

# رحلة أمومة للإعداد للولادة



إعداد الأخصائية العنود الدويش





## لكل سيدة في طريقها للأمومة..

تُهديك جمعية رفيدة لصحة المرأة بالتعاون مع الأخصائية  
العنود الدويش هذا الكُتيب الثري ليكون مرجعك في  
هذه الرحلة.

نتمنى لك حمل آمن وتجربة ولادة ايجابية

رحلة الحمل من أجمل الفترات التي تمر في حياة المرأة، ويمر بها العديد من التغييرات الفسيولوجية والنفسية، من أبرز هذه التغييرات ما يحدث في الجهاز البولي، حيث تبدأ مبكرا نتيجة تمدد عضلات الجهاز البولي اللاإرادية واسترخائها، فتتسع القناة البولية، يقل انقباض المثانة بسبب تأثير الهرمونات مما يسبب ركود البول والتهابات المسالك البولية. وتترايد في الأشهر الأخيرة لأن المثانة تتسع لحمل كميات أكبر من البول، ولكن الضغط المتزايد للرحم يسبب الإلحاح والرغبة المتكررة في التبول، وقد يحدث أيضا سلس البول (أي خروجه بشكل لا إرادي عند الضحك، الكحة أو العطاس).

### نصائح للتخفيف من تأثير تغيرات الجهاز البولي:

- قومي بوضع جدول للذهاب إلى الحمام بشكل متكرر دون أن تحبسين البول.
- تجنبني شرب السوائل ساعتين قبل النوم للتقليل من تكرار الذهاب للحمام في الليل.
- قومي بتنظيم شرب السوائل خلال اليوم وتوقفي عن شرب السوائل قبل النوم بساعتين.
- قللي من شرب المشروبات التي تحوي كافيين مثل الشاي، القهوة، المشروبات الغازية والشوكولاتة.
- قومي بعمل تمارين قاع الحوض تحت إشراف أخصائية علاج طبيعي.



الجهاز الهضمي يتأثر كثيرا بهذه المرحلة فيحدث الغثيان والتقيؤ بسبب ارتفاع معدل هرمون HCG والأستروجين بالإضافة لتهيح حاسة الشم.



## العوامل التي تزيد احتمالية حدوث غثيان:

- الحمل بتوأم أو أكثر.
- عند وجود تاريخ عائلي.
- عند وجود تاريخ مرضي بالشقيقة أو دوار الحركة.

## نصائح للتخفيف من تأثير الغثيان والقيء:

- امتنعي عن تناول الأطعمة الدهنية وأكثر من الكربوهيدرات.
- استيقظي بهدوء الصباح واجلسي لعدة دقائق على الفراش قبل ان تغادريه.
- اشربي كميات كبيرة من السوائل لأن الجفاف هو المسبب الرئيسي للغثيان، ولكن قللي شرب السوائل أثناء تناول الطعام.
- تناولي بسكويت أو خبز جاف غير مملح في الصباح.
- أكثر من عدد الوجبات وقللي كميتها.



الحموضة وعسر الهضم أمر شائع في جميع أشهر الحمل نتيجة قلة إفراز العصارة الحمضية التي تساعد على الهضم مما يسبب عسر الهضم. بالإضافة إلى أن هرمون البروجسترون يبطئ حركة عضلات الجهاز الهضمي مما يسبب ارتخاء عضلات المريء وارتجاع الطعام من المعدة للمريء.

## للتخفيف من الحموضة وحرقة المعدة:

- تجنبي تناول الأطعمة المهيجة للمعدة كالدون والتوابل الحارة والحمضيات.
- كلي ببطء وتناولي 5-6 وجبات خفيفة متكررة.
- اشربي السوائل بين الوجبات وليس أثناءها.
- يجب أن يكون ظهرك منتصباً ومستقيماً أثناء جلوسك لتناول الطعام.
- امتنعي عن التمدد بشكل كامل بعد الأكل مباشرة.
- لتخفيف حموضة المعدة تناولي كأساً من الحليب البارد واشربيه بالتدرج.



