

المرحلة الأولى من المخاض

المرحلة الأولى من المخاض هي الأطول، وتستمر من بضع ساعات إلى بضعة أيام. تحدث هذه المرحلة على 3 أطوار: الطور المبكر، والنشط - عادة ما تستمر 12 ساعة أو أقل- والانتقالي. يبدأ بتقلصات خفيفة وينتهي بفتح عنق الرحم بالكامل.

الطور المبكر من المرحلة الأولى من المخاض

ماذا يحدث:

- يلين عنق الرحم ويفتح بمقدار 3 إلى 4 سم
- يتحرك رأس طفلك لأسفل داخل الحوض
- قد تعانيين الإسهال حينئذٍ
- تسقط سدادة من المخاط من عنق الرحم؛ وقد تلاحظين إفرازات وردية ("ظهور دموي")
- يتسرب السائل الأمنيوسي ("ماء الحمل") من الكيس الأمنيوسي أو ينزل بالكامل

ما قد تشعرين به هو كالاتي:

- آلام الظهر وضغط في منطقة الحوض
- إحساس بعدم الراحة في الفخذين أو الوركين أو البطن
- تقلصات تشبه الانقباضات الخفيفة، وتستمر من 20 إلى 45 ثانية، وتأتي كل 10 إلى 20 دقيقة
- تنقيط أو تدفق سريع للسائل

ما يُمكنك فعله

- استمري في ممارسة أنشطتك المعتادة، أو اذهبي للتمشية أو حاولي النوم أو الراحة
- تنفسي بصورة طبيعية إلى أن يصعب عليك التحدث بسبب التقلصات، ومن ثم ابدئي حينها في التنفس ببطء
- تناولي وجبة خفيفة واشربي السوائل
- خذي دثًا (وليس حمامًا، فيمكنه أن يبطئ تقلصاتك في أثناء المخاض المبكر)
- إذا نزل الماء، فاستخدمي فوطة صحية واتصلي بطبيبك

الطور النشط من المرحلة الأولى من المخاض

ماذا يحدث:

- يفتح عنق الرحم بمقدار 8 إلى 9 سم
- يستمر رأس طفلك في التحرك لأسفل داخل الحوض
- قد يصبح "الظهور الدموي" ثقيلًا وداكنًا ومُدَمَى
- سيستمع مقدم الرعاية الصحية إلى نبضات قلب الطفل كل 15 إلى 30 دقيقة

ما قد تشعرين به هو كالاتي:

- تقلصات أقوى كل 3 إلى 5 دقائق تستمر من 45 إلى 60 ثانية
- ستشكين مما إذا كان بإمكانك التأقلم مع التقلصات
- اهدئي، وركزي على نفسك ومخاضك

ما يُمكنك فعله

- استخدمي تقنيات الاسترخاء
- ركزي على التنفس
- ركزي على كل تقلص على حدة
- استمري في الحركة بين التقلصات، واشربي السوائل، أو مُصّي بعض رقائق الثلج
- حاولي التبول مرارًا
- خذي دثًا دافئًا في أثناء الجلوس على كرسي، أو في أثناء الاتكاء على شريك حياتك

الطور الانتقالي من المخاض

ماذا يحدث:

- يفتح عنق الرحم تمامًا إلى 10 سم
- مزيد من تحرك رأس طفلك لأسفل داخل حوضك
- سيستمع مقدم الرعاية الصحية إلى نبضات قلب الطفل كل 15 إلى 30 دقيقة

ما قد تشعرين به هو كالاتي:

- ضغط على المؤخرة
- تقلصات أقوى كل 2 إلى 3 دقائق تستمر 60 ثانية
- فترات من الذعر والارتباك
- سهولة الاستثارة، وصعوبة في قول ما تريد
- الغثيان، والقيء
- ارتعاش الذراعين والساقين وتشنجات مؤلمة بالساق
- هبات من الحرارة أو البرودة، وتعرق الوجه
- إحساس مُستمر بعدم الراحة
- رغبة مُلحة في الدفع

حاولي التبول مرارًا

- تخيلي وكأن عنق الرحم والجسم ينفتحان حتى يسمحا لطفلك بالخروج
- أخبري أحدًا إذا كان لديك رغبة مُلحة في الدفع
- استعيني بتقنية اللهاث إذا كانت لديك الرغبة المُلحة في الدفع قبل أن يتمدد عنق الرحم بالكامل

المرحلة الثانية من المخاض

تبدأ المرحلة الثانية بانفتاح عنق الرحم بالكامل وتنتهي بولادة طفلك. يمكن أن تستمر من بضع دقائق إلى ساعتين أو ثلاثة.

