاء فريق التخدير ليتحدث معك بشأن خطة تعزيز التعافي المناسبة لك.

وفي الليلة السابقة لإجراء الولادة القيصرية، ستتصل بك ممرضة المخاض والولادة لثُراجع معك وتذكرك بخطة هذه الليلة وصباح إجراء الجراحة.

ماذا يجب أن أفعل خلال الـ 24 ساعة السابقة لإجراء الولادة القيصرية؟

- تناول الدواء وفقاً لتعليمات فريق الرعاية الصحية المتابع لك. ونرجو منك الاستفسار عن أي أدوية غير متأكدة منها
- استحمي بالإسفنجة أو المسحات المضادة للبكتيريا التي أعطيناها لك (انظر الصفحة 14 لمزيد من المعلومات)
- من الضروري الحفاظ على رطوبة الجسم. اشرب السوائل الشفافة إلى أن يتبقى ساعتين على الوقت المحدد لإجراء الجراحة. سُبُساعدك هذا على الحفاظ على مستوى الرطوبة وتحسين التعافي

بمجرد تسكينك في الغرفة التحضيرية للعملية في مركز الولادة، ستقوم الممرضة بما يلي:

○ تقييم العلامات الحيوية

○ تركيب أنبوب حقن وريدي وإكمال الفحوصات المعملية الإضافية عند الحاجة

○ قياس نبض قلب الجنين

○ تنظيف منطقة إجراء الجراحة

○ إعطاء الأدوية السابقة للجراحة

○ قياس مستوى السكر في الدم لديك عند الحاجة

○ مراجعة خطة رعايتك والإجابة عن أسئلتك

• سيجلس معك فريق الولادة والتخدير ويتحدثون معك عن طريقة إدارة الألم ويُجيبون عن الأسئلة التي قد تراودك فجأة قبل العملية ويحصلون على الإقرارات. وسيُجرون أشعة فوق صوتية عند الحاجة

• ولدواعي الأمان، من الأفضل ترك أي مجوهرات غير ضرورية في المنزل وخلع أي مجوهرات بما في ذلك الأكسسوارات المثبتة بالتق.

ماذا ترتدين من أجل المستشفى

• ملابس واسعة ومريحة

مركز الولادة الوصول والتضيرات في

يُرجى الوصول إلى المستشفى قبل الموعد المحدد للجراحة بساعتين. يُمكنك إيقاف السيارة في موقف السيارات. توجد مكاتب استعلامات في الطابقين الثاني والثالث من المركز الطبي وسيساعدانك على التوجه إلى مركز الولادة. إنه يقع في الطابق السابع من مبنى McClure.

قبل ولادة طفلك

• سنقوم بتسجيلك عند وصولك إلى مركز الولادة؛ لا حاجة إلى التوقف عند مكتب التسجيل الرئيسي.

• نحتاج إلى معرفة طبيب الأطفال الذي اخترته لطفلك

الـ 24 ساعة السابقة لإجراء العملية



ماذا سيحدث داخل غرفة العمليات

سيقوم فريق التخدير بما يلي:

- تركيب أجهزة مراقبة الجسم
- إعطاء المضادات الحيوية لتجنب حدوث عدوى
- إعطاء الأدوية المخدرة لتخدير بالراحة أثناء الجراحة والمساعدة في إدارة الألم بعد الجراحة. عادة ما يشمل هذا إعطاء أدوية تخفيف ألم قصيرة وطويلة المفعول مع التخدير النصفي (العمود الفقري) أو تخدير فوق الجافية (الإبيدورال) أو الجمع بين التخدير النصفي والإبيدورال
- في ظروف خاصة، قد يُوصى باتباع استراتيجيات إضافية لإدارة الألم أثناء العملية وبعدها
- في أغلب الحالات، ستكون مستيقظة عند ولادة طفلك

بعد إعطاء الأدوية المخدرة، سيقوم الفريق الجراحي بما يلي:

