

(Sebacious glands)

(Hair Follicle)



%40

مرحلة النفاس

الدكتورة هيام عباس بنيان

النفاس هي الفترة الزمنية التي تأتي بعد الولادة وهي فترة مهمة بالنسبة للمرأة وطفلها، فهناك المعاناة من التغييرات العضوية للأم حيث يحاول الجسم من اعادة وضعه الطبيعي الى ما قبل الحمل ويبدأ الرحم بأخذ حجمه المألوف وتبدأ هرمونات الجسم بتغيير عملها ايضاً. تكون الام عرضة للاصابة بمختلف الامراض والمضاعفات والتغييرات النفسية. فترة النفاس حساسة جداً حيث تشعر الأم بالمسؤولية الكبيرة تجاه وليدها فتتعرض الى ضغط نفسي شديد قد يؤدي في بعض الحالات الى اصابها بالكآبة. لذلك ننصح ان تحاط الام في هذه الفترة بالحب والشعور بالاطمئنان والعناية الخاصة من قبل عائلتها وان لا تترك وحيدة في البيت، اضافة الى حاجتها للغذاء الجيد.. والحذر من حصول التهابات صدرية للام والتهابات المجاري البولية والامراض النفسية مثل القلق وقلة النوم، وان تتنبه العائلة لذلك لكي نضمن امأ سليمةً وطفلاً قوياً البنية.

