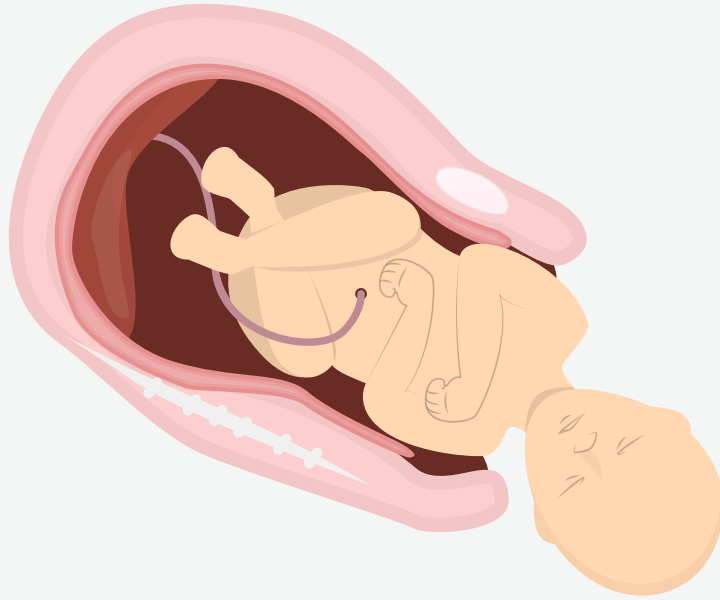


حملة الولادة الطبيعية

إعداد: د رؤى الطويلي و د. فاطمة الشنقيطي



ليست كل ولادة مهبلية هي ولادة
طبيعية معًا نحو ولادة طبيعية



ماهي الولادة الطبيعية؟

هي عملية فسيولوجية تبدأ تلقائيًا دون تحفيز، منخفضة المخاطر، من بداية المخاض، إلى نهاية الولادة،

حيث تتم ولادة الطفل سواء من الرأس أو من المقعد بشكل تلقائي عبر المهبل، بعد فترة حمل دامت 37 إلى 42 أسبوعًا، بدون تدخلات طبيّة إلا عند الضرورة.



متى يكون موعد الولادة الطبيعية؟

معرفة موعد الولادة من الأمور التي يصعب التنبؤ بها، غير أن جسم الحامل يعطي العديد من المؤشرات التي تؤكد اقترابه، إلا أنه لا يوجد حتى الآن ما يدل على الموعد الدقيق بتحديد التاريخ واليوم، وقد يختلف توقيت الولادة بين امرأة وأخرى، وبين حمل وآخر.

وغالباً ما يحدث
المخاض بعد

37-42 أسبوعاً

مدة الحمل في الوضع
الطبيعي هي

حملة الولادة الطبيعية



كم تستغرق الولادة الطبيعية؟

تستغرق الولادة الطبيعية

للبرية

من 14 إلى 30 ساعة تقريباً

للأم الولود

من 8 إلى 10 ساعات

حملة الولادة الطبيعية



ما هو المخاض؟

هو تتالي التقلصات الرحمية التي تؤدي إلى حدوث انحاء واتساع في عنق الرحم، وإلى تحفيز أفعال الدفع الإرادية، والتي تؤدي بمجموعها إلى إخراج محصول الحمل (الجنين والمشيمة) عبر المهبل، والمخاض الحقيقي عملية مستمرة تنقسم إلى أربع أطوار.



RofaidaOrg

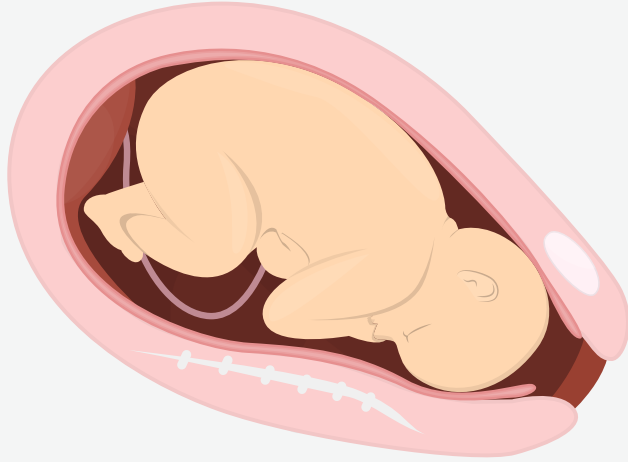


rofaida_org



www.rofaida.org





ماهي أطوار المخاض؟

الطور الأول للمخاض (مرحلة اتساع عنق الرحم):

يبدأ الطور الأول من الولادة بانقباضات الرحم (بدء المخاض)

واتساع عنق الرحم بمقدار **10 سم**

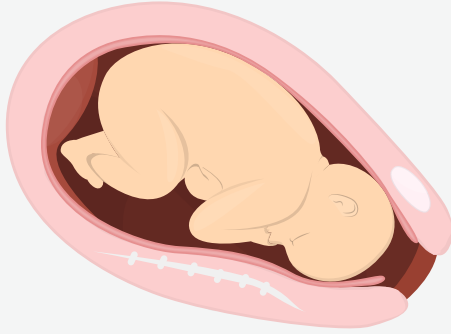
وتتراوح فترة هذا الطور

بينما يستغرق عند الأم متعدّدة
الولادات بين ساعتين إلى **10 ساعات**.

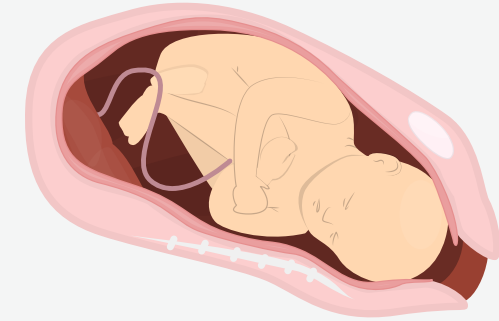
وقد يستغرق عند الخروسات
(البكرات) بين **6 إلى 18 ساعة**،
لمدّة تصل إلى **25.5 ساعة**.

حملة الولادة الطبيعية

يقسم الطور الأول إلى مرحلتين:



2- الطور الفعال: ويبدأ من توسع عنق الرحم بمقدار 6 سم، وينتهي بتوسعه إلى 10 سم.



1- الطور الكامن: وهو طورٌ يتوسع عنق الرحم فيه إلى ما بين 5 إلى 6 سم، ليصل إلى طور المخاض الفعال.



RofaidaOrg

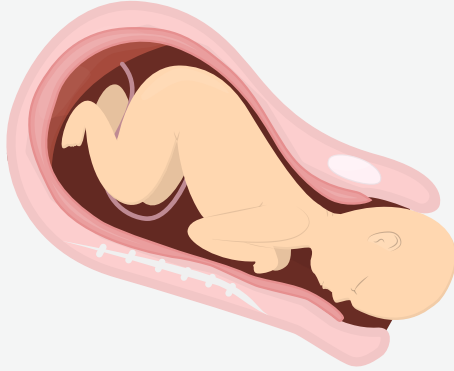


rofaida_org



www.rofaida.org



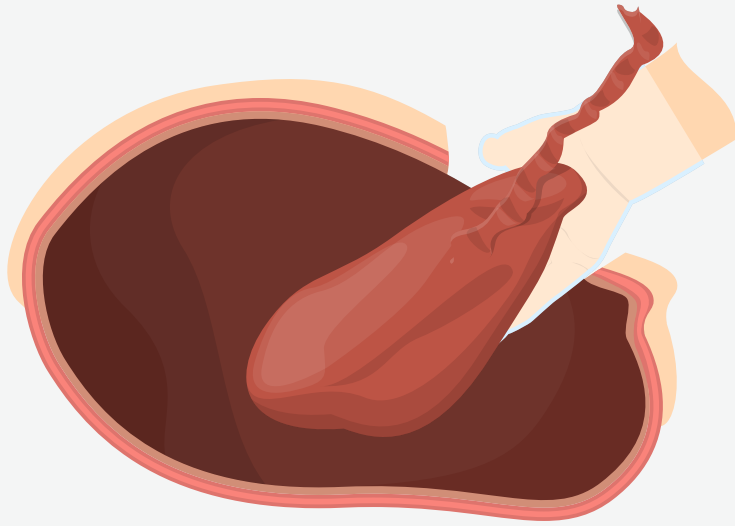


الطور الثاني (مرحلة ولادة الجنين):

هي الفترة الزمنية بين التمدد الكامل لعنق الرحم وولادة الجنين، وتتراوح المدة الزمنية لهذه المرحلة ما بين **نصف الساعة** إلى **ثلاث ساعات**،



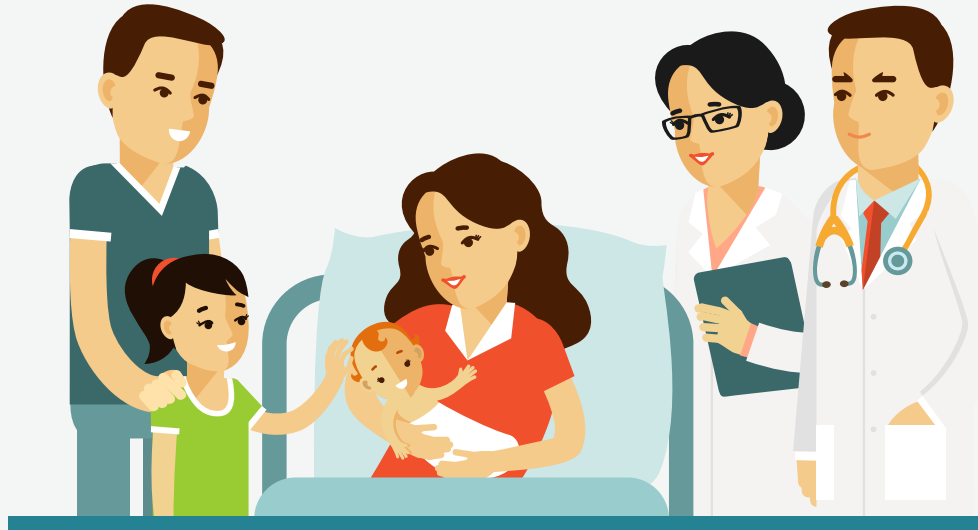
وقد تطول أكثر من ذلك أو تقل حسب عدد الولادات للأم، وقد تطول كذلك في الحالات التي تلقت إبرة الظهر.



