



صعوبة التبول بعد الولادة

بعد ولادة طفلك، قد تواجهين صعوبة في التبول.

بعض الأعراض التي قد تلاحظينها قد تشمل الآتي:

- انخفاض أو عدم الشعور بالحاجة إلى إفراغ المثانة.
- صعوبة في بدء تدفق البول أو إفراغه.
- بطء أو تقطع تدفق البول.
- تسرب البول.
- الشعور بأن المثانة ليست فارغة بعد الخروج من المرحاض.

قد تساعد الاستراتيجيات الآتية في تحسين الأعراض:

- **تبني عادات جيدة للمثانة:**
 - اشربي الكثير من السوائل - من لتر ونصف إلى لترين من السوائل (معظمها ماء) يتم ارتشافها باستمرار طوال اليوم.
 - خذي وقتك في إفراغ المثانة - واحرصي على عدم التسرع في الخروج من المرحاض قبل إفراغ مثانتك بالكامل.
 - لا تضغطي/ تحزقي عند إفراغ المثانة.
- **اتبعي عادات صحية للأمعاء وتجنبي الإمساك:**
 - تناول نظاماً غذائياً غنياً بالألياف (الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والسريرال).
 - ادعمي المنطقة الواقعة بين المهبل والشرج بيدك عند التفريغ.
 - تجنبني الحزق للتفريغ.
 - قد يقوم فريقك الطبي / القابلة/ أخصائي العلاج الطبيعي بمناقشتك حول استخدام الأدوية لتحسين تماسك البراز.

• **اتخذي وضعية جيدة عند إفراغ المثانة / الأمعاء:**

- ميلي للأمام مع استقامة الظهر.
- أريحي ذراعيك على فخذيك.
- ضعي مسنداً للقدمين تحت قدميك بحيث تكون ركبتيك أعلى من مفصلي الفخذين.
- للتفريغ، قومي بإرخاء عضلات البطن مع إبرازها للأمام.



Knees higher than hips. Lean forward and put elbows on your knees. Budge out your abdomen. Straighten your spine.

© Constance Foundation of Australia 2018

● استخدامي مسكنات الألم.

- تناولي المسكنات بانتظام حسب وصف الطبيب.
- يُرجى الرجوع إلى كتيب "رعاية العلاج الطبيعي فيما بعد الولادة" للحصول على مزيد من المعلومات حول كيفية تحسين التعافي بعد الولادة.

تحتاج بعض النساء إلى استراتيجيات إضافية للمساعدة في إفراغ المثانة. سنتصكك أخصائية العلاج الطبيعي بشأن الاستراتيجيات التي تناسب حالتك من تلك المذكورة أدناه:

- التبول الموقوت (إذا كان لديك شعور منخفض بالحاجة إلى إفراغ المثانة):
 - تأكدي من الذهاب إلى المرحاض كل ساعتين إلى ثلاث ساعات.
 - قد يكون من المفيد ضبط المنبه لتذكيرك.
 - استمري بالتبول الموقوت حتى يعود شعورك بالحاجة إلى إفراغ المثانة إلى طبيعته أو بحسب تعليمات أخصائي العلاج الطبيعي إذا قد نُصحت بذلك.
- بدء تدفق البول (إذا كنتِ تواجهين صعوبة في بدء تدفق البول):
 - قومي بجولة قصيرة حول الجناح قبل محاولة إفراغ المثانة.
 - افتحي الصنبور واتركيه مفتوحاً.
 - اضغطي أو قومي بتدليك المثانة بلطف.
 - إذا لم تقم القابلات بقياس كمية البول التي تخرجينها فحاولي التبول أثناء الاستحمام، أو صب الماء الدافئ على العجان (المنطقة بين فتحة المهبل وفتحة الشرج)
- إفراغ المثانة بشكل كامل (إذا شعرتِ أنكِ لم تفرغي المثانة بالكامل):
 - بعد التبول، انتظري لمدة دقيقة ثم حاولي التبول أكثر.
 - أثناء الانتظار، حاولي هز الحوض للأمام والخلف على مقعد المرحاض، أو الوقوف والجلوس مرة أخرى.

متى تتصلين بنا؟

نتوقع أن تتحسن أعراضك خلال أربعة أسابيع بعد الولادة. إذا كنتِ لا تزالين تشعرين بالقلق بشأن الأعراض الخاصة بك، يُرجى الاتصال بقسم العلاج الطبيعي من خلال بيانات الاتصال أدناه. قد تحتاج بعض النساء إلى موعد متابعة مع أخصائية العلاج الطبيعي. إذا كنتِ بحاجة إلى موعد، فسوف نخبرك أخصائية العلاج الطبيعي بذلك.

يُرجى التوجه إلى قسم الطوارئ إذا كنتِ تعانين من أي من الأعراض التالية:

- عدم القدرة على التبول.
- آلام شديدة أسفل البطن.

• انتفاخ أسفل البطن.

مصادر إضافية

لمزيد من المعلومات حول تعافيك بعد الولادة، انظري كتيب "رعاية العلاج الطبيعي فيما بعد الولادة"، الموجود في الجناح وموارد تعليم الوالدين على موقع Mercy Health الإلكتروني.

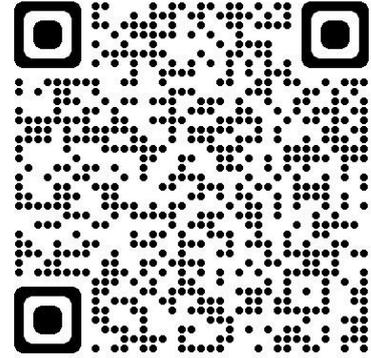
https://health-services.mercyhealth.com.au/patients-and-visitors/supporting-yourvisit/parent_education/

لقد قمنا بتطوير سلسلة من مقاطع الفيديو التي تحتوي على معلومات قيمة حول تعافيك بعد الولادة. يجب مشاهدة مقاطع الفيديو هذه في أقرب وقت ممكن بعد ولادة طفلك.

Access videos via this QR code or follow the link:

يمكنك الوصول إلى مقاطع الفيديو عن طريق رمز الوصول السريع، أو عن طريق استخدام الرابط الآتي:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLsPvysJbVI2M_gsUo4cAqKcB69_8mRvPO



لمزيد من المعلومات

إذا كانت لديك أي أسئلة بخصوص تلك المعلومات، الرجاء الاتصال بـ:

قسم العلاج الطبيعي بمستشفى ميرسي للنساء على رقم

03 8458 4141

قسم العلاج الطبيعي بمستشفى ميرسي ويربي على رقم

03 8754 3150

Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy Department MHVL

Date produced: June 2019

Date of last review: September 2023

Date for review: September 2026

يوفر هذا المستند معلومات عامة فقط ولا يُقصد به أن يحل محل المشورة الصحية المقدمة لك من ممارس مؤهل. إذا كنت قلقة بشأن صحتك، فعليك طلب المشورة من ممارس مؤهل.