



## الرعاية في نهاية الولادة

### لماذا الرعاية في نهاية الولادة مهمة؟

- الحيلولة دون مشاكل مهددة لحياة الأم والطفل
- رعاية الجسم، ومنطقة الأعضاء التناسلية، والجروح ان وجدت
- دعم حليب الأم والرضاعة
- الحصول على خدمة الاستشارة في وسائل منع الحمل
- هذه الفترة مهمة للغاية لأجل استكمال لقاح التيتانوس/الكزاز وفقاً لوضع اللقاحات

الأمثل هو قيام الحامل بالفحوص في المؤسسة الصحية التي ولدت فيها. إلا أنه يمكن الحصول على هذه الخدمة من أقرب مراكز الصحة الأسرية او المستشفيات ان لم يمكن ذلك.

وفقاً للمصادر العلمية  
أن المدة الضرورية  
لانتعاش الأم جسداً  
وروحاً لولادة لاحقة  
هي سنتان على الأقل  
الرعاية في نهاية  
الولادة.

قمن بإجراء فحوصكن للموظفين  
الصحيين في الـ 24 ساعة الأولى  
بعد الولادة، والأيام الـ 2-5، والأيام  
الـ 13-17، والأيام الـ 30-42 على  
الإطلاق لأجل تخفيض وفيات الأم  
والطفل الى أدنى حد.

مؤسسة الصحة العامة التركية  
رئاسة دائرة صحة المرأة والصحة الإنجابية  
[www.thsk.gov.tr](http://www.thsk.gov.tr)

## الرعاية في نهاية الولادة

ما هو الأعراض والعلامات المهمة للغاية بعد الولادة؟

- قد تكون النزائف المفرطة وغير المتوقعة
  - الارتعاش وارتفاع درجة الحرارة
  - النوبات وحالات التقيؤ
  - التورم والاحمرار والتوتر في الثدي، والصعوبة في الرضاعة
  - آلام البطن المفرطة
  - التبول والتغيط مع الألم
  - عدم القدرة على التبول والتغيط
  - التسرب البولي
  - سيلان كريه الرائحة
  - ألم الربلة والساق المفاجئ
  - ألم الصدر المفاجئ، والصعوبة في التنفس، والتنفس بصعوبة
  - صداع الرأس الشديد مخبراً لهذه الحالات الخطيرة
- وجود واحدة فقط من هذه الخصال هو سبب لمراجعة الموظف الصحي أو المؤسسة الصحية.



متى لابد من القيام  
بالرعاية بعد الولادة؟

خلال الساعات الـ 24  
الأولى عقب الولادة  
في الأيام الـ 2-5  
بين أيام الـ 7-13  
بين أيام الـ 30-42

من أين يمكن الحصول على  
الرعاية بعد الولادة؟

يمكنك الحصول عليها من مراكز الصحة  
الأسرية أو المستشفيات.

وفقاً للمصادر العلمية أن المدة الضرورية  
لإحساس الأم جسداً وروحاً بالاستعداد لولادة  
لاحقة هي سنتان على الأقل.

لهذا السبب قمنا باختيار أنسب الوسائل لمنع  
الحمل بالنسبة إليكن حاصلين على خدمة  
الاستشارة فيما بعد الولادة لأجل المنع من حالات  
الإنجاب غير المرغوبة وذلك مع زوجكن إن كان  
ممكناً

اجتنبين من العلاقات الجنسية مع زوجكن في فترة  
النفاس، وانتبهين في هذه الفترة لنظافة الجسم  
والأعضاء التناسلية، والتغذية، والنوم، والاستراحة.

حاولن الاستمرار في تناول  
الحديد وفيتامين د خلال فترة  
الرضاعة أيضاً.