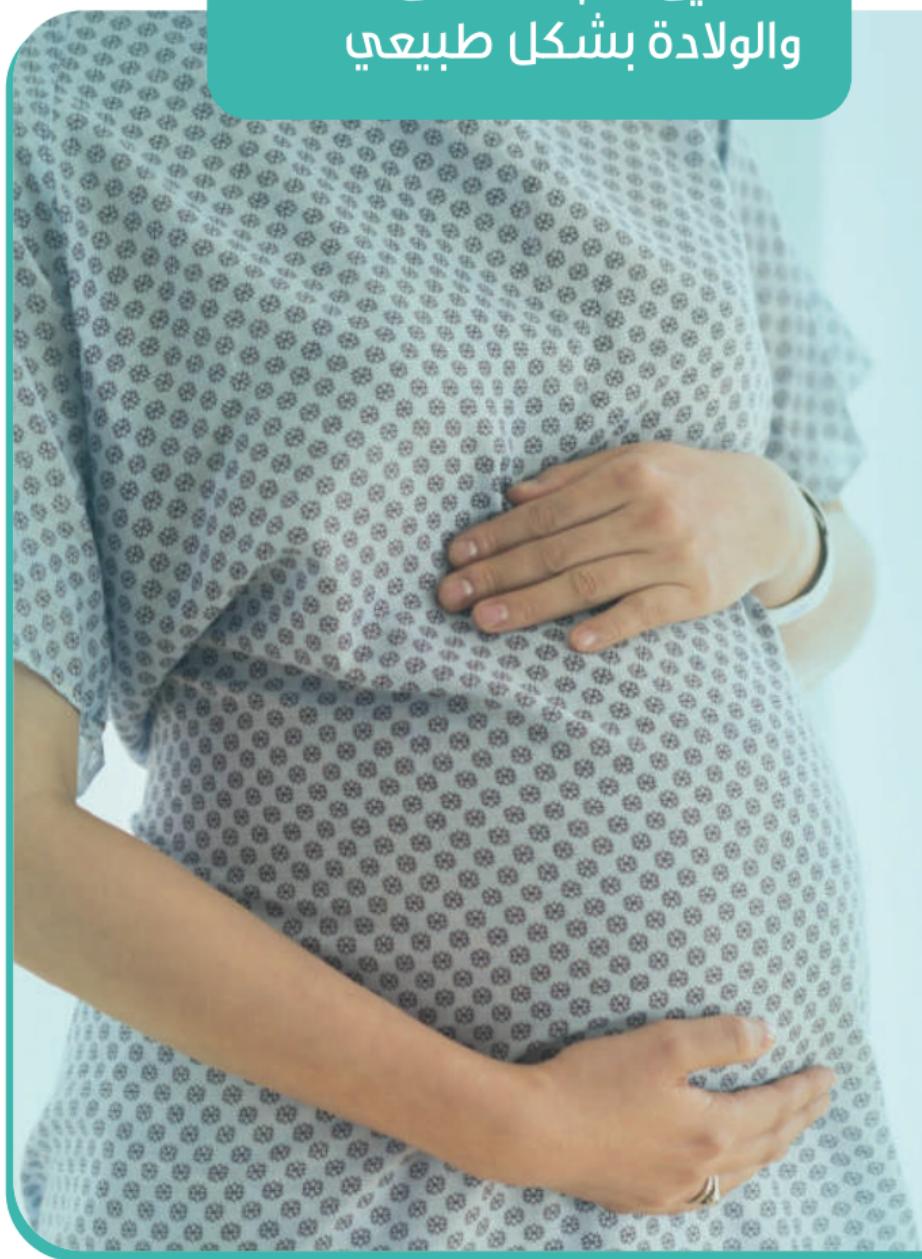
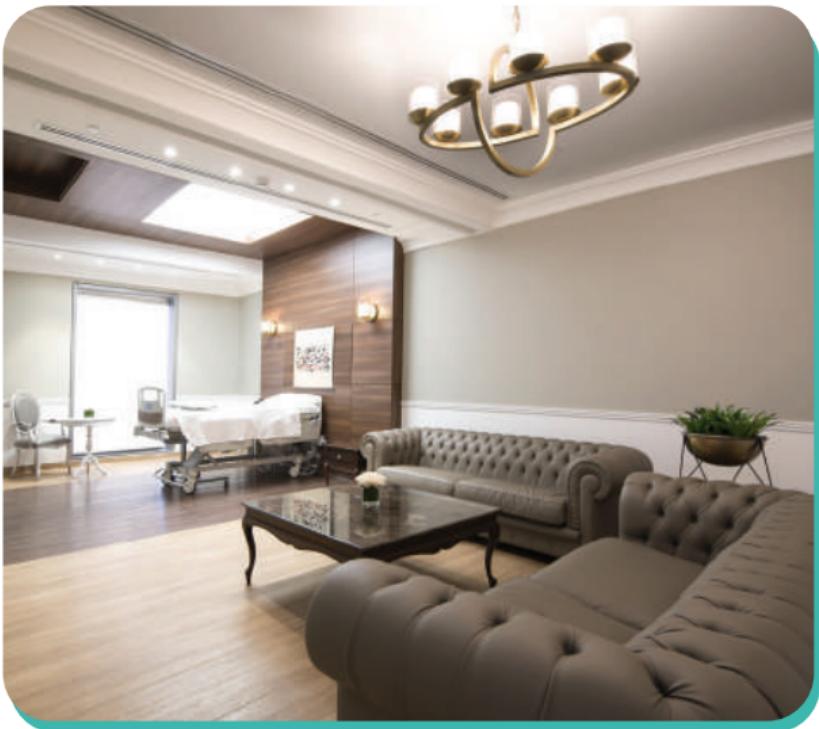


