

كيف ستعرفين أنك في المخاض؟

من السهل الخلط بين فترة ما قبل المخاض -الفترة التي تسبق بداية المخاض- والمخاض الحقيقي. قد تكون تقلصاتك غير مريحة في كلتا الحالتين. ولكن هنالك اختلافات واضحة:

فترة ما قبل المخاض	المخاض الحقيقي
<p>التقلصات:</p> <ul style="list-style-type: none"> لا تحدث على فترات منتظمة تتباين في المدة تبقى كما هي أو تُصبح أضعف محسوسة في أسفل البطن تكون مزعجة أكثر عندما تتحركين 	<p>التقلصات:</p> <ul style="list-style-type: none"> على فترات منتظمة تصبح أطول تصبح أقوى محسوسة في البطن أو أسفل الظهر أو الفخذين مُستمرة سواء كنتِ تتحركين أو تستريحين
يظل عنق الرحم مغلقًا	يترقق عنق الرحم ويقصُر ("يتلاشى") ويفتح ("يتوسع")
لا توجد إفرازات وردية ("الظهور الدموي")	قد يكون "ظهورًا دمويًا" أو تسرييًا من الكيس الأمنيوسي أثناء نزول ماء الولادة

الاسترخاء في أثناء المخاض

مارسي هذه التقنيات الآن حتى تعرفي أيها ستكون أكثر فائدة لك عندما يبدأ المخاض:

التركيز على نقطة محورية – ركزي على شيء أو شخص آخر غير الألم.

التصور – تصوري مكانًا أو شيئًا يجعلك تشعرين بالراحة والأمان.

العلاج بالماء – ادخلي إلى حوض الاستحمام أو الدش. لا تأخذي حمامًا حتى تكوني في المرحلة النشطة من المخاض، فقد يؤدي ذلك إلى إبطاء تقلصاتك مُبكرًا. وتذكري أن تشربي الكثير من الماء.

التدليك – استخدم حركات خفيفة ومُتساوية على البطن، واضغطي على أسفل الظهر، أو اعصري المناطق المتوترة وحرريها. اطلبي من شريكك تدليك أو افعلي ذلك بنفسك.

الاسترخاء التام – شدي كل عضلة من عضلات جسمك وارخيها تباغًا. أبقِ كل عضلة مشدودة لمدة 3 إلى 5 ثوانٍ. خذي الشهيق عند الشد، وأخرجي الزفير عند الاسترخاء.

الشريك ما يُمكنك فعله

اقرأ هذا القسم لتتعلم كيفية الاستفادة من أشياء مثل التدليك لمساعدة شريكة حياتك في أثناء المخاض. مارس أساليب الاسترخاء والتنفس معًا طوال فترة الحمل. في أثناء المخاض، شجع شريكة حياتك وامدحها.

جربي ذلك

خذي حمامًا. إذا كانت تلك تقلصات ما قبل المخاض، فمن المحتمل أن تتباطأ وتصبح أقصر. أو حاولي النوم أو تشتيت انتباهك بنشاط آخر. إذا كان بإمكانك القيام بأي منهما، فمن المحتمل أن تكون تلك تقلصات ما قبل المخاض.

قصص عائلية

كانت بداية مخاض ميشيل محيرة. كانت مستيقظة طوال ليلة الأحد وهي تعاني من التقلصات، لكنها نامت في الصباح وتوقف كل شيء. طوال اليوم كانت التقلصات تذهب وتعود. كانت مستيقظة معظم ليلة الإثنين وكان لديها تقلصات وبعض الظهور الدموي. مرة أخرى توقفت عندما تناولت الإفطار وأخذت حمامًا. يوم الثلاثاء ذهبنا إلى المستشفى مُتهكين، وولد ابننا في وقت متأخر من تلك الليلة.

التنفس في أثناء المخاض

يساعد استخدام تقنيات التنفس خلال المخاض على الاسترخاء وتركيز الانتباه وتخفيف الألم كما يسعد على المحافظة على تدفق الأوكسجين لك ولطفلك.