- الاستماع إلى نبض قلب جنينك
- إدخال أنبوب صغير (قسطرة) في مئنتك. ستستمر مركبة لمدة تتراوح من 6 إلى 12 ساعة، وهذا يتوقف على قدرتك على الذهاب إلى الحمام. كما تُستخدم لقياس ما تُخرجين من البول
- غسل المهبل (حسب تقدير القائم بالتوليد)
- غسل بطنك
- وضع الأغشية الجراحية الزرقاء على بطنك واختبار فعالية المخدر الذي تلقينيه. ستبدأ الولادة القيصرية مباشرة بعد سريان مفعول المخدر
- سيدخل الشخص الذي ترغبين في وجوده لدعمك غرفة العمليات عند بدء الولادة القيصرية

وحدة العناية المركزة لحديثي الولادة (المحضن)

- يحتاج بعض الأطفال إلى رعاية متقدمة بعد ولادتهم. في هذه الحالة، سيُنقل طفلك إلى المحضن. سيبدل فريق رعاية الأطفال حديثي الولادة كافة الجهود للحديث معك والسماح لك برؤية طفلك قبل أن يُغادر غرفة العمليات. في الغالب، يُسمح للشخص الداعم لك بمصاحبة الفريق إلى المحضن. كما يُمكنه البقاء معك في غرفة العمليات
- يُمكنك زيارة طفلك بمجرد أن تستقر حالتك. حتي حين ذلك، يُمكنك الاتصال بالمحضن لمعرفة المستجدات في حالة طفلك أول بأول. الوالدين مرحّب بهم في المحضن على مدار الساعة ما داموا يلتزمون بالإرشادات الحالية للوقاية من العدوى

- إذا تلقيت دواء منوم (مخدر كلي)، فلن يدخل الشخص الداعم لك إلى غرفة العمليات. سترينه في غرفة الإفاقة مباشرة بعد إجراء الجراحة
- في بعض الحالات، قد يتغير ترتيب هذه الخطوات

ماذا يحدث بعد ولادة طفلك

- سيكون هناك ممرضة تعتني بطفلك في غرفة العمليات
- في بعض الحالات، سيحضر مجموعة من الأطباء أخصائيي الأطفال الولادة ويفحصوا طفلك
- على الأغلب، سيبقى طفلك معك في غرفة العمليات
- وستتمكنين أنت والشخص الداعم لك من الإمساك بطفلك وملامسة جلده لجلدك إن أمكن
- بعض الولادة، سترتدين أنت والشخص الداعم لك أسورة تتطابق مع الأسورة التي يرتديها طفلك. هذا يُساعدنا على معرفة أنّ هذا الطفل ينتمي إليك. يجب أن ترتديها أنت وطفلك إلى أن تُغادرا المستشفى



في غرفة الإفاقة

بعد الانتهاء من الولادة القيصرية، ستنقلين إلى غرفة الإفاقة والتي يقضي فيها أغلب المرضى ساعتين تقريباً. في أغلب الحالات، سيبقى طفلك معكِ خلال هذه الفترة، ننصحكِ بضم طفلك إلى حضنك وملامسة جلده لجلدك قدر المستطاع.

فوائد ملامسة الجلد للجلد

- زيادة نجاح الرضاعة الطبيعية
- تعزيز الترابط بين الأم والطفل
- تخفيف الألم والتوتر لدى الأم والطفل
- المساعدة على إبقاء مستوى السكر في دم الطفل في المستوى الطبيعي
- مساعدة الطفل على الشعور بالأمان والاحتواء
- المساعدة على إبقاء درجة حرارة الجسم ونبض القلب ومستوى التنفس لديك أنت وطفلك في المستوى الطبيعي

الرضاعة

- ننصحكِ بإرضاع طفلك خلال ساعة أو ساعتين بعد الولادة بناءً على لغة جسد الطفل
- نوصيكِ بالرضاعة الطبيعية إن كان ذلك ممكناً. يُمكن البدء بها مباشرة في غرفة الإفاقة. إذا اخترت إرضاعه الحليب الصناعي بالقنينة، فستجدين حليب الإرضاع متوفر في الحال
- إذا دخل طفلكِ إلى المحضن، فسنساعدكِ على تعلّم كيفية شفط الحليب من ثديكِ
- لمزيد من المعلومات وجهات الدعم من أجل الرضاعة الطبيعية، انظر قسم جهات الدعم في الصفحة 13
- حزام حول بطنكِ لدعم الغرز وبالتالي تتمكنين من الجلوس والحركة براحة أكثر (وفقاً لتقدير الطبيب القائم على الولادة)
- قائمة تعزيز تنفيذ الأهداف والإجراءات، والتي ستجدينها أيضاً في الصفحة 15.
- ستراجع ممرضتك القائمة معكِ وتُخبركِ كيف تستخدمينها
- جهاز (مقياس التنفس التحفيزي) لأخذ نفس عميق 10 مرات في الساعة الواحدة وذلك في حالة تلقيكِ لمخدر كلي. سنساعدكِ ممرضتك على استخدامه لتحفيز رتتيكِ على العمل بصورة طبيعية مرة أخرى

