



**ReproNet**

California's Refugee Reproductive  
Health Network

# UCI Health

## مقدمة في رعاية ما بعد الولادة للنساء اللاجئات



**UC Irvine Health**

Zahra Goliaei MD, MPH, PhD,  
Touro University California

# شكر خاص

- شكر خاص لـ Heike Thiel de Bocanegra ، دكتوراه ، ماجستير في الصحة العامة، أستاذ مساعد، جامعة كاليفورنيا ، إيرفين ، قسم التوليد وأمراض النساء [hthiel@hs.uci.edu](mailto:hthiel@hs.uci.edu)
- شكر خاص لآسيا ياما ، منسق ReproNet ، جامعة كاليفورنيا ، إيرفين ، قسم أمراض النساء والتوليد.
- هذا العرض يستند إلى عروض ReproNet المختلفة وتعليقات اللاجئين.
- تم إعداد هذا العرض التقديمي من قبل شبكة الصحة الإنجابية للاجئين في كاليفورنيا ReproNet بدعم من جائزة برنامج معهد أبحاث النتائج المتمحورة حول المريض

PCORI 14471\_UCI\_IC.

## فترة النفاس:

- عادة ما يتم تعريف فترة ما بعد الولادة على أنها الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة
- تضمن رعاية ما بعد الولادة صحة الأم والطفل خلال فترة ما بعد الولادة:
- الحصول على الكثير من الراحة.
  - طلب المساعدة.
  - تناول وجبات صحية.
  - ممارسه الرياضة.



<https://theconversation.com/islamophobia-and-media-stigma-is-having-real-effects-on-muslim-mothers-in-maternity-services-101768>

# زيارات الرعاية الصحية بعد الولادة:

عادةً ما تتضمن زيارات الرعاية الصحية بعد الولادة في الولايات المتحدة ما يلي:

- (اليوم الأول) عادة في المستشفى
- 2-3 أسابيع بعد الولادة
- 6-12 أسبوعًا بعد الولادة



<https://www.healthhub.sg/live-healthy/1662/what-happens-during-your-postnatal-visit>

# أي أسئلة؟



# تقييم ذاتي

صح أم خطأ؟

يجب أن تركز الأم على صحة طفلها وعافيته فقط؟



**UC Irvine Health**

# متى تتصل بطبيبك:

- حمى 100 فهرنهايت أو 38 درجة مئوية أو أكثر
- صعوبة في التنفس أو ألم في الصدر.
- صداع شديد ، دوخة ، دوار.
- نزيف مهبل غزير أكثر من فوطه واحدة في الساعة أو كتل دم كبيرة.
- تغيير في رؤيتك/نظرك.
- أفكار لإيذاء نفسك أو الطفل أو الآخرين.



Image ID: 79988218, Media Type: [Stock Photo](#), Copyright: [kare](#)

# رعاية ما بعد الولادة: ما الذي يجب مراعاته؟

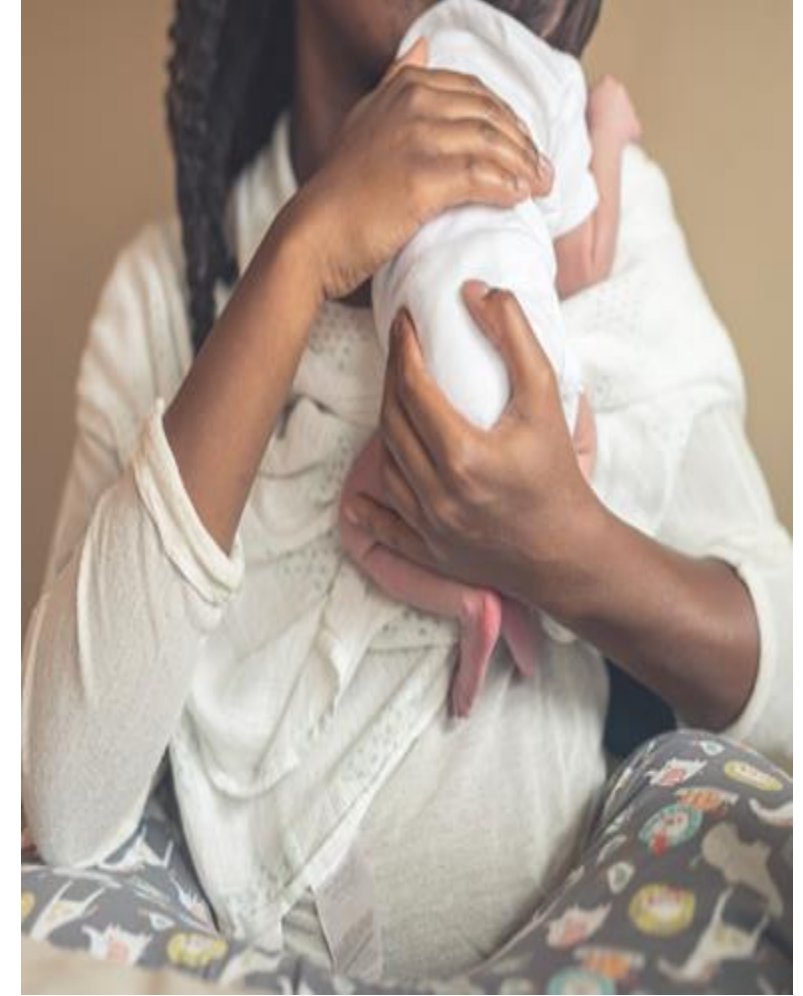
- تحدث إلى طبيبك.
- لا بأس أن تعتني بنفسك.
- قم بتدوين أي سؤال أو قلق قد يكون لديك قبل الزيارات واحضره إلى زيارتك.
- تحدث أثناء زيارة العيادة واسأل عن أي شيء غير واضح.
- اسأل عن دقة المعلومات التي قد تتلقاها من العائلة أو الأصدقاء أو المجتمع أو وسائل التواصل الاجتماعي.



