

جدول الرفاه إلى الأم بعد الولادة

اليوم السابع	اليوم السادس	اليوم الخامس	اليوم الرابع	اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول
					النزيف يتناقص ببطء، اتصل إذا كان الحمى فوق 38.0 أو إذا كان نزيف متزايد أو متكتل	ما يعادل نزيف كثيف في الدورة الشهرية
	قيمي التمزق في المرآه	الاغتسال بالماء الفاتر عند زيارة المرحاض استخدمي الفوطة الصحية التي تكون في الفريزر، أو مسكن للألام عند الحاجة ابدي بتمرين كيجل قيمي			تساعد الفوطة الصحية المثلجة على تخفيف الوجع، تناول حبت بندول وحبت إيبيرين اغتسلي بلماء الفاتر عند زيارة المرحاض	
	يبدأ إدرار الحليب. ارضعي طفلك على الأقل ما بين ٨-١٢ مرة. استمعي إلى أصوات ابتلاع الطفل عند الرضاعة	يبدأ تحجر الثدي. ارضعي طفلك على الأقل ما بين ٨-١٢ مرة	قد يكون اللبأ في الأزدباد. ارضعي طفلك على الأقل ما بين ٨-١٢ مرة		يمكنك ان تعصري صدرك لإخراج اللبأ يجب ان يكون للمولود المجال المفتوح للوصول إلى صدر الأم وإلى الثدي	
						قد تشعرين بانقباضات الرحم بالأخص أثناء رضاعة، يتم معالجته بقرص باراسيتامول ١ غرام كل ٦ ساعات، و قرص ايبوبروفين 400 غرام كل ٨ ساعات
						اشربي الكثير من السوائل، واتبعي نظام غذائي متنوع
					نامي أو استريحي عندما يكون طفلك نائم	استريحي عندما ينام الطفل.
					يجب أن تتبولي كل ٤ ساعات على الأقل، حتى تشعرين بالتحكم الكامل على مثانتك	
					يحصل تقلبات في المزاج بسبب الهرمونات. وعادة ما يتقلب المزاج قبل نفاذ الحليب	من الطبيعي ان تكوني متعبه بعد الولادة
						Akutteproblemer: Barselsafsnittet 3862 24 10 حاله طاريفة: مثلاً حمى فوق 38,0 أو إفرازات كريهة الرائحة، أو ألم متزايد ونزيف حاد جناح الأمومة ٣٨٦٢٢٤١٠ Ammeambulatoriet kl 8-10: 38623434 مشكلة في الرضاعة : عيادة الرضاعة من السلعة ١٠-٨: ٣٤٣٤٦٢٣٨

تم إعداد نموذج الرفاه من قبل فرع الولادة في مستشفى Hvidovre Hospital (٢٠٢١)