

Postpartum Discharge Instructions



Mother Care

(Applies to Normal & Cesarean Delivery)

- Rest adequately and avoid heavy lifting.
- Maintain personal hygiene and keep the wound clean and dry (for cesarean delivery).
- Take prescribed medications as directed.
- Monitor bleeding: normal bleeding lasts up to 4–6 weeks; seek help if excessive.
- Watch for warning signs: fever, severe pain, foul-smelling discharge.

Breastfeeding Care

- Breastfeed on demand every 2–3 hours.
- Ensure proper latch to prevent nipple pain.
- Drink plenty of fluids and eat a balanced diet.

Foods That Increase Breast Milk Supply

Grains & Seeds

- **Fenugreek:** One of the most common milk boosters.
- **Fennel:** Helps relaxation and milk production.
- **Cumin:** Supports digestion and milk supply.
- **Black seed (*Nigella sativa*):** Supports immunity and lactation.

Vegetables & Fruits

- **Spinach & Molokhia:** Rich in iron and folic acid.
- **Carrots:** Support hormonal balance.
- **Green Papaya:** Used traditionally to increase milk.
- **Dates:** High in energy and support milk production.

Proteins

- **Oats:** Rich in fiber and iron.
- **Eggs:** Excellent protein source.
- **Nuts (almonds):** Rich in omega-3.
- **Fatty fish (salmon, sardines):** Support milk production.

Fluids

- **Adequate water intake** (2.5–3 liters daily).
- **Herbal drinks:** Fenugreek, fennel, ginger.
- **Chicken or lentil soup.**
- **Almond or coconut milk.**

Healthy Fats

- **Avocado.**
- **Extra virgin olive oil.**
- **Flaxseed or chia seeds.**

Foods to Avoid or Limit During

Foods to Avoid or Limit

- **Very spicy or heavily seasoned foods:** May change the taste of breast milk and upset the baby.
- **Cabbage, cauliflower, onion, garlic:** May cause gas in some babies.
- **Caffeine (coffee, tea, energy drinks):** Can pass into breast milk and cause restlessness.
- **Chocolate in large amounts:** Contains caffeine.
- **High-mercury fish (such as large tuna and swordfish):** Mercury affects infant nervous system development.
- **Nuts (if there is a family history of allergy):** Risk of allergic reactions.
- **Excessive sugar and sweets:** Affect maternal nutrition and milk balance.
- **Carbonated drinks:** No nutritional value and may cause gas.

Medications to Avoid or Use with Caution

- **Medications containing pseudoephedrine (cold medicines):** May reduce milk supply.
- **Certain antibiotics (e.g. tetracycline, ciprofloxacin):** May affect infant health.
- **Psychiatric medications without medical supervision.**
- **Strong painkillers such as codeine:** May cause excessive sleepiness or toxicity in infants.

