

المقدمة:

من الطبيعي أن تشعري ببعض القلق والخوف من الولادة. ولكن إذا كنت تشعرين بالخوف الشديد (رهاب) فهو خوف مرضي من الولادة وغالبا ما يتجنبن الحمل والولادة.

أنواع الخوف من الولادة:

أساسي: يصيب هذا النوع النساء اللواتي لم يسبق لهن الانجاب وقمن بسماع تجارب مخيفة.

ثانوي: يحدث لدى النساء اللاتي سبق وأن مررن بالحمل والولادة من قبل؛ وغالبا ما يكون نتيجة المرور بتجربة مخاض وولادة صعبة.



أكثر المخاوف بسبب:

1. مشاعر الرعب من فكرة الحمل والولادة مثل (حدوث نزيف حاد، عدم تحمل الألم، الموت).
2. القلق والاكتئاب والخوف الشديد من العيوب الخلقية في الطفل.
3. الحاجة الى عملية قيصرية أو استخدام أدوات مساعدة للولادة.
4. الحاجة الى الخياطة إذا اصابها جرح أثناء الولادة.
5. القلق من السهر على تربية طفل رضيع، ومن فترة النفاس.

أعراض الخوف من الولادة:

اضطرابات النوم، واضطرابات الهلع، والخوف، والكوابيس، وسلوكيات التجنب من الحمل أو الولادة، والقلق، والاكتئاب، والشعور بالألم في الصدر. كما تضطر بعض النساء الى تجنب أي نشاط جنسي خوفا من الحمل. ومن الأعراض أيضا: ارتفاع معدل نبضات القلب، والتعرق الشديد، والارتجاف، والشعور بالغثيان، والرغبة في التقيؤ وفقدان الشهية للطعام، وصعوبة في التنفس.

هل يزيد الخوف من الولادة من وقت عملية الوضع؟

الإجابة هي نعم، وكلما طالت مدة عملية الولادة يرفع احتمال إجراء عملية قيصرية.

كيف تتخلصين من الخوف من الولادة؟

- تحدثي مع طبيبتك أو القابلة عن كل مخاوفك، فإن ذلك له أثر فعال في التقليل من مشاعر الخوف والقلق لديك.
- لا تستمعي لتجارب الآخرين مع الولادة، فكل امرأة لها ظروف خاصة في الحمل والولادة وليس من الحكمة تطبيق كل ما تسمعيه عليك.
- أنظري حولك فكل امرأة أنجبت طفلا قد مرت بهذه التجربة، بل وكررتها فهي احساس جميل، نعم لا يخلو من الألم ولكن مع الألم أمل بولادة طفل يضيفي السعادة على حياتك.
- فكري في إيجابيات هذه المرحلة وهي أنك بمرورها ستصبحين أما لطفل رائع ينتظر منك الرعاية والحب والحنان. فأعدي نفسك نفسيا لها.

الخوف من الولادة (التوكوفوبيا)



وفي الختام، مشاركة هذه اللحظة مع شريك حياتك
ودعمه النفسي لك تخفف عنك رهاب الولادة
وتشعرك بالاطمئنان.
ولا تترددي في اللجوء لأقرب مؤسسة صحية لك
لأي استفسار.

• الخوف من الألم طبيعي ولكن إطمئني فقد خلقك
الله تعالى بالكيفية التي تجعلك تتحملين الألم
وتجربة الولادة.

• اشغلي نفسك بتحضير ملابس طفلك، وأغمرها
في حضنك، وعطريها بحنانك وتخيلي كم يكون
جميلاً في هذه الملابس.

• استعدي بتحضير نفسك بحضور الدورات
التأهيلية للولادة لتتعلمي طريقة التنفس الصحيحة
والطرق للتخفيف من آلام الطلق وطريقة الدفع
والتمارين الرياضية والتغذية وغيرها.

• قرار الولادة إن كانت طبيعية أو قيصرية
ستحدده الطبيبة وفقاً لحالتك أنت والجنين
فأنصتي لنصيحة طبيبتك لأنها على دراية بحملك
من البداية.

• تحلي بالإيمان والصبر فهما سلاحك للخروج من
تجربة الولادة أنت وطفلك بسلام وحاولي أن
تقراي آيات من القرآن الكريم ليطمئن قلبك.