الطور الثالث (مرحلة ولادة المشيمة):

هي المرحلة التي يتم فيها خروج المشيمة، وتستغرق من 5 دقائق إلى 30 دقيقة، ويقوم الطبيب/ة أو القابلة خلال هذه المرحلة بمساعدة الأم على إخراج المشيمة بحذر، وإعطائها الأدوية عن طريق العضل أو الوريد لتقليل فقدان الدم بعد الولادة.

حملة الولادة الطبيعية



الطور الرابع:

تم ذكره في بعض المراجع الطبية، حيث تتم فيه متابعة عدة علامات حيوية وإكلينيكية للأم خلال الساعتين الأولى من بعد ولادة المشيمة، للتأكد من سلامتها.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org





ما الفرق بين ألم الطلق الحقيقي وألم الطلق الغير حقيقي او الكاذب؟

هو تتالي التقلصات الرّحمية التي تؤدي إلى حدوث انمحاء واتساع في عنق الرحم، وإلى تحفيز أفعال الدفع الإرادية، والتي تؤدي بمجموعها إلى إخراج محصول الحمل (الجنين والمشيمة) عبر المهبل، والمخاض الحقيقي عملية مستمرة تنقسم إلى اربع أطوار.



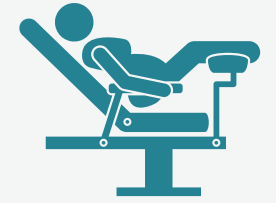
الطلق غير الحقيقي (الكاذب - براكستن هيكس) وأعراضه:

تعتبر تقلصات بطن الحامل لبعض من الوقت في الأسابيع الأخيرة من الحمل طبيعية؛ وليس من الضروري أن تشعر بها جميع الأمهات، ويعتبر هذا النوع من الطلق أو تحجر البطن انقباضات أولية، وليست علامة من علامات الولادة الحقيقية.

حملة الولادة الطبيعية

المخاض الحقيقي وأعراضه:

تبدأ الولادة الطبيعية غالباً بانقباضات، وتسبب هذه الانقباضات بعض من الألم، وتكون تلك الانقباضات قصيرة في أغلب الأوقات، وغير منتظمة، وغير مؤلمة كثيراً في البداية، وتستطيع الحامل في معظم الأحيان تكلمة مهامها اليومية أثناء ذلك، ولكنها ستضطر للراحة وقتها.



تساعد تلك الانقباضات الأولية على ترقق عنق الرحم وتوسعته، لكن الولادة لن تبدأ إلا بعد أن تصبح الانقباضات أقوى وأكثر انتظاماً، ويبدأ عنق الرحم بالتوسع، ويتم التأكد من توسعه بواسطة الفحص المهبلي، وبنزول ماء الرأس عند تمزق الكيس المحيط بالطفل في رحم الأم.



وقد تشعر بعض النساء بألم بسيط أسفل الظهر، ينتشر لأسفل البطن عند بدء المخاض الحقيقي، ويبدأ التقلص الواحد بازدياد تدريجي في الشدة، وينتهي بسرعة بعد وصوله إلى الذروة، وفي الحالات العادية قد يصل التقلص إلى ذروته قبل الشعور به.



RofaidaOrg



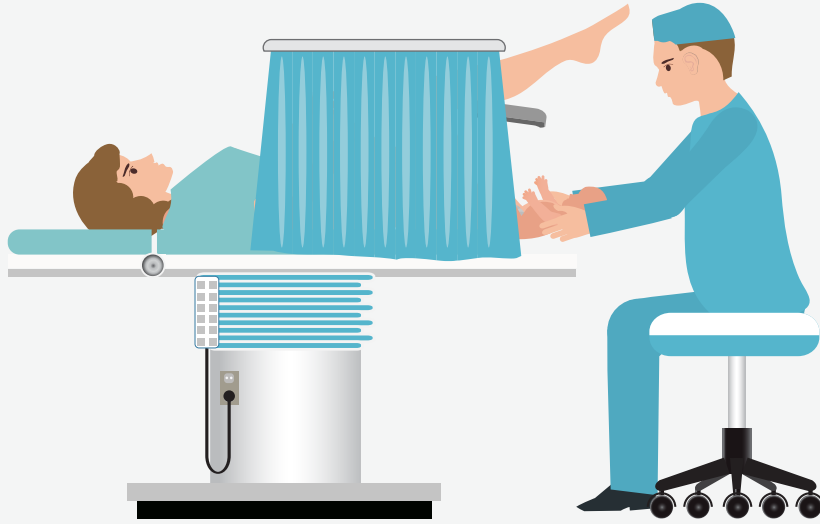
rofaida_org



www.rofaida.org



طريقة الدفع في الطور الثاني من الولادة:



1 لا ينصح بالدفع خلال المرحلة الثانية من الولادة إلا إذا شعرت الأم بحاجة قوية إلى الدفع، أو بدأ طفلها في الظهور، وذلك يمنح الطفل فرصة لينزل إلى الحوض، مما يدع الطبيعة تأخذ مجراها، وتقوم عن الأم ببعض من هذه المهمة.

2 وعلى الأم أن تبدأ الدفع قدر المستطاع في المرحلة الثانية من الولادة، وقت الانقباضات للأسفل نحو مؤخرتها، ثم تأخذ نفساً عميقاً عدّة مرّات قبل أن تدفع مرة أخرى، ولا ينصح بحبس الأنفاس والدفع بقوة؛ لأن ذلك يسبب ضرراً لقاع الحوض ونقصاً في الأكسجين لدى الأم وجنينها، ويكون التنفس في مرحلة خروج رأس الجنين سريعاً، أو كأن الأم تكرر " أف أف أف.. " بحيث تمنع الدفع القوي مرة واحدة للحفاظ على صحة العجان.

حملة الولادة الطبيعية



3 وقد ترغب السيدات في بعض الأحيان في الدفع قبل توسع الرحم بالكامل، وفي هذه الحالة سوف يطلب منهن تغيير وضعية الولادة، وعدم الدّفع؛ لمنح عنق الرحم مزيداً من الوقت للاتساع.

4 وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن على الممارسين الصحيين من أطباء وقابلات العمل على دعم تلقائية الدفع خلال الولادة، وتشجيع المرأة على اختيار طريقتها الخاصة الأكثر راحة لها وقت الدفع، وينبغي عليهم مساعدتها على الاسترخاء والراحة الكاملة بين الانقباضات لاستعادة طاقتها.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



أعراض الولادة الطبيعية:

تنقسم أعراض الولادة الطبيعية حسب الفترة التي تسبق الولادة إلى التالي:

1. أعراض ما قبل المخاض (التحضير الفيسيولوجي للمخاض):

وهي الأعراض التي تظهر في الفترة التي تتراوح بين أسبوع إلى أربعة أسابيع قبل حدوث المخاض، وهي:

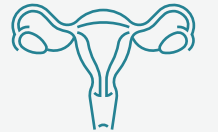
انخفاض ارتفاع البطن نظراً لنزول الجنين في منطقة الحوض، حيث يتخذ الجنين وضعية تسهل خروجه، ليكون رأسه للأسفل، ولذا تشعر المرأة بالحاجة المتكررة لدخول الحمام؛ بسبب ضغط رأس الجنين على المثانة، بينما يصبح التنفس أسهل نظراً لانخفاض الجنين للأسفل.



اتساع عنق الرحم استعداداً للولادة وخروج الجنين، خاصة عند الأم الولود، وفيها يبدأ العنق بالتليين والتوسع خلال الأيام التي تسبق المخاض الحقيقي، وفي معظم الحالات يكون العنق قد توسع 1 إلى 3



قد تتحرر السدادة المخاطية في عنق الرحم مع انمحائه، وعندما يحدث ذلك يمكن تمييز بدء المخاض بخروج كمية قليلة من المخاط المدمى من المهبل.



حملة الولادة الطبيعية

تحدث التقلصات الرحمية غير المنتظمة وتسمى تقلصات براكستن هيكس (طلق كاذب)، غير مؤلمة عادة، ويزداد تواترها تدريجيًا، وقد تحدث أحيانًا كل 10 إلى 20 دقيقة، وتزداد شدتها في آخر أسابيع



زيادة ليونة العظام والمفاصل دون أضرار، نتيجة إفراز هرمون الريلاكسون الذي يحمي العظام من الكسر، ويسهل عملية الولادة.



الإصابة بالإسهال، فكما أن عضلات الرحم ترتخي استعداداً للولادة، كذلك ترتخي بقيّة عضلات الجسم، بما في ذلك عضلات المستقيم، مما يؤدي زيادة حركة الأمعاء، وحدوث الإسهال.



فقدان بعض الوزن، وهذا أمر طبيعي ولا يؤثر سلباً على وزن الجنين أو صحّته.



الشعور المضاعف بالتعب والحاجة الشديدة للنوم.



حملة الولادة الطبيعية

2. أعراض المخاض:

وهي العلامات التي تنذر بحدوث المخاض واقتراب الولادة، وتحدث قبل ساعات من المخاض، وتختلف في طبيعتها من امرأة إلى أخرى، كما تعتمد على جاهزية الحامل لهذه المرحلة، وكيفية إدراكها للألم واستجابتها له، وفيما إن كان ذلك هو حملها الأول، أم لا، ومن هذه الأعراض:



1 تغيير الإفرازات المهبلية في اللون والكثافة، حيث تلاحظ الحامل خروج إفرازات كثيفة ولزجة ذات لون زهري، وهو مؤشر جيد على اقتراب المخاض.

2 الشعور بانقباضات قوية في الرحم، وبصورة أكثر تكراراً، وانتظاماً، وحدة، وتقارباً مع مرور الوقت، وتصبح أكثر شدة وقوة مع الحركة، ولا تخف أو تتوقف عند تغيير الوضعية، كما أنها تبدأ بانقباضات في أسفل الظهر، ثم أسفل البطن والأرجل.