## ومن الشائع في الأشهر الأولى الإصابة بالدوخة والإغماء لعدة أسباب:

- انخفاض سكر الدم بسبب الحاجة للطعام لإنتاج كميات أكبر من الطاقة.
- الدوخة عند النهوض سريعا بسبب هبوط الضغط، في حالة فقر الدم.
- يقوم القلب بضخ كمية أكبر من الدم بمعدل 55%.

## هناك العديد من النصائح للتخفيف من الدوخة والإغماء:



- استنشاق الهواء النقي بعيدا عن الازدحام.
- تناول وجبات خفيفة بانتظام.
- تناول المكملات الغذائية والفيتامينات.
- شرب كميات كافية من السوائل.
- الحركة بالتدرج وببطء عند تغيير الوضعية أو القيام.
- تجنب الحمامات الساخنة.
- اتخاذ وضعية خفض الرأس لأسفل عند الدوخة.



الإمساك والانتفاخ شائع في الأشهر الأخيرة بسبب قلة انقباض عضلات المعدة والأمعاء وقلّة حركتها، وازدياد امتصاص الماء في المعدة، وتقل الحركة نتيجة الإعياء وربما الغثيان ونقص التغذية.

الإمساك المستمر طوال فترة الحمل بالإضافة لزيادة كمية الدم وتغير الأوعية الدموية يؤدي إلى حدوث البواسير أثناء الحمل ويصاحبه ألم أثناء وبعد التبرز. وبعد التبرز يمنعك من الجلوس براحة بالإضافة لنزول قطرات دم مع التبرز.



## للسيطرة على الإمساك اتبعي النصائح التالية:

- أكثر من تناول السوائل خاصة عصير البرتقال.
- أكثر من تناول الألياف المتوفرة في الخضروات والفواكه.
- امتنعي عن تناول الأطعمة المسببة للغازات كالملفوف والبروكلي والزهرة.
- امتنعي عن استعمال الزيوت كملينات كزيت الخروع.
- اتخذي وضعية القرفصاء أثناء التبرز (جلسة المراض الشرقية).
- قومي بممارسة رياضة تزيد من حركة الأمعاء كالمشي.



أثناء الحمل تزداد كمية ضخ الدم من القلب، حيث يعمل القلب بزيادة 55% وتزداد سرعة النبض، بالتالي يزداد الجهد على القلب، بالمقابل تقل كمية الدم القادم الى القلب مما يسبب الدوالي وتورم الساقين.



أما الجهاز التنفسي فيحدث خلال فترة الحمل زيادة استهلاك الأوكسجين للأم والجنين، مما يسبب قصور أو انقطاع في التنفس. كما أن تمدد الرحم يسبب ارتفاع القفص الصدري لأعلى ويمنع تمدد الرئتين بشكل كافي أثناء التنفس.

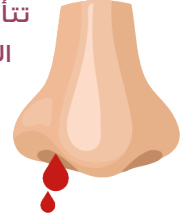


### للتخفيف من تأثير هذه التغييرات:

- ممارسة تمارين تقوية القلب (التمارين الهوائية).
- تجنبني تناول الأطعمة المملحة باستمرار لأنها تؤدي إلى زيادة الأملاح في جسمك بالتالي احتباس السوائل وتورم الجسم وانتفاخه.
- تجنبني لبس الملابس الضيقة التي تحبس رجوع الدم إلى القلب وتزيد الانتفاخ والتورم.
- رفع القدمين عند الاستلقاء أو الجلوس.
- النوم على الجانب الأيسر لأن وزن الطفل يضغط على الأوعية الدموية الرئيسية فيؤدي إلى خلل في ضغط الدم.
- عدم وضع رجل على رجل أثناء الجلوس.
- احرصني على الجلوس والوقوف بشكل صحيح وقامة منتصبة.
- عند استرخائك تمددي على أحد جانبيك وابتعدي عن الاستلقاء على ظهرك حتى لا يضغط حجم بطنك على القفص الصدري والرئتين ويمنعك من التنفس.
- تجنبني الإكثار من الطعام فهو يضغط على معدتك ويزيد الشعور بالقصور التنفسي.
- احرصني على الملابس الواسعة.
- تجنبني الجلوس في الأماكن المزدحمة.
- ضعي حوض نباتات أو أسماك لتخفيف الحرارة وزيادة الرطوبة.



