

# إدارة الألم بعد الولادة



التوصيات

**COMFORT** من لوحة  
خلق إدارة الألم الأمثل للخياطة  
بعد الجراحة في الحمل  
والولادة

[MICHIGAN-OPEN.ORG](http://MICHIGAN-OPEN.ORG)

## التخزين والتخلص الآمن

قم بحماية عائلتك وأصدقائك من خلال تخزين الأدوية بشكل آمن والتخلص منها عند الانتهاء.

### تخزين المواد الأفيونية

- قم بتخزين أدويةك في صندوق ، أو خزانة ، أو درج بقفل!
- قم بتخزين الأدوية في أماكن خاصة، ولا تخزنها في غرف مشتركة مثل الحمام أو المطبخ
- لا تقم بتخزين الأدوية الخاصة بك في محفظتك
- احتفظ بحساب كمية الدواء المتبقية
- تحدث عن مخاطر المواد الأفيونية مع العائلة والأصدقاء

### التخلص من المواد الأفيونية

- استخدم صندوق التخلص من الأدوية في مجتمعك
- اسأل طبيبك أو الصيدلي عن خيارات التخلص من الدواء في المنزل مثل حقيبة التعطيل أو ظرف إعادة الدواء بالبريد
- استخدم سلة المهملات كحل أخير:
- امزج المواد الأفيونية (لا تسحقها) مع القهوة المطحونة أو فضلات القطط في كيس ثم تخلص منها
- قم بإزالة المعلومات الشخصية من ملصق الوصفة الطبية قبل التخلص منها



قم بالمشح للعثور على صندوق التخلص من الأدوية الأقرب إليك

## تعرف على المخاطر



أي شخص يستخدم المواد الأفيونية، حتى لفترة قصيرة فقط، يكون معرضًا لخطر الاعتماد عليها، والتسامح، وسوء الاستخدام، والإدمان، والجرعة الزائدة.

- يمكن أن تسبب المواد الأفيونية تباطؤًا في التنفس وتؤدي إلى الوفاة بسبب الجرعة الزائدة.
- ناقش العلامات والأعراض التالية للجرعة الزائدة مع عائلتك وأصدقائك:
- لا يمكن الاستيقاظ أو التحدث
- القيء أو إصدار أصوات الغرغرة
- جسد رخو قد يبدو هامدًا
- تحول الأظافر/الشفاه إلى اللون الأزرق/الأرجواني
- شاحب جدًا أو رطب عند اللمس

## الألم والرضاعة

تعتبر الكميات الصغيرة من المواد الأفيونية على مدى فترات زمنية قصيرة آمنة ولا تشكل مخاطر على الأطفال، ولكن لا ينصح باستخدام بعض المواد الأفيونية (الكودايين والترامادول) عند الرضاعة الطبيعية.



يعتبر الأستيامينوفين والإيبوبروفين آمنين أثناء الرضاعة الطبيعية. وهي موجودة بكميات قليلة في حليب الثدي، وهي الخيار الأول لإدارة الألم.

تحدثي مع طبيبك إذا كنت ترضعين طفلك حول الخيار الأفضل بالنسبة لك. اتصل بطبيب الأطفال الخاص بك إذا كان طفلك يبدو أكثر نعاسًا من المعتاد، أو لا يستطيع المص بشكل جيد، أو يعاني من الإمساك.

## الآثار الجانبية للمواد الأفيونية

اتصل بطبيبك إذا واجهت أيًا من هذه الآثار الجانبية



ضعف المهارات الحركية



غثيان والقيء



النعاس



حكة



إمساك

## الأدوية الأفيونية

المواد الأفيونية هي مسكنات الألم الموصوفة طبيًا والتي قد يقدمها لك الطبيب بعد الولادة.

- استخدم المواد الأفيونية فقط لعلاج الألم الشديد الذي لا يمكنك السيطرة عليه باستخدام الأستيامينوفين والإيبوبروفين.
- توقف عن استخدام المواد الأفيونية أو استخدم عددًا أقل منها مع تحسن الألم.
- لا تستخدم المواد الأفيونية في نفس الوقت مع مواد أخرى التي يمكن أن تسبب النعاس مثل الكحول، أو الأدوية المضادة للقلق مثل زاناكس أو الفاليوم، أو مخدرات العضلات مثل فليكسيريل، أو الأدوية المساعدة على النوم مثل أمبيان.

قد تكون هناك حاجة إلى المواد الأفيونية لفترة قصيرة بعد الولادة للسيطرة على الألم. يجب أن تعرفي الآثار الجانبية والمخاطر المحتملة.

## اسأل طبيبك عن النالوكسون



النالوكسون هو دواء يعكس مؤقتًا التأثيرات الخطيرة لجرعة زائدة من المواد الأفيونية. اطلب من طبيبك أن يصف لك وصفة طبية للنالوكسون.

