

بطاقة العنوان:

صحة الوالدين

اعتناء الوالدين بصحتهما بعد إنجاب المولود

الأداء الصوتي:

عند إحضار طفلكِ إلى المنزل، قد تجدين أنكِ تستنفدين كل وقتكِ وطاقتكِ في الاعتناء به والتأكد من تغذيته وتغيير حفاظاته وملابسه وأنه ينام جيدًا ويشعر بالسعادة. وكذلك عند توجيه كل اهتمامكِ نحو طفلكِ، فقد يكون من السهل أن تنسي الاهتمام بنفسكِ — أنتِ وزوجكِ. لكن من المهم أن تعتني بنفسكِ وتتأكدي من أنكِ سعيدة وتتمتعين بصحة جيدة وأن تحصلي على المساعدة إذا احتجتِ إليها.

بطاقة الفنون:

[اعتناء الوالدين بصحتهما بعد إنجاب المولود

اعتناء الأم بصحتها بعد الولادة]

الأداء الصوتي:

سواء أكانت ولادتكِ طبيعية أم قيصرية، سيستغرق الأمر بعض الوقت للتعافي. فمن الضروري أن تعتني بنفسكِ وتتواصلتي مع طبيبكِ إذا كانت لديكِ أي مخاوف.

بطاقة الفنون:

[سؤال:

متى يجب أن أذهب إلى الطبيب؟]

الأداء الصوتي:

ينبغي خضوع طفلكِ للفحص في مدة تتراوح من يومين إلى ثلاثة أيام في العيادة بعد مغادرة الحضانة. لذا من الأهمية بمكان للاطمئنان على صحتكِ الخضوع لفحص في غضون ثلاثة أسابيع بعد الولادة. ما الأمور التي ستقدم لكِ في الزيارة - ستناقشي في الزيارة عملية التعافي وتغذية الرضيع وخيارات منع الحمل. ولكن من الضروري طرح أسئلة على طبيبكِ أثناء هذه الزيارة. وإذا كنتِ تعانين من أيِّ أعراض تعنقدين أنها غير طبيعية، يرجى التواصل مع طبيبكِ على الفور.

نص معروض على الشاشة:

Dr. Alejandro Clavier MD

Esperanza Health Centers

بطاقة الفنون:

[اعتناء الوالدين بصحتهما بعد إنجاب المولود

الاعتناء بصحتكِ بعد الولادة]

الأداء الصوتي:

ستحتاجين بعد الولادة إلى الحد من بعض أنشطتكِ وإلى الراحة فترة كافية للتعافي. إليك بعض الطرق التي تيسّر من عملية التعافي قدر الإمكان: احصلي على قدر كافٍ من الراحة، وخذي غفوات متكررة واشربي مقدارًا كبيرًا من الماء واحرصي على تناول الفواكه والخضروات. ولا بأس من الحد من عدد الزوّار. ولا بأس من ممارسة رياضة المشي، ولكن تجنبي ممارسة الرياضة حتى يأذن لكِ الطبيب بذلك.

نص معروض على الشاشة:

الاعتناء بصحتكِ بعد الولادة

استرعي قدر الإمكان.

خذي غفوات متكررة وحددي عدد الزوّار.

اشربي قدرًا كافيًا من الماء وتناولي طعامًا صحيًا.

لا تمارسي الرياضة حتى يأذن لكِ الطبيب بذلك.

الأداء الصوتي:

من الأهمية بمكان تجنب حمل أعراض ثقيلة تتجاوز وزن طفلك في أول أسبوع أو أسبوعين بعد الولادة. في الأسابيع الستة الأولى، يجب ألا ترهقي منطقة الحوض، وهذا يعني تجنب ممارسة الجنس أو استخدام السدادات القطنية.

نص معروض على الشاشة:

الاعتناء بصحتك بعد الولادة

إذا كنت قد خضعت لولادة قيصرية، فلا تحملي أي شيء أثقل من وزن الطفل خلال أول أسبوع أو أسبوعين بعد الولادة في الأسابيع الستة الأولى، يجب ألا ترهقي منطقة الحوض.