تتأثر الأغشية المخاطية والجلد بالهرمونات أيضا، فيحدث احتقان ونزيف الأنف شائع أثناء الحمل نتيجة تأثير هرمونات الحمل التي تسبب ترقق الأغشية المخاطية، بالإضافة إلى زيادة كمية الدم في الجسم.



### يمكنك التخفيف من النزيف الأنفي من خلال:

- اجلسي منتصبة أو مائلة قليلا للأمام مع استمرار الضغط على الأنف.
- يمكنك وضع كمادات مثلجة على الأنف.
- أكثر من شرب السوائل.
- تجنب الأجواء الساخنة.



بالنسبة للجلد: تبدأ علامات التمدد والتشقق على البطن والثديين مع ازدياد حجمهما ونموهما، تصيب 50% من الحوامل وتلعب الوراثة وطبيعة الجلد دورا هاما فيها. لا تختفي بعد الولادة تماما، ولكن تخف بدرجة كبيرة.



### للتخفيف من تشققات الجلد:

- العناية بغذائك جيدا وتناول الكثير من فيتامين سي و د وأ و البروتين.
- التمارين البدنية تحسن من صحة الجلد.
- حاولي المداومة على دهن الجلد بانتظام بزبدة الكاكاو وزيت الزيتون وجوز الهند.





بالنسبة للجهاز العضلي العظمي فإن ألم الظهر والحوض هي أكثر الآلام شيوعاً تصيب 50 إلى 55% من النساء الحوامل. آلام الظهر قد تكون مرتبطة بآلام الحوض الناتجة عن مشكلة في عظم العجز، العصعص، المفصل العجزي الحرقفي، مفصل الورك وعظم العانة.

آلام الأشهر الأخيرة من الحمل نتيجة نمو الجنين وازدياد حجم البطن مما يؤدي إلى تغيير وضعية الجسم؛ كبر حجم البطن! انحناء أسفل الظهر للأمام، كبر حجم الصدر! الكتف المدورة.



### بعض النصائح لتخفيف من تأثير ألم الظهر والحوض:

- للتقليل من احتمال إصابتك بهذه الألم يجب عليك تدريب جسمك على المحافظة على القوام الصحيح أثناء الوقوف، الجلوس، المشي والاستلقاء.
- اختيار مرتبة ووسادة صلبة ومتينة لدعم العمود الفقري.
- غيري وضع جسمك من آن لآخر.
- استخدمني الطريقة الصحيحة لحمل الأشياء لتقليل الضغط على الظهر والحوض قدر المستطاع.
- أردي أحذية منخفضة الكعب.
- عمل كمادات دافئة أو تدليك ناعم للظهر.



## مراحل المخاض والولادة:

### هل حان الوقت للذهاب للمستشفى؟

انتظام الانقباضات وزيادة شدتها هو مقياسك للتأكد من أنه طلق حقيقي و ليس طلق كاذب و أنه قد حان الأوان للذهاب للمستشفى.

إذا كنت تعانين من المخاض الكاذب او الانقباضات الغير منتظمة (تدعى هيكس براكستون)، هو شئ لا يدعو للقلق أبدا و جزء طبيعي من رحلة الحمل، و قد يحدث عند زيادة النشاط البدني للأم الحامل، أثناء أو بعد العلاقة الجنسية ليضخ كمية أوكسجين و دم كافية للمشيمة لتغذية الجنين، يختلف المخاض الكاذب عن الحقيقي بعدم إنتظام تكراره أو شدته، عند حدوثه يمكنك القيام ببعض التغييرات لإيقاف حدوثه مثل: تغيير الوضعية إذا كنتي تتحركين حاولي الإستلقاء و الإسترخاء و إذا كنتي مستلقية قومي بالجلوس و المشي قليلا أو الاستحمام حتى يتوقف، إذا كنتي جائعة قومي بتناول الطعام، أو اشربي كمية كافية من الماء، أو أخذ قيلولة أو الاستحمام.