لتعزيز التعافي بصورة أفضل، ننصحكِ بالحركة والمشي في أسرع وقت ممكن بعد الجراحة. يبدأ هذا في غرفة الإفاقة من خلال رفع ظهر السرير لتكوني في وضعية أقرب للجلوس، خلال الساعة الأولى أو بمجرد أن تشعرِي أنَّكِ قادرة على ذلك. بالإضافة إلى ذلك، بعد الولادة القيصرية ستنقلين:

- رقائق الثلج المحلاة أو سوائل شفافة. ننصحكِ ببدأ نظامك الغذائي المعتاد بمجرد أن تكوني مستعدة لذلك (يُفضل خلال ساعتين إلى 4 ساعات)
- عبوتَي علكة خالية من السكر، ما لم تكوني أحضرت علكة بنكهتك المفضلة معكِ من المنزل. ننصحكِ بمضغ قطعة علكة واحدة لمدة 5 دقائق على الأقل، 3 مرات يوميًا، إلى أن تُعاودين تناول الطعام بنظامك الغذائي المعتاد. سنساعدكِ هذا على عودة الهضم إلى الوضع الطبيعي





الزوار

نحرص على تواجد أحبائك والأشخاص الداعمين لك معك هنا حينما يكون ذلك أمناً لك. تخضع سياسة الزيارة لدينا للتغيير وفقاً للإرشادات الحالية للوقاية من العدوى. على أقل تقدير، سيكون الشخص الداعم لك قادر على البقاء معك طوال فترة إقامتك بالمستشفى.

يرجى زيارة UVMHealth.org/MedCenter/Visitors لمعرفة الممارسات الحالية المعمول بها. كما نحثك على التحدث مع القائم على الولادة أو الممرضة بشأن سياسات الزيارات الحالية.

اطلبي المساعدة حتى لا تسقطي أرضاً

نظراً لأنك خضعت لجراحة، فأنت معرضة لخطر متزايد للسقوط. نرجو منك عدم النهوض من الفراش بمفردك إلى أن تشعرى وترى ممرضتك أنك قادرة على ذلك.

استصحاب الطفل

ننصح بإبقاء طفلك معك في الغرفة. هذا من شأنه أن يمنحك فرصة ممتازة للتعرف على طفلك وتعبيرات جسده التي تشير إلى حاجته للرضاعة وملامسة جلده. حينما يذهب طفلك إلى غرفة الأطفال حديثي الولادة لإجراء الاختبارات الروتينية يُمكنك مصاحبته.

المحضن ماذا لو كان طفلك في

إذا كنت ترغبين في إرضاع طفلك طبيعياً، سنُساعدك على تعلم كيفية شفط الحليب من ثديك. يُمكنك أنت والشخص الداعم لك زيارة المحضن في أي وقت على مدار الساعة.



في وحدة رعاية الأم والطفل

بمجرد أن تستقر حالتك ستنتقلين إلى وحدة رعاية الأم والطفل (MBU). تقضي أغلب المريضات 3 أيام تقريباً في وحدة رعاية الأم والطفل. خلال هذه الفترة، وضعنا الأهداف التالية لكي تتعافي:

- غادري الفراش وتمشي من 6 إلى 8 ساعات بعد الجراحة
- ارتدي جوارب ضاغطة في ساقك خلال تواجدك في الفراش لمنع تجلط الدم إلى تمشي كثيراً
- تناول الطعام والشراب بصورة طبيعية خلال ساعتين إلى 4 ساعات بعد الجراحة
- إدارة الألم بفاعلية وحسب احتياجاتك
- إزالة قسطرة البول خلال 6 إلى 12 ساعة بعد الجراحة. الهدف هو قيامك بالتبول كل ساعتين أو 3 ساعات حتى لو لم تشعرى بالحاجة إلى التبول
- مضغ العلكة لمدة 5 دقائق على الأقل، 3 مرات يومياً، إلى أن تُعاودي تناول الطعام كالمعتاد. يُساعد هذا على عودة الهضم إلى الوضع الطبيعي
- التمشية في الممرات 3 مرات على الأقل يومياً



التواصل مع فريق الرعاية الصحية المتابع لك

لمساعدتك على التعافي أخبرينا في حالة:

- لم يكن لديك سيطرة جيدة على الألم
- أصابك صداع أو ألم بالرقبة
- الشعور بالغثيان أو القيء
- الشعور بدوار أو دوخة
- الشعور بحكة غير مريحة
- الشعور بالانتفاخ أو تَجَرُّ البطن
- عدم القدرة على إخراج الغازات
- عدم القدرة على التبول أو إفراغ مثانتك بالكامل
- حدوث نزيف مهبلي شديد (لا تكفيك فوطه صحية في الساعة الواحدة)
- إخراج دم متجلط
- عودة النزيف الشديد بعد انحساره بصورة كبيرة
- الشعور بسخونة أو حكة في مكان الجرح أو ملاحظة تسرب سائل من مكان الجرح
- صعوبة إرضاع طفلك
- بعض هذه الأعراض آثار جانبية شائعة، بينما البعض الآخر أقل شيوعًا. ممرضتك لديها ما يُساعدك على التعامل مع هذه الأعراض.



خطة تعزيز التعافي خلال الأيام القليلة التالية

من سيعتني بي بعد الجراحة؟

- شرب السوائل
- مضغ علكة للمساعدة على عودة الهضم إلى الوضع الطبيعي
- مغادرة الفراش والتمشية من 6 إلى 8 ساعات بعد الجراحة
- إزالة قسطرة البول خلال 6 إلى 8 ساعة بعد الجراحة.

الأيام الثلاثة التالية للجراحة: أنشطة تعزيز التعافي

- إزالة الضمادة والاستحمام
- البقاء خارج الفراش أغلب اليوم والموازنة بين ممارسة الأنشطة والراحة
- التمشية في الممر 3 مرات على الأقل يوميًا
- تناول طعام صحي
- تناول ملين للبراز وأدوية التخلص من الغازات عند الحاجة لعودة حركة الأمعاء إلى طبيعتها

العائلة والارتباط بالطفل حديث الولادة والاعتناء به

- استمري في قضاء الوقت في ملامسة جلدك لجلد طفلك
- تعرفي على طريقة طفلك في التواصل للتعبير عن احتياجاته (لغة جسده)
- توفير الثقة مع الراحة لطفلك والعناية به وإرضاعه

تخفيف الألم بعد الجراحة

- أنت المتحكم الأساسي في إدارة ألمك
- سنطلب منك تقييم الألم الذي تشعرين به بصورة منتظمة
- سنغيّر خطة إدارة الألم وفقًا لتقييمك للألم
- هدفنا تقديم إدارة فائقة للألم مع الحدّ من تلقي الأدوية الأفيونية
- حقن دواء مسكن للألم طويل المفعول في العمود الفقري أو فوق الجافية من شأنه التقليل من حاجتك إلى أدوية تسكين الألم الأفيونية
- ستحصل أغلب المريضات على الأنواع الأخرى للأدوية المسكنة للألم بمواعيد محددة (أسيتامينوفين و/أو إيبوبروفين)

يوم الولادة: أنشطة تعزيز التعافي

- تكرار أخذ نفس عميق
- ممارسة السعال
- الحركة كثيرًا قدر الإمكان
- بدأ نظامك الغذائي المعتاد خلال ساعتين إلى 4 ساعات

جهات الدعم

يُرجى الاتصال بالقائم بالتوليد لطرح أي أسئلة بشأن ولادتك أو الرعاية بعد الولادة. نرجو منك تسجيل رقمه على هاتفك حتى يسهل وصولك له.