ماذا يحدث:

- سيقوم مقدم الرعاية الصحية بفتح الكيس الأمنيوسي إذا لزم الأمر
- سيستمع مقدم الرعاية الصحية إلى نبضات قلب الطفل كل 5 دقائق
- يندفع رأس الطفل لأسفل باتجاه منطقة العانة؛ وقد يحدث تمزق بسيط في هذه المنطقة، أو قد يقوم الطبيب بعمل شق صغير ("شق العجان") لإفساح المجال
- يتمدد المهبل
- قد تتغطين وأنت تدفعين
- قد يتم شفط المخاط من أنف الطفل وفمه عند بروز الرأس

ما قد تشعرين به هو كالاتي:

- تقلصات أقوى كل 2 إلى 3 دقائق تدوم من 60 إلى 90 ثانية
- رغبة ملحة في الدفع
- الشعور بالانقسام والحرقان في المؤخرة
- ينزلق رأس الطفل رجوعًا بين التقلصات
- تشعرين بالانفعال العاطفي، والاندھاش، والارتباك، والقلق أو الخوف
- تشعرين بالتعب الشديد مع نفخة من الطاقة

ما يُمكنك فعله

- أرخي مؤخرتك واستسلمي للرغبة في الدفع؛ واستخدمي العضلات التي تستخدمها لتفريغ الأمعاء
- استخدمتي تقنيات التنفس؛ وأرخي ذنك على صدرك وأرخي لسانك
- غيري الأوضاع حسب الحاجة
- استخدمتي تقنيات الاسترخاء بين التقلصات
- إذا طُلب منك التوقف عن الدفع، فاستخدمي تقنية اللهاث
- المسي رأس طفلك بمجرد خروجها
- انظري إلى أسفل أو استخدمي مرآة لمشاهدة طفلك وهو يولد

الشريك ما يُمكنك فعله



في أثناء التقلصات، انظر في عين شريكة حياتك وساعدها في التركيز على تنفسها. امسح جبهتها بقطعة قماش باردة وقدم لها رشقات من السوائل بين التقلصات. ابق مع شريكتك وكن هادئًا وواثقًا ومُشجعًا.

ما هي مراقبة الجنين؟

هو الاستماع إلى معدل ضربات قلب طفلك في أثناء طور المخاض النشط لمعرفة مدى تأثره بالانقباضات. يتم ذلك عادةً بسماعة الطبيب المحمولة باليد. ويمكن وضع شاشة إلكترونية حول بطنك أو تشبيكها على رأس طفلك إذا لزم الأمر.

اتصلي بمقدم الرعاية الصحية أو المُستشفى في الحالات الآتية:

- أن تكون انقباضاتك منتظمة ومؤلمة، وتستمر من 30 إلى 60 ثانية وتحدث كل 5 دقائق أو أقل
- نزول الماء
- لديك نزيف مهبلي أو إفرازات وردية اللون ("ظهور دموي")
- تشعرين بعدم اليقين والقلق
- إذا نصحك مقدم الرعاية الصحية بالاتصال مبكرًا

اطلبي الرعاية



إذا نزل ماء الولادة وأصبح لون السائل أخضر أو بنيًا، فذلك يعني أن طفلك قد تبرزت. وقد يعني ذلك أنها متوترة أو ستولد بمجيء مقعدي. اذهبي للمستشفى.

المرحلة الثالثة من المخاض

في المرحلة الثالثة، يتقلص الرحم وتخرج المشيمة. تستغرق هذه المرحلة من 5 إلى 30 دقيقة أو أكثر.

ماذا يحدث:

- يُقطع الحبل السري ويُغلق بمشبك
- يفحص مقدم الرعاية الصحية الطفل
- تفصل المشيمة عن جدار الرحم و تندفع خارج المهبل
- يصعد الرحم إلى البطن؛ ويُصبح بحجم الجريب فروت وشكلها
- تتم خياطة تمزق الجلد أو العجان المشقوق

ما قد تشعرين به هو كالتالي:

- تقلصات وخروج دفقة من الدم عندما تخرج المشيمة

المرحلة الرابعة من المخاض

تشير المرحلة الرابعة إلى أول ساعتين أو ثلاث ساعات بعد الولادة.

ماذا يحدث:

- يبدأ جسمك في التعافي
- ربما يبدأ طفلك بالرضاعة أو يحك أنفه بصدرك

ما قد تشعرين به هو كالتالي:

- التعب الشديد، والدوار، والرعدة، والبرد
- صعوبة التبول بسبب التورم
- عدم الارتياح

ما يُمكنك فعله

- استمري في الحفاظ على التلامس الجسدي بينك وبين طفلك حتى تنتهي من وجبتها الأولى، أو قدر ما تشائين بعد ذلك
- ضعي كيسًا من الثلج بين ساقيك لتقليل التورم
- اشربي السوائل وتناولي وجبة خفيفة
- اطلبي من أحدهم مساعدتك إذا كنت بحاجة النهوض

- تشعرين بالارتياح أو الامتنان أو البهجة أو تعودين إلى حالة الاستقرار العاطفي
- تشعرين بالإرهاق، والرعدة، والبرد، والجوع، والعطش

ما يُمكنك فعله

- ضعي طفلك على صدرك واحتضنيه بحيث تتلامس بشرتكما
- قربي الطفلة من ثديك لترى ما إذا كانت مستعدة للرضاعة



توخي الحذر



إذا كنت تشعرين بالنعاس، فاستعيني بأحد مُقدمي الدعم وقت التلامس الجسدي بينك وبين طفلك.

هل تعلمين



أن الانتظار بعد الولادة لمدة 12 ساعة أو أكثر قبل تحميم طفلك سيساعدها في الحفاظ على ثبات درجة حرارتها، ويمكن أن يساعد على بدء الرضاعة الطبيعية على نحو جيد.