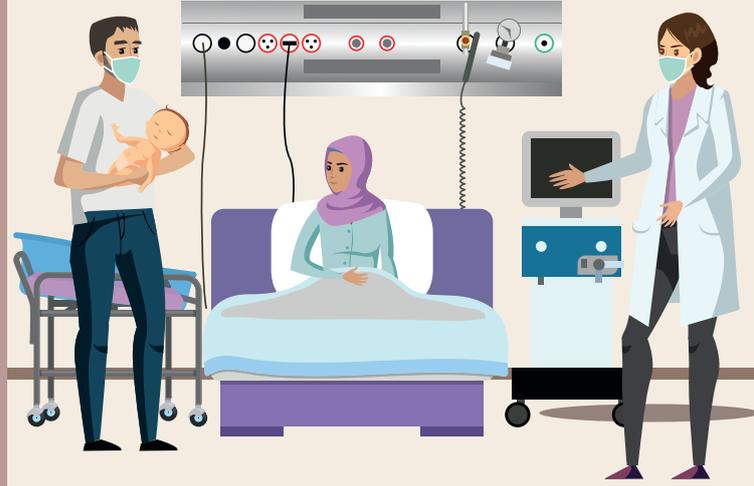


أهمية الرعاية بعد الولادة

- يتم ضمان الوقاية من المشاكل التي قد تهدد حياة الأم والطفل.
- يتم الاعتناء بالجسم بشكل عام وبالمنطقة التناسلية.
- يتم ضمان دعم حليب الثدي والرضاعة الطبيعية.
- يتم تقديم المشورة حول وسيلة منع الحمل.
- يتم إكمال لقاح الكزاز وفقاً لحالة التلقيح.



يمكنك إجراء متابعات ما بعد الولادة في المشفى الذي وُلدت فيه أو في مركز صحة الأسرة حيث تم تسجيلك أو في أقرب مركز صحي للمهاجرين إليك.

تم تحضير هذا المنشور بدعم مالي من الاتحاد الأوروبي. وزارة الصحة في الجمهورية التركية هي المسؤولة عن محتواه وقد لا يعكس وجهات نظر الاتحاد الأوروبي.



لمزيد من المعلومات و الدعم، راجعوا أقرب مركز صحي للمهاجرين.

خدمة جيدة من المكان الصحيح

f @sihhatproject

www.sihhatproject.org

sihhat



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي.

إن الرعاية ما بعد الولادة مهمة
من أجل كل من الأم والرضيع

متى يجب إجراء الرعاية ما بعد الولادة؟

خلال أول 24 ساعة بعد الولادة؛

المتابعة الأولى؛ بين الساعتين 0-1

المتابعة الثانية؛ بين الساعتين 1-6

المتابعة الثالثة؛ بين الساعتين 6-24

بعد أول 24 ساعة بعد الولادة؛

المتابعة الرابعة؛ بين اليومين 2-5

المتابعة الخامسة؛ بين اليومين 13-17

المتابعة السادسة؛ بين اليومين 30-42



- انتبهي إلى نظافة جسمك وأعضائك التناسلية والتغذية والنوم والراحة خلال فترة النفاس.

- وفقاً للمصادر العلمية؛ فإن الوقت الذي تستغرقه الأم لإعداد نفسها جسدياً وروحياً للولادة التالية هو سنتين على الأقل.

- اختاري وسيلة المنع الأنسب لك بعد الولادة من خلال التشاور مع شريكك إن أمكن لمنع الحمل غير المرغوب فيه.

استمري باستخدام الحديد والفيتامين D في فترة ما بعد الولادة أيضاً.



ما هي العلامات والأعراض المهمة جداً بعد الولادة؟

- النزف المفرط وغير المتوقع
- القشعريرة والحمى
- الاختلاجات والإقياءات
- التورم والاحمرار في الثدي وصعوبة الإرضاع
- آلام البطن الشديدة
- التبول والتغوط المؤلمان
- عدم القدرة على التبول والتغوط
- السلس البولي
- إفرازات كريهة الرائحة
- الألم في الساقين والفخذين
- الألم المفاجئ في الصدر والصعوبة في التنفس
- الصداع الشديد

إن وجود واحد فقط مما سبق هو سبب كافٍ لمراجعة العاملين الصحيين أو المؤسسة الصحية.