بطاقة الفنون:

[اعتناء الوالدين بصحتهما بعد إنجاب المولود

اكتئاب ما بعد الولادة]

الأداء الصوتي:

بعد الولادات، سيتعرض جسمك لعدة تغيرات. فعلى الرغم من كونه أسعد أوقات حياتك، لكن من الطبيعي جداً الشعور بالإحباط أو الاكتئاب بعد الولادة. قد يؤثر إنجاب طفل جديد وعدم الحصول على قسط كافٍ من النوم تأثيراً كبيراً في صحتك النفسية. بالنسبة لمعظم الناس، تستمر هذه المشاعر حوالي أسبوع أو نحو ذلك. من المهم أن تأخذي قسطاً من الراحة وأن تتناولي طعاماً جيداً وتخصصي وقتاً للاعتناء بنفسك. ويساعدك الاعتناء بنفسك على الاعتناء بطفلك جيداً.

بطاقة الفنون:

[سؤال:

متى ينبغي لي طلب مساعدة؟]

الأداء الصوتي:

إذا استمر هذا الاكتئاب فترة أطول من أسبوع، وبدا أنه يزداد سوءاً، أو إذا كنت قلقة من عدم قدرتك على الاعتناء بنفسك أو بطفلك، فاطلبي المساعدة. اتصلي بمقدم رعايتك أو اتصلي على خط مساعدة Mom على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع لطلب المساعدة في كافة الأوقات إذا كنت تخافين إيذاء طفلك أو نفسك، فعليك الحصول على مساعدة فورية لدى أقرب إدارة الطوارئ.. تذكري أنه لا حرج في طلب المساعدة.

نص معروض على الشاشة:

الاعتناء بصحتك بعد الولادة

الاتصال بخط المساعدة Moms على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع:

MOMS (6667)-364-866

بطاقة الفنون:

[اعتناء الوالدين بصحتهما بعد إنجاب المولود

اعتناء الزوج بنفسه بعد إنجاب المولود]

الأداء الصوتي:

قد يبدو الأمر وكأنه قد تم استبعاد الأزواج من المحادثة عندما يتعلق الأمر برعاية الأطفال، لكن علاقتك بطفلك ورعايتك الذاتية في غاية الأهمية.

بطاقة الفنون:

[سؤال:

ما الدور الذي يؤديه الآباء والشركاء؟]

الأداء الصوتي:

تُظهر الأبحاث أن الأطفال يستفيدون من مشاركة الآباء في حياتهم بطرق مختلفة: الترابط والتعلق الشديد الآمن، وتحسين التطور اللغوي، واكتساب مهارات أفضل في التأقلم، ومن ثمّ تحسن الأداء في المدرسة.

نص معروض على الشاشة:

زيادة مشاركة الآباء:

الترابط والتعلق الشديد الآمن

وتحسين التطور اللغوي
اكتساب مهارات أفضل في التأقلم
تحسن الأداء في المدرسة

الأداء الصوتي:

يؤدي الآباء والشركاء دورًا لا غني عنه على الاعتناء بطفلك، فعلى سبيل المثال، يمكنهم تقديم يد العون في تقديم الطعام لك، ورعاية الطفل والمساعدة على التكيف مع كونك أحد الوالدين. كلما شارك الأب في رعاية الطفل خلال الأيام الأولى بعد ولادته، زادت مشاركته في حياة الطفل لاحقًا. ولا تنس الاعتناء بنفسك. يمكن أن يعاني الآباء والشركاء أيضًا من اكتئاب ما بعد الولادة. إذا كنت تشعرين بالحزن أو الوحدة أو ما يشبه ذلك، وتحتاجين إلى أي مساعدة، يرجى التحدث إلى شخص ما - الأصدقاء والعائلة والأطباء وموارد المجتمع كلها موجودة لمساعدتك.

إغلاق بطاقة الفنون:

عائلة

شيكاغو

واحدة

مصدر صحي موثوق لجميع عائلات شيكاغو.