

تهانينا على ولادة طفلكم!

فيما يلي إرشادات عامة لمساعدتك في العناية بنفسك وطفلك خلال الأيام القليلة المقبلة:

- ستتصل بك ممرضة الصحة العامة لتحديد موعد لرؤيتك ورؤية طفلك في اليوم التالي لوصولك إلى المنزل .
- لأي أسئلة، ارجع إلى كتاب "Healthy Parents, Healthy Children"، أو اتصل بخط Early Start Line على الرقم (403-244-8351)
- في حال وجود أي مشاكل طبية طارئة :
 - يرجى الاتصال بعيادة الولادة الخاصة بك.
 - لو خارج ساعات العمل: مرضى عيادة Low Risk Maternity/Ensemble Clinic ، اتصل بالطبيب المناوب على الرقم (403-212-8223)، أو جهاز النداء رقم (07262).
 - مرضى عيادة Foothills Maternity ، اتصل برابط الصحة على الرقم 811.
 - بالنسبة للمشاكل الطبية الطارئة المتعلقة بالولادة خلال أول ١٤ يومًا بعد الولادة، يمكنك أيضًا مراجعة قسم الولادة في Unit 51 في المستشفى.
 - يرجى ملاحظة أنه بعد خروجك من المستشفى، لا يمكن رؤية طفلك في Foothills Medical Centre لأي مخاوف طبية. يمكن رؤية الطفل في قسم الطوارئ في Alberta Children's Hospital أو Peter Lougheed Hospital أو South Health Campus .

بخصوص الطفل:

- يجب رؤية طفلك في عيادة الولادة بين ٧-١٠ أيام بعد خروجك من المستشفى.
- يجب أن يتغذى طفلك من ٨ إلى ١٢ مرة يوميًا أو أكثر أحيانًا (حوالي كل ١-٣ ساعات) حتى يستعيد وزنه عند الولادة. فقط قم بإطعام طفلك عندما يكون جائعًا ما لم يتم توجيهك خلاف ذلك. سيكون طفلك أكثر كفاءة في التغذية عند إطعامه عند الطلب بدلاً من بناءً على جدول زمني. من الطبيعي أن يتغذى الأطفال بشكل متكرر في اليوم الثاني من حياتهم؛ إذا كنت ترضعين طبيعيًا، فهذا ما يحفز جسمك على زيادة إمداد الحليب. قد يُوصى باستعمال مضخة الثدي أو التغذية الصناعية في بعض الحالات، ولكن يجب استخدامها بحيث لا تتداخل مع الرضاعة الطبيعية قدر الإمكان.
- حتى اليوم السادس، يجب أن يكون عدد الحفاضات المبللة التي ينتجها طفلك مساويًا على الأقل لعدد أيام عمره (مثلًا، على الأقل ٥ حفاضات مبللة في اليوم الخامس). عادة ما يوجد حفاض واحد في اليوم على الأقل متسخ بالبراز خلال الأيام الستة الأولى.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا:
 - لم يكن طفلك ينتج العدد الموصى به من الحفاضات المبللة أو المتسخة، أو
 - إذا كان الطفل نائمًا جدًا ولا يستطيع الاستيقاظ بشكل كافٍ للتغذية جيدًا، أو
 - إذا لاحظت أن الطفل يعاني من الصفراء (اليرقان) الذي ينتشر إلى بطنه أو ساقيه، أو
 - إذا كان طفلك يظهر علامات عدوى في العين، بما في ذلك احمرار في الجزء الأبيض من العين، أو تورم في الجفون، أو صديد أخضر أو أصفر يخرج من العين.
 - درجة حرارة مرتفعة أو منخفضة، أو صعوبة في التنفس (توسيع فتحتي الأنف، التنفس السريع، أو سحب الجلد حول الأضلاع).
- نوصي بأن ينام الطفل على ظهره في بيئة نوم آمنة. خلال أوقات اليقظة، يحتاج طفلك إلى بعض الوقت على بطنه يوميًا على سطح آمن.
- يحتاج جميع الأطفال إلى قطرات فيتامين D (٨٠٠ وحدة دولية) يوميًا.

بخصوص الأم :

- يجب أن تستمر النساء المرضعات في تناول فيتامينات قبل الولادة و فيتامين D (٢٠٠٠ - ٤٠٠٠ وحدة دولية) يوميًا.
- إذا كنت تتناولين مكملات الحديد قبل الولادة أو تم توصيتها بعد الولادة، يرجى البدء في تناولها بعد عودتك إلى المنزل.
- في حال وجود مشاكل طارئة مثل الصداع، اضطراب الرؤية، أو ارتفاع ضغط الدم لأكثر من ١٤٠/٩٠، يرجى الاتصال بالعيادة أو الطبيب المناوب.
- لتخفيف الألم، يمكنك تناول مسكنات للألم مثل:
 - **Ibuprofen/Advil/Motrin** (٢٠٠-٨٠٠ ملغ كل ٤-٦ ساعات، بحد أقصى ٣٢٠٠ ملغ يوميًا) و/أو
 - **Acetaminophen/Tylenol** (٣٢٥-١٠٠٠ ملغ كل ٤-٦ ساعات، بحد أقصى ٤٠٠٠ ملغ يوميًا).
 - إذا كنت بحاجة إلى مزيد من تخفيف الألم بعد تناول هذه الأدوية، يمكنك تناول أدوية مخدرة مثل Hydromorphone, Oxycodone or Morphine حسب وصف الطبيب.
- سيكون **نزيفك** في الأيام الأولى مشابهًا لدورة شهرية غزيرة. اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا زاد النزيف لدرجة أن الفوط الصحية تمتلئ في أقل من ساعة، لمدة ساعتين متتاليتين أو إذا كان هناك كتل دم متجلط حجمها أكبر من البيضة.
- لتجنب الإمساك، احرصي على شرب كمية كافية من السوائل وتناول الأطعمة الغنية بالألياف. الأدوية مثل المسكنات التي تحتوي على المروفين ومكملات الحديد تزيد من احتمال الإصابة بالإمساك. يمكنك تناول أدوية مثل:
 - **Laxaday/Restoralax/PEG3350** (ابدئي بجرعة ١٧ جرام يوميًا) لضمان حركة أمعاء يومية دون إجهاد.
- إذا كنت قد ولدت ولادة طبيعية، يمكنك استخدام الكمادات الباردة أو الثلج (ملفوف في منشفة) على منطقة العجان حتى يخف التورم. بعد العودة إلى المنزل، يمكنك مساعدة الشفاء عن طريق نقع جسمك في حمام ساخن مع **Epsom salts** (١-٢ كوب في الحمام) مرة أو مرتين يوميًا.
- في حالة الولادة القيصرية:
 - ينصح بعدم رفع/ دفع/ سحب وزن أكثر من ٢٠ رطلاً لمدة ٦ أسابيع.
 - لا تقودي السيارة حتى تتمكني من الالتفات بالكثف والضغط على الفرامل بقوة دون ألم (عادةً بعد ٤ أسابيع).
 - لاغتسال (الاستحمام) بالـدش فقط (بدون البانيو) حتى يلتئم الجرح.
 - إذا كنت تشعرين بألم متزايد أو احمرار في منطقة الجرح، أو حمى، أو صديد يخرج من الجرح، يجب أن يتم فحصك فورًا. إذا كان هناك افرازات شفافة أو صفراء بكميات صغيرة من الجرح فهذا أمر طبيعي.
 - مارسي العناية الذاتية والراحة قدر الإمكان. قد تفكرين في تقليل عدد الزوار لضمان حصولك على الراحة الكافية.