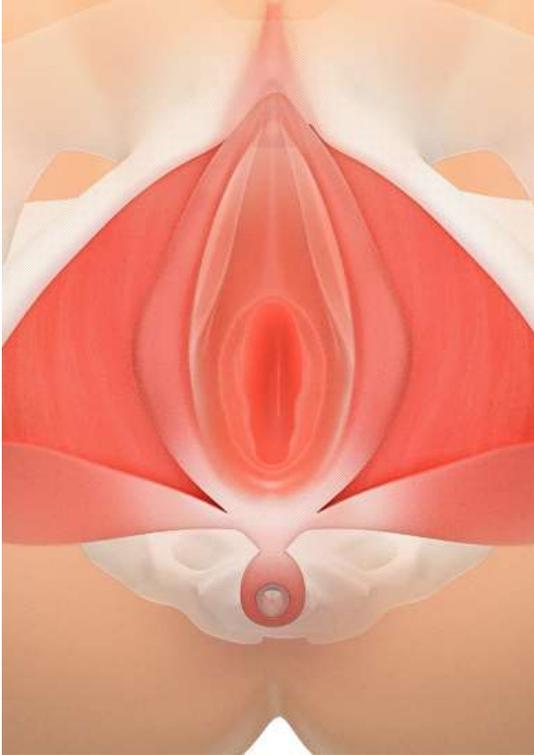


جهاز المرأة التناسلي بعد الولادة

تتعرض معظم النساء إلى تشقق صغير في المهبل أثناء الولادة. التشققات الصغيرة في الجلد تسمى تشققات من الدرجة الأولى. أما التشققات من الدرجة الثانية والقطع بالعجان فإنها تمرّ عبر العضلات وتحتاج دائماً إلى خياطة لكي تلتئم على نحو جيد. يُستعمل القطع بالعجان لكي يوجد الكافي من المكان لخروج رأس الطفل في آخر مرحلة من الولادة. حوالي 3 نساء في المئة تتعرضن إلى تشقق يشمل أيضاً العضلة المحيطة بالمستقيم، أي تشقق من الدرجة الثالثة أو الرابعة. المستقيم لديه عضلتين، واحدة داخلية وأخرى خارجية، اللتان تساعدان في مسك البراز والغازات. يتم التحكم بالعضلة الخارجية بقوة الإرادة بينما العضلة الداخلية لديها وظيفة أوتوماتيكية لا يمكننا التحكم بها. قد تحدث الإصابة في خلايا عضلية متفرقة أو في جزء كبير من العضلات. التشققات التي تتطلب إجراءات يتم خياطتها بعد الولادة. بعد ذلك يبدأ الالتئام وتختفي كافة الغرز من تلقاء ذاتها. التشققات تلتئم عادة على نحو جيد، ولكن الشفاء التام قد يستغرق بعض الوقت.

يمكنك أن تطلبي من القابلة توضيح التشقق الذي تعرضت إليه على الصور.

الفرج والمهبل من الداخل



الفرج والمهبل من الخارج



- لم تتعرضي إلى أي تشقق أثناء الولادة
- تعرضت إلى تشقق سطحي في العجان أو في المهبل أثناء الولادة (الدرجة 1)
- تعرضت إلى تشقق في المهبل و/أو في العجان أثناء الولادة (الدرجة 2)
- تعرضت إلى القطع بالعجان أثناء الولادة
- تعرضت إلى تشقق العضلة المحيطة بالمستقيم أثناء الولادة، ما يسمى التمزق العجاني (الدرجة 3 أو 4)

تجددين المزيد من المعلومات على الموقع <http://backenbottenutbildning.se> في عنوان Interaktiv 3-D-modell.

الآلام وتخفيف الآلام

قد يكون الاهتمام بالرضيع الجديد مرهقاً عندما تحتاجين إلى استعادة قواك بعد تشقق ناجم عن الولادة. قد يكون من الجيد الحصول على مساعدة من قبل أفراد الأسرة والأصدقاء.

التعرض إلى آلام أمر طبيعي في الأيام الأولى ولكن ينبغي أن يقل بعد مرور الأيام. يُنصح بتناول باراسيتامول المسكن للآلام، على سبيل المثال 400Ibuprofen®/Ibuprofen® 500، ملغ، قرصين أربع مرات يومياً، سواً مع الأيبوبروفين، على سبيل المثال 400Ibuprofen®/Ibuprofen® 500، ملغ، قرص واحد ثلاثة مرات يومياً. هذه الأدوية لا تؤثر على الطفل إن كنت ترضعين. الأدوية المخففة للآلام تساعد في إمكانية الحركة أكثر مما يؤدي إلى أن التشقق يلتئم على نحو أفضل.

