

بسم الله الرحمن الرحيم

معلومات مفيدة للحامل من الأشهر الأولى لما قبل الولادة



كتبته: أمي بودي 2
أعدته: سلامات



كيف أعرف أن المخاض قد بدأ؟

ستخرج مادة مخاطية تشبه إلى أن السداة المخاطية التي حمي مدخل الرحم خلال الحمل قد تم دفعها. رغم أن ذلك قد يحدث في بعض الأحيان قبل المخاض بفترة طويلة - أحياناً قبله بأسبوعين - إلا أنها إشارة تعليمية منها أن عنق الرحم قد بدأ يتسع وأن جسمك قد بدأ يستعد للولادة. إن انبعاث الماء من عنق الرحم هو علامة من علامات المخاض التي غالباً ما تحدث - ولكن ليس دائماً. يمكن أن يحدث ذلك في صورة تدفق شديد. أو قد يكون فقط مجرد قطرات. يجب أن يكون السائل فاخ اللون وسيستمر حتى الولادة. ولكن إذا حدث في أي وقت أن بدأ السائل يميل إلى اللون الأخضر أو الأسود. فيجب إخطار طبيبك في الحال لأن ذلك قد يشير إلى تعرض الجنين للخطر. أيضاً يدل حدوث تقلصات على بداية المخاض. اسألي طبيبك متى يجب أن تتوجهي إلى المستشفى.

كيف تكون التقلصات؟

إن التقلصات عبارة عن شد وارتخاء لعضلة الرحم مصحوبة بنوبات من الألم متفاوتة الشدة. التقلصات تجعل عنق الرحم يتسع حتى يمر الطفل. كل تقلص يساعد على فتح عنق الرحم أو اتساعه حتى يصل في النهاية إلى اتساع 10 سم وهي مساحة كافية لخروج رأس الطفل. من الأفكار الجيدة أن تقوم بحساب توقيت التقلصات مجرد بدايتها. احسبي طول مدة كل تقلص وكذلك الفترة بين بداية كل تقلص وآخر. عندما تصل الـ 45 ثانية وتكون مدة كل تقلص 45 ثانية فيجب أن تتوجهي إلى المستشفى.

في بداية المخاض قد تكون التقلصات شبيهة بتقلصات الدورة الشهرية. وفي بعض الأحيان لا تزيد عن مجرد ألم بسيط في الظهر. كثيراً ما تشبه موجة من عدم الإرتياح بأعلى البطن وتتصاعد لعدة ثوان ثم تخمد تدريجياً. ومع التقلصات قد تشعرين كذلك بتصلب في عضلة الرحم ثم ارتخاء مع استمرار المخاض. ستدخلين فيما يسمى "المرحلة النشطة" من المخاض. حيث ستصبح التقلصات أطول وأقوى وأقرب لبعضها البعض. حاولي إيجاد وضع مريح لك. من الأفضل أن تجلسي أو تقفي لكي تسمحين بوصول كمية دم أكبر إلى الجنين. لكن إذا شعرت بالرغبة في الاستلقاء. افعلي. التنفس بعمق سيبرد كمية الأكسجين التي تصل للدم وسيساعد ذلك على استرخاء كل جزء من جسمك. كما سيساعد على استرخائك الذهني. مع اقتراب وقت الولادة. غالباً ما ستتوالى التقلصات بشدة. حاولي قدر استطاعتك أن تتنفس بعمق خلال كل تقلص. قد يشكل الغثيان مشكلة في هذه المرحلة.

