

مراقبت بعد از زایمان بعد از پیدا شدن نیلغه

مرده

ای ورق مالوماتی بلده از شمو و فامیلی شوم جور شده تا بلده چند هفته بعد از تولد نیلغه شوم مالومات ببیدیه. ای شامل یک لیست از کارایی استه که انجام ببید و متوجه باشید تاکه شمو ره کمک کینه که از خود خو و از یک دیگی خو مراقبت کینید.

پیشنهادا بلده ازیکه شمو ره بعد از تولد نیلغه شوم کمک کینه

بلده از شمو/مادر/آبی: تا 6 هفته بعد از ولادت کیدو از نظر فیزیکی چه توقع دیشته شید

- خون ریزی از راه دامن:
 - از روز 1 تا 3، خون سرخ روشن، تکه زود زود بدل کیدنی موشه
 - از روز 3 تا 10، خون رنگ شی تیره تر شده و کمتر موشه
 - از هفته 2 تا 6، خون رنگ شی گلابی شده و خلاص موشه؛ تا 6 هفته ره خلاص موشه – ای بلده هر نفر فرق مونه، اگه یگو تشویش دبیرید، لطف کیده از داکتر خو مشوره بیگرید
- بلده خون ریزی از تامپون (tampons) یا پخته عادت ماهانه استفاده نکید.
- هر روز حمام کید تاکه perineum (فاصله بین مقعد و آلت تناسلی) پاک نگاه شونه. از حمام کیدو د مابین تب حمام تاکه خون ریزی شوم ایستاد نشده دوری کید تاکه خطر میکروبی شیدو کمتر شونه.
- بلده چند روز آینده، شاید دچار تتیجی ('بعد از درد') شونید بخاطریکه رحم شوم دوباره به اندازه گینه خو موشه. اگه ضرورت شد، گولی ضد درد بوخرید.
- بلده جلوگیری از جمع شیدون خون د سینه، یک سینه بند ماکم (بغیر سیم) بوپشید. داکتر/قابله شوم بلده بند کیدون شیر سینای شوم بلده شوم دوا پیشنهاد خاد کد. میتینید انتخاب کنید که دوا ره بوخرید. بعضی خاتینو شاید یک مقدار دیگه از ای دوا ره ضرورت دیشته شن و شمو میتینید فراهم کننده مراقبت صحی خوره تماس گرفته بوگید که ای دوا ره بلده شوم ببیدیه.
- آو خوب زیاد بوخرید و مواد غذایی که دارای فایبر استه بوخرید. ای بلده جلوگیری از قبضیت که بعضی وقتا بعد از زایمان د وجود میه کمک مونه.
- ورزشای بعد از زایمان ره امورقم که توسط فیزیو یا قابله شوم گفته شده ادامه ببید. اینا شمو ره کمک مونه که بعد از تولد نیلغه خو صحت یاب شونید.
- اگه د باره یگو چیز تشویش دبیرید، د شفاخانه، قابله، داکتر، متخصص مراقبت صحی بومی خو (AHP) زنگ ببزنید.

بلده پدر/آبی/آبی یا آبی دیگه/نفر (نفرای) کمکی:

- متوجه خود خو باشید؛ بلده چیزایی که ضرورت دبیرید وقت ببید، فرق نمونه که تانا باشید یا قد دیگرو.
- هر کس د شکل مختلف سوگواری مونه – هر کدم ازینا درست است. د باره احساسات خو توره گفته و هر کمکی که ببینینه شمو ره د تیر شیدو از ای وقت مشکل کمک کینه درخواست کید.
- بلده ازیکه چی رقم همسر خوره کمک کینی، بلده منابع و رهنمایی درخواست کید.
- اگه د باره یگو چیز د تشویش استید، د شفاخانه/قابله/داکتر/AHP خو زنگ ببزنید.

متوجه چی چیزا باشید

اگه یگودنه از چیزایی زیر اتفاق افتاد، قد شفاخانه محلی، قابله یا داکتر خو تماس بیگرید یا هرچی زود ممکن باشه پیش داکتر خو بورید:

- تغییر د خون ریزی، امدون لخته خون یا خون ریزی شدید (هر ساعت تکه کاملاً تر شونه یا بلده زیادتیر از 2 ساعت پی در پی)
- خون ریزی شوم بد بوی باشه که رقم یک عادت ماهوار معمولی وری نباشه
- درد زیاد شده شه یا دردی باشه که توسط پرستامول یا ایبوپروفین تسکین نشینه
- سینای پُر یا دردناک که توسط پرستامول و ایبوپروفین تسکین نشینه. شمو شاید آماس پستان (mastitis) دیشته شید
- گرم شیدون بدن/تاو، احساس مریضی یا لرزه، پوست عرق دار/بی حرارت
- علایم میکروبی شیدون مجرای ادراری مثل زود زود تشناب رفتو، سوزش یا تا که از تشناب بایی بازم رفتنی شونی
- دلبدی و/یا استفراق و/یا اسهال
- عکس العمل شدید دیقی/غم و اندوه – افسردگی شدید یا فکرای غیر معمولی



از نظر روحی روانی خوب بودو و مراقبت کیدو از خود خو

ای مهم استه که بلده خو وقت بیلید و از دست دیدونی نیلغه خوره سوگواری کینید. هر کس د روش مختلف سوگواری مونه. مهم ای استه که قد همسر و/یا دیگه اعضای فامیل خو یا نفرایی حمایتی توره بوگید و چیک کید که شمو و فامیل شوم د چی چیز ضرورت دیرید، و چی احساس مونید. شمو یکدیگه خوره خیلی خوب می شناسید، پس یقین خوره ثابت کید که اگه اخلاق همسر شوم د یگو رقم تغییر کیده که شمو ره د تشویش اندیخته، درخواست مشوره یا کمک کید.

