

الأمهات الجدد والسقوط

نصائح لحماية نفسك وطفلك

السقوط وارد للجميع، حتى الأمهات الجدد والأطفال.

يعتمد احتمال سقوطك ومدى خطورته على عوامل مثل النظر والتوازن وقوة العضلات وصحة العظام والقدرات الذهنية وأي أدوية تتناولينها. يرجى إبلاغ الطاقم الطبي إذا تعرّضت للسقوط أو شعرت بعدم التوازن. هذا يساعدنا في الحفاظ على سلامتك وسلامة طفلك.

إليك بعض الأمور التي يجب الانتباه إليها وخطوات بسيطة يمكنك اتخاذها للوقاية من السقوط.

عوامل قد تزيد من احتمالية السقوط:

- أنتِ أم لأول مرة.
- تشعرين بتعب شديد أو نعاس أو ضعف.
- خضعت للتخدير أو حقنة فوق الجافية أو حقنة في العمود الفقري.
- أجريت عملية جراحية.
- تتناولين مسكنات للألم.
- عانيت من نزيف حاد أثناء الحمل، أو فقدت كمية كبيرة من الدم أثناء الولادة أو بعدها.
- لديك حالة طبية مثل الصرع أو السكري أو تلف الأعصاب.
- تعانيين من دوّار أو مشاكل في ضغط الدم.
- لديك صعوبة في الرؤية بوضوح أو ضعف في البصر.
- تجددين صعوبة في الحركة أو التحكم بها.
- ترتدين أحذية فضفاضة أو جوارب زلقة، مثل الجوارب الطبية.
- اللغة الإنجليزية ليست لغتك الأم.

أمور يمكنك فعلها لتجنب السقوط في المستشفى

- أخبري الطاقم الطبي إذا شعرت بتوعك أو عدم اتزان.
- اطلبي المساعدة من القابلة قبل النهوض من السرير لأول مرة، خاصة إذا وُضع لك محلول وريدي أو أنبوب في المثانة أو جهاز أكسجين أو جهاز قياس ضغط الدم.
- أضيئي الأنوار وانظري حول الغرفة قبل أن تتحركي.
- استخدمي جرس الاستدعاء وانتظري من يساعدك.
- خذي وقتك في النهوض بعد الجلوس أو الاستلقاء.
- حافظي على سريرك منخفضًا عند النوم، وعند الصعود والخروج منه.
- تعلّمي كيفية استخدام أزرار التحكم في السرير لرفعه أو خفضه.
- لا تتكّني على أشياء مثل الطاولات أو الكراسي للمساعدة على النهوض، فقد تتحرك وتتسبب في سقوطك.
- ارتدي أحذية آمنة - أحذية مسطحة مغلقة مناسبة تمامًا ولا تنزلق.
- استخدمي مساند الذراعين أو القضبان في الحمام للمساعدة على النهوض من المرحاض أو الكرسي.
- اجلسي على كرسي أثناء الاستحمام - فقد تشعرين بالدوار أو عدم التوازن بعد ولادة طفلك.

كيفية حماية طفلك من السقوط

- ضعي طفلك دائماً على ظهره في سريره المخصص للنوم، وليس في سريرك أبداً.
- تجنبني النوم أثناء حمل طفلك لأنه قد ينزلق ويسقط.
- ضعي سرير الطفل بالقرب من سريرك، وتأكدتي من أن سريرك على ارتفاع مناسب عند حمل طفلك. تأكدتي من راحتك ووجود دعم كافٍ قبل حمل طفلك أو إرضاعه.
- لا تتركي طفلك بمفرده على السرير أو في أي مكان قد يسقط منه.
- إذا شعرت بالضعف أو خشيت السقوط أثناء حمل طفلك، فاطلبي من شخص آخر حمله أو أعيديه إلى سريرك.
- عند التجول في المستشفى، أبقِ طفلك في سريرك بدلاً من حمله.
- لا تتكئ على سرير طفلك أو تستخدمه للدعم، فقد ينقلب.
- اطلبي من الزوار الجلوس عند حمل طفلك.
- احتفظي بكل ما تحتاجين إليه بالقرب منك عند تغيير ملابس طفلك حتى لا تضطري لتركه بمفرده على مفرش التغيير.

ماذا تفعلين إذا سقطت أنت أو طفلك؟

- اضغطي على جرس الاستدعاء أو اطلبي المساعدة بصوت عالٍ.
- أخبري القابلة أو أحد أفراد الطاقم الطبي فوراً حتى تتمكن من مساعدتك أنت وطفلك على البقاء بأمان.

للمزيد من المعلومات

أوراق الحقائق ذات الصلة الصادرة عن المستشفى الملكي للنساء

- تحسين التعافي بعد الولادة - نصائح العلاج الطبيعي
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#improving-your-recovery-after-birth-physiotherapy-advice
- العودة إلى المنزل من المستشفى بعد ولادة طفلك
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#going-home-from-hospital-after-your-baby-is-born
- العودة إلى المنزل بعد التخدير فوق الجافية أو التخدير النخاعي
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#going-home-after-having-an-epidural-or-spinal
- العودة إلى المنزل بعد الولادة القيصرية
thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#going-home-after-a-caesarean-birth

هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إلى ذلك.



Interpreter

دعم ضحايا العنف الأسري

خط مساعدة 1800 Respect الوطني

يمكنك الحصول على المساعدة إذا تعرضت للاعتداء الجنسي والعنف المنزلي أو الأسري والإساءة.

يمكنك الاتصال في أي وقت سواء كان ذلك في النهار أو الليل.

1800 737 732 (خدمة دعم على مدار 24 ساعة)

1800respect.org.au