

نشرة معلومات عن الحالة الصحية
صدرت في أيار/مايو 2026

ما هي؟

تُعرف فترة ما بعد الولادة بأنها الأسابيع الثمانية الأولى بعد إنجاب الطفل؛ فتلك هي الفترة التي يكون فيها جسمك لا يزال يتعامل مع أي آثار جانبية للولادة. كما أنها أيضاً الفترة التي تقضيها في التعود على وجود طفل جديد. تجربة بداية الأمومة تختلف من امرأة لأخرى؛ وقد تكون تجربة مرهقة للغاية عند البعض. رعاية ما بعد الولادة هي الدعم الذي تحصلين عليه خلال هذه الفترة. وهذا يشملك أنتِ وطفلك؛ جسدياً وعاطفياً.

ما الذي سيقوم به طبيبي العام؟

سيتحقق طبيبك العام من مدى تعافيك بعد الولادة، ثم يفحص صحتك وصحة طفلك، كما سيسألك عن أحوالك، وقد يتحدث طبيبك العام أيضاً عن:

- النوم والنظام الغذائي وممارسة الرياضة
- إرضاع طفلك
- أي ألم أو انزعاج قد تعانيين منه
- التطعيمات
- دعم الصحة النفسية والعافية
- العودة إلى العمل
- أنواع وسائل منع الحمل

إذا كان لدى طبيبك العام ما يدعو للقلق بشأن صحتك أو صحة طفلك، فقد يقدم لك العلاج اللازم. كما قد يقوم بإحالتك إلى أخصائي أو خدمة دعم إذا دعت الحاجة. تتوفر العديد من خدمات الدعم للأمهات والآباء الجدد، ومعظمها مجاني.

ماذا بوسعي أن أفعل؟

إذا تعرضت لأي مضاعفات بعد الولادة، يرجى الالتزام بخطة العلاج المحددة لك. دوبي الأعراض التي تشعرين بها في مفكرة، وإذا شعرتِ بضغط نفسي أو توتر أو تقلبات مزاجية مستمرة، لا تترددي في التحدث إلى طبيبك العام. احرصي على ممارسة تمارين الإطالة والأنشطة الخفيفة كالمشي لتعزيز صحتك العامة. قد يرى طبيبك العام ضرورة تحويلك إلى أخصائي علاج طبيعي لمزيد من الدعم. كما يمكنك مناقشة أي استفسارات تتعلق بنمو طفلك مع طبيبك.



ما هي الأسئلة التي يمكنني طرحها على طبيبي؟

- ☐ متى سأحتاج لزيارتك مجدداً؟
- ☐ ماذا أفعل إذا لم أستطع التأقلم؟
- ☐ متى يمكنني العودة لممارسة أنشطتي المعتادة؟

ما هي أنواع الدعم المتاحة؟

اطلعي على نشرة المعلومات على موقع دليل الموارد الصحية (healthresourcedirectory.org.au) لتعرفي سبل الدعم والخدمات المحلية المناسبة لك.

أين يمكنني معرفة المزيد؟

- الحمل، الولادة والطفل – العناية بجسمك بعد الولادة: pregnancybirthbaby.org.au
- الكلية الملكية الأسترالية والنيوزيلندية لأطباء النساء والتوليد (RANZCOG) – الأسابيع الأولى بعد الولادة: ranzco.edu.au