

ماذا تتوقعين في زيارة ما بعد الولادة؟



معلومة: يمكن أن نطلق على زيارة ما بعد الولادة اسم "فحص ما بعد الولادة" أو "الفحص الممتد لستة أسابيع" أو أيضاً "الفحص التالي للولادة"، فكل تلك الفحوصات تحمل التسمية نفسها، فتأكد من حجز إحداها، وقد تقتضي الضرورة إجراء أكثر من فحص.

هل ينصح الأمهات بالذهاب لزيارات ما بعد الولادة في جميع الحالات؟

بالفعل! تعتبر زيارات ما بعد الولادة ضرورية لجميع الأمهات، حتى لو سبق لهن الإنجاب من قبل. فهي ضرورية لا سيما للأمهات اللاتي تعرضن لضرر سواء بسبب:

- الإجهاد: عندما يموت طفل في الرحم قبل 20 أسبوعاً.
- الإملاص: عندما يموت طفل في الرحم بعد 20 أسبوعاً.
- وفاة حديثي الولادة: عندما يموت طفل في أول 28 يوماً من ولادته.

ماذا سيحدث خلال هذا الموعد الطبي؟

إن زيارة ما بعد الولادة تتمحور حولك أنت! فمقدم الدعم (الطبيب) يعمل خصيصاً لمساعدتك وليس للحكم عليك. فلا بأس بإخباره بأي مخاوف قد تساورك للحصول على الدعم الذي تحتاجينه. وفيما يلي بعض الأمور التي قد يناقشها معك مقدم الدعم في زيارة ما بعد الولادة:

- سرعة استردادك لعافيتك بعد الولادة (هناك احتمال لإجراء فحص الثدي والحوض) إجراء اختبارات معملية، إذا لزم الأمر.
- التحقق من احتمالية وجود نزيف في مرحلة ما بعد الولادة.
- الاكتئاب والقلق والشعور بالحزن أو الخوف في مرحلة ما بعد الولادة.
- صحة ثديك ورضاعتك.
- الجنس ومتابعة لوسائل منع الحمل/تحديد النسل.
- نظامك في الدعم سواء منزلياً ومجتمعياً.
- الموارد أو الدعم الذي قد تجده مفيداً (زيارة منزلية، موارد مجتمعية، دعم الرضاعة، وغير ذلك).
- متابعة أي مضاعفات تجري خلال الحمل مثل ارتفاع ضغط الدم وداء السكري (ارتفاع السكر في الدم) وفقر الدم.

الأسئلة التي ينصح بطرحها خلال زيارتك:

- كم من الوقت يتعين علي أن أنتظره لممارسة الجنس بعد الولادة؟
- متى يمكنني الحمل مرة أخرى بعد مرور آخر ولادة؟
- كنت أشعر بتوتر وقلق شديدين، هل يمكنك مساعدتي في تجاوز هذا الأمر؟
- من يمكنه مساعدتي في الإجابة على الأسئلة المتعلقة بالرضاعة الطبيعية؟
- هل لديكم موارد متوفرة لشريكي من أجل تقديم الدعم فيما يتعلق بالأبوة والأمومة؟
- ما الوقت المناسب للبدء في ممارسة الرياضة مرة أخرى بعد الولادة دون التعرض لأي ضرر؟
- هل يمكن لشخص من فريق الرعاية أن يقوم بزيارتي في المنزل للاطمئنان علي وعلى الطفل؟
- مستلزمات الرضغ غالية الثمن!
- هل هناك أي موارد متوفرة لمساعدتي في ذلك؟
- هل أحتاج إلى تناول أي لقاحات بعد ولادة طفلي؟
- أي الأطعمة التالية ينصح بتناولها لتحسين صحتي؟

القضاء على العنصرية
تمكين المرأة

ywca
Kalamazoo

ماذا يقصد بزيارة ما بعد الولادة؟

زيارة ما بعد الولادة عبارة عن موعد طبي يجري لك بعد الولادة للتأكد من أنك تستردين عافيتك وتتمتعين بصحة جيدة. وهذه الزيارة ضرورية لأنها ستساعدك على مواصلة تمتعك بصحة جيدة. وينصح بالاطلاع على التفاصيل لمعرفة ما يحدث في هذا الفحص!

ما الوقت الذي ينصح به الأم للقيام بهذه الزيارة؟

ينصح برؤية مقدم الدعم قبل بلوغ رضيعك 6 أسابيع. وبعض مقدمي الدعم قد يرغبون في زيارة مبكرة عن ذلك للتأكد من تمتعك بالصحة.

هل ينبغي أن أذهب لإجراء هذه الزيارة؟

بالطبع! فإنجاب طفل أمر صعب. فستشعرين بالعديد من التغيرات الجسدية والعاطفية بعد الولادة. وستساعد زيارتك فيما بعد الولادة مقدم الدعم في منحك المساعدة اللازمة لك حتى تتمتعين بصحة جيدة مع طفلك. كما أنه من الضروري الذهاب لإجراء زيارة ما بعد الولادة، حتى لو كنت ترين أنك تتمتعين بصحة جيدة، لأن الأمهات الجدد قد يتعرضن لخطر الإصابة بمشكلات صحية خطيرة. فدع فريق رعايتك الطبية يقدم الدعم لك! وأن يهتم بصحتك قبل الحمل وبعده.

كيف يمكنني ترتيب موعد طبي؟

بعد الولادة وقبل مغادرتك المستشفى، تأكدي من ترتيبك لموعد مع أحد أعضاء فريقك الطبي لإجراء زيارة ما بعد الولادة. فيمكنهم مساعدتك على ترتيب موعد طبي وإضافته إلى التقويم الإلكتروني لديك كتذكير.

cradle
KALAMAZOO