قسم التوليد والقبالة في المركز الطبي لجامعة فيرمونت: **(802) 847-1400**

<https://www.uvmhealth.org/medcenter/departments-and-programs/obstetrics-and-midwifery>

- رقم فني مقعد السيارة: **802-847-1215**
- استشاري إفراز الحليب داخل المستشفى: **802-847-5249**
- WIC: **1-800-649-4357**
- محاربة الرغبة في الانتحار: **1-800-273-8255**
- صفحة المجموعة على الفيسبوك: **UVM Children's Hospital New Family Community**
- قسم صحة فيرمونت: **211**
- رقم التعامل مع توتر الأم على مدار الساعة: **1-800-632-8188**
- المواقع الإلكترونية لإفراز الحليب:
 - مقاطع فيديو الإرضاع الطبيعي لمشروع الوسائط الإعلامية لمؤسسة الصحة العالمية:
- **www.globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/**
- محضن حديث الولادة بمستشفى ستانفورد:
- **www.med.stanford.edu/newborns**
- مركز توم هيل للمخاطر المعرض لها الطفل: **www.infantrisk.com**



العودة إلى المنزل

ستعود أغلب المريضات إلى المنزل في اليوم الثالث بعد الجراحة. ستحتاجين إلى من يعتني بك وبطفلك في المنزل.

من المقرر مغادرة المستشفى في منتصف اليوم (11 صباحًا إلى الواحدة صباحًا)، ولكن قد يتغير هذا الوقت إذا كنت أو كان طفلك بحاجة إلى المزيد من الرعاية الطبية.

العلامات التي تشير إلى قدرتك على العودة إلى المنزل:

- ستحصلين على كتيب وتطبيق جوال «Understanding Postpartum Health and Baby Care» (فهم الحالة الصحية بعد الولادة ورعاية الطفل). وهما يُقدمان معلومات عن كيفية العناية بنفسك بعد الجراحة. وتوجد أيضًا معلومات عن كيفية العناية بطفلك.
- سيتحدث معك الطبيب حول خيارات خطة إدارة الألم في المنزل
 - إذا حصلت على وصفة أدوية، يُمكنك صرفها من أي صيدلية
- سيضع الطبيب خطة لتحديد مواعيد المتابعة في مكتبه
 - يُرجى التواصل مع طبيبك إذا كان لديك أي أسئلة قبل أن يحين موعد المتابعة
- سيتواصل معك طبيب طفلك ليُخبرك بمواعيد متابعة طفلك بعد يوم واحد أو يومين

- قدرتك على تناول الطعام والشراب كالمعتاد
- القدرة على السيطرة على الألم حتى مع ممارسة نشاط
- مستوى نشاطك قريب من مستوى النشاط المتوقع بذله في المنزل
- قدرتك على الاعتناء بنفسك وبطفلك بأريحية
- وضع خطة لتنظيم النسل مع القائم بالتوليد
- الارتياح إلى خطة إدارة الألم في المنزل

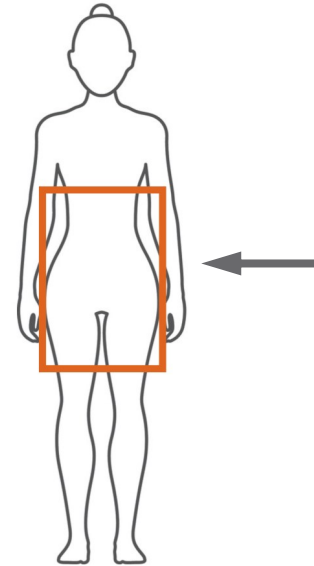
تعليمات الاستحمام قبل إجراء العملية

أنتِ تلعبين دورًا أساسيًا في حماية موضع الجراحة من التعرض للعدوى من خلال تحضير بشرتك خالية من الجراثيم قدر الإمكان. يطلب منك الجراح الاستحمام بالأسفنجية أو المسحات المضادة للبكتيريا التي أعطيناها لك.

إنها تحتوي على كلور هيكسيدين غلوكونات (CHG). إذا كان لديك تحسس معروف من CHG، يجب ألا تستخدم هذا الصابون وأخبري الجراح أو الممرضة. في هذه الحالة يجب أن تستخدم صابون Dial™ أو Safeguard™.