3 خروج سائل مائي من المهبل، أو ما يسمى بالعامية نزول ماء الرأس، وهي العلامة التي تؤكد أن المخاض قد حان وأن المرأة على وشك الولادة، وهذه السوائل ما هي إلا تسرب للسائل الأمنيوسي المحيط بالجنين.

حملة الولادة الطبيعية

ماهي التدخلات الطبية؟



تخدير الجزء السفلي
المعروف باسم إبرة الظهر



استخدام الأدوية لإيقاف
آلام الولادة



منع الأم من الأكل أو
الشرب



منع الحركة وإبقاء الأم
بوضعية الاستلقاء على
الظهر



إعطاء حقنة
شرجية



القسطرة الوريدية



العملية القيصرية



قطع الحبل السري فور
الولادة



عملية توسيع فتحة
المهبل (قص العجان)
بلا دواعي طبية



فتح الغشاء الأمنيوسي
المحيط بالجنين طبيًا.



الاوكتوسيتوسين الصناعي
(إعطاء الطلق الصناعي
لتحفيز او تسريع الولادة



مراقبة الجنين
المستمرة
إلكترونيًا

التدخلات الجراحية:



1 المرأة التي تدخل المستشفى للمخاض تحتاج أن تكون مستعدة بالمعلومات الكافية التي تساعد على اتخاذ قراراتها عن معرفة بما تحب أن يُجرى لها، أو ما ترفضه من هذه الإجراءات، والحامل المتعافية ذات الحمل منخفض الخطورة لديها خيارات أوسع من تلك ذات التعقيدات الصحيّة، أو الظروف الخاصة.

2 على الأم تجنب الاجراءات والممارسات الطبية غير المعتمدة على البراهين الطبية.

3 يجب على كل امرأة أن تناقش حالتها مع الطبيب، أو القابلة، وتتخذ القرار معهم حول الإجراءات الضرورية، وغير الضرورية.

حملة الولادة الطبيعية

ما هو قص العجان؟

هو عبارة عن قطع جراحي بواسطة المقص لأنسجة قناة الولادة قُبيل ولادة رأس الجنين، بغرض توسعة الأنسجة لإخراج الجنين في حالات تعسر الولادة.

متى يمكن إجراء قص العجان؟

مقدم الخدمة الصحية هو المتحكم في إجراء قص العجان من عدمه في نهاية المطاف، ومما ينبغي معرفته أن الحالات التي قد تتطلب إجراء القص نادرة، مثل:



أو الحاجة لإجراء الولادة المساعدة
(بالشفط أو بالملقط).



حالات ضرورة تسريع الولادة بسبب
ضعف نبضات قلب الجنين،



منظمة الصحة العالمية تنصح بأن لا تزيد نسبة إجراء قص العجان عن 10% ونستنتج من ذلك أنه ليس إجراءً ضروريًا إلا في حالات ضرورية جدًا، وليس منها إجراء القص للبكرية نظرًا لضيق المكان.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية

ماهي مضار قص العجان؟

احتمال امتداد قص العجان للشرج والمستقيم، وفي حالة عدم التئام الجرح أو عدم التشخيص قد يحدث سلس بالبراز، وقد يحدث ناسور مهبلي مستقيمي.



زيادة النزف بعد الولادة، وزيادة احتمال الحاجة إلى نقل الدم.



عدم التئام الجرح بطريقة سليمة كما كان تشريحياً ينتج عنه ظهور زائدة جلدية، أو عدم تماثل منطقة العجان، أو ضيق شديد، أو توسع فتحة منطقة المهبل.



التهاب مكان الجرح، وتعرض الجرح إلى الإصابة بالتهابات ميكروبية، أو جرثومية،



الشعور بألم بعد الولادة أثناء الجوس مما يقلل القدرة على المساكنة (بقاء الأم والطفل معاً للرضاعة الطبيعية).



تزيد نسبة احتمالية القص أو الشق في الولادات التالية لو حصل قص في الولادة الأولى.



الشعور بألم مزمن أثناء الحركة، والجماع، وفقدان المتعة الجنسية.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



كيفية الاستعداد للولادة الطبيعية؟

1. الاستعداد بالبحث عن المعلومات:



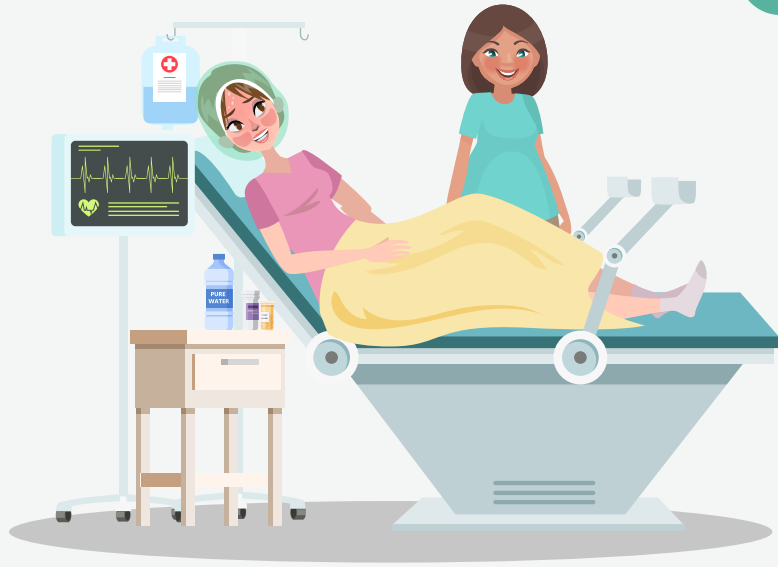
على الأم أن تكون حريصةً على البحث عن المعلومات بنفسها، والتأكد من معرفة ما الذي سيحدث معها خلال الولادة، لتكون لديها سيطرة تامةً على الوضع، وثقة كافية بقدرتها على الولادة.

ولتحقيق ذلك يجب عليها قراءة الكتب والمنشورات، وتصفح المواقع الإلكترونية الموثوق بها، والخاصة بالولادة، وطرح الأسئلة على طبيبها أو قابلتها عن كل ما تريد معرفته خلال مراجعتها للحمل، ويفضل أن يشاركها الزوج في كل ذلك.

حملة الولادة الطبيعية

2. إيجاد مرافق للأم لمساندتها أثناء الولادة:

يمكن للمرافق الذي تختاره الأم أن يبقى معها في غرفة الولادة لتشجيعها وتحفيزها والإمساك بيدها، ويمكن اختيار الأم، أو الزوج، أو الأخت، أو صديقة، أو الدولا (رفيقة الولادة) ... إلى جانب القابلة الخاصة التي ستقوم بها بمساندتها وقت الولادة بالطبع.



حملة الولادة الطبيعية

3. أخذ قسطٍ كافٍ من الراحة:



الاسترخاء في الأسابيع الأخيرة من الحمل مهم جدًا للأم، حيث يمكنها من تحمل الألم بشكل أفضل، لذلك يجب على الأم تخصيص الوقت الكافي لنفسها وأخذ كفايتها من النوم، كما يجب عليها تحضير حقيبتها وحقبيبة طفلها قبل الأسبوع السادس والثلاثين أو بعده وأخذ وقتها.

4. حضور الدورات التثقيفية عن الحمل والولادة الطبيعية:



هناك انواع مختلفة من هذه الدورات، ويمكن سؤال الطبيب أو القابلة عن الخيارات المتاحة، وتختار منها ما ترتاح له، وتحتاجه أكثر.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية



5. التفكير بمكان الولادة:

على الأم تحديد مكان الولادة الذي يتفق مع خياراتها، وقراراتها، وخطة ولادتها، وذلك بعد التشاور مع طبيبها أو قابلتها.

6. تحدث الأم عن رغبتها بشأن طريقة الولادة:

مثل: وضعية الولادة، والطريقة المفضلة للتعامل مع الألم، وما تريده ومالا تريده في الولادة وبعدها، مثل قص الحبل السري، والتحدث عن كل شيء بشكل جيد مع الطبيب أو القابلة.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية

أهميه وجود مرافق للأم وقت المخاض والولادة:

أثبتت الأبحاث فوائد وجود الدعم المستمر مع الأم أثناء المخاض والولادة؛ لأن:

يقدم المرافق الدعم النفسي للأم، مما يساعد في تخفيف الإحساس بالآلام أثناء الولادة، ويغني عن استخدام المسكنات الدوائية.



من شأن الدعم المستمر أن يقلل من معدل التدخلات الطبية، ويزيد من رضا الأمهات عن تجربة الولادة.



يساعد وجود المرافق في الرضاعة، خصوصاً الساعة الأولى.



RofaidaOrg

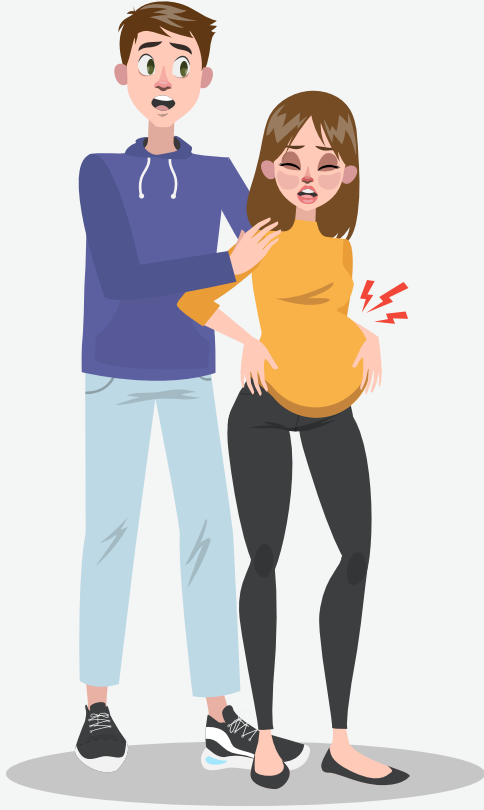


rofaida_org



www.rofaida.org

حملة الولادة الطبيعية



نصائح للأم عند اختيار مرافق وقت المخاض و الولادة:

- 1 دعوة الأشخاص الذين يتحلّون بالإيجابية في دورهم المساند لها أثناء الحمل والمخاض والولادة.
- 2 اختيار شخص يمكنها إظهار ضعفها أمامه، وتشعر بالراحة في حضوره، مع إبلاغه برغباتها.
- 3 تذكّر أنّ اختيار الشخص الذي سيحضر الولادة هو قرارها الشخصي، و له أهميته.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



فوائد حضور الدورات التثقيفية عن الحمل والولادة الطبيعية:



1 تمكّن الأم من التّعرف على تمارين الاسترخاء، والوضعيّات التي تحتاجها خلال الولادة، وتقنيّات التنفس.