قد يكون من الصعب في البداية الجلوس بسبب الورم والآلام في الفرج. من الأفضل تغيير الأوضاع من الجلوس إلى المشي أو الاستلقاء. يمكنك الاستلقاء أثناء الرضاعة/إعطاء الطعام لتفادي الأوجاع ولكي يمكنك الاسترخاء على نحو أفضل. من الأفضل عدم استعمال لولب الجلوس الذي قد يزيد من التورم والآلام. تصبح المعاناة أفضل كل يوم وبعد حوالي شهرين تكون معظم النساء شفيت. إذا شعرت بالآلام أثناء التبول فيمكنك الاستحمام بمياه دافئة أثناء التبول.

العناية بالجروح

غري فوط الدورة الشهرية كل بضعة ساعات أو عندما تشعرين أنها رطبة. اغسلي الفرج بالمياه حين الحاجة ولكن ليس غالباً لأن ذلك يؤدي إلى جفاف الجلد. لا تستعملي لا صابون ولا مرهم. لا تحكي العجان عند تحفيته. يُنصح بتهوية العجان عندما يمكنك فعل ذلك. إذا تعرضت إلى تهيج حول الغرز الخارجية يمكنك غسلها بصابون خاص بالجروح الذي يمكن شراؤه في الصيدلية. إذا كانت الغرز ما زالت تزعجك بعد مرور أسبوعين فقد تحتاج إلى إزالتها، اتصلي حينذاك بالعيادة كما تم الاتفاق عليه.

وظيفة الأمعاء

قد تتأثر وظيفة الأمعاء من الولادة ولكن أيضاً من التغيير في حياتك على حد سواء.

بعد الولادة يكون من المعتاد عدم القدرة على حبس الغازات. تتحسن عادة هذه الوظيفة بعد حوالي أسبوع، ولكن قد يستمر التحسن شيئاً فشيئاً إلى مدة سنة بعد الولادة.

السبب الأكثر انتشاراً لمشاكل الغازات المعوية هو عدم إفراغ الأمعاء على نحو جيد. تتكون حينذاك غازات من باقي البراز في المستقيم. يمكن الوقاية من ذلك عن طريق الانتباه إلى إشارات "قضاء الحاجة" والذهاب مباشرة إلى المراض. هذا يقلل من خطر التعرض إلى امساك وإفراغ الأمعاء بصورة غير كاملة. كما أن الحركة، على سبيل المثال المشوار وشرب كميات كبيرة من الماء يساهم في تخفيض التعرض إلى الامساك. إذا كان البراز قاسياً ومن الصعب إخراجه فيمكن الضغط على الجدار الخلفي من العجان أو المهبل لتسهيل عملية خروج البراز. لا غاية من ضغط العضلات فقط لمدة طويلة. من الأفضل حينذاك الانتظار إلى أن تحتاجي الذهاب إلى المراض من جديد. يُنصح وضع الرجلين على مقعد صغير لكي تكون الركبتين أعلى من الوركين والضغط عندما تكون البطن ليئة عند الزفير.

يجب دائماً معالجة الامساك، على سبيل المثال بواسطة ملينات صلبة التي يمكن شراؤها بدون وصفة طبية. استشري الصيدلية. يُنصح أيضاً بتفادي الأطعمة التي تسبب غازات البطن.

بعد التمزق العجاني فإنه من المهم أن تحاولي عدم التعرض إلى الامساك لكي يمكن للعضلات الاندماج. ينصح باستعمال مستحلب البرافين الذي يجعل البراز ألين ويسهل من عملية تفرغ الأمعاء. تناولتي 15 ميللتر مرتين في اليوم خلال أسبوعين وإذا دعت الحاجة مرة في اليوم لمدة أسبوع آخر إضافي. لا تتوقفي بصورة مفاجئة، خفزي الكميات تدريجياً وتناولي أطعمة سهلة الهضم.

مدة الالتئام المتوقعة

يتم الشفاء شيئاً فشيئاً ويتحسن مع مرور الوقت. بعد بضعة أشهر ينبغي أن تشعرين أن الآلام الطارئة انتهت، بينما يستمر الجسد في الاندماج لغاية سنة بعد الولادة.