Strictly Prohibited Substances

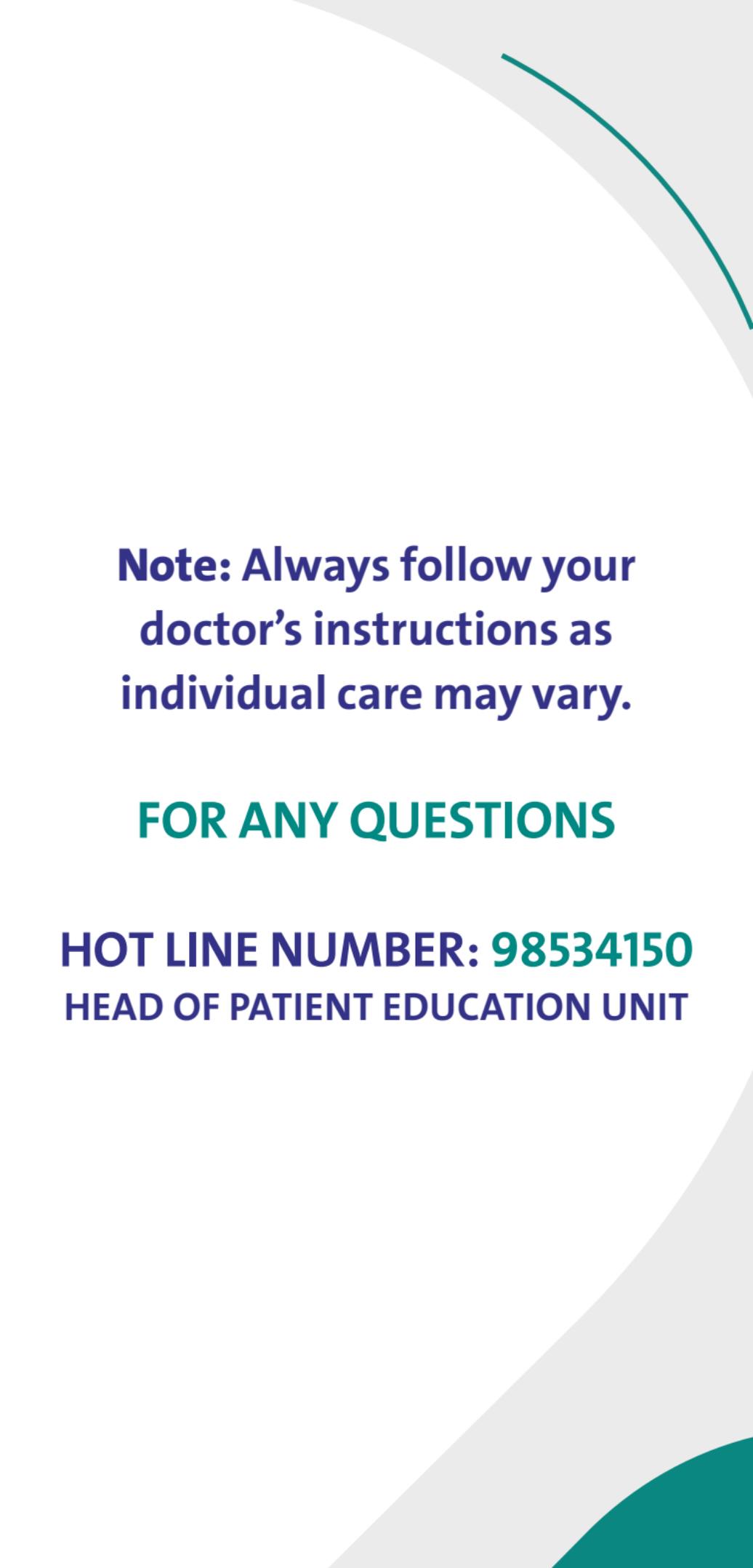
- **Alcohol:** Passes into breast milk and affects infant brain development.
- **Smoking (cigarettes or shisha):** Reduces milk supply and exposes baby to toxins.
- **Illegal drugs of any kind:** Serious risk to infant life.
- **Herbal supplements without consultation (e.g. excessive sage):** May reduce milk supply.

Baby Care

- **Feed the baby** 8–12 times per day.
- **Keep the baby warm** and practice skin-to-skin contact.
- **Monitor diapers:** at least 6 wet diapers per day.
- **Umbilical cord care:** keep clean and dry.

Follow-Up & When to Seek Help

- **Mother:** follow-up visit after 6 weeks or as advised.
- **Baby:** pediatric follow-up within 2–3 days after discharge.
- **Seek medical help immediately** if any danger signs appear.
- **Vaccination for Baby:** In addition to the mandatory vaccination as per MOH schedule there are optional vaccines such as RSV.



**Note: Always follow your
doctor's instructions as
individual care may vary.**

FOR ANY QUESTIONS

HOT LINE NUMBER: 98534150
HEAD OF PATIENT EDUCATION UNIT

دليل الأم بعد الولادة

دليل الأم بعد الولادة



العناية بالأم

(تنطبق على الولادة الطبيعية والقيصرية)

- الراحة الكافية وتجنب حمل الأشياء الثقيلة.
- الحفاظ على النظافة الشخصية وإبقاء الجرح نظيفاً وجافاً (في حال العملية القيصرية).
- الالتزام بالأدوية الموصوفة حسب تعليمات الطبيب.
- مراقبة النزيف: النزيف الطبيعي قد يستمر 4-6 أسابيع، راجعي الطبيب إذا كان غزيراً.
- الانتباه لعلامات الخطر: الحمى، الألم الشديد، الإفرازات ذات الرائحة الكريهة.

العناية بالرضاعة الطبيعية

- الرضاعة حسب الطلب كل 2-3 ساعات.
- التأكد من الالتقام الصحيح لتجنب ألم الحلمات.
- شرب كميات كافية من السوائل وتناول غذاء متوازن.

كيف يؤثر حملي على صحتي النفسية؟

حتى إذا لم تكوني قد عانيت من مشاكل الصحة النفسية في الماضي، فإن التغيرات الجسدية والعاطفية التي تصاحب الحمل والولادة قد تؤدي أحياناً إلى ظهور اضطرابات نفسية. أكثر مشاكل الصحة النفسية شيوعاً في الفترة المحيطة بالولادة هي الاكتئاب والقلق .