2 يساعد الأم لتكون واعية، وعلى علم بمراحل الولادة، وكيفية التعامل مع آلام المخاض، وتفادي الصعوبات والمشاكل التي يمكن حدوثها وقت الحمل، والولادة، والرضاعة.

حملة الولادة الطبيعية

ماهي خطة الولادة الطبيعية؟

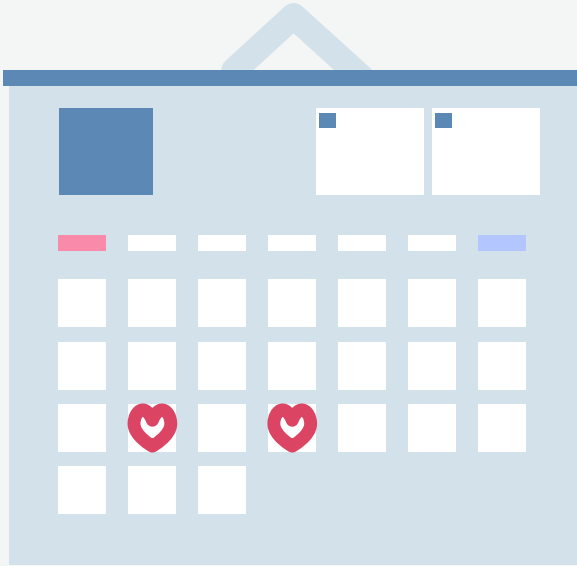
1 هي سجل تدوّن فيه الأم الحامل رغباتها أثناء المخاض والولادة، وذلك بعد مشورة الطبيب، أو القابلة المتابعة لحالتها، وتحديد الأنسب لوضعها.

2 من شأن الخطة أن تحفّز الأم نفسيًا لكل ما يمكن حدوثه خلال الولادة،

3 كما أنها تساعد الطبيب أو القابلة على معرفة ما ترغب فيه الأم، ويجب أن تكون الأم متفائلة وواقعية فيما يخص خطتها للولادة الطبيعية،

4 وتضع في حساباتها أنه قد تحدث ظروف طارئة أثناء الولادة، ممّا يتطلب التدخلات الطبيّة، مثل العمليّة القيصرية، وعليها أن تعلم أيضًا أنّ الفريق الطبيّ سيكون حريصًا على الالتزام بخطة الولادة قدر الإمكان.

5 لذلك يعدّ تبليغ الطبيب أو القابلة برغبات الأمّ قبل أن تبدأ أمرًا ضروريًا لوضع كلّ ذلك في عين الاعتبار.



حملة الولادة الطبيعية



متي يجب كتابة خطة الولادة؟

يجب على الأم قبل أن تقرأ وتبحث كتابة خطة الولادة، وعليها أن تقوم بزيارة المستشفى التي ترغب في الولادة فيها، وتتحدث مع الطبيب أو القابلة، وذلك خلال الشهور التسعة للحمل، ويمكنها البدء في كتابة الخطة قبل الولادة بأربعة أسابيع.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية

ما الذي يجب تدوينه في خطة الولادة؟

إمكانية تفادي حدوث
قص العجان



التأخر في قص الحبل
السري



رضاعة طفلها



التلامس الجسدي المباشر
مع المولود بعد الولادة



اسم الشخص المرافق



وضعية المخاض
والولادة



السماح للأم بالحركة، والشرب،
وأكل وجبة خفيفة لإعطائها
الطاقة وقت المخاض والولادة



المسكنات



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org

كيفية تحفيز أو تسهيل الولادة طبيعياً؟

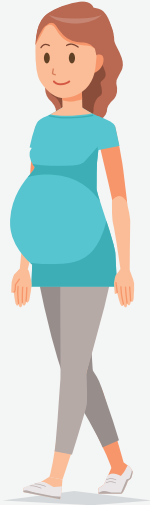
يمكن تسهيل الولادة على الأم بطرق مختلفة ومتعددة هي:

الحركة والمشى خلال المرحلة الأولى من الولادة:

المشى وممارسة الرياضة بانتظام يجعلان الجسم مستعداً للولادة بشكل طبيعي، ويحفز الجنين على أن يدفع رأسه نحو الحوض وعنق الرحم.

ممارسة الجماع/العلاقة الحميمة:

ممارسة الجماع والعلاقة الحميمة خلال الشهر التاسع، حيث يعمل ذلك على زيادة سرعة الطلق، ويساهم في توسع عنق الرحم، كما أنّ المداعبات الحميمة تقوم بإفراز بعض الهرمونات النشطة التي تحفز من تنشيط انقباضات الرحم.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية

التدليك:

يساعد على استرخاء عضلات الحوض والرحم، وذلك عن طريق



بزيت الزيتون

تدليك البطن



والظهر



وحلمات الثديين



مما يحفز إفراز الأوكسيتوتسين، كما يساعد الزيت على التخفيف من آلام الولادة الطبيعية



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org

حملة الولادة الطبيعية

تناول التمر في الشهر الأخير من الحمل:

أثبتت الدراسات أن التمر يحتوي على مادة شبيهة بتلك المكونة لهرمون الاوكسيتوسين،

وتساعد على تنبيه تقلصات الرحم.

وتزيد من انقباضها خاصة أثناء الولادة.

وتقوي الطلق وتيسره بطريقة طبيعية.

بالإضافة إلى احتوائه على نسبة عالية من البوتاسيوم والألياف الغذائية التي تمد الجسم بالطاقة.

لأن ذلك من الممكن أن يسبب سكر الحمل، أو السمنة للأم أو الطفل.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية



وتساهم في تخفيف ألم الطلق، وتهدئة الأعصاب.

كما تعمل على ارتخاء عضلات الحوض.

وتحفيز الرحم على قذف الجنين إلى خارجه.

وعلى الأم أن تختار نوعيّة التّمر قليل نسبة السكروز، مثل تمر الخلاص،
المكتومي العجوة، القطارة، البريم، البرحي.

وعدم الاسراف في تناوله.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية

شرب الماء:



يساهم الماء في تروية أنسجة الجسم بشكل كبير.

مما يساعد المرأة الحامل على دفع الجنين بشكل جيد وسريع.

ويمنحها القدرة على تحمل ألم الولادة الطبيعية.

ويحميها من اللجوء لبعض الإجراءات الطبية أثناء الولادة نتيجة للجفاف.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية

الهدوء والاسترخاء:

التوتر من أكثر الأمور التي تسبب تشنّج العضلات،

مما يجعل الرحم مغلقاً غير مرتخي،

كما يعمل على ارتفاع مستويات الأدرينالين في الجسم مما يمنع حدوث الطلق

لأنه مضادٌ لهرمون الأوكسيتوتسين الذي يحفّز الطلق والاستعداد للولادة.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية

الاستحمام بماء دافئة:

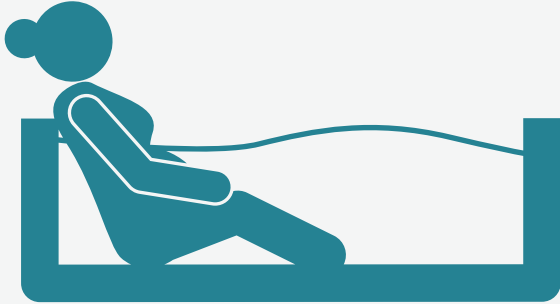
الماء الدافئ هو صديق المرأة الحامل في أواخر شهور الحمل

ولذلك ينبغي عليها أن تحرص على البقاء لأطول فترة ممكنة داخل حوض الاستحمام المليء بالمياه الدافئة

لأن ذلك يساعد على فتح عنق الرحم، وتخفيف انقباضات الرحم

وتسهل الولادة الطبيعية

كما تعمل المياه الدافئة على تحسين الدورة الدموية التي تجعل الجسم رطباً، والعضلات مسترخية.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية

تناول الأعشاب المنشطة للرحم:



شاي أوراق التوت

هنالك بعض الأعشاب
الجيدة المنشطة لعضلات
الرحم، مثل:



والحلثيت



عشبه كف مريم

لكن يجب على الأم الحذر
من بعض الأعشاب:

لأنها قد تؤدي إلى طلق قوي وسريع قد يؤدي إلى نقص الأوكسجين، وبالتالي وفاة الطفل.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية



الإبر الصينية:

أثبتت الأبحاث فائدة استخدام الإبر الصينية في نقاط معينة في الجسم في تحفيز الولادة.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية

حقائق عن آلام الولادة:

هرمون الاندورفين:

يفرز جسم المرأة الحامل طبيعيًا هرمون الأندورفين.

ليتفاعل مباشرة مع الألم عن طريق تسكينه.

وبذلك تشعر الأمّ بألم أقل.

لكن الخوف والتوتر قد يعيق إفراز هذا الهرمون الطبيعي.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية

ألم الانقباضات يأتي على شكل موجات:

الانقباضات هي سبب آلام الولادة.

وهي عبارة عن تقلصات في عضلة الرحم، تختلف شدتها من بداية الولادة إلى آخرها ويفصل بين كل انقباضة وأخرى فترة هدوء واستراحة تقصر مع مرور الوقت.