النشاط الجسدي

الحركة تساعد في الالتئام إذا كانت لا تسبب آلاماً. المشاوير نشاط جيد في البداية ويمكنك زيادة المسافة تدريجياً. من المعتاد أن شعري بقل في المهبل في الأوقات الأولى بعد الولادة.

انتظري قبل القيام بنشاطات جسدية عنيفة مثل القفز أو الركض أو التدريب بالأثقال أثناء الأوقات الأولى إلى أن يصبح قاع الحوض أقوى وأن شعري بأن حالتك أفضل. ابدي الرياضة بحذر وزيدتها تدريجياً. إذا تعرضت إلى تسرب و/أو شعور بالثقل، انتظري بعض الوقت قبل ممارسة الرياضة وواصلتي تدريب قاع الحوض. إذا بقيت الآلام بعد ذهابك إلى الفحص ما بعد الولادة في مركز رعاية الأمومة فيحق لك الحصول على مساعدة إضافية، على سبيل المثال لدى اختصاصي العلاج الفيزيائي.

العلاقة الزوجية

يحتاج الجرح في المهبل إلى فترة قبل أن يلتئم. قد يستغرق ذلك أسابيع أو أشهر. تختلف مدة عودة الرغبة إلى ممارسة العلاقة الزوجية من جديد من امرأة إلى أخرى. ينبغي عدم ممارسة الجنس عن طريق المهبل طيلة مدة الشعور بالألام والتنام الجرح. من المهم أن تمارسا الجنس وفقاً لشروطك أنت وأن يكون هناك تواصل جيد بينك وبين شريكك. لا تتردد في حجز موعد/فحص ما بعد الولادة إن كنت تريد الحديث عن العلاقة الزوجية. طيلة مدة الرضاع فإن الغشاء المخاطي في المهبل شديد الرقة. يمكن استعمال الاستروجين المهبلي و/أو مادة مزلفة التي يمكن شرائها بدون وصفة طبية. بعد التمزق العجاني ينبغي تقادي الجنس الشرجي إلى أن تشفى تماماً.

تمارين قاع الحوض

- بعد الولادة ينبغي أن تبدئي بتمارين "إيجاد- ضغط". اعصري العضلات حول الشرج والمهبل ومجرى البول. حافظي على الضغط لمدة ثابنتين. استرخي واستريحي لمدة ثابنتين. كرري 10 مرات، 3 مرات كل يوم.
- عندما تختفي الألام يمكنك البدء بتدريب قوة قاع الحوض. اعصري العضلات حول الشرج والمهبل ومجرى البول واسحبي عضلاتك إلى الأعلى/الداخل بكل قوتك. حافظي على الضغط في أعلى موقع لمدة 6-8 ثوان. استرخي لمدة 6-8 ثوان بين كل ضغط. كرري 10 مرات، 3 مرات كل يوم.
- عندما تصبحين أقوى يمكنك إنهاء كل مجموعة تمارين بإجراء شد القدرة على التحمل. هذا الشد لا يحتاج إلى أن يكون قوياً إلى أقصى حد. حافظي على الشد قدر ما تستطيعين لمدة 15-60 ثوان. لا تنسي أن تتنفس في الوقت نفسه وأن تسترخي عند نهاية التمرين.
- يمكن عادة أن تلاحظي فرقاً فعلاً في قوة قاع الحوض بعد ثلاثة أشهر من ممارسة التمارين يومياً. إذا لم تستطعي إيجاد العضلات أو إذا كان التدريب لا يسير لا نحو جيد فينبغي الاتصال بقسم رعاية الأمومة.

المضاعفات – متى يجب طلب الرعاية الصحية؟

- الورم والمعاناة أمور عادية خلال الأسابيع الأولى، وتحسن الحالة كل يوم. ولكن إذا أصبحت حالتك أسوأ ولاحظت مثلاً رائحة سيئة من المهبل، أو الإصابة بالحمى أو الشعور بأنك مريضة فقد يعود السبب إلى وجود التهاب في الجرح. قد تحتاجين حينذاك إلى معالجة بالمضاد الحيوي.
- في حالة الشعور بأوجاع أثناء عملية تفريغ الأمعاء التي تؤدي إلى صعوبة في إفراغ الأمعاء.
- إذا كانت الغرز لا تزال تؤلمك بعد أسبوعين.
- في حالة تسرب البراز.
- إذا كنت حالتك النفسية سيئة، على سبيل المثال إن كانت الولادة صعبة بالنسبة لك وإن كان التشقق يؤثر على حياتك اليومية أو على علاقتك بطفلك.

