

مراقبت های ولادی پس از تولد طفل مرده

این صفحه معلومات برای کمک به شما و خانواده تان تهیه شده است تا چند هفته بعدی پس از تولد طفل تان را هدایت کنید. این شامل لیستی از کارهای است که باید انجام دهید و مراقب آنها باشید تا به شما در مراقبت از خود و یکدیگر کمک کند.

پیشنهاداتی برای کمک به شما جهت شفاء یافتن پس از تولد طفل تان

برای شما / مادر: از نظر جسمی در 6 هفته پس از تولد چه توقع باید داشت

- خونریزی از طریق آلت تناسلی:
 - روز 1-3 آمدن خون سرخ روشن، تبدیل نمودن تکه به طور دوامدار
 - روز 3-10 خون تیره میشود و کاهش می یابد
 - هفته 2-6 خون به رنگ گلابی و سپس روشن تبدیل خواهد شد، و باید تا 6 هفته متوقف شود - این برای هر شخص متفاوت است، اگر نگران هستید لطفاً با داکتر مشوره کنید
- برای خونریزی از تامپون (پنبه قاعده گی) استفاده نکنید.
- روزانه شاور بگیرید تا پرینیوم شما پاک بماند. تا زمانی که خونریزی شما متوقف نشده است از تب حمام استفاده نکنید تا خطر عفونت کاهش یابد.
- ممکن است روز بعد یا با بازگشت رحم به اندازه طبیعی، گرفتگی عضلات ("پس از درد") داشته باشید. در صورت نیاز از مسکن استفاده کنید.
- یک سینه بند محکم (بدون سیم) بپوشید تا به جلوگیری از تورم سینه کمک کند. داکتر/قابله شما ممکن است برای کاهش شیر شما ادویه تجویز کند.
- شما می توانید انتخاب کنید که آن را بخورید بعضی از زنان ممکن است به دوز دیگری از این ادویه نیاز داشته باشند و شما می توانید با ارائه دهنده مراقبت های صحتی خود تماس بگیرید تا آن را برای شما تنظیم کند.
- مقدار زیادی آب بنوشید و فایبر زیادی را در رژیم غذایی خود بگنجانید. این به جلوگیری از قبضیت که گاهی اوقات بعد از ولادت می تواند رخ دهد کمک می کند.
- به انجام تمرینات پس از ولادت طبق دستور فیزیو یا قابله ادامه دهید. این به شفاء یابی شما پس از تولد طفل تان کمک می کند.
- اگر در مورد چیزی نگران هستید، با شفاخانه / قابله / داکتر / متخصص مراقبت صحتی بومی (AHP) تماس بگیرید.

برای پدر / والدین دیگر / شخص (اشخاص) حمایتی:

- مراقب خودت باش؛ برای چیزهای که نیاز دارید وقت بگذارید، چه تنها باشید چه با دیگران.
- هر کس به طور متفاوت غمگین می شود - هرگز راه درست یا غلط وجود ندارد. احساسات خود را بیان کنید و آنچه را که برای سپری نمودن این زمان نیاز دارید بخواهید.
- به دنبال منابع یا راهنمایی در مورد چگونگی حمایت از همسر خود باشید.
- اگر در مورد چیزی نگران هستید با شفاخانه / قابله / داکتر / AHP تماس بگیرید.

به چه چیزی توجه کنیم

اگر یکی از حالات زیر رخ داد، با شفاخانه محلی، قابله یا داکتر خود تماس بگیرید یا در اسرع وقت به متخصص عمومی (GP) خود مراجعه کنید:

- تغییر در خونریزی، دفع لخته یا خونریزی شدید (پر شدن تکه هر ساعت یا بیشتر، برای بیش از 2 ساعت متوالی)
- بوی مربوط به ترشحات آلت تناسلی شما که مانند یک مریضی ماهوار عادی نیست
- افزایش درد یا دردی که با پرستامول و ایبوپروفن تسکین نمی شود
- سینه های دردناک یا پر که با پرستامول و ایبوپروفن تسکین نمی شوند. ممکن است ورم سینه داشته باشید
- درجه حرارت/تب، احساس مریضی یا خنکی، عرق کردن/جلد سرد و مرطوب
- علائم عفونت ادراری مانند تکرار، سوزش یا احساس نیاز رفتن به تشناب بطور مکرر
- حالت دلبدی و/یا استفراغ و/یا اسهال
- واکنش شدید غم و اندوه - افسردگی شدید یا افکار غیر معمول



از نظر روانی سالم ماندن و مراقب خود بودن

مهم است که برای عزاداری از دست دادن طفل تان وقت بگذارید.

هر کس به طریقه های مختلف غمگین می شود. نکته مهم این است که با همسر خود و/یا سایر اعضای خانواده یا اشخاص حمایت کننده صحبت کنید و بررسی کنید که شما و خانواده تان به چی نیاز دارید و چگونه احساس دارید. شما یکدیگر خود را بهتر می شناسید، بنابراین اگر رفتار همسر تان به گونه ای تغییر کرده است که موجب نگرانی شما شده است، تقاضای مشاوره یا کمک کنید.

