



الحياة بعد نزيف ما بعد الولادة (PPH) التعافي مما هو غير متوقع المقدمة

هذه الوثيقة هي مرجع للعائلات التي تمر بتجربة نزيف ما بعد الولادة. تستغرق العودة الى " الحياة الطبيعية" في حالة نزيف بعد الولادة وقتاً أطول بالمقارنة مع الولادة الطبيعية حيث تنزف المرأة كمية طبيعية من الدماء. إذا كنت قد أنجبت طفلاً من قبل، ولكن هذه هي المرة الأولى التي تتعرضين فيها إلى نزيف ما بعد الولادة فسوف تلاحظين الفرق في الوقت اللازم للتعافي. أما إذا كان هذا هو أول طفل لك (أول ولادة)، فحاولي أن لا تقارني بين فترة تعافيك وفترة تعافي صديقاتك اللواتي لم يخبرن نزيف ما بعد الولادة. سوف ترشدينك هذه الوثيقة خلال فترة ما بعد الولادة وفي حالة تعرضك لنزيف ما بعد الولادة، وسوف تساعدك على معرفة ما يمكن حدوثه أثناء فترة التعافي.



ما هو نزيف ما بعد الولادة؟

المهم هنا هو مدى تأثير هذا النزف عليك وليس كمية الدماء المفقودة. قد تخسر بعض النساء كمية كبيرة من الدماء ولا تتأثر بذلك ، وقد تخسر أخرى كمية أقل ويكون تأثير ذلك عليها كبير.

هناك نوعان من نزيف ما بعد الولادة

- نزيف ما بعد الولادة المبكر: وهو نزيف حاد يحدث خلال الـ 24 ساعة الأولى بعد الولادة.
- نزيف ما بعد الولادة المتأخر: وهو نزيف مهبطي غير طبيعي يحدث بعد الـ 24 ساعة الأولى وقد يستمر لمدة 12 اسبوع بعد الولادة.

النزيف الغزير الأولي بعد الولادة. نزف بعض الدماء أثناء الولادة وبعدها هو أمر طبيعي. خلال فترة الحمل تتضاعف تقريباً كمية الدماء في جسمك. لهذا فإن خسارة كمية قليلة من الدماء أثناء الولادة لا تشكل أي مشكلة . أما إذا خسرت كمية من الدماء أكثر من الكمية الطبيعية فسوف تشعرين بالتعب والوهن، وستجدين أن فترة التعافي من الولادة اصعب. عادة ما يعتبر الأطباء والقابلات انك تعانين من نزيف ما بعد الولادة في حالة خسارتك لأكثر من 500 مليلتر من الدم (حوالي كأسين) بعد ولادة مهبلية ، أو أكثر من 1000 مليلتر (حوالي 4 كؤوس) بعد ولادة قيصرية. تعتبر خسارة أكثر من 1000 مليلتر بعد ولادة مهبلية نزيف حاد جداً بعد الولادة.

ما هي أسباب النزيف بعد الولادة؟

- إعطاء أدوية أخرى و/ أو سوائل عن طريق الوريد (إبرة في ذراعك)
- "الإزالة اليدوية" المشيمة. أحيانا يتم ذلك في غرفة العمليات تحت التخدير، وأحيانا أخرى قد لا يكون هنالك متسع من الوقت لتخفيف الألم خصوصا عندما يكون النزيف خطير جدا. قد تكون الإزالة اليدوية مؤلمة جدا.

بعد توقف نزيف ما بعد الولادة:

إذا حدث لك نزيف ما بعد الولادة في المنزل فقد تحتاجين إلى الانتقال إلى المستشفى، والبقاء في المستشفى لمدة يوم أو يومين تبعا لمقدار الدم الذي فقدته والسيطرة على النزيف بشكل جيد. أما إذا حدث لك نزيف ما بعد الولادة في المستشفى، فقد تحتاجين إلى البقاء في المستشفى لفترة أطول مما كنت قد خططت لذلك. أن فترة التعافي من الولادة المصحوبة بنزيف ما بعد الولادة غالبا ما تكون أطول من فترة التعافي بعد الولادة المصحوبة بفقدان كمية طبيعية من الدماء.