تسكين آلام المخاض والولادة بشكل طبيعي



مستشفى طيبة
TAIBA HOSPITAL

f i x y | 1808088
@taibahospital | www.taibahospital.com



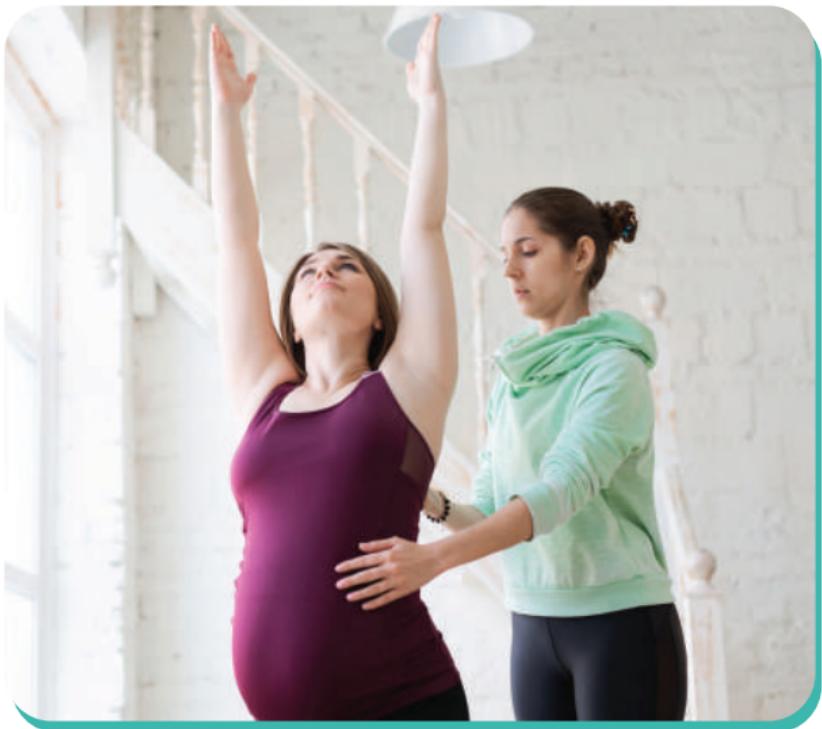
تحتفل تجربة آلام المخاض والولادة من امرأة إلى أخرى، فمدى شعورك بالألم يعتمد على مشاعرك وحالتك النفسية والاجتماعية ومدى تهيئك وملائمة الظروف المحيطة بك. كل امرأة تتفاعل مع آلام الولادة بشكل مختلف.

الاستعداد والتهيؤ للولادة يساعدان في التحكم بالقلق، مما يساهم بشكل إيجابي في عملية الولادة.

قومي بالبحث وجمع أكبر كم من المعلومات عن الولادة وألم المخاض. تحدثي مع الطاقم الطبي سواء من الممرضات أو الأطباء حول ذلك الموضوع، أو سجلي نفسك لحضور دورات مختصة في الولادة. ناقشني أساليب التعامل مع الألم التي تفضلينها مع الطاقم الطبي الذي سيقوم برعايتك أثناء الولادة والأهل والأصدقاء الذين سيؤازرونك أثناء هذه العملية. يمكنك أيضاً اختيار ما تفضلينه في ورقة خطة الولادة الخاصة بك عند دخول المستشفى قبل الولادة.

الطرق الطبيعية لتسكين الألم

هناك عدد من الطرق الطبيعية التي يمكنك اللجوء إليها لتسكين الألم ولمساعدتك في التعامل مع آلام المخاض والولادة، والقرار يعود تماماً للألم ورغبتها. يؤمن البعض بتجنب الأدوية، بينما قد يكون البعض الآخر مستعداً للاطلاع على كافة الخيارات المتاحة. يجب أن تختار الأسلوب الأنسب لك ولاحتياجاتك، وتذكري أنه من الطبيعي أن تغيري رأيك أثناء الولادة بحسب ما تشعرين به. سيقوم الطاقم الطبي الذي يعتني بك بالتعامل معك بحسب رغباتك واحتياجاتك لمساعدتك في الولادة.