تعليمات الاستخدام

- استحمي الليلة السابقة لإجراء الجراحة وصباح إجراء الجراحة
- لا تحلقي منطوق الجراحة
- في نهاية الاستحمام، استخدمي الجانب **الأسفنجي** لمطابق الصابون المقدم لك لغسل المنطقة المحددة المشار إليها في الصندوق لمدة دقيقتين كاملتين مع الابتعاد عن الماء
- اتركها منقوعة لمدة دقيقة واحدة إضافية
- اشطفي جسمك بالكامل
- جفّي جسمك بلطف مستخدمة فوطة نظيفة
- لا تستخدم أي مسحوق أو كريم أو لوشن بعد الاستحمام
- بعد الانتهاء من استحمام المساء، استخدمي مفارش السرير المغسولة والمجففة حديثًا وكذلك مع الملابس (على سبيل المثال طقم البجامة).



قائمة مراجعة تعزيز التعافي بعد الولادة القيصرية

هدفنا تحسين النتائج للأم والطفل الرضيع والعائلة بأكملها. تعمل الخطوات المدرجة هنا على تعزيز التعافي والصحة وتسهيل ترابط الوالدين والطفل. كما يُمكن أن تؤدي إلى خروج مبكر من المستشفى.

يُرجى استخدام قائمة المراجعة هذه للمساعدة على تتبع تقدّمك والتعرف على نقاط التحسن قبل مغادرة المستشفى.

- البدء بملامسة جلدك لجلد طفلك
- محاولة إرضاعه بعد ساعة أو ساعتين من الولادة
- تناول الطعام والشراب كالمعتاد بعد ساعتين إلى 4 ساعات من الولادة
- الجلوس بزاوية 45 درجة على الأقل، بعد الولادة بساعة أو ساعتين
- الجلوس على حافة الفراش وتمشي في غضون 6 إلى 8 ساعات من الولادة
- إزالة قسطرة البول بعد 6 إلى 12 ساعات من الولادة ومحاولة التبول كل ساعتين أو 3 ساعات.

الأيام التالية للولادة

- | | | |
|---|---|--|
| □ وضع خطة لتنظيم النسل مع القائم بالتوليد | □ ارتداء جوارب ضاغطة في ساقك خلال تواجدك في الفراش | □ أخبري الممرضة المتابعة لك إذا شعرت بغثيان أو قيء أو حكة واضحة أو عدم سيطرة جيدة على الألم أو صداع أو ألم بالرقبة أو إمساك أو صعوبة في التبول |
| □ الحديث مع القائم بالتوليد بشأن خطة إدارة الألم في المنزل وأي وصفات دوائية قد تحتاجين إليها واتباع الخطة | □ منع تجلط الدم إلى أن تتمكني من استخدام الحّمّام والتمشية كثيرًا | □ الاستمرار في تلقي أدوية مسكنة للألم غير أفيونية مع أدوية تسكين ألم إضافية عند الحاجة |
| □ مراجعة تعليمات الرعاية المنزلية مع ممرضتك | □ التمشية في الممرّات 3 مرات على الأقل يوميًا | □ مضغ علكة لمدة 5 دقائق على الأقل، 3 مرات يوميًا، إلى أن تكوني قادرة على تحمّل الطعام كالمعتاد |
| □ الموازنة بين البقاء خارج الفراش أغلب اليوم وقضاء وقت للراحة | □ سؤال الممرضة عن الأسئلة المتعلقة بإرضاع الطفل | |

أهداف خاصة بالطفل حديث الولادة

- | | | |
|---|-------------------------------|---|
| □ إحضار مقعد سيارة الطفل إلى وحدة رعاية الأم والطفل قبل يوم مغادرة المستشفى | □ خطة عملية الختان عند الرغبة | □ إكمال روتين رعاية الطفل حديث الولادة: الأدوية واللقاحات وفحص السمع والاختبارات المعملية |
| □ وضع خطة متابعة مع طبيب طفلك حديث الولادة بعد الذهاب إلى المنزل | | □ إكمال شهادة الميلاد |

ملاحظات



**The University of Vermont
Medical Center**

111 Colchester Avenue
Burlington, VT 05401



THE
University of Vermont
MEDICAL CENTER