ماذا يمكن توقعه: التعافي الجسدي والفحوصات والمتابعة

الحديد في الجسم

الحديد موجود في جميع خلايا الجسم ويلعب العديد من الأدوار الهامة لصحتك العامة. يستخدم جسمك الحديد لإنتاج الهيموجلوبين (خضاب الدم)، والهيموجلوبين هو جزء من خلايا الدم الحمراء ويحمل الأكسجين عبر جسمك. عندما تنخفض كمية الحديد فإن خلايا الدم الحمراء التي يكونها جسمك تكون أقل وأصغر. تسمى هذه الحالة فقر الدم بسبب نقص الحديد. عندما يحدث ذلك يصعب على جسمك الحصول على ما يكفي من الأوكسجين بسبب انخفاض كمية الهيموجلوبين في جسمك. وهذا يؤدي إلى شعورك بالتعب والوهن. الإصابة بفقر الدم الأنيميا بعد تعرضك لنزيف ما بعد الولادة أمر شائع جدا.

بعد الإصابة بنزيف ما بعد الولادة قد يطلب منك القائيين على علاج إجراء فحص الهيموجلوبين لكي يحددوا نسبة الحديد في جسمك.

أكثر من نصف حالات النزيف بعد الولادة تحدث بشكل غير متوقع وليس هناك أي طريقة للتنبؤ بحدوثها. بعض العوامل التي قد تسبب نزيف بعد الولادة هي ارتفاع ضغط الدم أثناء فترة الحمل، أو المرور بمخاض طويل جدا. كما أن نزيف ما بعد الولادة أكثر شيوعا في حالات الحمل بتوأم أو حالات وجود فائض كبير في السائل الأمنيوسي (السائل الذي يحيط بالجنين)، وقد يحدث النزيف الحاد بعد الولادة بسبب المشيمة العالقة أو أجزاء منها تبقى عالقة في الرحم. وأحيانا ما يحدث تمزق منطقة المهبل أو العجان (وهو النسيج بين المهبل والشرج) أثناء دفع الطفل إلى الخارج، وطبقا لطبيعة وحجم التمزق يتم تحديد مدى الاحتياج إلى معالجته بالغرز. الجرح البالغ أو التمزق يمكن في بعض الأحيان أن يسبب نزيف غير طبيعي .

الكثير من النساء اللواتي عانين من النزيف الحاد بعد الولادة يستفيدون من التحدث إلى قابلاتهم عما حدث لهم، ورغم أنه من الصعب على الإنسان تذكر ما حدث في حالة الطوارئ، إلا أن مراجعة الخطوات التي تم اتخاذها يسهل على القابلة الإجابة على أسئلتك.

ماذا يحدث اثناء نزيف ما بعد الولادة؟

إذا مررت بتجربة نزيف ما بعد الولادة فقد يكون لديك بعض الأسئلة حول الخطوات التي اتخذت لوقف النزيف. ترغب بعض النساء في مراجعة العلاج الذي تلقينه أثناء تعرضهن لنزيف ما بعد الولادة. بعض الخطوات التي يتم اتخاذها لعلاج نزيف ما بعد الولادة هي:

- تدليك الرحم للمساعدة على تقلصه. قد يكون هذا الإجراء مؤلما.
- أدوية تعطى إما عن طريق الحقن في الوريد (إبرة في ذراعك) للمساعدة على تقلص الرحم.

في حالة عدم توقف النزيف، يمكن اتخاذ خطوات أخرى مثل:

- فحص الفرج و المهبل والعجان لمعرفة إن كانت هنالك حاجة للخياطة بالغرز.
- تضع القابلة أو الطبيب يدا واحدة داخل المهبل ويذا أخرى على البطن للمساعدة في وقف النزيف. وهذا ما يسمى "ضغط بكتا اليدين" وقد يكون مؤلما.

آثار نقص الحديد في الدم

يمكن أن تؤثر أنيميا نقص الحديد عليك. تشعر كل امرأة أنجبت طفلاً بالتعب وربما الإنهاك، وإذا أضيف فقر الدم الناجم عن نقص الحديد إلى فترة ما بعد الولادة فإن ذلك يجعل عملية الشفاء أكثر صعوبة. عندما تنخفض كمية الحديد في جسمك فمن الطبيعي أن:

• تشعرى بالضعف و التعب بسرعة أكبر

• تشعرى بالدوار

• تشعرى بالامتعاظ أو بمزاج سريع الغضب

• تصابين بالصداع

• تبدين شاحبة جدا

• تصابين بضيق التنفس

• تعانين من الصعوبة في التركيز

لعلاج هذه الأعراض، من المهم أن تبقى في السرير أو أن ترتاحي بقدر المستطاع

العلاج

قد يوصي القائمون على علاجك بتناول أقراص الحديد بعد نزيف ما بعد الولادة، لا سيما إذا كانت مستويات الهيموغلوبين في جسمك منخفضة، لأن زيادة مستويات الحديد في جسمك أمر هام للغاية. عندما تكون مستويات الحديد منخفضة يصعب الحصول على ما يكفي من الحديد من الغذاء وحده. الهدف من تناول أقراص الحديد بعد نزيف ما بعد الولادة هو رفع مستويات الحديد وإعادتها إلى وضعها الطبيعي، كي تعودين الى وضعك الطبيعي. تناول أقراص الحديد في فترة ما بعد الولادة هو أمر آمن صحيا. قد تحدث أحيانا أعراض جانبية لتناول أقراص الحديد، مثل الاضطرابات المعوية والإمساك. تناول أقراص الحديد لا يزيد من كمية الحديد في حليبك، ولا يسبب أي مشاكل أو أعراض جانبية للطفل إذا كنت ترضعين طفلك.

اتبعي الإرشادات التالية لتجنب الأعراض الجانبية وللحصول على الاستفادة القصوى من أقراص الحديد:

• حاولي تناول الحديد في جرعات صغيرة ومتفرقة

طوال اليوم

• حاولي تناول أقراص الحديد قبل النوم، وبعد تناول آخر

وجبة بساعة على الأقل

• تناولي أقراص الحديد مع فيتامين C

(أكثر من 200 ملغ لكل 30 ملغ من الحديد)

• تجنبي تناول أقراص الحديد مع الكالسيوم (مثل منتجات

الألبان أو حبوب الكالسيوم أو مضادات الحموضة

مثل تومز).

• تجنبي شرب القهوة أو الشاي لمدة ساعة بعد تناول

أقراص الحديد.

- تناولي الأطعمة الغنية بالألياف مثل الفواكه والحبوب الكاملة (مثل النخالة) لمنع الإمساك. وثمة خيار آخر هو تناول الألياف القابلة للذوبان (Metamucil) يوميا طالما أنك تتناولين أقراص الحديد.
- إشربي الكثير من السوائل.

في بعض الأحيان، عندما تكون مستويات الحديد في جسمك متدنية جدا، لن تكون أقراص الحديد فعالة بما فيه الكفاية لرفع مستويات الحديد في جسمك. في هذه الحالة، قد يُعرض عليك أخذ الحديد عن طريق الحقن أو حتى عن طريق نقل الدم، عادة ما يقترح الطبيب ذلك. يحتاج جسمك لبعض الوقت كي يستطيع إنتاج خلايا دم حمراء جديدة لتحل محل تلك التي فقدتها أثناء النزيف، أما نقل الدم فيعطي جسمك دماء جديدة على الفور مما قد يساعد على سرعة الشفاء والحد من شعورك بالضعف والتعب. إذا ما عُرض عليك إجراء نقل الدم، فسيتم شرح تفاصيل فوائده ومخاطره.

تناول الطعام من أجل الحصول على الحديد!

الطعام الذي تتناولينه والنظام الغذائي الذي تتبعينه يشكل مصدر هام للحديد حتى وإن كنت تتناولين أقراص الحديد. يقول بعض من أصيبيوا بنزيف ما بعد الولادة أنهم كانوا يشعرون بالجوع الشديد في الأسابيع التي تلي النزيف. وأحيانا ما يشتهي بعض الأشخاص أطعمة لا يتناولونها بالعادة (مثل أن يشتهي شخص نباتي تناول اللحوم). من السهل العثور على قائمة بالأطعمة الغنية بالحديد على الانترنت. يوجد في موقع الأخصائيين الغذائيين في كندا جدول بياني جيد (للإطلاع على هذا الجدول انظري في قائمة المراجع أدناه).

فيما يلي بعض النصائح لزيادة محتوى الحديد من الطعام الذي تتناولينه بسرعة وسهولة أكبر:

- إذا كنت من ألكي اللحوم، فإن اللحوم الداكنة مثل لحوم البقر والبط، والخوار، والغزال والضأن تحتوي على معظم الحديد.
- بعض الأطعمة البحرية مثل الأخطبوط والمحار والروبيان غنية بالحديد.
- ضعي السبانخ بدلا من الخس في السلطة وأضيفي بذور القرع والحمص والمكسرات لجعل السلطة وجبة غنية بالحديد.
- يحتوي العدس على كمية من الحديد أكثر من لحم البقر! أضيفي العدس الى الحساء واليخنة لزيادة محتوى الحديد فيها.