<https://www.nursingtimes.net/roles/nurse-educators/cultural-competence-in-nursing-muslim-patients-30-03-2015/>

# ماذا الذي يمكن توقعه في زيارة ما بعد الولادة؟

- فحص الصحة البدنية:
  - فحص العلامات الحيوية: الحرارة ، ضغط دم ، مستوى جلوكوز الدم ، وزن ، إنتفاخ
  - التحقق من التئام الجرح نزيف أو إفرازات (قد يستغرق التئام الجرح ما يصل إلى 6 أسابيع)
  - استخدمي الفوط الخارجية بدلاً من التامبون
  - اشطف ، اغسل بعد الحمام
  - تجنب الصابون المعطر
  - تفقد الثدي والحلمتين
- تحقق من النظام الغذائي والتغذية وتناول الفيتامينات



<https://www.todayparent.com/baby/postpartum-care/six-ways-youre-sabotaging-your-postpartum-recovery>

# الرضاعة الطبيعية :

جهزي نفسك عقلياً وتحديثي مع زوجك

إذا كانت هذه هي المرة الأولى لك ، فاطلبي المساعدة

فوائد الرضاعة لك:

- تقليل مخاطر الإصابة بسرطان الثدي وسرطان المبيض
- تقليل فرص الإصابة بالسكري وهشاشة العظام و انتباز بطانة الرحم
- تقليل فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية

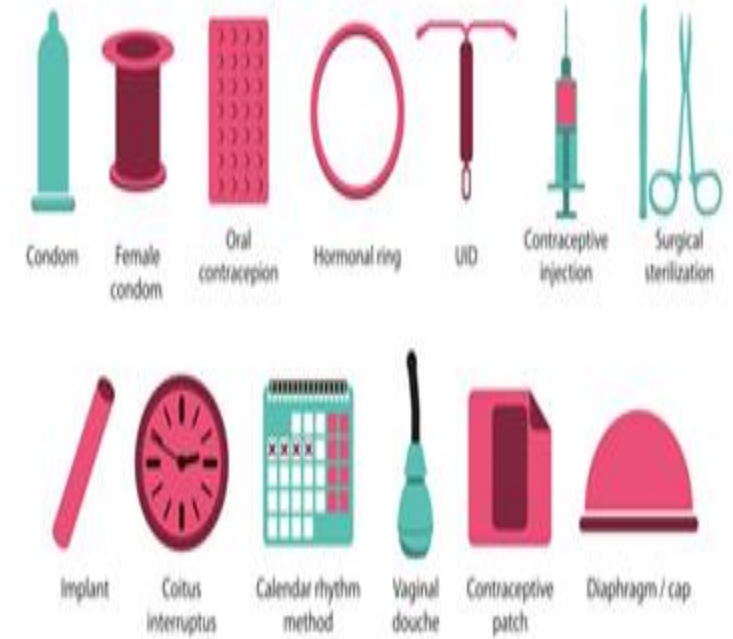
يمكن أن تكون الرضاعة الطبيعية وسيلة لمنع الحمل خلال الأشهر الستة الأولى إذا كنت ترضعين طفلك فقط وقبل بدء الدورة الشهرية



