

Ang Iyong Katawan Pagkatapos ng Pagbubuntis

Mga Kakulangan sa Ginhawa



PINAKAMAHALAGANG NATUTUNAN

Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ang iyong kakulangan sa ginhawa ay matindi o tumatagal, o kung kailangan mo ng gamot sa sakit. Hindi kailangang mahiya. Ang mga sintomas na ito ay karaniwan, at ang mga ito ay **maaaring** magamot.

Mga Pulikat

Ang iyong matris ay patuloy na magko-contract ng halos isang linggo. Ang mga pulikat ay magiging pinakamalakas sa unang ilang araw, lalo na habang nagpapasuso. Kung hindi ito ang iyong unang sanggol, maaaring mas malakas ang iyong pulikat.

Almoranas

Ang pagbubuntis at pagtulak ay maaaring maging sanhi ng pamamaga ng mga ugat sa paligid ng iyong tumbong. Maaaring mangati, dumugo o sumakit ang

mga ito, ngunit kadalasang naalis sa loob ng mga ilang linggo. Subukang huwag tumayo o umupo nang mahabang panahon, kumain ng maraming fiber at uminom ng tubig, at magbabad sa isang mainit-init na paliguan.

Sakit sa bigkis ng pelvis

Ang pagsakit ng likod, balakang at singit ay karaniwan sa panahon ng pagbubuntis. Ito ay karaniwang nawawala pagkatapos na ipanganak ang sanggol. Kung ito ay magpatuloy, ang physiotherapy ay maaaring makatulong. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Paghihiwalay ng mga kalamnan ng tiyan

Kung napansin mo ang isang umbok sa paligid ng iyong gitna, ang iyong mga kalamnan ng tiyan ay maaaring naghiwalay, tulad ng isang zipper na nagbubukas sa ilalim ng stress. Ang karamihan sa maliliit na mga puwang ay gumagaling na mag-isa. Huwag gumawa ng mga sit-up o pumilipit hanggang gumaling ka. Magpatingin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung mayroon kang isang malaking puwang o isang napakalaylay, nakaumbok na tiyan.

Pagdudugo ng ari

Magkakaroon ka ng “daloy” sa loob ng 2 hanggang 6 na linggo. Para sa ilang mga araw, ito ay madidilim na pula na may mga namuong dugo na halos kasing laki ng isang loonie. Hindi ito dapat makabasang mabuti nang mahigit sa 1 maxi-pad bawa’t 2 oras. Pagkatapos ay babagal ito at magbabago ang kulay. Kung madagdagan o masama ang amoy, tawagan ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan. At gumamit ng mga pad, hindi mga tampon, hanggang gumaling ka.