ما الذي يمكن توقعه: التعافي العاطفي

إن اكتئاب ما بعد الولادة و"الكآبة النفاسية" يمكن أن يصيب أية امرأة، ولكن من يصبن بنزيف ما بعد الولادة يكن أكثر عرضة لاكتئاب ما بعد الولادة. وفيما يلي جدول يسرد أعراض الاكتئاب بعد الولادة، وبعض أعراض فقر الدم الناجم عن نقص الحديد. ستلاحظين بعض التداخل في أعراض كل منهما. ولأن الأعراض متشابهة، يصعب معرفة إن كان ما تشعرين به هو أعراض فقر الدم أم أعراض اكتئاب ما بعد الولادة. لا تترددي في التعبير عن مشاعرك وفي طلب المزيد من المساعدة من القابلات والأشخاص القائمين على رعايتك. يمكن للقبالة أن تساعدك في معرفة ما إذا كنت تعاني من اكتئاب ما بعد الولادة، وإحالتك الى أخصائي علاج الاكتئاب. يمكن للقبالة أيضا أن تساعدك في حل المشاكل وفي الحصول على مساعدة إضافية إذا كنت تشعرين بالإرهاق.

التحدث عن ولادتك

قد يكون مهما لك ولعائلتك مراجعة تجربة ولادتك ، و تجربة نزيف ما بعد الولادة، ،و توجيه أية أسئلة لقابلتك. وقد توجد عند بعض من خبرو نزيف ما بعد الولادة أسئلة حول ما مروا به بعد أيام أو حتى عدة أشهر من ولادة الطفل. يمكنك أن تسأل القابلة كيف يمكنك الاتصال بها بعد خروجك من المستشفى.

- جربي تناول زبدة اللوز بدلا من زبدة الفستق. الحديد الموجود في ملعقتين من زبدة اللوز يساوي الحديد الموجود في وجبة دجاج.
- أضيفي الأطعمة التي تحتوي على فيتامين C إلى وجبتك لمساعدة جسمك على امتصاص الحديد. يمكنك إضافة الطماطم (البندورة) أو الفراولة إلى سلطة السبانخ، وتناول فواكه الحمضيات للتخفيف بعد الطعام.
- تجنبي تناول منتجات الألبان (الحليب واللبن والجبن) مع الأطعمة الغنية بالحديد. الكالسيوم في منتجات الألبان يجعل امتصاص الحديد الموجود في المواد الغذائية الأخرى أصعب.

ما الذي يمكن توقعه: الإرضاع الطبيعي

بإمكانك إرضاع طفلك طبيعيا بعد نزيف ما بعد الولادة. قد يتأخر الحليب قليلا عند النساء اللواتي يصبن بنزيف ما بعد الولادة. توجد بعض الأعشاب الآمنة التي يمكنك تناولها لتساعد في إنتاج الحليب. إن كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية، وساورك القلق حول كمية حليبك، يمكنك التحدث مع القابلة فيما يمكن عمله لزيادة حليبك. تذكري أنه طالما كانت حفاظات طفلك مبللة بما فيه الكفاية، وطالما أن وزن طفلك يزيد بشكل طبيعي، فهذا يعني أنك تنتجين ما يكفي من الحليب!

بعض أعراض اكتئاب ما بعد الولادة

بعض أعراض أنيميا نقص الحديد

الشعور بالإحباط (والمزاج المكتئب) معظم الأيام	شعور بالضعف والتعب في جميع الأوقات
فقدان الاهتمام بالأنشطة التي كنت تستمتعين بها سابقا	شعور بالغضب والتأكد
صعوبة التركيز	صعوبة التركيز
القلق الزائد	صداع
فقدان الثقة بالذات	شعور بالدوار
فقدان الشهية	جوع شديد وإشتهاء أطعمة غير عادية
التفكير المتكرر بالانتحار أو الموت	إحباط وفقدان القدرة على القيام بالمهام الأساسية

كيفية التغلب على هذه الحالة :

ابقي في السرير للحصول على الراحة اللازمة للتعافي من نزيف ما بعد الولادة. قد تجدين أنه من الصعب عليك البقاء في السرير لأنك معتادة على النشاط والحركة الدائمة. ولكن إعطاء نفسك الوقت الكافي للراحة هو أمر هام! لا تخافي من طلب المساعدة من الأهل والأصدقاء. وفيما يلي بعض الأفكار التي قد تساعدك:

- اسألي قابلتك عن برنامج المواليد الأصحاء والأطفال الأصحاء كي تحصلين من خلاله على دعم إضافي خلال فترة ما بعد الولادة تقدمه لك ممرضة الصحة العامة في منزلك.
- اطلبي من أصدقائك أو أفراد أسرتك تحضير "سلسلة من الوجبات" الغنية بالحديد.
- إذا كان ذلك ممكنا، اطلبي من أصدقائك أو أفراد أسرتك القيام بجميع الأعمال المنزلية والطبخ.
- نظمي جدول "زيارات" بحيث يكون هناك شخص يساعد في أعمال المنزل بشكل دائم.
- إجعلي توقعاتك معقولة، فمثلا القدرة على الإستحمام هي بمثابة إنجاز كبير!

العائلات التي لديها أطفال أكبر سنا

قد يكون البقاء في السرير، والحصول على ما تحتاجينه من الراحة، صعب جدا إن كان لديك أطفال أكبر سنا. بإمكانك أن تبنتكري طرقا لقضاء بعض الوقت مع أطفالك الأكبر سنا وفي الوقت نفسه تحصلين على ما تحتاجينه من الراحة. إدعي أطفالك إلى السرير للعب ولقضاء بعض الوقت معك ومع المولود الجديد...واليك بعض الأفكار:

- قومي " بنزهة تناول الطعام" في السرير أو على أرض غرفة النوم مع أطفالك الأكبر سنا، وبهذا فإنك تتجنبين مغادرة غرفتك وقت تناول الوجبات.
- خصصي ليالي للتسلية مع عائلتك حيث يضع جميع أفراد أسرتك طلاء الأظافر من أجل المتعة والتسلية.
- خصصي ليالي لحضور الأفلام في السرير مع جميع أفراد أسرتك.
- إدعي أحد أفراد الأسرة لقراءة القصص لك ولأطفالك في سريرك لقضاء وقت نوعي مع أسرتك.

عندما يصاب شخص عزيز بنزيف ما بعد الولادة

يمكن أن تكون مساعدة شخص بعد إصابته بنزيف ما بعد الولادة صعبا. يستغرق التعافي لمن يصبن بنزيف ما بعد الولادة وقتا أطول. يجب تشجيعهن على الحصول على الكثير من الراحة! يمكنك القيام بالعديد من الأعمال للمساعدة مثل التنظيف والطهي ورعاية الأطفال الأكبر سنا (إن وجدوا). إن كنت تشعر بالقلق لأن شريكك / صديقك / أو أحد أفراد أسرتك التي أصيبت بنزيف ما بعد الولادة تعاني جسديا أو عاطفيا، شجعها على التحدث مع ممرضة التوليد أو القابلة. وتذكر أن تعنتي بنفسك. أحيانا ما يكون نزيف ما بعد الولادة تجربة مؤلمة لجميع المعنيين. فمن الطبيعي أن يشعر من يساعدون المصابة بنزيف ما بعد الولادة بالضيق و الصعوبة. وقد تشعر بالارتباك بين مشاعر السعادة بقدم المولود الجديد ومشاعر الخوف والقلق بعد حدث طارئ. ويصعب عليك مشاهدة شخص عزيز عليك يعاني ويتألم. قد تجد أنه من المفيد التحدث عن مشاعرك. لا تتردد في طلب المساعدة . يمكنك أن تسأل القابلة التي تقوم برعاية أسرتك. استقبال مولود جديد هو أمر مثير ولكن يمكن أن يكون طاغيا أيضا حتى في أفضل الظروف. تذكر أن التعافي بعد نزيف ما بعد الولادة ليس مثل التعافي بعد الولادة وفقدان كمية طبيعية من الدم. لتكن توقعاتك من نفسك وممن تحب واقعية.

هل سأصاب بنزيف ما بعد الولادة أثناء ولادتي القادمة؟

جسمك جيدة، لأن ذلك يقلل من خطر الإصابة بفقر الدم إذا ما حصل لك نزيف ما بعد الولادة مرة أخرى. قد توصي قابلك بأن تأخذي حقنة الأوكسيتوسين بعد الولادة على الفور. يدعى هذا الإجراء "التعامل الفعال" لخروج المشيمة مما يساعد في منع نزيف ما بعد الولادة. تذكرني أن تخبري مقدم الرعاية لك في حملك القادم أنك قد أصبت بنزيف ما بعد الولادة سابقاً.