### ينقسم المخاض إلى ثلاث مراحل:

**المرحلة الأولى:** انقباض الرحم وبداية المخاض واتساع عنق الرحم تنقسم إلى 3 مراحل:

**(1) المرحلة الأولى المبكرة (كامنة):** قد تستغرق هذه المرحلة عدة ساعات أو عدة أيام، وهذه هي الأمور المتوقع أن تشعر بها المرأة في هذه المرحلة:

- ترقق جدران عنق الرحم لتصبح أكثر استعدادًا للاتساع لتسهيل مرور الجنين من خلالها في المراحل القادمة من المخاض.
- تبدأ الانقباضات والتشنجات الرحمية بالحدوث، أو ما يسمى بالطلق، ولكن تكون هذه التشنجات قصيرة ومتباعدة مدة كل إنقباضة 30 ثانية تقريبا و تتكرر كل 10 - 15 دقيقة.
- يبدأ عنق الرحم بالتوسع بشكل بسيط قد يصل لأربعة إلى ستة سنتيمترات.
- تنزلق السداة المخاطية التي كانت تغطي عنق الرحم، لتلاحظ المرأة ظهور إفرازات مهبلية كثيفة وردية اللون أو تحتوي على دم.

هذه المرحلة لا تعني بالضرورة أن المرأة بحاجة للتوجه إلى المستشفى على الفور، وقد تستغرق فترة طويلة نسبيًا تصل لمدة يومين، لا سيما إذا كان هذا الحمل هو الحمل الأول للمرأة. ولكن يفضل التواصل مع الطبيب عند بدء ظهور الأعراض المذكورة آنفًا للتصرف تبعًا لتوصياته، خاصة عندما تبدأ الأعراض الإضافية الآتية بالظهور:

- تغيرات واضحة في الانقباضات الرحمية تظهر على هيئة تقارب وانتظام الانقباضات، لا سيما عندما يصل عدد الانقباضات لثلاثة انقباضات كل 10 دقائق مع ألم حاد مع كل انقباضة.
- الإصابة بنزيف مهبلي.
- نزول ماء الرأس.

هذه المرحلة من المخاض قد لا تكون مؤلمة أو مزعجة بالنسبة لبعض النساء. بل قد لا يحتاج الأمر من المرأة سوى للصبر والانتظار والاسترخاء، أو حتى القيام ببعض الأنشطة التي قد تساعد على تسريع هذه المرحلة، مثل: المشي، والقرفصاء، والاستحمام، وشرب كميات كافية من السوائل.

**(2) المرحلة الثانية (نشطة):** هذه هي المرحلة التي يجب على المرأة التوجه للمستشفى حال البدء بها، وهي مرحلة قد تستمر مدة تتراوح بين 4 - 8 ساعات أو أكثر، وإذا لم تكن هذه هي الولادة الأولى للمرأة، غالبًا ما تكون هذه الفترة قصيرة نسبيًا. هذه هي الأمور المتوقع أن تشعر بها المرأة في هذه المرحلة من مراحل الولادة:

- توسع في عنق الرحم يتراوح بين 6 - 8 سنتيمترات.
- نزول ماء الرأس إن لم يكن هذا قد حصل بالفعل في المرحلة السابقة.
- تشنجات في القدمين و جميع عضلات الجسم.
- ألم عامة تزداد حدتها مع الوقت، خاصة في منطقة أسفل الظهر.
- تغيرات ملحوظة في حدة ووتيرة الانقباضات الرحمية (الطلق)، حيث يصبح الفاصل الزمني بين كل طلقة والطلقة التي تليها 3 - 4 دقائق.
- تستمر كل طلقة فترة تقارب 60 ثانية وهذا غالبًا يعني أن سرعة توسع عنق الرحم آخذة بالازدياد، وقد تبلغ 1 سنتيمتر كل الساعة.

