

## [Første tiden hjemme etter fødsel.]

### الفترة الاولى في البيت بعد الولادة

الفترة الأولى بعد الولادة تنطوي على وضع جديد وقد تحمل معها تحديات جديدة. يحتاج الأطفال الى حياة يومية تتميز بالرعاية والوضوح. ويتطلب هذا الأمر من الأشخاص الذين يقدمون الرعاية أن يكون لديهم فائض من الطاقة وأن يكونوا قادرين على رعاية أطفالهم. في هذه الفترة يُنصح أن تأخذ النساء النفساوات أقساطاً وفيرة من الراحة وربما الخلود الى النوم عندما يكون الطفل نائماً. في الغالب يكون بإستطاعة الشريك أن يلازم المنزل في الفترة الاولى بعد الولادة. فالشريك هو شخص مهم يقوم بتقديم الدعم لكل من المرأة النفساء والنسبة لرعاية الطفل. أما إذا كانت المرأة تعيش لوحدها فيُستحسن أن يكون بإمكانها الحصول على الدعم من شخص راشد آخر أو من العائلة أو من أحد الأصدقاء/الصدقات. وإذا واجهت المرأة صعوبات بالنسبة للنوم أو الراحة بعد عودتها الى المنزل فبإستطاعتها أن تتصل بالمركز الصحي أو الطبيب الثابت للحصول على المتابعة عند الضرورة.

يمكن للعواطف أن تتأرجح وتتبدل في فترة الحمل والنفسا على حدّ سواء. ويكون وضع المرأة أكثر هشاشة في فترة ما بعد الولادة، ويكون من المهم أن تحصل على الدعم والمساعدة المناسبين لإحتياجاتها. ما لا يقل عن 10-15% من النساء النفساوات في النرويج يعانين من الإحباط والكآبة كل سنة، وغالباً ما يتجلى ذلك على شكل أعراض من الإضطراب والقلق. كما أن العديد من الشركاء يمرّون في أوقات صعبة في هذه الفترة. وقد تظهر بعض الأعراض الأكثر شيوعاً على شكل كآبة، قلة في التركيز والانتباه، قلق وإضطراب، غضب وهيجان، مشاكل في النوم، إعياء وآلام، تبدل في نمط تناول الطعام، توتر داخلي مستمر، حزن و شعور بالذنب وغيره.

اتصلي بقابلتك القانونية أو بالمرضة في المركز الصحي أو بطبيبك الثابت إذا كنت أنت أو شريكك تعانين من بعض هذه الأعراض. قد يساهم كل من الدعم والمساعدة لكما كأب وأم وكمقدمين للرعاية في تحسين الحياة اليومية لكل من الوالدين والطفل على حد سواء. وقد يساهم هذا في توفير بداية حياة آمنة وجيدة للطفل وارتباط وثيق بين الطفل ووالديه.

بحسب المبادئ التوجيهية الوطنية يُنصح بأن تقوم القابلة القانونية بزيارة منزلية واحدة خلال اليوم الأول أو الثاني بعد مغادرة قسم التوليد والعودة الى المنزل. كذلك يُنصح بأن يُحدد عدد الزيارات المنزلية بصورة فردية ووفقاً لإحتياجات كل فرد/أم. حتى تاريخه فإن بلدية تروندهايم لم تبدأ بتطبيق هذه النصحية.

<https://helsedirektoratet.no/folkhelse/graviditet-fodsels-og-barsel/oversikt-over-retningslinjer-for-svangerskaps-fodsels-og-barselomsorgen>

تعرض القابلة القانونية على جميع النساء اللاتي ولدن القيام بزيارة منزلية لهن خلال 7 - 10 أيام بعد الولادة. يقوم المركز الصحي بالاتصال بشكل اوتوماتيكي بالعائلة خلال الأيام الأولى بعد الخروج من قسم أو عيادة التوليد.

<http://www.trondheim.kommune.no/content/1117717370/Helsestasjon>

وإذا كان الولدان بحاجة الى النصح والارشاد خلال عطلة نهاية الأسبوع و/أو في المساء فيتوجب عليهما الاتصال بغرفة الطوارئ. في الأسابيع الأولى بعد الولادة يكون بالإمكان الاتصال بمستشفى سانت أولاف.

<http://www.stolav.no/no/Om-oss/Avdelinger/Fode/Barsel-vest/94455/>

في الأيام الأولى وخلال الأسبوع الأول بعد الولادة يكون من الطبيعي أن تتعرض المرأة الى نزف من الرحم أو كما يطلق عليه أيضا اسم التطهير. فالتورم والانتفاخ والألم في منطقة الفرج بعد الولادة قد تأتي بسبب التمزقات أو القَصّ (شق العجان)، وهي إصابات تتماثل للشفاء بصورة سريعة نسبياً وفي أغلب الأحيان خلال الأسبوع الأول بعد الولادة.

<http://www.trondheim.kommune.no/content/1117749672/De-forste-dagene-pa-barselavdelingen-eller-sykehushotellet>