وتصبح الانقباضات أكثر قوة وألمًا إلى أن تشعر الأم في النهاية بانقباضات الدفع.

وتتوقف الانقباضات القوية بعد الولادة، وتحدث بعض الانقباضات البسيطة نتيجة لانفصال المشيمة وخروجها.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



كيفية التعامل مع ألم المخاض خلال الولادة:



تمرّ بعض الأمهات بتجربة ألم يمكن التّحكّم فيها تمامًا، في حين تحتاج أخريات إلى وسائل للمساعدة على تخفيف الألم، ويرجع ذلك إلى وضعية الجنين، أو المخاض طويل المدة، أو قدرة التّحمّل الشخصية للألم، وتقدّم أغلب المستشفيات خيارات مختلفة لتخفيف الألم في المراحل الأولى من المخاض، بعضها بالأدوية، وبعضها بدونها، منها:

حملة الولادة الطبيعية

1 عدم التركيز على الألم كثيراً، حيث سيكون التعامل مع الانقباضات سهلاً في البداية، وعليها أن تبحث عما يشغل تفكيرها عن طريق:



او سماع ما يشعرها بالهدوء



ومشاهدة التلفاز



القراءة

2 يساعد الدفع الأم على الاسترخاء، فينبغي الحرص على مناسبة درجة حرارة الغرفة التي تكون فيها، ويمكنها استخدام



او مغطس الماء الدافئ الذي سيساعدها على الاسترخاء



او استخدام الدش



الكّمادات الدافئة على
بطنها أو ظهرها



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية

تغيير الوضعية 3



استخدام الكرة



الإبر الصينية



المغطس أو الدش الدافئ



الحركة



اللمس المريح والمساج



التنويم الإيحائي

حملة الولادة الطبيعية

4 التنفس البطني، حيث أن تركيز الأم على تنفسها بهدوء يجعل ذهنها أقل تركيزاً على الألم، وذلك يساعدها ذلك على الاسترخاء، وتحمل الانقباضات بشكل أفضل.



6 إبرة الظهر.



5 حقن المسكنات مثل المورفين أو البيثيديين خلال المخاض.



7 غاز الضحك المخلوط بالأكسجين (النايتروس أوكسايد)، ويمكن استخدامه في الطور الثاني من الولادة.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org

حملة الولادة الطبيعية

فوائد الحركة في تخفيف آلام المخاض:

الجاذبية الأرضية هي مساعد فعّال للولادة الطبيعية؛ لذلك فإنّ الحركة بحريّة أثناء المخاض تساعد الأم على اكتشاف الوضعية الأكثر راحة لها.



قد تجد بعض النساء أنّ الحركة المتناغمة كالتأرجح بواسطة الكرسي الهزاز، أو التأرجح ذهاباً وإياباً على أيديهن وركبهن من شأنها أن تساعد على تخفيف الألم، وصراف الانتباه عنه.



كرة الولادة تساعد على تحريك الحوض، وتعديل وضع الجنين، ونزول رأسه في أسفل الحوض، تمهيداً للولادة كما يساعد الدوران على الكرة في تليين عضلات الحوض، وتخفيف الألم أسفل الظهر.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



طريقة التنفس وقت المخاض لتخفيف الألم:

يجب على الأم أن تتدرّب يوميًا خلال الحمل على التنفس والاسترخاء حتى تتعرّف على إحساس الاسترخاء العميق، وعليها عند بداية المخاض أن تغمض عينيها وتركّز على تنفّسها بطريقة صحيحة، وذلك يساعد على زيادة كمية الأكسجين، وتوفيرها للأم ولطفلها، كما يساعد على التعامل مع الأم الانقباضات، وعلى الإحساس برضا أكبر تجاه تأقلمها مع المخاض.

حملة الولادة الطبيعية



وتتغير طريقة التنفس عند الخوف والتوتر، فيصبح سريعًا وضعيفًا، وسيكون على شكل
لُهاث يجعلها تستنشق الهواء وتخرجه على زفرات قصيرة وحادة، مما يؤدي إلى تقليل
كمية الأكسجين الذي تحتاجه هي وطفلها، وخروجها عن السيطرة على الألم.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية

وضعية الولادة:

قد أثبتت الأبحاث فوائد الوقوف أو الجلوس في وضع مستقيم أو الانحناء إلى الأمام على طاولة، أو سرير، أو الجلوس على رجلها وركبتيها لتخفيف ألم الظهر.



لذلك يجب أن يسمح للأم أثناء المخاض والولادة باختيار الوضعية التي تراها أكثر راحة ومناسبة لها وتمكنها من الاسترخاء بشكل أفضل، ولكن لا يجب عليها الاستلقاء على السرير في بداية المخاض وإذا شعرت بالرغبة في ذلك فعليها تجربة الاستلقاء على جانبها.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية

فوائد الولادة في وضعية مستقيمة:

زيادة إمكانية نزول رأس الطفل بسلاسة بمساعدة الجاذبية.



مساعدة الرحم على الانقباض بكفاءة وقوة أكثر، وتهيئة وضع أفضل لمرور الطفل عبر الحوض.



المساعدة على تقصير عمق قناة الولادة.



تحفيز عملية توسيع عنق الرحم.



المساعدة على زيادة مساحة فتحة الحوض.



تقليل نسبة ضعف نبض الجنين.



تقليل الحاجة لقص العجان.



تقليل الحاجة إلى استخدام الملقط أو الشفاط وقت الولادة.



تقصير مدة المرحلة الثانية من الولادة.



تقليل خطر الضغط على الشريان الأورطي للأم، وبالتالي حصول الطفل على الأكسجين بشكل أفضل.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية



في حالات محددة قد تتطلب حالة الأم أو الجنين استخدام المراقبة المستمرة لقلب الجنين، وبالتالي قد يطلب من الأم أن تتخذ وضعية مختلفة، ولكن مع ملاحظة أن المراقبة المستمرة لقلب الجنين ليست ضرورية في جميع الحالات، إذ أنها لا تحسن نتائج الولادة عند الحوامل منخفضات الخطورة، و اللاتي يخترن الولادة الطبيعية (الولادة بدون أدوية لبدء أو تسريع الولادة، ودون استخدام مسكنات الألم أثناء الولادة، و الاستعاضة عنها بالمسكنات الطبيعية).



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية

وضعية الولادة لتخفيف الألم وقت الولادة



الجلوس بوضعية
مستقيمة



الاستناد على الحائط



الاستلقاء على الكرة
المطاطية



وضعية السجود



الجلوس مدعمة على
الكرة المطاطية



الجلوس على الكرة
المطاطية مع جهاز
التخطيط



وضعية على أربع
أطراف



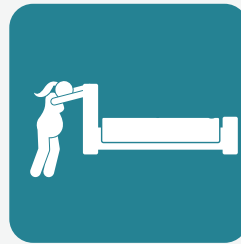
الولادة في الماء
والمعالجة المائية

حملة الولادة الطبيعية

وضعية الولادة لتخفيف الألم وقت الولادة



الوقوف مدعمة بشكل
مستقيم مع جهاز التخطيط



الاستناد على ظهر
السرير



الاستلقاء



الاستلقاء على
الجانبين



الجلوس في المغطس
أو حوض الاستحمام



الجلوس متوازنة على
الكرة المطاطية



مدعمة في وضعية
الفرغاء



الجلوس في السرير

حملة الولادة الطبيعية

مسكنات آلام الولادة (أدوية الألم):



استخدام مسكنات الألم خلال المخاض والولادة قد تسبب الضرر للأم ولطفلها، وتؤثر على قدرة الطفل على الرضاعة الطبيعية، وعليه يجب احترام اختيارات الأم في طلب وسائل الاسترخاء وتخفيف الآلام الطبيعية، مثل استخدام:



والتنفس العميق
مع الاسترخاء



تغير الوضعية
والحركة



التدليك



والكمادات الدافئة



اللمس



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية

مما يسهل عملية الولادة الطبيعية، وعند استخدام الأدوية خلال الولادة لتخفيف الألم يجب مراقبة



ومراقبة نبض الجنين
من خلال أجهزة المراقبة
أو التخطيط المتوفرة في
المستشفى



والتنفس



ومراقبة ضغط الدم



نبض قلب الأم



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



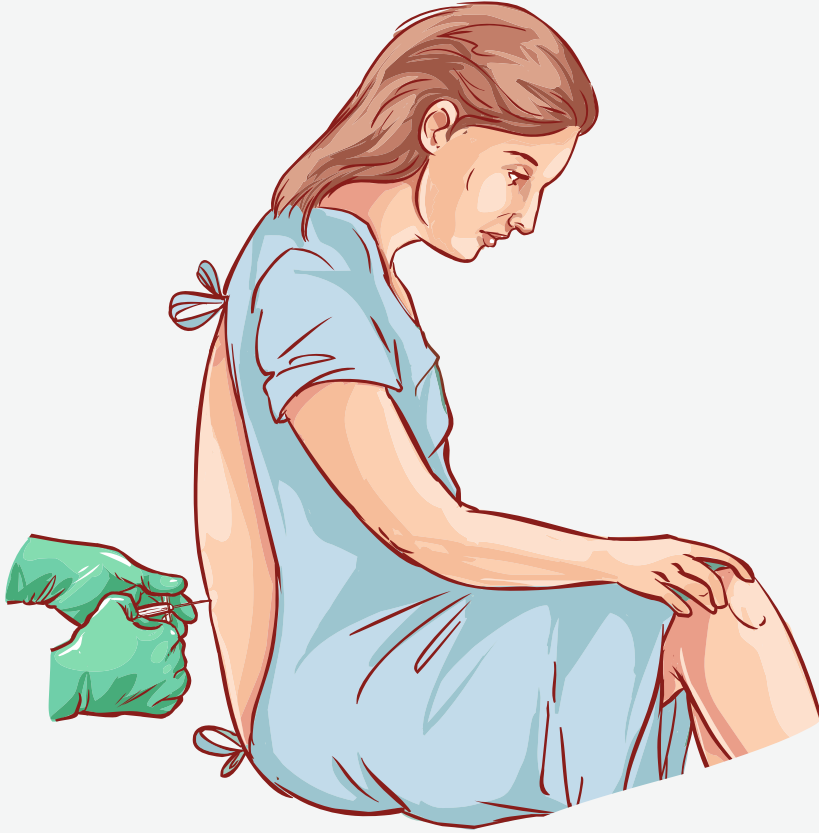
إبرة الظهر (الإبيديورال):

يتم حقن إبرة الظهر أسفل الظهر بعد التخدير الموضعي، ولكن لا يمكن الحصول عليها في كل مستشفى، وفي أي وقت.

