

كيف تتصرفين عند بدء آلام الولادة؟

- عليك اخبار زوجك أو أحد الامهات الأكبر منك سنا، كما تقومين بالآتي:
- الاسترخاء.
- التنفس (شهيق مثل استنشاق ورده ثم زفير مثل نفخ الشمعة).
- الجلوس على كرة الولادة.
- مساج أسفل الظهر لتخفيف الألم.
- المشي (الا في حالة نزول ماء الجنين) وتغيير الوضعيات.
- الاستحمام بماء دافئ.
- أكثر من شرب الماء.

وضعية الولادة التي تحميك أنتي وطفلك من المخاطر أثناء الولادة:

عند بدء المخاض يجب عليك التركيز في كيفية الولادة طبيعيا وبأمان، ثقي بغريزتك. لا تجزعي ولا تخافي واطلبي معونة القابلة. كوني في وضعية مستقيمة؛ حيث أن الجاذبية الأرضية تساعد على تقصير فترة الولادة، سواء الوقوف مستقيمة، أو الجلوس بشكل مستقيم، أو القرفصاء. ثم اتبعي ارشادات القابلة فهي خير معين بعد الله لك.

تمر الولادة بثلاثة مراحل وهي المرحلة الأولى؛ عندما يكون توسع عنق الرحم من 3 الى 10 سنتيمتر، بعدها المرحلة الثانية؛ وهي مرحلة دفع الجنين للعالم الخارجي، ثم المرحلة الثالثة؛ وهي مرحلة اخراج المشيمة.

ما هي أعراض الولادة؟

- الشعور بضغط أقل في منطقة القفص الصدري وسهولة في التنفس.
- حدوث انقباضات متكررة وشديدة.
- يمكن أن يصاحب الألم اسهال أو قيء.
- تزداد شدة الانقباضات مع المشي.
- يبدأ ألم المخاض نفس ألم الدورة الشهرية ويبدأ في أسفل الظهر وينتقل الى الجانبين ثم الى البطن.
- خروج السدادة المخاطية أو افرازات مهبلية دموية.
- نزول ماء الجنين (ماء الجنين يكون نزوله غزيرا دفعة واحدة مثل ماء الصنبور).

متى يجب عليك الذهاب للمستشفى؟

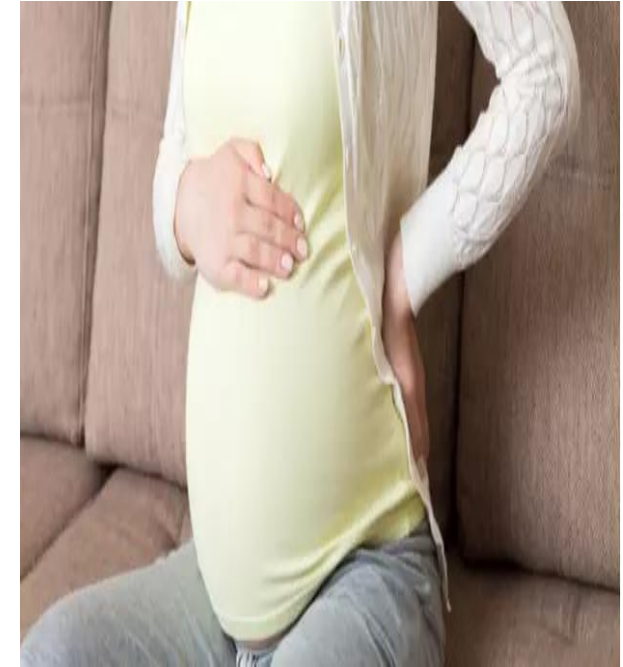
يجب عليك الذهاب إذا حدثت أعراض الولادة السابق ذكرها.



المقدمة:

"تحدث أسباب الوفيات نتيجة مضاعفات خلال فترة الحمل، أو أثناء الولادة، أو بعدها، وتظهر معظم تلك المضاعفات أثناء فترة الحمل، ومعظمها يمكن الوقاية منه أو علاجه، وقد تظهر مضاعفات أخرى قبل تلك الفترة ولكنها تتفاقم خلالها، وخصوصا إذا لم يتم تداركها كجزء من رعاية المرأة". تقرير منظمة الصحة العالمية.

لهذا السبب وجدنا أنه من المفترض ان يكون لديك عزيزتي الحامل هذه النشرة لتوعيتك وتنبيهك لولادة طبيعية آمنة.





معا نحو ولادة طبيعية آمنة



تابع مضاعفات الولادة:

- نزول ماء الجنين قبل بدء المخاض.
- الإصابة بمرض السكري، أو مشاكل في الدم أو القلب أو الرئتين أو ضغط الدم المرتفع.
- الإصابة بفقر الدم.
- انفصال المشيمة مبكرا عن جدار الرحم.
- نزول الحبل السري قبل الطفل.



وفي الختام

نتمنى لك حملا ميسرا وولادة سهلة طبيعية آمنة.
ولا تتردد في الاستفسار عن أي شيء في أقرب
مؤسسة صحية لك. وللمزيد من المعلومات حول
مراحل الولادة؛ استعيني بالمكتبة الإلكترونية
للتثقيف الصحي.

متى يتوجب عليك دفع الجنين للولادة؟

عندما يتسع عنق الرحم الى 10 سنتيمتر، تبدأ
مرحلة الدفع من أجل إخراج الطفل من الرحم الى
العالم الخارجي. في هذه المرحلة يكون الشعور
بالدفع غريزي لدى الأم الحامل.

إخراج المشيمة:

لا تنتهي عملية الولادة مع خروج الجنين من الرحم،
بل إن كيفية حدوث الولادة الطبيعية تشمل إخراج
ودفع المشيمة أيضا.

وتجدر الإشارة إلى أن هذه المرحلة تعد الأخيرة في
عملية الولادة وهي أقصر مرحلة وقد تستمر من
بضع دقائق إلى 20 دقيقة.

مضاعفات الولادة:

هناك بعض المضاعفات التي من المحتمل أن
تصاحب ولادتك، ولكن لا تقلقي منها فأنت بين أيدي
أمنية في المستشفى.

- تمزق الأنسجة المحيطة بالمهبل.
- النزيف.
- احتمالية الجوع إلى الولادة القيصرية.
- التهاب في الرحم.
- حدوث إصابة لدى الطفل.
- جلطات في الدم.
- أن يكون الطفل كبير الحجم أو في الوضعية
الخاطئة.