في هذه المرحلة قد تساعد بعض الأمور على تخفيف حدة الألم والانزعاج لدى المرأة، مثل: تغيير وضعية الجلوس أو الاستلقاء، والخضوع للتدليك، وتطبيق الكمادات الساخنة، والتنفس ببطء وعمق. بيئة الولادة الهادئة، الأمانة والداعمة تلعب دورا كبيرا في هذه المرحلة لضمان استرخاء الأم وشعورها بالدعم، الأمان و التشجيع.

**(3) المرحلة الثالثة (الانتقال أو الانقباضات الشاقة):** تعد هذه المرحلة أكثر مراحل المخاض ألما عند غالبية النساء، وهذه بعض الأعراض المتوقع ظهورها في هذه المرحلة من مراحل الولادة:

- توسع عنق الرحم بالكامل بمقدار يقارب 8 - 10 سنتمترات.
- انقباضات رحمية شديدة وحادة، يفصل بين كل انقباضة والتي تليها فترة زمنية تقارب 2 - 3 دقائق، وتستمر كل انقباضة فترة تتراوح بين 60 - 90 ثانية.
- ظهور أعراض أخرى، مثل: التعب، والتحسس من أي لمسة لجسم الحامل، والتعرق، والغثيان، وتقلبات في حرارة الجسم و الشعور بالضغط النزولي.
- قد يتأخر نزول الماء حتى هذه المرحلة.

تصاب الأم بالذعر والخوف في هذه المرحلة. الانتقال هو وقت الاسترخاء و الاستسلام مهم ، الأمان العاطفي و حماية بيئة الولادة مهم في هذه المرحلة، تحتاج إلى التدليك الجسدي، الدعم والتشجيع.



## الدفع وخروج الطفل

مع بلوغ الأم لهذه المرحلة من مراحل الولادة، يكون عنق الرحم قد توسع بشكل كامل، لتسهيل عملية خروج الطفل من خلاله، وقد تستغرق هذه المرحلة فترة تتراوح بين عدة دقائق إلى عدة ساعات.

هذه هي الأمور المتوقع أن تشعر بها المرأة في هذه المرحلة:

- انقباضات رحمية قوية وتستمر لفترة طويلة نسبيًا، بفواصل زمني قد يتراوح بين 1 - 2 دقيقة بين كل طلقة والطلقة التي تليها.
- الشعور برغبة متزايدة في الدفع لإخراج الطفل.
- تزايد الضغط والثقل في منطقة أسفل البطن والظهر.
- رغبة ملحّة بالتبول أو الإخراج.
- الشعور بنوع من الحرقّة والتمدد في منطقة المهبل.
- أعراض أخرى، مثل: التشنجات، والغثيان، والتقيؤ.
- الشعور برأس الطفل وهو ينزلق عبر قناة الرحم إلى الخارج.

يجب التنويه إلى أن مدة هذه المرحلة عادة ما تكون قصيرة نسبيًا لدى النساء اللواتي سبق لهن الإنجاب. هنا يتم ممارسة تقنيات التنفس والدفع المناسبة في الوضعية الصحيحة.

## خروج / ولادة المشيمة

تعد هذه المرحلة أقصر مراحل الولادة، إذ لا تستغرق عادة أكثر من 20 دقيقة. ومع وصول المرأة إليها يكون الطفل قد خرج بالفعل، وتبقى فقط خروج المشيمة. وهذه هي الأمور المتوقع أن تشعر بها المرأة في هذه المرحلة:

- انقباضات رحمية متتالية تبدأ بعد خروج الطفل بفترة تتراوح بين 5 - 30 دقيقة وتساعد على دفع المشيمة إلى خارج الرحم، ولكن الألم المرافق لهذا النوع من الانقباضات الرحمية عادة ما يكون طفيفًا أو أقل حدة من الانقباضات الرحمية السابقة.
- انقباضات رحمية خفيفة قد تستمر حتى بعد خروج المشيمة، وقد تستدعي أحياناً الحصول على أدوية معينة لإيقاف أي نزيف محتمل.
- قشعريرة ورجفة.



