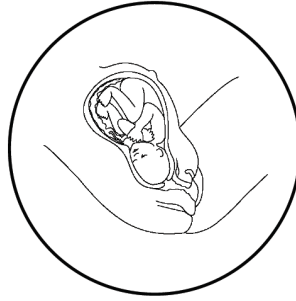


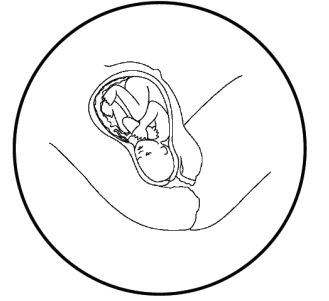
ماذا يحدث لجسمي في المخاض والولادة



المرحلة الانتقالية (من 10 دقائق إلى 60 دقيقة) تكون هذه الفترة من المخاض شديدة جدًا ولكنها لا تدوم طويلًا. قد تحتاجين إلى مزيد من الدعم أثناء هذه الفترة من المخاض. يتسع عنق الرحم من 8 إلى 10 سنتيمترات



المخاض النشط (3 إلى 6 ساعات) غيري وضعيتك. مثل الاستحمام أو الجلوس على كرسي أو التآرجح على يديك وركبتيك. يتسع عنق الرحم من 4 إلى 8 سنتيمترات



المخاض المبكر (5 ساعات إلى 24 ساعة) استريحي وتناولي الطعام والشراب بكميات قليلة. تنفسي ببطء أثناء التقلصات واسترخي. يتسع عنق الرحم من 0 إلى 4 سنتيمترات



ولادة المشيمة

5(دقائق إلى 30 دقيقة) تكون التقلصات خفيفة للغاية. قد تشعرين بالألم في مهبلك. وقد تشعرين بالرغبة والبرد. تخرج المشيمة من رحمك عبر مهبلك ثم تخرج من جسمك.

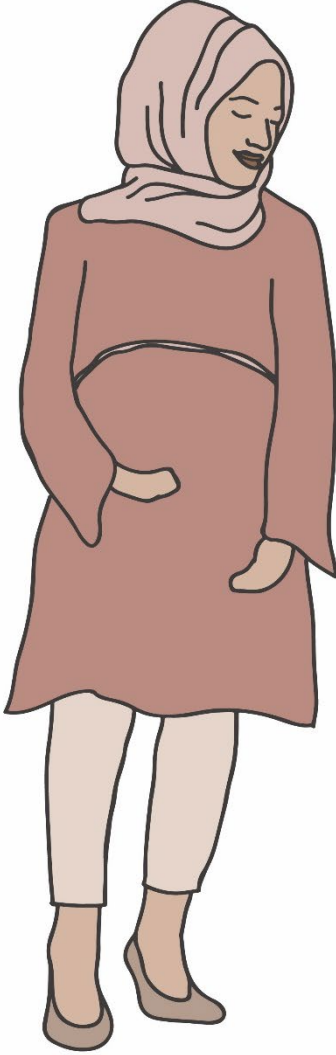


الدفع والولادة

5(دقائق إلى 3 ساعات) ادفعي بينما تتخذين وضعًا مريحًا. انفخي الهواء أو الهثي عندما يبدأ رأس طفلك في الخروج. فهذا يساعد على منع تمزق مهبلك يخرج طفلك من رحمك عبر مهبلك ثم يخرج من جسمك

ما هي علامات المخاض؟

قد يظهر عليك بعض هذه العلامات قبل الدخول في المخاض :



■ نزول كمية صغيرة من مخاط وردي فاتح أو مائل إلى البني من المهبل

■ يتحرك طفلك لأسفل إلى حوضك. قد تشعرين بضغط أقل على معدتك وزيادة الضغط على مثانتك.

■ الإسهال

■ تقلصات أو تشنجات خفيفة. تكون مماثلة لما تشعرين به أثناء دورتك الشهرية.

■ ألم أسفل الظهر

■ قد ينزل الماء من المشيمة. قد تتعرضين لتدفق سائل من المهبل أو قطرات منه (يمكن أن تدخل في المخاض دون نزول ماء الجنين).

متى يجب علي الاتصال بمقدم رعايتي؟

اتصلي بالعيادة أثناء ساعات العمل
بعد انتهاء ساعات العمل، اتصل على الرقم 617.414.2000 أو
بالرقم الذي يزودك به مقدم رعايتك في الحالات التالية:



■ نزول الماء من المهبل اتصلي حتى وإن لم تعاني من تقلصات.

■ كنتِ تعانين من تقلصات مؤلمة منتظمة:
يفصل بينها 4 إلى 5 دقائق على مدار ساعة إذا كانت هذه ولادتك
الأولى و 5 إلى 8 دقائق على مدار ساعة إذا لم تكن هذه ولادتك الأولى.
اتصلي إذا لم تكوني متأكدة بشأن التوقيت.

■ كنتِ مصابة بنزيف من المهبل

■ الطفل لا يتحرك كثيرًا كما في السابق

ما يمكنك فعله أثناء المخاض المبكر للمساعدة في التعامل مع المخاض والولادة

الاستماع إلى موسيقى تساعد على الاسترخاء أو اتباع تقنيات الاسترخاء أثناء الولادة



البقاء في السرير أثناء الليل والراحة



البقاء منشغلة! اصرفي انتباهك عن الأمر لأطول فترة ممكنة.



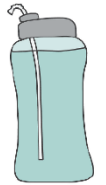
التحدث إلى الأصدقاء



التجول في الأنحاء إذا كان بإمكانك هذا



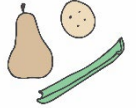
شرب الكثير من الماء



وضع كمادات دافئة أو باردة على موضع ألمك



تناول وجبات كاملة ووجبات خفيفة



تغيير وضعيتك



تجربة الاستحمام بماء دافئ أو استخدام زجاجة ماء ساخن



تجربة العلاج بالروائح العطرية



طلب الحصول على تدليك



البقاء في المنزل لأطول فترة ممكنة



طلب المساعدة من زوجك أو مساعدة الولادة أو شخص داعم آخر



الاتصال بمقدم رعايتك للحصول على المشورة



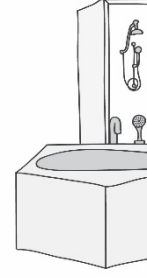
التركيز على التنفس العميق



نصائح لتخفيف الألم

جربي هذه النصائح أيضاً

- استخدام كمادات ساخنة أو باردة
- التنويم المغناطيسي الذاتي
- التنفس العميق مع مراعاة التركيز
- الحصول على تدليك



تخفيف الألم بطرق طبيعية

الجلوس على كرة ولادة، التحرك، السير، الرقص، تغيير الوضعية

الاستحمام في حوض الاستحمام أو وقوفاً

جربي هذه النصائح أيضاً

- صرف الانتباه بمشاهدة التلفاز أو فيلم
- تخفيف إضاءة الغرفة
- إبقاء الأصوات منخفضة

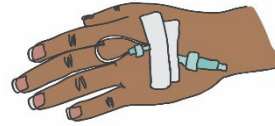
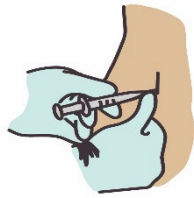


لبينة

تدفئة الجسم أو تبريده

العلاج بالروائح العطرية

تشغيل موسيقى تعجبك



لأدوية في المستشفى

التخدير فوق الجافية

غاز الضحك

دواء يُعطى عن طريق الوريد



لدعم المعنوي

الاتصال بمساعدة الولادة أو القابلة

الحصول على المساعدة من مقدم الدعم أثناء المخاض