

الأيام الأولى في قسم الأمومة أو في فندق المستشفى

بعد أن تكوني قد وضعتي مولودك الجديد يتم نقلك أنت وطفلك وشريكك الى قسم الأمومة (قسم النفاس) لقضاء الفترة الأولى مع الطفل.

الأم

المنطقة الحميمة

أنت تشعرين بأنك تنزفين من تحت بعد الولادة، وهذا النزيف سوف يخف بعد عدة أيام، وسيخف بشكل ملحوظ خلال اسبوع 1 تقريباً. من المفترض أن يكون هذا النزيف عبارة عن دم جديد ومن دون رائحة معينة.

عند ظهور إفرازات كريهة الرائحة قد يكون ذلك دليل على وجود بقايا من المشيمة وهذا الأمر يجب أن نتحدثي مع العاملين في المستشفى بخصوصه. إضافة الى ذلك سوف تشعرين بألم في المنطقة الحميمة نتيجة تعرض الأنسجة للضغط وربما للضرر من جراء المخاض. ستخف هذه الأوجاع بشكل تدريجي ولكن قد يستغرق ذلك عدة أسابيع قبل أن تشعري بأن وضعك قد عاد الى ما كان عليه قبل الولادة. فخلال هذه الفترة ستشعرين بتحسّن تدريجي، ولكن إذا كنت تشعرين بأن ذلك لم يحصل ينبغي عليك أن تطلبي من العاملين الصحيين أن يقوموا ب معاينة الأمر.

من الطبيعي بعد الولادة أن تخشى المرأة الذهاب الى المرحاض/التواليت، وعلى الرغم من ذلك إنه لأمر هام ألا تحبسي البول أو تؤجلي زيارة التواليت. يمكن أن تشعري بحرق في التبول في المرات الأولى التي تتبولين فيها بعد الولادة، ولهذا يكون من الجيد لو تقومين باستعمال مرشّة الدوش أثناء التبول لأن ذلك سيخفف من الإنزعاج. وستشعرين بتحسّن بعد أن تكون الأنسجة في المنطقة السفلى قد تماثلت للشفاء بعض الشيء. بعد الولادة تكون أمعاؤك فارغة ولا تشعرين بأنك بحاجة للتغوط. لهذا يكون من المهم أن تنتبهي الى نظامك الغذائي في الفترة الأولى حتى لا تصابي بالإمساك.

الثديان

بعد أن تكوني قد بدأت بالإرضاع لفترة من الوقت قد تشعرين بتقرحات في الحلمتين. تأكدي من أن الطفل يمسك جيداً بالحلمتين أثناء الرضاعة، وفي هذا الخصوص ستحصلين على النصح والارشاد من قبل العاملين في المستشفى. وعندما يبدأ الثديان بإنتاج الحليب يكون من الطبيعي أن يتضخما ويمتلئا بالحليب وهذا في الغالب أمر مزعج.

المزاج: المخاض هو عبارة عن إجهاد نفسي وجسدي وما يقارب 80% من النساء المولّدات تشعرن بقليل من الإكتئاب لعدة أيام بعد الولادة. هذا رد فعل طبيعي، وبالنسبة للغالبية العظمى منهن سوف تنتهي هذه الحالة خلال بضعة أيام. ولكن إذا شعرتي باستمرار هذه الحالة يكون من المهم أن تتصلي بالعاملين الصحيين للحصول على مساعدة.

الطفل

الرضاعة

يحتاج الطفل في الفترة الأولى لكثير من الرضاعة، وهو لا يكون قادراً على رضاعة كمية كبيرة في كل مرة ويشبع بسرعة. والإرضاع بوتيرة عالية يزيد أيضاً من إنتاج الحليب. كذلك يحصل الطفل على عدد من هرموناتك عبر الحليب الذي يرضعه، وقد يؤدي ذلك الى نمو قليل في الصدر عند الاطفال الذكور وحصول الاطفال الإناث على ما يشبه دورة شهرية مصغرة. كلاهما أمران غير خطيرين وسوف يتراجعان. أول براز للطفل يكون أسود اللون ويسمى العقي (mekonium). وبعد أن يكون الطفل قد بدأ يرضع تدريجياً المزيد من الحليب، سيتغير لون البراز ليصبح لونه خردلياً أكثر فأكثر.

الفحوصات

يقوم طبيب الأطفال بمعاينة جميع الأطفال بعد مرور يوم واحد على ولادتهم تقريباً. يقوم الطبيب بإجراء فحص دقيق وشامل لجسم الطفل بكامله ويتم التأكد بوجه خاص من الأمراض الوراثية. وإذا كان أحد من أقرباء الطفل مصاباً بتشوّه الورك الخلقى يتم إخضاع المولود الجديد للتصوير الصوتي (السونار). تجرى لجميع المواليد الجدد فحوصات للدم ويخضعون لفحص للسمع وفحص لنسبة تشبع الاكسجين (أي فحص جودة التنفس لدى الأطفال الرضع).

اليرقان (الصفراء)

بعض الآباء والأمهات يخبرون إصابة أطفالهم باليرقان، ويعود سبب ذلك الى عدم اكتمال نمو الكبد لديهم بحيث لا يكون هذا الأخير قادراً على تفكيك البيلوروبين. وتظهر الإصابة عندما يتحول لون الطفل الى اللون الاصفر أو الذهبي. حينها سيقوم العاملون الصحيون في المستشفى بمعاينة الطفل وقد تُجرى له فحوصات للدم إذا كان ذلك ضرورياً. وإذا أظهرت نتائج تحاليل الدم قيماً تتعدى حداً معيناً، ففي هذه الحالة يجب أن يخضع الطفل للعلاج. والعلاج هو العلاج بالضوء. في هذه الحالة يكون من المهم أن يتعرض الطفل وبأكبر قدر ممكن للضوء حتى يعطي العلاج أفضل النتائج. بعد ذلك تجرى للطفل فحوصات جديدة للدم ونتائجها هي التي تقرر طول مدة العلاج الذي سيكون الطفل بحاجة للخضوع له.

أنتم مسؤولان عن مولودكما الجديد طيلة فترة إقامتكما في قسم الأمومة. ينام الطفل في سريره الخاص معكما في نفس الغرفة. أما إذا كنتما تعبين وبحاجة الى أخذ قسط من الراحة، يمكنكما أن تسألا الموظفين العاملين في القسم إذا كان بإمكانهم مساعدتكما في هذا الخصوص. إنه لمن المهم أن تقضياً الكثير من الوقت بجانب الطفل، وهذا من شأنه أن يساعدكما على التعرف أكثر عليه، ويشجع على الرضاعة الطبيعية ويجعلكما تشعران بمزيد من الأمان في ظل الوضع الجديد وحتى اليوم الذي ستغادرون فيه المستشفى.