



السيطرة على الألم بعد الولادة القيصرية

السيطرة الجيدة على الألم مهمة لك. إن تناول المسكنات بالشكل الصحيح يساعد في السيطرة على الألم. عندما تعودين إلى المنزل بعد خروجك من المستشفى، قد تحصلين على أكثر من دواء واحد للمساعدة في تسكين الألم. تساعد هذه الأدوية في تسكين الألم بطرق مختلفة.

هناك ثلاثة أنواع من الأدوية المسكنة للألم.

1. باراسيتامول على سبيل المثال بانادول® Panadol أو باناماكس® Panamax
2. مضادات الالتهاب (ايبوروفين Ibuprofen، نيوروفين® Nurofen، أدفيل® Advil أو هيرون® Herron ، ديكلوفيناك Diclofenac ، فولتارين® Voltaren)
يمكن لمضادات الالتهاب أن تهيج المعدة ولذا يجب تناولها مع الطعام. لا تأخذي المسكنات لمدة أكثر من أسبوع ما لم ينصح طبيبك بذلك.
 - توقفي عن تناول مضادات الالتهاب إذا أصبت بالجفاف أو كنت تعانين من ارتجاع حمضي في المرئ أو حرقان في المعدة.
 - لا تتناولي مضادات الالتهاب إذا كنت تعانين (أو سبق أن عانيت) من قرحة في المعدة، أو ضعف في وظائف الكلى.
 - استخدمي مضادات الالتهاب بحرص إذا كنت تعانين من الربو.
3. المواد الأفيونية (مثل أوكسيكودون oxycodone أو ترامادول tramadol) وهي مسكنات قوية للألم. استخدمها لبضعة أيام فقط.

- اقرأ المصق الموجود على أقراصك.
- يُرجى شراء الباراسيتامول ومضادات الالتهاب من الصيدلية المحلية قبل العودة إلى المنزل.
- تناول كمية من الأدوية أكثر مما وُصف لك يمكن أن يكون ضاراً أو مميتاً.
- يمكن تناول الباراسيتامول ومضادات الالتهاب والمواد الأفيونية معاً للمساعدة في تسكين الألم الشديد.
- لا تنتظري حتى يصبح الألم شديداً قبل أن تتناولي الأدوية المسكنة له.
- اسأل طبيبك أو الصيدلي أو القابلة أو الممرضة إذا كان لديك أي أسئلة حول أدويةك.
- إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، فسوف يتأكد طبيبك من أن مسكنات الألم التي تتناولها آمنة لطفلك. قد تنتقل كميات صغيرة من الأدوية إلى حليب الثدي. لذلك، يجب مراقبة طفلك فيما يخص أي آثار جانبية مثل النعاس أو سوء التغذية.

متى تتناولين أدوية تسكين الآلام

- يساعد تناول المنتظم للباراسيتامول والأدوية المضادة للالتهابات في تسكين الألم.
- وقد يساعدك هذا أيضاً في تناول كميات أقل من الأدوية الأفيونية. ويجب استخدام المواد الأفيونية فقط إذا كنت ما زلت تعانين من الألم أثناء تناول أقراص المسكنات الأخرى. إذا كنت تعلمين أن نشاطاً ما سيكون مؤلماً، مثل الاستحمام، فتناولي قرصاً مسكناً قبل النشاط بـ 30 دقيقة إلى ساعة، وذلك لتسكين الألم المتوقع.

ماذا تفعلين إذا لم يتم التحكم في الألم في المنزل

- إذا كنت بحاجة إلى المزيد من الأدوية، أو إذا كان من الصعب التحكم في الألم في المنزل، فقمي بزيارة طبيبك العام (GP).
- إذا كنت تعانين من ألم شديد أو متزايد، لا يستجيب إلى المسكنات، فيجب عليك زيارة طبيبك أو أقرب قسم طوارئ.

كيف تُوقفين تناول مسكنات الألم

للتوقف عن تناول مسكنات الألم، قللي منها بالتدريج، فهذا يضمن بقاء الألم تحت السيطرة؛ اتبعي الآتي:

1. قللي عدد المرات التي تتناولين فيها أي أدوية أفيونية، ثم توقفي عنها.
2. إذا كان الألم لا يزال تحت السيطرة، قللي عدد المرات التي تتناولين فيها أي أدوية مضادة للالتهابات. على سبيل المثال، قلليها من ثلاث مرات في اليوم، إلى مرتين في اليوم، إلى مرة في اليوم، ثم توقفي عنها.
3. عند الوصول إلى التوقف عن تناول أي أدوية مضادة للالتهابات، ابدئي في تقليل عدد مرات تناول الباراسيتامول، أو تناوليها عند الحاجة فقط بدلاً من أن تتناوليها بانتظام.

الآثار الجانبية المحتملة

معظم الآثار الجانبية تكون خفيفة ويمكن التحكم فيها بسهولة. وتشمل الآثار الجانبية الشائعة للأدوية الأفيونية: النعاس، والإمساك، والغثيان أو القيء، وجفاف الفم، والدوخة. لا تشربي الكحول أثناء تناول المواد الأفيونية.

النعاس

قد تجعلك الأدوية الأفيونية تشعرين بالنعاس وقد تؤخر من ردود أفعالك. فانظري وراقبي تأثير الدواء عليك قبل محاولة القيام بمهام مثل القيادة.

الغثيان أو القيء

إذا شعرت بالغثيان، فحاولي تناول دوائك مع الطعام والكثير من الماء. يمكن لطبيبك أيضاً أن يصف لك أدوية لعلاج ذلك.

الإمساك

يمكن أن يساعد البقاء في حالة نشاط مع شرب الماء وتناول الألياف في نظامك الغذائي، في تقليل الإمساك.

قد يصف لك طبيبك أيضاً أدوية ملينة أثناء تناولك للأدوية الأفيونية. كما يمكنك شراء أدوية ملينة بدون وصفة طبية من الصيدلية المحلية. أمثلة على الملينات: لاكلتولوز / Lactulose / كولوكسيل وسينا®/ Coloxyl and Senna / كولوكسيل® / Coloxyl® / موفيكول® Movicool®.

- الباراسيتامول والأدوية المضادة للالتهابات، لا تسبب الإدمان.
- من غير المحتمل أن يحدث إدمان للأدوية الأفيونية عند استخدامها لبضعة أيام بعد الولادة القيصرية.
- إذا كنت تعانين من حساسية تجاه أي من هذه الأدوية، فلا تتناولوها. تحدثي إلى طبيبك أو الصيدلي عن الخيارات الأخرى.

إذا كان لديك أي أسئلة أخرى أو إذا كان هناك شيء لا تفهمينه، يُرجى سؤال طبيبك أو الصيدلي أو الممرضة.

Acknowledgements

Produced by: MHVL Pharmacy

Date produced: May 2020

Date of last review: July 2022

Date for review: July 2024

للمزيد من المعلومات:

إذا كانت لديك أي أسئلة بخصوص هذه المعلومات، فيُرجى

الاتصال بـ:

قسم الصيدلة

مستشفى الميرسي للنساء

هاتف: 03 8458 4675

مستشفى الميرسي بويربي

هاتف: 03 8754 3541