# كل ما يجب أن تعرفيه عن مضاعفات ما بعد الولادة

بعد الإنجاب، تركّز الأم على طفلها المولود حديثاً وغالباً ما تهمل نفسها وصحتها، فلا تعود أولوية بالنسبة لها. حتى أنّ كثيرات يهملن المعاينة الطبية الأولى بعد 3 اسابيع من الولادة، على الرغم من أهميتها، بحسب ما نُشر في NYTimes.

متى يزيد خطر ظهور المضاعفات الناتجة من الولادة؟

يزيد خطر حصول مضاعفات ما بعد الولادة بشكل خاص في الأسابيع الستة الأولى. كما لا بدّ من الحذر بمعدل أكبر في الأسبوع الأول الذي يلي الولادة. على الرغم من ذلك، يمكن أن يستمر الخطر طوال عام بعدها، فتبقى المرأة عندها عرضة للمخاطر.

من تُعتبر أكثر عرضة للخطر؟

تُعتبر النساء اللواتي يتمتعن ببشرة داكنة أكثر عرضة مرتين للخطر بالمقارنة مع النساء من ذوات البشرة البيضاء. لكن يمكن ان تتعرّض أي إمراة بعد سن 35 لمضاعفات ما بعد الولادة بغض النظر عن العرق.

ومن العوامل التي يمكن أن تزيد الخطر أيضاً، الولادة بعملية قيصرية، حيث تُعتبر النساء اللواتي يلدن بهذه الطريقة أكثر عرضة للخطر بالمقارنة مع من تكون الولادة طبيعية لهن، كذلك، في حال الولادة المبكرة. هذا وتُعتبر النساء اللواتي يعانين السمنة أو أمراض القلب أو غيرها من المشكلات الصحية، أكثر عرضة للإصابة بمضاعفات ما بعد الولادة.

ما أبرز المؤشرات التي تُنذر بخطر التعرّض لمضاعفات ما بعد الولادة؟

-أوجاع في الرأس مستمرة أو أنّها تزداد سوءاً

-الصعوبة في التنفس

-ألم في الصدر

-تسارع في دقات القلب

-غثيان حاد وتقيؤ

-تورم حاد في الوجه أو اليدين

-إرتفاع في الحرارة

-دوار أو إغماء

-مشكلات على مستوى النظر

-وجع حاد في البطن

-تورم حاد في إحدى اليدين أو إحدى الساقين واحمرار

-نزف حاد من المهبل

-تعب مفرط وشعور بالإرهاق

هل يزيد خطر التعرّض لمضاعفات ما بعد الولادة إذا كانت عملية الولادة عسيرة؟

قد يزيد الخطر، لكن يمكن لأي كان التعرّض لمضاعفات ما بعد الولادة وإن كانت الولادة سهلة. إلّا أنّ بعض المشكلات الصحية التي يمكن ان تحصل خلال الحمل، يمكن أن تزيد الخطر، مثل ارتفاع ضغط الدم والسكري. فهذا ما يتطلب عندها متابعة طبية جدّية بعد الولادة. كما أنّه من الأفضل للمرأة التي ثمة حالات ارتفاع ضغط دم في عائلتها، أن تراقب مستويات ضغط الدم بعد الولادة. مع الإشارة إلى أنّ الولادة القيصرية قد تؤدي ايضاً إلى ارتفاع خطر التعرّض لالتهابات وتجلطات. كذلك، يزيد الخطر في حال الولادة المبكرة او في حال ولادة طفل صغير الحجم. ومن المهم أيضاً متابعة المرأة من الناحية النفسية لاعتبارها تكون عرضة لاكتئاب ما بعد الولادة.

ما الذي يساعد في تجنّب مضاعفات ما بعد الولادة؟

خلال فترة الحمل من المهم التقيّد بمواعيد المعاينات الطبية والفحوص، إضافة إلى زيارة الطبيب بعد 3 اسابيع من الولادة. ومن المهم استشارته في موعد مبكر في حال الإصابة بالسكري أو ارتفاع ضغط الدم أو السمنة .