إيجابيات إبرة الظهر:

1 تقلل آلام الانقباضات لدى معظم الأمهات.

2 تكون الأمّ بكامل وعيها خلال الولادة.



حملة الولادة الطبيعية

سلبيات إبرة الظهر:

اتضح من خلال الأبحاث أن إبرة الظهر لها آثار جانبية سلبية على الأم أو الطفل؛ لأنها:

لا تكون فعالة أحياناً، أو تكون فعاليتها غير كافية.



تجعل الأم غير قادرة على مغادرة سريرها، لأنها تفقد الإحساس في رجليها، إلا في حال أخذت جرعات منخفضة منها، مما يمكنها من الوقوف والمشي.



قد تعاني بعض الأمهات من الصداع بعد حصولهن على الإبرة، ويمكن التخلص منه بواسطة الأدوية.



تجعل الأم في حاجة إلى التغذية الوريدية.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية

قد تسبب إطالة مدة دفع الجنين.



قد تحتاج الأم في الغالب إلى قسطرة بولية للمثانة.



تجعل الانقباضات أقل قوة في الغالب، مما يجعلها في حاجة إلى أدوية تقوي الانقباضات، ودرجات قلب الجنين.



قد تسبب انخفاضاً ضغط الدم.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية

التخدير الموضعي (إبرة البيثيدين أو المورفين):

يتم حقن البيثيدين عن طريق إبرة في العضل.



وقد تشعر الأم الحامل بمفعولها في غضون نصف ساعة وتستمر فعاليتها لمدة أربع ساعات.



والبيثيدين يشبه المورفين.



إلا أنه لا يزيل الألم بالكامل، ومن الممكن أن يسبب النعاس للأم.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية

أو يجعلها تشعر بالغثيان، ولن يُسمح لها بالحركة بسبب احتمالية السقوط.



كما أنّ البيثيدين قد يصل إلى الجنين عن طريق الحبل السريّ، ويقلّل قابليّته للتنفس بعد الولادة، خاصة لو أعطى في المرحلة الأخيرة من الولادة.



لذلك يجب تجنّب هذه الإبرة كمسكن لألم المخاض، بسبب تأثيرها الطويل والنشط في عملية الأيض، وتأثيرها السلبي على سلوك الجنين.



RofaidaOrg



rofaida_org

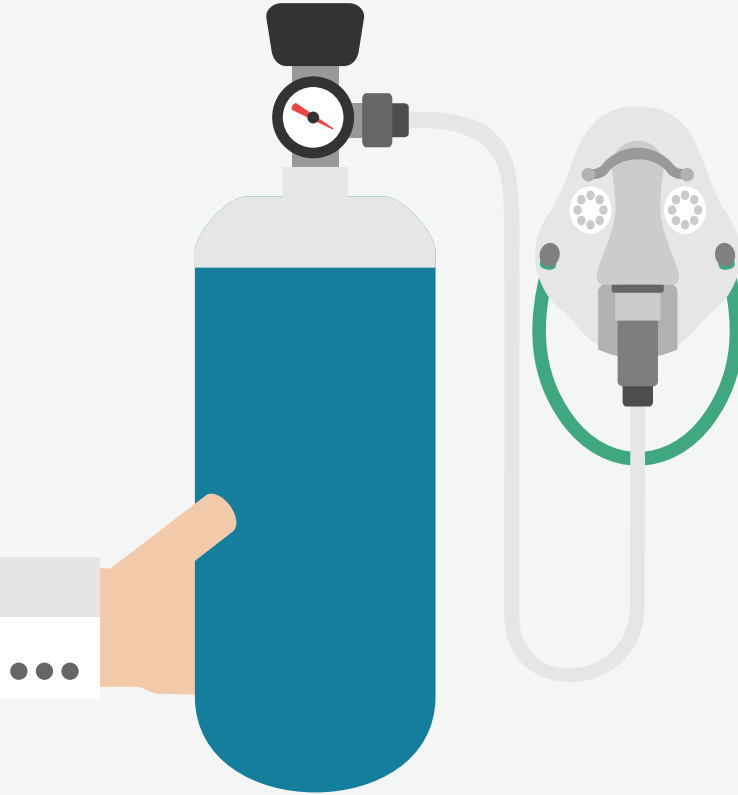


www.rofaida.org



غاز الضحك المخلوط بالأوكسجين:

وهو خليط من النيتروجين والأكسجين، يستنشق من خلال كمامة أثناء الانقباضات، وتزال بعدها، ويظهر مفعول الغاز بعد دقيقة واحدة، حيث يساعد على الاسترخاء بشكل جيد، ويجعل الأم أكثر تحملاً للألم، ويحافظ على وعيها خلال فترة الولادة؛ حيث يختفي تأثيره من جسمها بسرعة بعد توقفها عن استنشاقه، ومن آثاره الجانبية احتمال شعورها بالغثيان، أو الدوار، أو النعاس، غير أن كل تلك الآثار ستزول بمجرد إزالة الكمامة.



متى يتعذر علينا اتباع الولادة الطبيعية؟

قد تحدث بعض المشاكل التي تؤدي إلى عدم إمكانية الولادة الطبيعية، وهنا يلجأ الطبيب أو الطبيبة إلى خيار العملية القيصرية لاستخراج الطفل جراحياً عن طريق البطن، وذلك في الحالات التالية:

الحمل بتوائم ثلاثية أو أكثر.



فشل تقدم المخاض، ويمكن أن يحدث ذلك عندما لا تتم عملية توسع عنق الرحم بالشكل المطلوب، مع تباطؤ المخاض، أو توقفه حتى بعد التدخلات الطبيعية لتحفيز المخاض، أو في حالة عدم نزول الجنين إلى قناة الولادة رغم التوسع الكامل لعنق الرحم، ويتم تشخيص فشل المخاض بشكل صحيح بعد بدء الطور النشط من المرحلة الأولى للمخاض.



انفصال المشيمة المفاجئ عن جدار الرحم



حملة الولادة الطبيعية

في حالة المشيمة المنزاحة (وهي التي تغطي فتحة عنق الرحم).



إذا كان الجنين في وضعية الجانب (أي: رأسه على أحد جانبي البطن وليس متجهًا للأسفل)



إذا كان الجنين في الوضع المقعدي القادم بقدمه، ولم تنجح الجهود المبذولة لتصحيح وضعيته.



في حال حدوث الضائقة الجنينية، وتشمل جميع الحالات التي لا تصل فيها كميات كافية من الأكسجين إلى الجنين.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org

حملة الولادة الطبيعية

حالات السكري، أو سكري الحمل، وتلك التي يكون فيها وزن الجنين كبيراً، بمقدار 4,5 كيلو غرام، أو أكثر، أو عند وجود مضاعفات أخرى.



في حالات تسمم الحمل الخطيرة، ويتضمّن ارتفاع ضغط الدم،



هبوط الحبل السري



RofaidaOrg

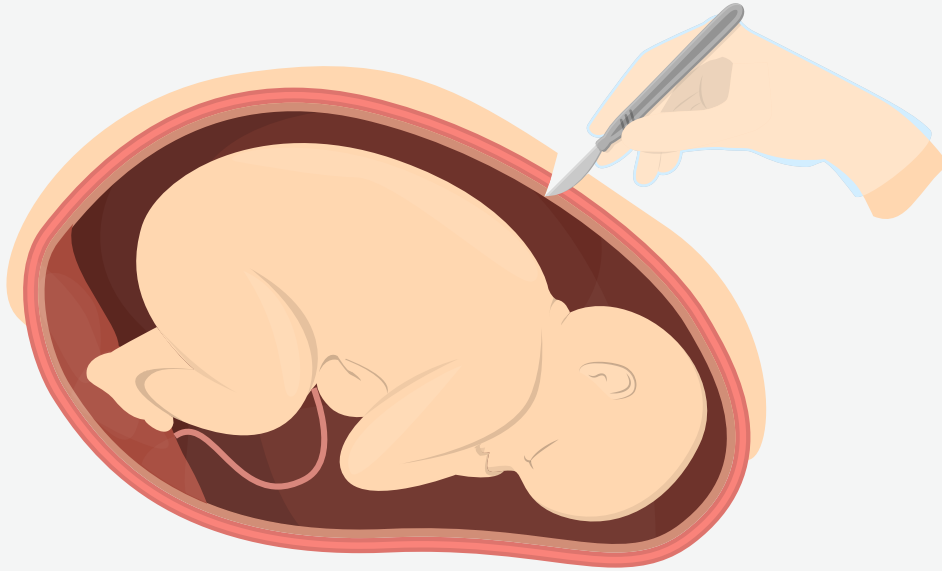


rofaida_org



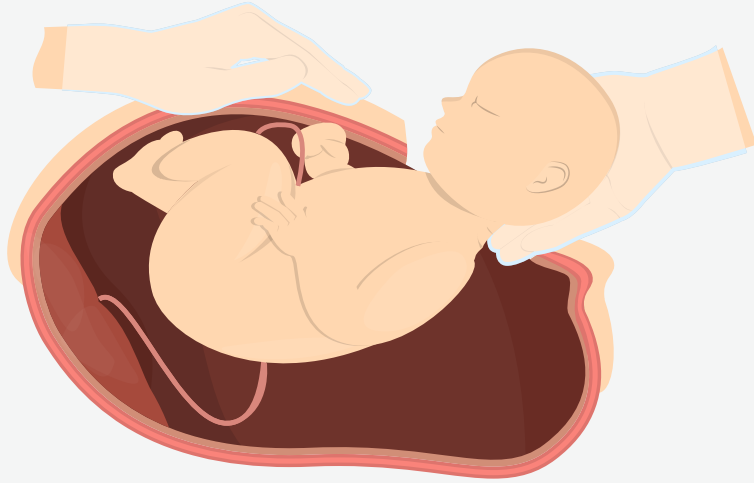
www.rofaida.org

هل تمنع العمليات القيصرية حدوث الشلل الدماغي للمولود؟



إنَّ السببَ الأساسيَّ للشَّللِ الدِّمَاجي غير معروف إلى الآن، ونقص الأكسجين أثناء الولادة لا يمثل أكثر من نسبة 10% من مسبباته، ورغم ارتفاع نسبة إجراء العمليات القيصرية عالميًا، إلا أنَّ ذلك لم يقلل من نسبة حدوثه، والتي تصل إلى حالتين في كل ألف ولادة طبيعية أو قيصرية.