إذا ما أصبت بنزيف ما بعد الولادة أثناء ولادة واحدة، فإن احتمال إصابتك بذلك في ولادات قادمة تكون أكبر من احتمالات إصابة امرأة لم تصب بهذا النزيف سابقاً. ولكن تذكرني دائماً أن خطر الإصابة بنزيف ما بعد الولادة ضئيل بشكل عام. إذا كنت تتناولين أقراص الحديد، يستحسن فحص مستوى الحديد في دمك بعد ثلاثة أشهر من الولادة. يمكنك أن تطلبي من طبيب العائلة إجراء هذا الفحص عندما يصبح عمر طفلك ثلاثة أشهر. في الحمل القادم، تأكدي من أن مستويات الحديد في

مصادر أخرى الدعم الغذائي:

دعم الصحة العقلية:

لمزيد من المعلومات عن اكتئاب ما بعد الولادة، وتسمى أيضاً "اضطرابات المزاج ما بعد الولادة"، يرجى زيارة الموقع: <http://www.lifewithnewbaby.ca/mom.htm>

مراكز الاستغاثة أونتااريو تلقي أذنا صاغية للأشخاص الوحيديين، أو الانتحاريين، وهذه المراكز تعمل عادة 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع. توجد خطوط الخدمات في عموم المقاطعة. قومي بزيارة موقع www.dcontario.org لمزيد من المعلومات وللحصول على الرقم المحلي لمنطقتك.

يوفر خط الصحة العقلية معلومات حول خدمات الصحة النفسية في أونتااريو. لمزيد من المعلومات اتصلي بالرقم 1-866-531-2600

أو قومي بزيارة موقع www.mentalhealthhelpline.ca حتى وإن كنت لا تعيشين في تورونتو، توجد على الانترنت مصادر كبيرة من دائرة الصحة العامة لتورونتو، بما في ذلك سلسلة مقابلات فيديو مع عائلات حقيقية لمناقشة تجربتهم مع اكتئاب ما بعد الولادة. زوري موقع:

<http://www1.toronto.ca/wps/portal/contentonly?vgnextoid=019379d85af02410VgnVCM10000071d60f89RCRD>

أو موقع www.toronto.ca وابحثي عن "القلق والاكتئاب"، وسوف تجدي الرابط

يوجد على موقع الأخصائيين الغذائيين في كندا معلومات عن التغذية الجيدة، قومي بزيارة موقع <http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Minerals/Food-Sources-of-Iron.aspx>

يمكنك ارسال ايميل الى اخصائي التغذية أو التحدث إليه هاتفياً على الهاتف المجاني في أونتااريو. لمزيد من المعلومات قومي بزيارة موقع www.eatrightontario.ca

دعم الرضاعة الطبيعية:

<http://www.lli.org> هي الصفحة الرئيسية لاليش وتحتوي على مجموعة واسعة من المعلومات والموارد المتاحة بلغات عديدة.

<http://www.lli.ca> هو موقع لاليش الكندي، ويحتوي على معلومات عن اللقاءات المحلية والإجتماعات في جميع أنحاء كندا.

www.breastfeedinginc.ca يحتوي على معلومات جيدة عن الأعشاب والأدوية الأخرى التي يمكن أن تزيد من إنتاج الطيب بالإضافة إلى الكثير من الموارد الأخرى المتاحة بعدة لغات.

www.publichealth.gc.ca/breastfeeding يحتوي على معلومات عامة جيدة وروابط مفيدة عن الرضاعة الطبيعية.

دعم الأنداد:

www.healthtalk.org هو موقع بريطاني يحتوي على معلومات حول مجموعة واسعة من المواضيع، بما في ذلك نزيف ما بعد الولادة. باحثون في المملكة المتحدة أجروا مقابلات مع أناس حقيقيين حول تجاربهم لمختلف الظروف الصحية. يمكنك مشاهدة مقابلات فيديو، وقراءة القصص الفردية، وجمع المعلومات حول موضوع معين. للحصول على مقابلات الفيديو حول نزيف ما بعد الولادة يمكنك زيارة

<http://www.healthtalk.org/peoples-experiences/pregnancy-childbirth-conditions-threaten-womens-lives-childbirth-pregnancy/haemorrhage-heavy-uncontrolled-bleeding>