چیزایی که متوجه بوده و بلده کمک درخواست کید

- تغییر د اخلاق یا خوب و بد شدن خوی
- کمی د مراقبت شخصی، بی حالی و مشکل د بال شیدو از بستر خاو
- استفاده زیاد از مشروبای الکلی یا مواد مخدر بلده سرگرمی
- دیقی شدید و/یا گریه کیدو (زیاد تر از حد معمول که د ای وقت سوگواری توقع دیشته شید)
- کم اشتهایی
- بلده مدت زیاد از نظر اجتماعی از دیگرو خود خو ره جدا کیدو
- تبدیلی شدید د وقتای خاو – بلده مثال، همیشه خاو کینی یا اید خاو نکینی، یا د باره خاو کیدو توره بوگی ولی اید نه خواهی که بیدار شونی

چی وقت بلده کمک درخواست کینی

هر دوی شوم رفیقا و فامیلی، اجتماع یا گروهی مسجد/چرچ خود خوره خاد دیشته باشید که ممکنه استه د اونا زنگ بیزنید که شمو ره کمک کینن. اگه می خوایید قد یگو کس که د پیدا شیدون نیلغه مرده تجربه دیره توره بوگید، ولی قد از شمو د ارتباط نیست، راه های زیادی د دسترس است. ای گروهی کمکی اجتماعی می تینه روی د روی، آنلاین، از طریق رسانای اجتماعی یا از طریق خدمات مشاوره دهی مسکلی باشه. فقط خود شوم موافقید که چی چیزی ضرورت دیرید، و ای شاید روز د روز تغییر کینه. ای معمولی استه که احساسات مختلف دیشته شی.

سریشته کیدون نیلغه دیگه (جلوگیری از بارداری)

ای مربوط خود شوم استه که چی وقت یا اگه انتخاب کینید که نیلغه دیگه دیشته شید. شاید انتخاب کینید که یک مدت ره بلده سوگواری مائل کینید یا شاید خواسته باشید که زود دیگه اولاد دار شونید. اگه بلده تحقیقات و/یا کالبد شکافی نیلغه خو رضایت دیده باشید، شاید مائل کینید تا که نتایج شی بایه د صورتی که ضایعه شوم یگو دلیل دیشته شه که د حاملگی های آینده شوم تداوی شونه. ای قرار ملاقات معمولاً 10 تا 12 هفته بعد از تولد نیلغه شوم است. مو مشوره میدی که تا ای قرار ملاقات ره از مانع جلوگیری بارداری استفاده کید، تا وقتیکه طریقای دیگه ره د باره شی توره بوگید که د صورت ضرورت بلده شوم مناسب باشه.

همچنان میتینید د ای باره د قرار ملاقات بعدی خو قد داکتر فامیلی خو مشوره کید. وقت گرفتو قد داکتر فامیلی د 2 هفته و 6 هفته بعد از تولد نیلغه شوم یک فرصت خوب ره بلده خوب شیدو، جلوگیری و حاملگی های آینده شوم فراهم مونه.

دوباره شروع کیدون رابطه جنسی

از سر شروع کیدون رابطه جنسی بعد از تولد نیلغه یک انتخاب شخصی است. مو مشوره میدی تا که خون ریزی شوم خلاص نشده و قسمت بین مقعد و آلت تناسلی درد شی گم نشده، مائل کید. ای معمولاً بین 4 تا 8 هفته بعد از ولادت کیدو استه.

منابع بلده کمک

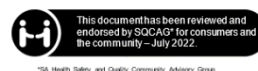
لطف کیده د ورقای مالوماتی و لیستا که از شفاخانه بلده شوم دیده شده بود مراجعه کید. هر رقم انتخاب شوم درست استه. هر رقم که بلده شوم مناسب استه و نظر د ضروریات مخصوص خود خو د ای دوران امورقم کید. اکثر والدین از شریک شیدون سازمانای حمایتی داغداری د جامعه قدردانی مونن. از احساسات و سوالاتی خو باخبر باشید. شاید لازم باشه که یک کتابچه یا موبایل خو ره د پالوی تخت خاو بیلید که هر وقت یگو چیز د زهن شوم اماد نوشته کینید. ای کمک مونه که تمام مالوماتی که پاسان د قرار ملاقات داکتر، قابله یا AHP خو ضرورت دیرید، د دست بیرید.

بلده مالومات زیادتر:

**SA Maternal, Neonatal & Gynaecology
Community of Practice
L3, 77 King William Road
North Adelaide SA 5006
Telephone: 08 8161 9459
www.sahealth.sa.gov.au/stillbirth**



www.ausgoal.gov.au/creative-commons



This document has been reviewed and endorsed by SOCAAG for consumers and the community - July 2022.

SA Health Safety and Quality Community Advisory Group



Government of South Australia
SA Health