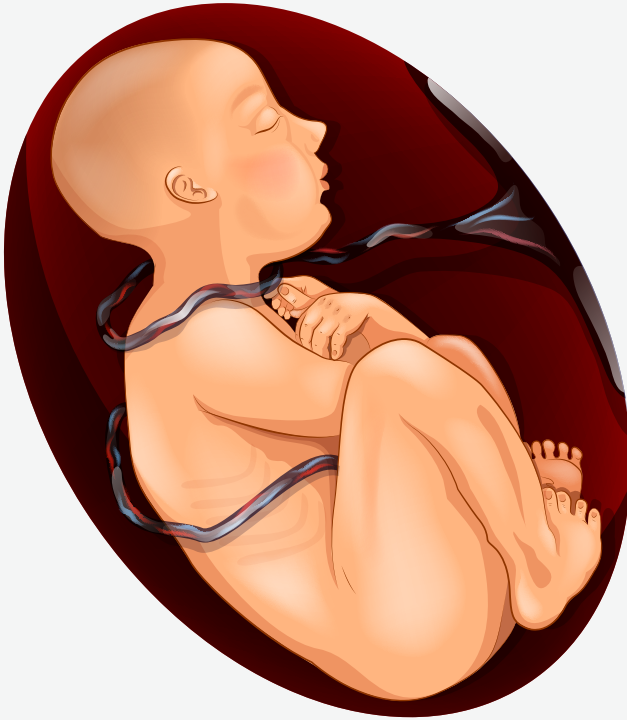
هل تبرز الجنين في المياه المحيطة به من الأسباب الدّاعية لإجراء العملية القيصرية؟



تبرز الجنين في المياه المحيطة به أمر طبيعي تصل نسبة حدوثه إلى 46% في نهاية الشهر التاسع، ولا يدعو للخوف في معظم الأحيان إلا إذا صاحبه بعض المشاكل، مثل أن يكون الجنين خديجًا، أو ناقص الوزن، أو في حال ظهور خلل في تخطيط الجنين.

التفاف الحبل السريّ حول عنق الجنين:

التفاف الحبل السريّ حول عنق الجنين شائع الحدوث خلال فترة الحمل، ولم تثبت الأبحاث أنّه سبب في اختناق الجنين، أو قطع الأكسجين عنه؛ حيث يكون الطفل في السائل السلوي (الأمنيوسي) في حركة دائمة، والتفاف الحبل أثناء ذلك أمر طبيعي، ويزول مع الحركة المستمرة، ولا يدعو للقلق، حتّى لو حدث خلال الولادة الطبيعية؛ حيث أنّه من الممكن أن ينزلق بسهولة من فوق الرأس، أو يتمّ فكّه بقصّه دون أيّ تبعات على الطفل أو صحّته.



يحدث التفاف الحبل السريّ حول رقبة الجنين بنسبة 15 إلى 34%، في 9% منها يكون الالتفاف لمرة واحدة، والباقية تكون متعدّدة، وقد أوصلت الكلية الأمريكية لأطباء النساء والولادة بعدم البحث عن هذه الحالة خلال التصوير، وعدم إعلام السيدة بوجودها في حال مشاهدتها، لعدم ارتباطها بأيّ مشاكل للجنين.

تأخر موعد الولادة:



توجد عدة أسباب واضحة ومثبتة علميًا لإجراء الولادة القيصرية، وتوجد حالات أخرى تستدعي المتابعة من قبل الطبيب فقط، دون الحاجة إلى العملية القيصرية، ومنها تأخر موعد الولادة عن اليوم المتوقعة فيه.

توجد طريقة علمية لحساب عمر الحمل، وتوقع يوم الولادة، فإذا تعدت السيدة الحامل ذلك اليوم بفترة تتراوح بين عشرة، إلى أربعة عشر يومًا، فإنها ستكون في حاجة إلى إعادة تقييم حالتها، وعمل بعض الفحوصات، والأشعة فوق الصوتية للتعرف على حالة الجنين، والتخطيط لنبضاته، وملاحظة حركته، وكل ذلك لا يعني ذلك أن تتم الولادة عن طريق العلمية القيصرية، وأحد الحلول الأخرى المطروحة هي عمل الطلق الصناعي.



حملة الولادة الطبيعية



ومن أسباب تأخر الولادة وجود الاختلاف الفسيولوجية بين الأشخاص، مثل: جنس الجنين، كون الحمل هو الأول، وجود حمل سابق متأخر عن موعد الولادة، أو وجود تأخر في الولادة عند الأهل، أو عدم الدقة في حساب عمر الحمل، والمطلوب من السيدة الحامل في مثل هذه الحالات المتابعة المستمرة خلال فترة الحمل مع الطبيب/الطبيبة أو القابلة المختصة.

ومن الأمور التي قد تحدث أثناء فترة المتابعة تغيير لون السائل حول الجنين بعد نزوله، وهو أمر قد يدلّ على أن اكتمال نموّ أمعاء الجنين، وليس بالضرورة وجود خطر على الجنين، أو الحاجة إلى الولادة القيصرية.



RofaidaOrg

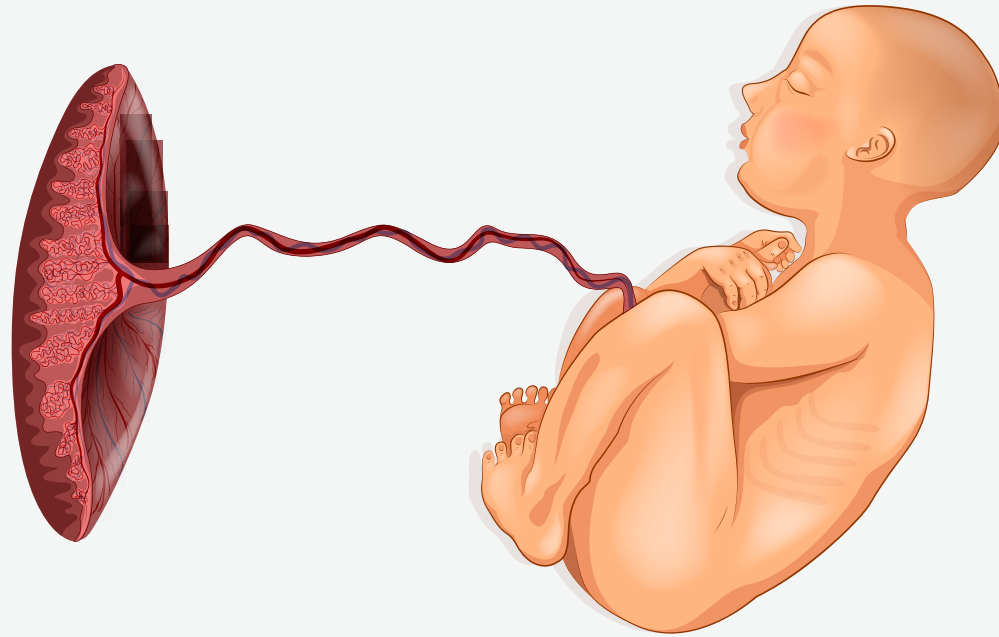


rofaida_org



www.rofaida.org





المشيمة المتكلسة:

تقوم المشيمة بعدة وظائف خلال فترة الحمل، وتمر بعدة تغيرات، منها ما يكون طبيعيًا، ومنها ما يحتاج إلى متابعة من قبل المعالج المختص، مثل ظهور تغيرات كلسية نتيجة ترسب الكالسيوم فيها، ويسميه البعض: تقدم عمر المشيمة، أو "ageing" of the placenta.

حملة الولادة الطبيعية

أسباب حدوث تكلّس المشيمة:

وقد يحدث ذلك التكلّس مع المريضات
بالسكري



يحدث تكلّس المشيمة في بعض
الحالات بسبب تغيرات فسيولوجية،
وقد يصاحب ذلك التهابات معينة



ويمكن اكتشافه من خلال فوق الصوتية التي
تعمل لمتابعة الجنين خلال فترة الحمل، وقد
يُكتشف بعد الولادة وبعد فحص المشيمة.



أو المدخّنات



عندما يكتشف الطبيب/الطبيبة وجود تكلّس في المشيمة فإنّه سيتأكد من تفاصيل معينة،

ومدى تدفّق الدّم من المشيمة



وحالة السائل حوله

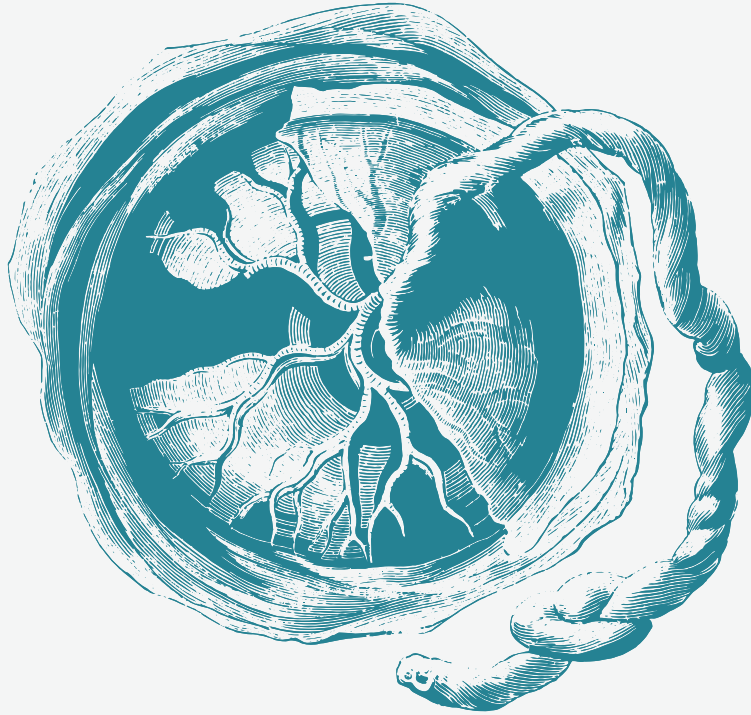


كعمر الجنين



فإذا كانت مطمئنة فلن يكون هناك داعٍ للقلق، أو سبب لإجراء الولادة القيصرية.