كيف تكون المرحلة الأخيرة للمخاض؟

إن المرحلة الانتقالية هي آخر مرحلة في المخاض قبل أن تبدئي بالفعل في دفع جنينك للخارج. عادةً تعد هذه المرحلة من أصعب مراحل المخاض. تبدأ المرحلة الانتقالية عندما يكون اتساع عنق الرحم حوالي 8 سم. وتنتهي عندما يتسع عنق الرحم بمقدار يبلغ حوالي 10 سم كاملة. وهنا قد يستمر التقلص لحوالي 90 ثانية. قد يجعلك الألم تشعرين بالغضب وكذلك بعدم الراحة بدرجة كبيرة للغاية. وقد تشعرين بإجهاد. رعشة. وقشعريرة. وقد تشعرين كذلك بضغط على المستقيم. إن كل الأكسجين الموجود في جسمك متركز الآن على عنق الرحم وعلى الجنين. وقد تشعرين ميل إلى النوم بين التقلصات. مع اقتراب التقلصات من بعضها البعض ومع اتساع عنق الرحم. قد يجعل ذلك لديك رغبة في الدفع. ابذلي جهداً لكي تستمري في أخذ النفس بعمق وإخراجها بقوة. وقاومي رغبتك في الدفع. إذا دفعت قبل أن يتسع عنق الرحم تماماً. قد ينتفخ وبالنسبة قد يأخذ وقتاً أطول لكي يتسع تماماً وقد تحدث تشققات آت في غش عنقها. قد ترغبين في أن يتوقف المخاض أو قد تشعرين أنك لا تستطيعين حمل أكثر من ذلك. وقد يزيد تورمك المحيطين بك. من حسن الحظ أن هذه المرحلة تكون قصيرة وقبل أن تدركي ستجدين نفسك في غرفة الولادة حيث ستدفعين طفلك ليستقبل العالم الخارجي.

كيف تعرفي أنك على وشك الولادة؟

مع اكتمال اتساع عنق الرحم. سوف يتناوب شعورك لا تستطيعين مقاومته في ذروة كل تقلص بأنك تريد دفع الجنين. كما قد تشعرين برغبة في التبرز. وذلك لأن الطفل يضغط على أعصاب هذه المنطقة. إن الوضع العمودي أو وضع الركوع أو وضع القرفصاء يجعلك تستفيدين بدرجة أفضل من الجاذبية خلال الدفع. ولكن إذا أردت تجربة أي من هذه الأوضاع فيجب أن تناقشي ذلك مع طبيبك خلال زيارات ما قبل الولادة. ومهما كان الوضع الذي تكونين فيه حاولي أن تعملي في انسجام مع رحمك لتحريك طفلك أكثر لأسفل خلال قناة الولادة.

وأخيراً سوف تسعين باستقبال طفلك بأذن الله....

إرشادات صحية للأم الحامل

في الثلاثة أشهر الأخيرة من الحمل يجب أن تقوم الحامل بالآتي:

- تدليك أعلى الفخذين من الداخل وأسفل البطن بالزيت الدافئ وذلك لزيادة مرونة العضلات والأنسجة التي سوف يقتضي تمددها عند المخاض والولادة.
- ينصح دهن الحلمات مرة أو مرتين في اليوم بزيت من السبريتو (الكحول الأبيض) وحامض البوريك الخفف بنسبة متساوية ويترك هذا المزيج على الحلمات حتى يجف مدة خمس دقائق ثم يدهن الثديان والحلمات بزيت اللوز الدافئ. وكل ذلك من شأنه منع تشقق الحلمات وما يرافقه من ألم عند الرضاعة.

مع مرور عدة أشهر من بداية الحمل وبعد أن يتضخم البطن ويكبر الثديان تلاحظ الحامل أن هناك علامات بدأت تظهر على جلد الثديين والبطن. وتأخذ هذه العلامات شكل خطوط بيضاء اللون شاحبة إلى حد ما. وهذه العلامات لا تسبب أي ألم كما أنها ليست مظهراً لأي مرض أو علة لكنها إن يمكن أن تؤثر في الشكل الجمالي للجسم وهذا ما قد يتسبب في القلق لدى بعض السيدات من يهتمن بصورة واضحة بمظهرهن.