Kakulangan ng ginhawa o sakit sa ari

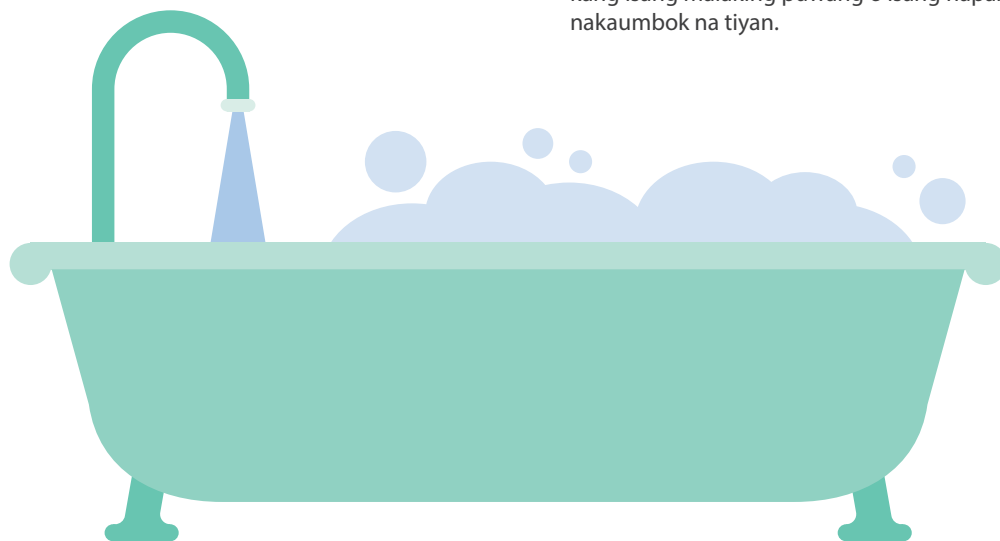
Maaaring ikaw ay nabugbog, namamaga, o nasaktan mula sa mga tahi. Buhusan ng mainit-init na tubig ang iyong perineum (ang lugar sa pagitan ng iyong mga binti) o umupo sa isang mainit-init na paliguan upang panatilihin malinis. Para sa kaginhawahan sa sakit, subukan ang yelo sa isang tuwalya, umupo sa isang unan o kausapin ang iyong doktor tungkol sa gamot sa sakit. Gumawa ng mga Kegel na ehersisyo (tingnan ang [Pag-aalaga sa Iyong Sarili](#)). Kung, pagkatapos mong gumaling, mayroon ka pa ring sakit kapag nakikipagtalik o naglagay ng isang tampon, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Pagkawala sa posisyon ng ari (Vaginal prolapse)

Minsan ang mga organ sa ibabang bahagi ng katawan ay maaaring umumbok sa ari. Ikaw ay maaaring:

- makaramdam ng isang presyon sa pagitan ng iyong mga binti, na parang nahuhulog ang isang bagay
- magkaroon ng sakit sa iyong ibabang likod o tiyan
- may mas kaunting pakiramdam habang nakikipagtalik
- kailangang umihi nang mas madalas, may mga tulo o may problemang umihi
- hindi makadumi

Ang pagkawala sa posisyon ng ari ay nagagamot. Gamitin ang mga Kegel na ehersisyo (tingnan ang [Pangangalaga sa Iyong Sarili](#)) upang palakasin ang iyong mga kalamnan, at makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.





HUMINGI NG PANGANGALAGA

Magpatingin sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan o tumawag sa HealthLink BC sa 8-1-1 kaagad kung:

- ang iyong “daloy” ay nadadagdagan o masama ang amoy
- mayroon kang malakas na pagdudugo na nakakabasang mabuti ng isang pad baw’t oras sa loob ng 2 oras o higit pa
- mayroon kang madugong paglabas nang mahigit sa 6 na linggo
- naglalabas ka ng mga namuong dugo na mas malaki kaysa sa bola ng golf sa loob ng maraming oras
- mayroon kang mga sakit ng ulo, mga pagbabago sa iyong paningin, o sakit sa tiyan
- para kang may trangkaso o may hindi maipaliwanag na lagnat na mahigit sa 38°C (100°F)
- ang iyong mga tahi ay bumukas o naimpeksyon
- ang lugar sa paligid ng iyong caesarean ay namamaga, mapula at masakit
- ang kalamnan ng iyong binti ay mapula at masakit
- mayroon kang sugat, pulang bahagi sa iyong suso na hindi naalis pagkatapos ng regular na pagpapasuso
- kailangan mong umihi nang madalas, at ito ay masakit
- hindi ka makadumi, kahit na umiinom ka ng maraming mga likido, nagiging aktibo at gumagamit ng isang pampalambot ng dumi

Mga Paggana at mga Rutina ng Katawan



ALAM MO BA

Sa paglipas ng panahon, ikaw ay makakabalik sa iyong timbang bago ng pagbubuntis. Sa halip na magdiyeta, magtuon sa pagkain nang mahusay at pagiging aktibo. Ang pagpapasuso ay makakatulong, din, lalo sa sandali na ang iyong sanggol ay anim na buwan at mas matanda.