## احتياجات الأم النفسية والجسدية أثناء المخاض:

حدث لا يُنسى، سيعمل جسد الأم بشكل طبيعي مع الجنين لدفع الجنين، وهي تتنفس بنفسها بالإضافة إلى الولادة، ولكنها بحاجة إلى شخص يدعمها ويقدم المساعدة لدعمها أثناء المخاض و الولادة.

### الدعم الجسدي:

- (1) المشي سيفتح مدخل الحوض ويجعل الجنين ينزل في الحوض بسهولة.
- (2) تمارين الكرة وتدوير الورك أثناء المخاض يسهل إرخاء عضلات الحوض وحركة الجنين.
- (3) القرفصاء يوسع ويبعد عظام الحوض ويجعل الجنين يضغط على عنق الرحم مما يسهل فتح عنق الرحم.
- (4) إفراغ المثانة حتى لا تضغط على الرحم لأن المثانة الممتلئة تسبب شعور مزعج للأم.
- (5) الحفاظ على وضعية مستقيمة للحفاظ على رأس الجنين فوق عنق الرحم وضمان مساعدة الجاذبية لتسهيل تقلصات الرحم والبقاء بعيدا عن الاستلقاء على ظهرك لمنع انخفاض تدفق الدم والاكسجين للجنين
- (6) شرب الماء وترطيب الجسم.
- (7) الاستلقاء المريح على الجانب الأيسر عند الشعور بالإرهاق والتعب مع التدليك والتنفس العميق المريح.
- (8) الاسترخاء التام أثناء الانقباضات القوية والعينين مغلقة، والفم مفتوح، والتنفس ببطء، وعمق.

### الدعم العاطفي:

- (1) التوكل على الله والدعاء.
- (2) الحب والدعم.
- (3) التشجيع والاستسلام للولادة.

### ماهي خطة الولادة؟

هي عبارة عن أداة تمكّن النساء الحوامل من تدوين كل ما يرغبن في حدوثه من تفاصيل وأمور أثناء المخاض وبعدها الولادة.

### خطة الولادة

تجربة الولادة من أجمل التجارب في حياة المرأة وخطة الولادة تمكّنك من حوض تجربة ايجابية!



صممي ولادتك الآن

### مميزات خطة الولادة:

- تعتبر نقطة تواصلك مع فريقك الطبي في وقت المخاض.
- تتيح لك خطة الولادة بالشعور بالراحة والتمكين.
- تُمكنك من حوض تجربة ولادة متوافقة لرغباتك.
- تساهم في تقليل التدخلات الطبية الغير ضرورية.

## ملاحظات

A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in two columns.



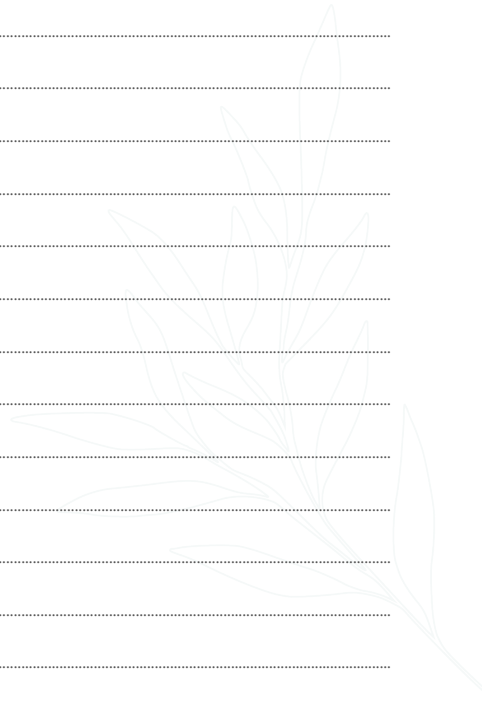
## ملاحظات





## ملاحظات

A series of horizontal dotted lines for writing notes, arranged in two columns.





جمعية رفايدة  
لصحة المرأة

Rofaida Women's  
Health Organisation



RofaidaOrg



Rofaida\_org