التنفس البطيء-استنشقي من أنفك واخرجي الهواء من فمك تقريبًا بنصف سرعة تنفسك الاعتيادية حافظي على استرخاء كتفيك.

التنفس الخفيف - تنفسي من فمك أنفاسًا قصيرة بضعف سرعتك العادية تقريبًا، عندما تبدأ التقلصات في التناقص، عودي إلى التنفس البطيء. عندما تتوقف، خذي نفسًا عميقًا، وانتهي بتنهدة مريحة.

حبس النفس القصير (المرحلة الثانية من المخاض) - احبسي تفسيك لفترة وجيزة عندما تدفعين.

الهاث (المرحلة الثانية من المخاض) - ارفعي ذقنك، واتركي فمك مفتوحًا قليلًا، ثم خذي شهيقًا وزفيرًا بخفة وسرعة، مثل لهاث الكلب. سيساعدك هذا على التحكم في الرغبة الملحة في الدفع حتى تخرج رأس طفلك برفق.

ما المقصود بالضغط المضاد؟

هو ضغط قوي مستمر على المنطقة المؤلمة. يمكن لشريكك الضغط بيده على المنطقة المؤلمة أو يُمكنك وضع منشفة ملفوفة أو كرة تنس على الحائط والالتكاء عليها.

جربي ذلك



تخيلي الاستعداد للولادة مثل الاستعداد لسباق الماراثون: هدئي من روعك واشربي الماء ومارسي تقنيات الاسترخاء والتنفس في وقت مبكر حتى تكوني مستعدة عندما تحتاجين إليها.

أوضاع مريحة للمخاض

حاولي أن تطلي مُنتصبة وتحركي واسترخي. غيري الوضعية باستمرار.

المرحلة الأولى من المخاض:

المشي

مُفيد للآتي:

- تحريك الطفل لأسفل داخل الحوض
- تخفيف آلام الظهر

الوقوف

مُفيد للآتي:

- تخفيف آلام الظهر

هزّي وركيك، وانحني إلى الأمام، واتكئي على شيء ما، أو جربي الضغط المضاد على أسفل الظهر.

المرحلتان الأولى والثانية من المخاض:

الجلوس باعتدال

مُفيد للآتي:

- إراحة مؤخرتك للمساعدة على الدفع
- توفير تغيير مريح من الوقوف
- وضع مريح إذا كان لديك جهاز مراقبة إلكترونية للجنين
- جربي الجلوس على المرحاض.

شبه الجلوس

مُفيد للآتي:

- يمنحك قسطًا من الراحة
- يُمكنك النوم قليلًا بين التقلصات
- انحني إلى الأمام، واتكئي على شريكك، واطبي منه فرك ظهرك.

كرة الولادة

مُفيد للآتي:

- تحريك الطفل لأسفل داخل الحوض

اتكئي على الكرة في أثناء الركوع أو اجلسي عليها بينما يساعدك أحدهم في الحفاظ على توازنك. لا تستخدمي الكرة إذا كنت زلقة بالزيت أو اللوشن.

الركوع

مُفيد للآتي:

- تخفيف الضغط عن البواسير
- تخفيف آلام الظهر

انحني للأمام على كرسي أو سرير لتقليل الضغط على يديك ومعصميك. جربي إمالة الحوض. اركعي واستندي إلى مسند ما، بينما يمنحك شريكك تدليغًا أو يقوم بالضغط المضاد على أسفل الظهر.

الاستلقاء على الجانب

مُفيد للآتي:

- يُستخدم بالتناوب مع المشي خلال المرحلة الأولى من المخاض
- يُستخدم أثناء الولادة
- يوفر وضعية آمنة إذا كنت قد تناولت مسكنات للألم أو تلقيت حقنة فوق الجافية (إيبيدورال)
- تخفيف الضغط عن البواسير
- تأكدي من أن ساقك العلوية مدعومة جيدًا حتى تتمكني من الاسترخاء بين التقلصات.

القرصاء

مُفيد للآتي:

- تحريك الطفل لأسفل داخل الحوض
- جربي الاتكاء على شريكك أو اجعليه يلف ذراعه حولك لإراحة ساقيك. غيري الوضعية خلال التقلصات.