أطعمة طبيعية تزيد من إدرار الحليب الحبوب والبذور

- الحلبة: من أشهر محفزات الحليب.
- الشمر: يساعد على الاسترخاء وإدرار الحليب.
- الكمون: يدعم الهضم وإنتاج الحليب.
- الحبة السوداء: تدعم المناعة والإدرار.

الخضار والفواكه

- السبانخ والملوخية: غنية بالحديد وحمض الفوليك.
- الجزر: يدعم توازن الهرمونات.
- البابايا الخضراء: مستخدمة تقليدياً لزيادة الحليب.
- التمر: غني بالطاقة ويدعم الإدرار.

البروتينات

- الشوفان: غني بالألياف والحديد.
- البيض: مصدر ممتاز للبروتين.
- المكسرات (اللوز): غنية بالأوميغا 3.
- السمك الدهني: يدعم إنتاج الحليب.

السوائل

- شرب الماء بكمية كافية (2.5-3 لتر يومياً).
- مشروبات عشبية: الحلبة، الشمر، الزنجبيل.
- شوربة الدجاج أو العدس.
- حليب اللوز أو جوز الهند.

دهون صحية

- الأفوكادو
- زيت الزيتون البكر
- بذور الكتان أو الشيا

أطعمة يُفضل تجنبها أو تقليلها أثناء الرضاعة الطبيعية

أطعمة يُفضل تجنبها أو تقليلها

- الأطعمة الحارة جدًا أو المتبلة: قد تغيّر طعم الحليب وتزعج الرضيع.
- الملفوف، القرنبيط، البصل، الثوم: قد تسبب غازات للرضيع.
- الكافيين (القهوة، الشاي، مشروبات الطاقة): يمر جزء منه بالحليب وقد يسبب أرقًا للرضيع.
- الشوكولا بكميات كبيرة: تحتوي على الكافيين.
- الأسماك الغنية بالزئبق (مثل التونة الكبيرة وأبو سيف): يؤثر الزئبق على تطور الجهاز العصبي للطفل.
- المكسرات (في حال وجود تاريخ عائلي للحساسية): احتمال حدوث تحسس عند الرضيع.
- السكريات والحلويات بكثرة: تؤثر على تغذية الأم وتوازن السكر.
- المشروبات الغازية: لا قيمة غذائية لها وقد تسبب غازات.

أدوية يجب الحذر منها

- أدوية تحتوي على سودوإيفيرين (أدوية الزكام): تقلل من إدرار الحليب.
- بعض المضادات الحيوية (مثل تتراسيكلين، سيبروفلوكساسين): قد تؤثر على الطفل.
- أدوية الاكتئاب أو الأعصاب دون إشراف طبي.
- المسكنات القوية مثل الكودايين: قد تسبب تسممًا أو نعاسًا شديدًا للرضيع.

مواد ممنوعة تمامًا

- الكحول: ينتقل إلى الحليب ويؤثر على دماغ الرضيع.
- التدخين (السجائر أو النرجيلة): يقلل من إدرار الحليب ويعرض الطفل للسموم.
- المخدرات بجميع أنواعها: خطر شديد على حياة الرضيع.
- المكملات العشبية دون استشارة (مثل الإكثار من الميرمية): قد تقلل الحليب.

العناية بالطفل

- إرضاع الطفل 8-12 مرة يوميًا.
- الحفاظ على دفاء الطفل وممارسة ملامسة الجلد للجلد.
- مراقبة الحفاضات: 6 حفاضات مبللة على الأقل يوميًا.
- العناية بسرة الطفل: إبقاؤها نظيفة وجافة.

المتابعة وطلب المساعدة

- الأم: مراجعة طبيب النساء بعد 6 أسابيع أو حسب الإرشادات.
- الطفل: مراجعة طبيب الأطفال خلال 2-3 أيام بعد الخروج.
- مراجعة الطبيب فورًا عند ظهور أي علامات خطيرة.
- التطعيمات للرضع، بالإضافة للتطعيمات الإلزامية حسب جدول وزاره الصحة، توجد تطعيمات اختياريه مثل و احترازيه ينصح بها لتعزيز حمايه الطفل، مثل تطعيم فيروس الجهاز التنفسي المسبب للالتهابات الشديدة.

**ملاحظة: يرجى دائماً اتباع تعليمات
الطبيب حيث قد تختلف الرعاية حسب
الحالة الصحية.**

**لأي سؤال أو استفسار بإمكانكم التواصل
مع مسؤولة وحدة تثقيف المرضى
على الخط الساخن 98534150**