امسح هذا الرمز بهاتفك لمعرفة المزيد عن النالوكسون



إمساك

# ماذا تتوقع

الهدف من إدارة الألم هو أن تقوم بالأنشطة اليومية مثل: تناول الطعام، والنوم، والتنفس بعمق، والمشي بنفسك ورعاية طفلك الرضيع.

## الهدف ليس "لا ألم".

هناك طرق عديدة لإدارة الألم بعد إنجاب طفل. سوف يناقش طبيبك معك الخيارات المختلفة الموصى بها بناءً على نوع الولادة والألم الذي تعاني منه وسيجيب على أي أسئلة لديك. معًا، يمكنك أنت وطبيبك اختيار الخيارات الأفضل بالنسبة لك. سيتحدث معك طبيبك حول معتقداتك ورغباتك وقيمك المتعلقة بإدارة الألم وكيف يمكن أن يؤثر ما يلي على خطة الألم الخاصة بك:



- كيف أنجبت طفلك؟ قد يكون للولادات القيصرية المزيد من الألم
- الأدوية والمواد التي تتناولها: مثل التبغ والكحول والمخدرات الأخرى
- استخدام المواد الأفيونية: بما في ذلك تاريخ اضطراب استخدام المواد الأفيونية والألم المزمن
- يعاني العديد من المرضى من حالات صحية عقلية أو تجارب سلبية مثل الصدمة والضغط النفسي مما قد يزيد من صعوبة التحكم في الألم.

تعتمد المعلومات الواردة في هذا الكتيب على المريض القياسي. ولا يحل محل المشورة الطبية من طبيبك. يجب مناقشة الأسئلة مع طبيبك

## بعض أنواع آلام ما بعد الولادة ليست طبيعية. اتصل بطبيبك إذا:



- الألم الشديد، التقييم 10/10
- الألم يمنعك من النوم
- الألم لا يتحسن مع الدواء
- حمى
- إفرازات مهبلية ذات رائحة كريهة
- احمرار أو تصريف في شقك
- نزيف مهبلي شديد (ينقع أكثر من وسادة واحدة في الساعة)
- الصداع



قم بالمشح لمعرفة المزيد عن إدارة الألم

<https://michigan-open.org/>

تم تطوير هذه المعلومات بواسطة فريق COMFORT (منحة إدارة الغذاء والدواء رقم 1U01FD007803-01) وOPEN وتمت مشاركتها بالتعاون مع مبادرة التوليد (OBI).  
<https://doi.org/10.56137/OPEN.000112>  
تم التحديث 03.2024

# خطةك لإدارة الألم بعد الولادة

قم بتوثيق تفضيلاتك ومشاركتها مع طبيبك.

## 1. الأدوية غير الأفيونية

استخدم الأدوية غير الأفيونية، مثل الأسيتامينوفين والإيبوبروفين، طالما كنت تعاني من الألم. يمكن لهذه الأدوية أن تساعد في تخفيف الألم، وعادةً ما تكون جيدة التحمل مع آثار جانبية قليلة.

يمكنك تناول هذه الأدوية معًا في نفس الوقت أو في أوقات مختلفة. اختر واحدة!

معًا

قد يختار المرضى تناول الأدوية معًا في نفس الوقت بسبب جدولهم المزدحمة. مثال:

7 صباحا	اسيتامينوفين (1000 ملغ) ايبوبروفين (800 ملغ)
مساء 3	اسيتامينوفين (1000 ملغ) ايبوبروفين (800 ملغ)
11 مساءً	اسيتامينوفين (1000 ملغ) ايبوبروفين (800 ملغ)

## متداخلة

يمكن للمرضى اختيار جدول زمني متدرج إذا كان الألم أكثر شدة. مثال:



7 صباحا	أسيتامينوفين (1000 ملغ)
11 صباحا	ايبوبروفين (800 ملغ)
مساء 3	أسيتامينوفين (1000 ملغ)
مساء 7	ايبوبروفين (800 ملغ)

## 2. الخيارات غير الدوائية

هناك العديد من التقنيات لتخفيف الألم التي لا تتطلب أدوية. اختر الخيارات التي ترغب في تجربتها:

- رابط البطن
- الحرارة / الجليد
- التنفس العميق
- التنفس اليقظ
- الموسيقى
- تركيز كامل للذهن
- الوخز بالإبر / العلاج بالضغط
- كريم موضعي مباشرة على المنطقة مثل البنزوكاين لعلاج آلام المهبل



## 3. الأدوية الأفيونية

في بعض الأحيان قد تكون هناك حاجة إلى دواء أفيوني لفترة قصيرة للتحكم في الألم. معظم المرضى الذين لديهم ولادة مهبلية لا يحتاجون إلى دواء أفيوني. حتى 60% من المرضى بعد الولادة القيصرية أفادوا بعدم حاجتهم إلى المواد الأفيونية عند استخدام خيارات أخرى لإدارة الألم. إذا كانت هناك حاجة إلى دواء أفيوني، فسيعمل طبيبك معك للعثور على الحجم المناسب لوصفة طبية أفيونية.

# من  
الحبوب

الحد الأدنى

# من  
الحبوب

أقصى