متابعة

من المهم أن تحضري إلى فحص ما بعد الولادة في عيادة القابلات. يتم فحصك حينذاك للتأكد من أن الالتئام يتم على نحو جيد.

سجل التشقق

يتم استعمال سجل التشقق في حالة التعرض إلى تشققات شاملة. وذلك لكي يمكن للرعاية الصحية معرفة كيف تسير الأمور بالنسبة لك بعد الولادة ولكي يمكنهم تقديم لك رعاية أفضل. يجب الإجابة على أسئلة في قسم التوليد في المستشفى مرتين، شهرين بعد الولادة وسنة بعد الولادة، وتتعلق الأسئلة بحالة الفرج وكيف تسير الأمور بالنسبة لك. يعرف حينذاك الطبيب أو القابلة حالتك وكيف يمكنهم مساعدتك إن كانت لديك مشاكل. من الجيد أن تجيبي على الاستبيان حتى ولو كنت لا تعانين من أي مشاكل. إذا كنت تعانين من آلام فيمكن أيضاً أن تطلبي الاتصال عبر السجل.

في بعض الأحيان يكون من الصعب معرفة ما هي الأمور العادية بعد الولادة وما هي المضاعفات. هكذا يمكنك التفكير حول الأسئلة: إذا كنت تعانين من آلام لدرجة الحاجة إلى أدوية ذات وصفة طبية أو زيارة مجددة، فتعتبر كمضاعفات خفيفة. إذا كانت الألام تؤدي إلى تأثير طويل الأمد على نوعية الحياة و/أو إن كنت بحاجة إلى إجراء عملية من جديد، فتعتبر كمضاعفات جديّة.

الولادة من جديد في المستقبل

الحمل الجديد في حد ذاته لا يشكل خطراً على قاع الحوض. معظم النساء اللاتي تعرضن إلى تشقق يلدن الطفل التالي عبر المهبل دون أي مشاكل. في حالة تعرض العجان إلى إصابة فهناك خطر 5-7 بالمئة للتعرض إليه من جديد. في حالة التنام عادي دون تأثير على وظائف الأمعاء وغيره فيُنصح بالولادة المهبلية. أما إذا كانت لديك عوارض من المستقيم أو المهبل فقد يمكن التفكير بإجراء عملية قيصرية. إذا حملت من جديد فيتم الحديث عن طريقة الولادة عند أول زيارة لدى الطبيب أو القابلة. لمساعدتك في المحادثة يمكنك

استعمال الأسئلة التالية: ما هي الخيارات المتوفرة بالنسبة لي؟ ما هي فوائد وأضرار الخيارات المتوفرة بالنسبة لي أنا بالذات؟ كيف يمكنني الحصول على مساندة لاتخاذ قرار جيد؟

أين يمكنني الاتصال إذا تعرضت إلى مشاكل؟

- إذا تعرضت إلى معاناه طارئة في غضون الأسبوعين الأولين بعد الولادة يجب الاتصال بالرقم 1177 أو قسم التوليد في المستشفى للحصول على استشارة.
- إذا تعرضت إلى معاناه في الفرج في غضون الأشهر الأولى فيجب الاتصال بقابلة في مركز رعاية الأمومة.
- إذا كانت لديك أسئلة عن ولادتك فيجب الاتصال بقسم التوليد في المستشفى.
- إن كنت بحاجة إلى محادثات فيمكنك الحصول على مساعدة. اتصل بالرقم 1177 لمعرفة المساعدة المتوفرة بقرب مكان سكنك.

تم تحرير معلومات المريض هذه من قبل أطباء نسائيين بالتعاون مع قابلات. يتعاون الاتحاد السويدي للتوليد وطب النساء (Svensk Förening för Obstetrik och Gynekologi) واتحاد القابلات السويدية (Svenska Barnmorskeförbundet) مع شركة التأمين المتبادل للتنظيم النيابي للمحافظات (Löf (Landstingens Ömsesidiga Försäkringsbolag) في مشروع ولادة آمنة (Säker förlossningsvård) الذي يهدف إلى تخفيض حدوث إصابات جسدية لدى الأطفال والأمهات أثناء الولادة. يمكنك الاتصال ب