

# معلومات عن أوضاع الولادة والتنفس

(Information about Positions and Breathing for Labour – Arabic)

Princess Royal Maternity Hospital: ☎ 0141 201 3432  
Queen Elizabeth University Hospital: ☎ 0141 201 2324  
Royal Alexandra Hospital: ☎ 0141 314 6765

سيعطيك هذا الكتيّب معلومات حول الأوضاع المختلفة والمتاحة أثناء المخاض. فقد أظهرت الدلائل الحديثة أن هذه الأوضاع من شأنها أن تساعدك في التعامل مع المخاض.

### المرحلة الأولى للمخاض

يساعد النشاط في المرحلة المبكرة للمخاض، كما أن البقاء في وضع مستقيم يسمح للجاذبية في المساعدة على التقدم. إن استخدام الأوضاع والأنشطة التالية مثل المشي، وصعود وهبوط الدرج، أو الجلوس على كرة الجيم الخاصة بنا كل هذا يساعد. كما ويمكنك هزّ خاصرتك أو الدوران في أي من هذه الأوضاع.





يمكن لشريكك في الولادة أن يساعدك عبر الآتي:

- تشجيعك على الاسترخاء والتنفس بهدوء
- تدليك ظهرك
- اقتراح تغيير وضعك، وتشجيعك على البقاء في وضع مستقيم وجسدك للأمام لأكثر وقت ممكن
- تبريد وجهك بقطعة مبللة من القماش
- تقديم رشفة من المياه
- تقديم الدعم والتشجيع الذي تحتاجينه



## أواخر المرحلة الأولى

أثناء الفترة الأخيرة من المرحلة الأولى للمخاض، ستزيد الآن قوة الانقباضات وألمها. فكري فيها على أنها "أمواج" عليك أن تتخطيها في رحلتك أثناء ولادة طفلك. حاولي الاسترخاء في وضع مريح لك وحافظي على طاقتك. قد تختار بعض النساء أيضًا أن تظل في الماء في فترة المخاض، سواء كان ذلك في حمام أو في حوض الولادة حيث أن هذا قد يساعد أيضًا في المشقة والألم.

### لمساعدتك على التعامل مع الانقباضات:

- اطلقي نفسًا طويلًا للتنهّد عند بدء الانقباضات
- قد يتغير تنفسك مع زيادة الانقباض. حاولي تجنب حبس أنفاسك أو التنفس بسرعة
- بدلًا من ذلك، وللمساعدة في التنفس، الجئي لأسلوب تنفس التنهيدة البطيئة. يمكن لشريك الولادة تشجيعك في عمل هذا
- ركزي على إنهاء كل انقباض بتنهيدة طويلة في الزفير
- حاولي إرخاء جسدك بالكامل قبل بدء الانقباض التالي



## نهاية المرحلة الأولى

مع اقتراب انتهاء المرحلة الأولى للمخاض، قد تشعرين بالتعب، وستصبح الانقباضات أكثر قوة وأقرب من بعضها البعض. من الطبيعي الشعور بضغط في المجرى الخلفي (الشرج)، وتشعر بعض النساء بالغثيان أيضًا. وهذا طبيعي. سيدعمك شريك الولادة ويساعدك لتخطي هذه المرحلة.

### فيما يلي بعض الاقتراحات:



## المرحلة الثانية

أثناء المرحلة الثانية من المخاض، سيتمدد عنق الرحم لديك تمامًا، ويمكنك حينها المساعدة في دفع طفلك خارجك وإلى العالم. عندما تشعرين بشعور ملحّ للدفع، عليك العمل مع هذا الشعور بحيث تأخذي وضغًا يدعمك ويكون عمليًا ومريحًا لك في نفس الوقت. سترشدك القابلة للدفع مع انقباضاتك وعادة ما ستسعد لاختيارك الوضع الذي ستختارينه. "استمعي" لجسدك واستعدي لتغيير وضعك إذا شعرت بحاجة لهذا. أحيانًا يظهر الشعور الملحّ للدفع قبل تمدد عنق الرحم بالكامل. وقد تطلب منك القابلة التنفس السريع أو تغيير الوضع لتخفيف هذا الشعور.

### للمساعدة على التعامل مع الدفع:

- تنفسي ببطء في الشهيق والزفير مع بداية الانقباض، وعندما تشعرين بالرغبة العارمة للدفع اخفضي رأسك ليصبح ذقنك منخفضًا واثني جسدك للداخل، ليظل قاع الحوض لديك مسترخيًا
- حاولي ألا تكتمي نفسك، ولكن دعني نفسك يخرج من بين شفثيك وأنت تدفعين





عندما يكون رأس طفلك على وشك الخروج، اعملي مع قابلتك للتحكم في سرعة الولادة، حيث ستقومين بهذا عن طريق التناوب بين الدفع والتنفس السريع أو تنفس التنهيدة البطيئة بينما هي توجّهك.

قد تنصحك القابلة ولأسباب عدة أن تغيّري وضعك. إن الهدف الأساسي من هذا هو ضمان حماية صحة طفلك وصحتك. سترشدك القابلة في مراحل المخاض وستدعم في اتخاذ القرارات.

### المزيد من المعلومات

إذا كانت لديك أي أسئلة، يرجى التواصل مع قسم العلاج الطبيعي.

Inverclyde Royal Hospital:

☎ 01475 504 373

Princess Royal Maternity Hospital:

☎ 0141 201 3432

Queen Elizabeth University Maternity Hospital:

☎ 0141 201 2324

Royal Alexandra Hospital:

☎ 0141 314 6765

Vale of Leven Hospital:

☎ 01389 817 531