مواردی که باید به آنها توجه کرد و درخواست حمایت نمود

- تغییر در رفتارها یا خوب و بد شدن خلقی
- فقدان مراقبت شخصی، بی حالی و ناتوانی در بلند شدن از بستر خواب
- افزایش مصرف الکل یا مواد مخدر تفریحی
- غم و اندوه و/یا گریه شدید (بیشتر از آنچه در این وقت غم توقع دارید)
- بی اشتها
- انزوای اجتماعی از همه برای مدت طولانی
- دگرگونی شدید در شیوه خوابیدن - مثلاً همیشه خوابیدن یا به سختی خوابیدن، یا صحبت در مورد تمایل به خوابیدن اما بیدار نشدن

چی وقت باید تقاضای کمک نمود

هر دوی شما دوستان و خانواده، گروه های جامعه یا مسجد خواهید داشت که می توانید با آنها تماس بگیرید تا به شما کمک کنند. اگر می خواهید با کسی صحبت کنید که تجربه ولادت طفل مرده را دارد، اما به شما متصل نیست، گزینه های زیادی وجود دارد. این گروه های حمایتی جامعه می توانند به صورت حضوری، آنلاین، از طریق رسانه های اجتماعی یا از طریق خدمات مشاوره حرفه ای در دسترس باشند. فقط شما می دانید که به چه چیزی نیاز دارید، و این ممکن است روز به روز تغییر کند. احساس نمودن عواطف مختلف طبیعی است.

برنامه ریزی یک طفل دیگر (جلوگیری از حامله گی)

این به شما بستگی دارد که چی وقت یا اگر تصمیم بگیرید که طفل دیگری داشته باشید. ممکن است بخواهید مدتی را با عزاداری بگذرانید، یا ممکن است بخواهید به زودی صاحب طفل دیگری شوید. اگر با انجام تحقیقات و/یا کالبد شکافی برای طفل خود موافقت کرده اید، ممکن است بخواهید تا زمانی که این نتایج به دست می آیند منتظر بمانید تا در صورتیکه دلایلی برای وفات طفل وجود داشته باشد در حامله گی های بعدی مدیریت شود. این قرار ملاقات معمولاً 10 تا 12 هفته پس از تولد طفل است. ما توصیه می کنیم تا قبل از این قرار ملاقات از روش های جلوگیری از حامله گی استفاده کنید، جاییکه می توانید در مورد روش های دیگری که در صورت نیاز ممکن است برای شما مناسب باشد صحبت کنید. همچنین ممکن است بخواهید در یک قرار ملاقات بعدی با داکتر عمومی خود در مورد این موضوع صحبت کنید. تعیین زمان برای ملاقات با داکتر عمومی در 2 هفته و 6 هفته پس از تولد طفل، فرصت خوبی برای بحث در مورد شفاء یابی، جلوگیری از حامله گی و حامله گی های آینده شما فراهم می کند.

از سرگیری رابطه جنسی

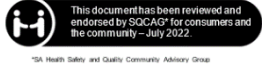
پس از تولد طفل از سرگیری فعالیت جنسی یک انتخاب شخصی است. پیشنهاد می کنیم صبر کنید تا خونریزی شما قطع شود و در ناحیه پرینیوم خود دردی نداشته باشید. این معمولاً بین 4 تا 8 هفته پس از ولادت است.

منابع برای کمک

لطفاً به بروشورها و لیست های که در شفاخانه به شما داده شده است مراجعه کنید. هیچ انتخاب درست یا غلط وجود ندارد. در این مدت کاری را انجام دهید که احساس می کنید مناسب شماست و نیازهای منحصر به فرد شما را برآورده می کند. بسیاری از والدین واقعاً به مشارکت سازمان های حمایت از عزاداری در جامعه اهمیت می دهند. از احساسات و سوالات خود آگاه باشید. ممکن است بخواهید یک کتابچه یادداشت یا تلفون همراه در کنار تخت خود نگه دارید تا بتوانید در صورت ایجاد سوال آنها را یادداشت کنید. این ممکن است برای به دست آوردن تمام معلومات مورد نیاز در قرار ملاقات بعدی با داکتر، قابل یا AHP مفید باشد.



www.ausgoal.gov.au/creative-commons



Government
of South Australia
SA Health

برای معلومات بیشتر

جامعه عمل مادرانه، نوزادی و نسایی آسترالیاجنوبی (SA Maternal,)

(Neonatal & Gynaecology Community of Practice

L3, 77 King William Road

North Adelaide SA 5006

شماره تلفون: 9459 8161 08

www.sahealth.sa.gov.au/perinatal

© وزارت صحت و رفاه دولت استرالیای جنوبی.
تمامی حقوق محفوظ است.