<http://thekolkatamail.com/guest-blog-breastfeeding-is-best-for-the-mother-and-the-child/>

يمكنك ممارسة الجنس بعد 6 أسابيع  
يمكنك الحمل حتى لو لم تكن دورتك الشهرية قد عادت بعد  
ستمح المباشرة بين الولادات جسمك وقتًا للتعافي من هذه الولادة  
المباشرة بين الولادات ستقلل من مضاعفات الحمل في المستقبل  
استخدام الواقي الذكري إذا مارست الجنس قبل أن تبدأ في طريقة  
تحديد النسل المخطط لها  
تحدثي إلى طبيبك لتحديد أفضل طريقة بناءً على حالتك

## Contraception methods



<https://www.irishtimes.com/life-and-style/health-family/why-contraception-isn-t-just-about-condoms-and-the-pill-1.3626966>

# الصحة العقلية والعاطفية:

ماذا تعني لك الرعاية الذاتية  
تعرف على التغيرات العاطفية الخاصة بك  
اطلب المساعدة من:

- زوجك
- العائلة والأصدقاء
- المجتمع والمتطوعين
- مقدمي الرعاية الصحية
- مقدمو خدمات الصحة العقلية
- مجموعات الدعم



يُعد اكتئاب ما بعد الولادة أمرًا شائعًا:

- دراسة من مراكز التحكم في الامراض 1 :من كل 8 نساء في الولايات المتحدة قد تعاني

اعراض شائعة:

- البكاء أكثر من المعتاد
- مشاعر الغضب
- الانسحاب من الأحباء
- الشعور بالانفصال عن طفلك
- القلق من أنك قد تؤذي الطفل

اطلبي المساعدة من المتخصصين



<https://www.helpguide.org/articles/depression/postpartum-depression-and-the-baby-blues.htm>

## رعاية ذاتية:

- تواصل مع مقدم الرعاية الأولية
- ضع خطة رعاية لحالاتك المستمرة:
  - ارتفاع ضغط الدم
  - داء السكري
  - بدانة



<https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/infographic/chronic-diseases.htm>

إجراء فحص روتيني للسرطان: اختبار مسحة عنق الرحم ،  
صورة الثدي الشعاعية

# أي أسئلة؟



**ReproNet**

California's Refugee Reproductive  
Health Network



**UC Irvine Health**

# للتواصل

- تم تقديم هذا العرض التقديمي في الأصل في مجموعة دعم مع النساء الأفغانيات في عام 2021. الغرض من العرض التقديمي ليس الإجابة على السؤال الطبي ، بل هو زيادة وعي المرأة بالموضوع وفتح مكان للمناقشة والتواصل مع مقدمي الرعاية الصحية.
- يرجى توجيه أي تعليقات إلى رئيس برنامج ReproNet Heike Thiel de Bocanegra ، دكتوراه ، MPH ، أستاذ ، قسم أمراض النساء والتوليد ، جامعة كاليفورنيا ، Irvine

- [hthiel@hs.uci.edu](mailto:hthiel@hs.uci.edu)
- <https://www.facebook.com/RefugeeReproNet/>
- <https://repronet.org/digital-library/>



Valencia Higuera, Recovery and Care After Delivery, Healthline, 2016, accessed 2019, <https://www.healthline.com/health/postpartum-care#baby-blues>

Eberhard-Gran M, Garthus-Niegel S, Garthus-Niegel K, Eskild A. Postnatal care: a cross-cultural and historical perspective. *Arch Women's Ment Health* 2010; 13: 459 – 66.

World Health Organization. WHO recommendations on postnatal care of the mother and newborn. Accessed September 1, 2018, Access 1/12/2022. [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/postnatal-care-recommendations/en/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/postnatal-care-recommendations/en/)

Institute of Medicine (US) and National Research Council (US) committee to reexamine IOM pregnancy weight guidelines. Weight gain during pregnancy: reexamining the guidelines. The National Academies Press; 2009.

Family Doctor, Recovering from Delivery. Access 1/12/2022. <https://familydoctor.org/recovering-from-delivery/>

Breastfeeding Tips for New Moms from a Certified Nurse Midwife. Accessed 2/7/2022

<https://madisonwomenshealth.com/pregnancy/breastfeeding-tips-for-new-moms/>



**ReproNet**  
California's Refugee Reproductive  
Health Network

# Suggested Citation

---

Refugee Reproductive Health Network. (2023, February).  
*Introduction to Postpartum Care for Refugee Women* [PDF, Arabic  
Slides]. DOI 10.5281/zenodo.17084797