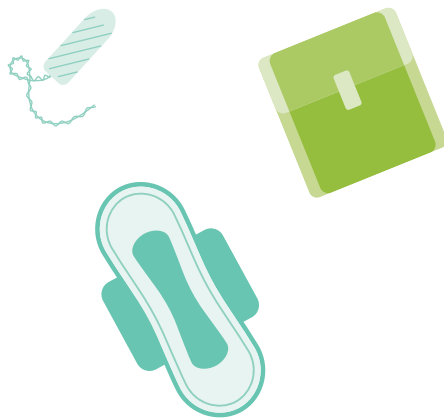
Panahon ng regla

Maaaring hindi magsimula ang iyong regla habang nagpapasuso ka sa iyong sanggol. Kung hindi ka nagpapasuso, ang iyong regla ay karaniwang babalik isang buwan o 2 pagkatapos ng panganganak.

Gayunpaman, tandaan na posibleng mabuntis muli bago bumalik ang iyong regla. Tingnan ang [Pagpapalano ng Pamilya](#) para sa impormasyon tungkol sa mga pagpipilian sa pagpipigil sa pagbubuntis.

Pag-ihing

Maaaring makita mong mahirap na masabi kung kailan mo kailangan pumunta, kaya regular na umihi. Maaaring mahirapan ka ding magsimulang umihi, o maaari itong sumakit. Buhusan ng maligamgam na tubig ang lugar o umihi sa shower o paliguan.



Maaaring tumulo ang iyong ihi, lalo kapag ikaw ay umuubo, bumabahing, tumatawa, nag-eehersisyo o kailangang umihi kaagad. Subukan ang mga Kegel (tingnan ang [Pangangalaga sa Iyong Sarili](#)) at kung ang iyong mga isyu ay tumagal ng 6 hanggang 8 mga linggo, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan.

Pagdumi (pagtae)

Uminom ng maraming tubig, kumain ng mga pagkaing mataas sa fiber at malamang na dudumi ka sa loob ng 2 o 3 mga araw pagkatapos manganak. Itaas ang iyong paa sa isang bangkito habang ikaw ay nasa kubeta. Kung mayroon kang mga tahi, maglagay ng isang malamig, basang pad sa ibabaw ng lugar kapag ikaw ay dumumi sa unang pagkakataon. Kung hindi ka makadumi, subukan ang isang pampalambot ng dumi (magagamit ng walang reseta), ngunit gamitin lamang ito ng isang maikling panahon.

Ehersisyo

Kung ikaw ay nagkaroon ng isang caesarean, kausapin ang iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan bago magsimulang muli ng ehersisyo. Kung hindi man, maaari kang magsimula na kasing aga ng isang araw pagkatapos manganak, depende sa kung gaano kalakas ang iyong katawan dati at kung mayroon kang anumang mga komplikasyon. Makinig sa iyong katawan. Kung mayroon kang mas mabigat at mas maliwanag na pagdudugo, magdahan-dahan. Kung mayroon kang sakit, huminto at magpahinga.

Maaari kang magsimula ng mga Kegel (tingnan ang [Pangangalaga sa Iyong Sarili](#)) ng isang araw pagkatapos ng panganganak sa ari. Subukang maglakad kasama ang iyong sanggol sa isang stroller o carrier. Magsimula sa paglangoy sa sandali na ang pagdudugo ng ari at ang paglalabas ay tumigil. At tingnan ang mga klase sa yoga at pagpapalakas ng katawan para sa mga bagong ina. Ipagpaliban ang masiglang ehersisyo - kagaya ng pagtakbo - para sa paggaling na ng iyong mga kalamnan sa pelvis. Makipag-usap sa iyong tagapagbigay ng pangangalagang pangkalusugan kung ang ehersisyo ay nagiging sanhi ng pagtulo ng ihi o dumi, kabigatan sa iyong ari, o sakit.