إن حجم الثديين يزداد كلما اقتربت الحامل من الشهور الأخيرة للحمل. والحقيقة أن غرض كبر حجم الثديين يعود إلى تراكم الدهن وقصد غدد اللبن وإمتلائها وذلك بالطبع لتسهيل الثديين لمهمتهما العظيمة وهي إرضاع الطفل. نقول أن هذه الزيادة في حجم الثديين لا يقابلها بالمثل زيادة في سطح الجلد ليناسب هذا الحجم الجديد للثديين. وكنتيجه لذلك فإن الجلد يأخذ في التمدد ما يؤدي في النهاية إلى انسلخ طبقات الجلد عن بعضها ما يكون من نتيجة ظهور هذه العلامات التي تظهر على سطح الجلد.

وهذا نفسه هو ما يحدث لجلد البطن بفعل كبر حجم الجنين داخل البطن. وتكون هذه العلامات أكثر وضوحاً بعد الولادة بينما يكون الجلد نفسه قد انكمش إلا أن العلامات لا تزول.

والآن نسال ثانية: إن التخلص من هذه الخطوط والعلامات والخيولة دون ظهورها يكون منع تمدد الجلد أو بمعنى آخر زيادة مرونة الجلد. ويمكن للحامل زيادة هذه المرونة بتدليك جلد البطن والثديين اعتباراً من الشهر الرابع للحمل. أما كيفية هذا التدليك فيكون باستلقاء الحامل على ظهرها ثم تضع طبقة رقيقة من أي كريم جدد على جلد البطن كله ثم تدلك بلطف حتى تشبع به الطبقات السطحية للجلد. ثم تبدأ في تدليك بطنها من الجانبين باتجاه السرة ويكون التدليك برفع طبقات الجلد بلطف وتدليكها بين اليدين ونفس الشيء يمكن عمله بالنسبة لجلد الثديين.

نصائح هامة لكل حامل

- قد تلاحظ الحامل ازدياد الإفراز المهلي. ويكون هذا الإفراز عبارة عن سائل أبيض. إن ازدياد هذا السائل أمر طبيعي وهو يحدث نتيجة ازدياد إمداد المهبل بالدم أثناء الحمل. أما إذا صاحب هذا الإفراز رائحة أو حكة موضعية أو تغيير هذا الإفراز في لونه. فيجب على الحامل المبادرة باستشارة طبيبة لأن ذلك قد يعني أن هناك التهاب. وهذا الالتهاب علاجه سهل وبسيط.
- لا ينصح بصبغ الشعر أو الإكثار من استخدام مستحضرات التجميل أثناء الحمل. فمواد صبغة الشعر تحتوي على كيماويات ضارة مثل الرصاص. واستخدام مستحضرات التجميل بكثرة من شأنه منع الجلد من التنفس بطريقة صحية ما يؤثر في صحة الحامل بشكل عام. أيضاً جنبي البقاء مدة طويلة تحت جهاز تجفيف الشعر.

مرحلة ما قبل الولادة

مع اقتراب موعد ولادة طفلك. من المهم أن تسترخي و سيساعدك بإذن الله معرفة ما هو متوقع حدوثه خلال مرحلة المخاض

إليك الحقائق الآتية للإجابة عن أغلب التساؤلات التي تدور بذهنك:

ماذا سيكون شعورك؟ غالباً ما تشعر الأمهات قبل المخاض مباشرة بمشاعر غريبة أو مختلفة. ويمكن تفسير هذه المشاعر بأنها نتيجة إفراز الهرمونات التي تؤثر على حالتك النفسية وتزيد انفعالاتك. لا يولد الأطفال دائماً في مواعيدهم. لذلك انتهي للعلامات الصحيحة. في حالات كثيرة يولد الطفل الأول متأخراً عن موعده لكن مع كل حمل يصبح الرحم أكثر تقبلاً لهرمون الأوكسيتوسين الذي يزيد التقلصات. قبل المخاض مباشرة قد تشعرين بتقلصات خفيفة وبألم بسيط في الظهر وقد تصابين بالإسهال. يجب أن تبدئي في الاسترخاء وفي تجهيز نفسك ذهنياً للتقلصات التالية. هذا أمر هام لأن حالتك الذهنية قد تساعد في تخفيف الألم.