حملة الولادة الطبيعية



أثبتت الدراسات المحكمة أن تكلس المشيمة يكون طبيعيًا خاصة مع تقدم عمر الحمل، ووصوله إلى الأسبوع 36، ما لم يصاحبه ضعف في نمو الجنين، أو تغييرات في تفاصيله، مع عدم وجود ارتفاع في الضغط، كما أن حدوث التكلس ليس له ارتباط وحده بالتغيرات في نبض الجنين، أو حتى حاجته إلى العناية المركزة بعد الولادة، أو ولادته بالعملية القيصرية.

يحدث تكلس المشيمة في بداية فترة الحمل، أو في منتصفها لدى فئة قليلة من السيدات، وهذه الحالة تستدعي متابعة خاصة من قبل الطبيب المختص، وعمل الأشعة التفصيلية، والفحوصات الخاصة لمعرفة الأسباب ووضع الخطة العلاجية.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية

دواعي مراجعة الحامل للطبيب:

يجب مراجعة الطبيب إذا شعرت الحامل بالأعراض التالية:

1 نزول السوائل من المهبل، أي تسرب السائل الأمنيوسي المحيط بالجنين.

2 إذا أصبحت حركة الجنين أقل من المعتاد.

3 حدوث نزيف مهبلّي بكميات كبيرة من الدم، وليست مجرد نقاط خفيفة مصاحبة للإفرازات المهبلية.

4 الشعور بالحرارة العالية أو الحمى، أو الصداع الشديد، وتغيّرات في الرؤية.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org



حملة الولادة الطبيعية



الولادة في الماء

ويعتقد الممارسون الصحيون من أطباء توليد، وقابلات، وباحثين أنّ الولادة في الماء لها فوائد لا تحصى على كلّ من الأم والطفل، وتعدّ بديلاً آمناً للولادة الطبيعيّة التقليديّة، وفي المقابل، هناك عوامل خطورة وكثير من المخاوف حيالها.

ومن أهم فوائدها:



تجربة أمنة وغير
مؤلمة للطفل



سلامة العجان



المساعدة على الاسترخاء
وتخفيف الألم أثناء
المخاض والولادة



الراحة وسهولة الحركة
داخل الماء



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org

حملة الولادة الطبيعية

وفي المقابل، يمكن تلخيص أهمّ مصادر القلق أو الخطر من هذه الطريقة في الآتي:

استنشاق المولود للماء: هذا القلق ينتفي حين نعلم أنّ الأكسجين ينتقل إلى المولود عن طريق الحبل السُّريّ، ما لم تتم إزالة المشيمة، كما أنّ هناك عدة عوامل فيسيولوجية تمنع الأطفال من استنشاق الماء وقت الولادة، منها:

أنّ درجة حرارة المياه هي نفس درجة حرارة جسم المولود (بين 35° - 37°) أي أنّ الماء سيكون عاملاً مساعداً في التقليل من تحفيز رئة المولود.



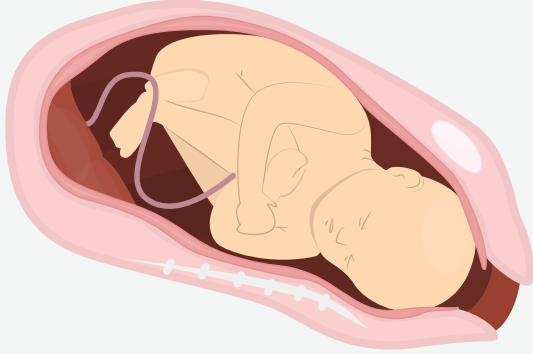
أنّ رئة الجنين تكون مليئة بالسوائل، بما في ذلك السائل الأمنيوسي، مما يقلّل احتمال دخول الماء إليها، وتبقى في حاجة إلى ضغط الهواء لتحفيزها على إخراج السائل، وبدء عملية الاستنشاق.



أنّ منعكس الغطس (diving reflex) الذي يقع في حنجرة الجنين سيسمح له بابتلاع الماء بدلاً من استنشاقه.



حملة الولادة الطبيعية



تباطؤ انقباضات الرحم: هناك بعض القلق من اللاتي يدخلن في الماء في وقت مبكر من أن تتباطأ لديهن انقباضات الرحم، لذلك ينبغي أن لا تدخل المرأة في الحوض المائي إلا بعد توسع عنق الرحم حوالي خمسة سنتيمترات، وحين تكون انقباضات الرحم نشطة ومنتالية.



نقص المعلومات بشأن هذه التقنية، والفوائد والمخاطر المتوقعة منها: ويمكن معالجة ذلك عن طريق الدروس التعليمية خلال الحمل للإعداد النفسي والفسولوجي لمن ترغب في الولادة بهذه الطريقة.

حملة الولادة الطبيعية

ورغم تلك المخاوف، تظل نسبة المخاطرة في الولادة بهذه الطريقة منخفضة جداً، ونادرة في الغالب، وآثارها الجانبية أقل ضرراً بالمقارنة مع الولادة التقليدية، خاصة مع وجود المراقبة من قبل الأخصائيين ذوي الخبرة الكافية في التعامل مع المشكلات المتوقعة حصولها أثناء ذلك.

وعموماً فإن الولادة في الماء أكثر مناسبة للنساء اللاتي يتمنّعن بحمل منخفض الخطورة، واللاتي يحتجن إلى تدخلات طبيّة أقل، وينبغي على المرأة معرفة أنّ الولادة في الماء لا توفر ما يكفي لتخفيف الآلام مثل الأدوية المخدرة، فهي ليست خالية تماماً من الألم، ولكنها تبقى خياراً من ضمن الخيارات المتاحة للولادة الطبيعية.

حملة الولادة الطبيعية

نصائح بخصوص الولادة في الماء:

ملاحظة مناسبة درجة حرارة الغرفة، حتى لا تشعر الأم ووليدها بالبرد بعد الخروج من الماء.



عدم قطع الحبل السري فور الولادة، مما يعطي المولود فرصة التنفس من خلال المشيمة كما كان في الرحم.



الأم التي تلد في الماء تعتمد في الولادة على نفسها تمامًا، ودور الطبيبة أو القابلة قد ينحصر في دعم العجان.



ضرورة إفراغ المثانة كل ساعة تقريباً، ويعتبر الذهاب إلى الحمام تغييراً جيداً للوضعية.



دخول حوض الماء الحوض في الطور الفعال من الولادة بعد توسع عنق الرحم الى 6 سم.



الحذر من الانزلاق داخل أو خارج الحوض.



الحرص على ولادة الطفل إمّا تحت الماء بشكل كامل، أو خارجه.



الحذر من ولادة الرأس في الهواء ثم إدخاله في الماء لتوليد باقي الجسم؛ فهذا سيؤدي إلى دخول الماء إلى رئته بعكس ما إذا تمت ولادته مباشرة من الرحم إلى الماء.



حملة الولادة الطبيعية

ضرورة شرب المياه أثناء الولادة في الماء؛ لأنّ الأم ستفقد السوائل مع تعرقها بسبب حرارة الماء.



أهمية وجود حبل ومقبضين في الحوض، لتمسك بها الأم عند الطلق.



تمكّن الأم من التحكم في درجة حرارة المياه، وقدرتها على تسليط الدش على المكان الذي تريده.



يمكن وضع الطفل مباشرة على صدر الأم بعد إخراج المولود من الماء.



يمكن للأم ان ترتاح قليلاً مع مولودها في الماء، وليس هناك داعٍ للعجلة في إخراج المشيمة إلا في حال وجود نزيف واضح لدى الأم.



RofaidaOrg



rofaida_org



www.rofaida.org





فوائد وضع الطفل على صدر الأم مباشرة بعد الولادة:

التصاق الطفل المباشر والمستمر لساعة أو ساعتين مع الأم بعد الولادة مهم جدًا لتوفير الدفء للطفل، وإنشاء الارتباط العاطفي بينهما، ولا إشكال في تأخير إجراءات شطف الفم والأنف، أو قياس الوزن لحين إعطائها قسطًا من الراحة، والتواصل الجسدي والعاطفي مع طفلها، وبداية الرضاعة الطبيعية، وهي تبدأ بصورة أفضل عندما تحصل الأم وطفلها على وقت كافي مع بعضهم منذ لحظات الولادة الأولى، كما أن إرضاع الطفل عند حاجته لعدد غير محدود يقيه هادئًا وأقل بكاءً.

حملة الولادة الطبيعية

ماذا يحدث في فترة النفاس؟

يكون موضع الولادة مؤلماً، لا سيما إن كانت هناك غرز أو قطب مكان الجرح.



يبدأ الرحم في العودة إلى الوضع الطبيعي، وهذا يستغرق ستة أسابيع.



يبدأ انتفاخ الساقين والقدمين بالاختفاء.



يبدأ الثدي بتكوين حليب اللبأ.



يبدأ البطن بالعودة تدريجياً إلى وضعه السابق.



يستمر نزيف ما بعد الولادة لمدة ستة أسابيع كحد أقصى.