تشمل طرق تخفيف الألم الطبيعية التالي:

الاسترخاء:

للاسترخاء العديد من الفوائد، حيث أن كافة وظائف الجسم تعامل بشكل أفضل وأكثر فعالية عند الاسترخاء، فيقوم الجسم عند الاسترخاء بإفراز هرمونات الأوكسيتوسين والإندورفين بشكل أفضل، وهما هرمونان يساعدان على تقليل الشعور بالألم لتخفييف الخوف والتوتر والمقاومة هي ردود فعل طبيعية عند المرور بتجربة جديدة، ولكن عليك أن تتقى بجسمك وبمقدراته على التعامل مع عملية الولادة، والشعور بالاطمئنان.

حاوي الاسترخاء وتمالك أعصابك والهدوء، وتنفس عميق. التنفس بشكل عميق سيساعدك في التعامل بشكل أفضل مع آلام تقلصات المخاض. تذكر أن الاسترخاء ينعكس على كافة عضلات الجسم، بما في ذلك عضلات الحوض.

الحركة:

تعتبر الحركة أثناء المخاض وتغيير وضعية الجسم أحد أكثر الطرق فعالية للتعامل مع آلام المخاض والولادة. المقدرة على الحركة وتحريك الحوض سيساعدك بالتعامل مع آلام وتكلصات المخاض وصرف الانتباه عنها. كما أن الوقوف أو الجلوس بشكل مستقيم يجعل الجاذبية تساعد في حركة طفلك ولولادته.

استخدام الماء:

أخذ حمام سواء كان بارداً أو دافئاً، أو استخدام كمادات دافئة أو باردة



يساعدان في التعامل مع الآلام والتقلصات. قد تستفيد بعض الحوامـلـ الـلـاتـيـ يـتـمـتنـعـ بـصـحةـ جـيـدةـ مـنـ الـاسـتـلـقـاءـ فـيـ حـمـامـ دـافـئـ لـمـاـ فـيـ ذـلـكـ مـنـ تـعـزـيزـ لـإـنـتـاجـ إـلـدـورـفـيـنـ وـهـوـ الـهـرـمـونـ الـذـيـ يـسـاعـدـ الـجـسـمـ عـلـىـ تـخـفـيفـ الـآـلـاـمـ بـشـكـلـ طـبـيـعـيـ. كـمـاـ أـنـ المـاءـ الدـافـئـ يـسـاعـدـ فـيـ إـرـخـاءـ الـعـضـلـاتـ وـتـخـفـيفـ ضـغـطـ التـقـلـصـاتـ فـيـ مـنـطـقـةـ الـحـوـضـ.

المساج:

ممـاـ لـشـكـ فـيـ أـنـ الـقـلـقـ وـالـتـوـتـرـ يـضـاعـفـانـ الـأـلـمـ. قدـ يـسـاعـدـ الـمـسـاجـ فـيـ تـخـفـيفـ الـآـلـاـمـ الـعـضـلـاتـ وـصـرـفـ الـاـنـتـيـاـهـ عـنـ تـقـلـصـاتـ وـالـأـلـمـ الـمـخـاضـ. حـاوـيـ الـتـعـرـفـ أـنـثـاءـ الـولـادـةـ عـلـىـ نـوـعـ الـمـسـاجـ الـأـنـسـبـ لـكـ بـحـسـبـ مـرـحلـةـ الـحـمـلـ. قدـ يـتـرـاـوحـ شـعـورـكـ تـجـاهـ الـمـسـاجـ بـيـنـ الـاـرـتـياـحـ أـوـ الـاـنـزـعـاجـ. لـذـلـكـ يـجـبـ مـرـاعـاةـ ذـلـكـ.

العلاجـ التـكمـيلـيـةـ:

طـرـيقـ العـلاـجـ الـبـدـيلـ مـثـلـ الإـبـرـ الصـينـيـةـ أـوـ تـدـلـيـكـ الـقـدـمـيـنـ أـوـ الـعـلاـجـ بـالـزـيـوتـ الـعـطـرـيـةـ قدـ يـكـونـ لـهـمـ أـثـرـ إـيجـابـيـ فـيـ الـتـعـالـمـ مـعـ الـأـلـمـ، وـلـكـ يـجـبـ مـمارـسـةـ ذـلـكـ عـلـىـ يـدـ شـخـصـ مـتـخـصـصـ.

لاـ تـوـفـرـ جـمـيعـ طـرـقـ الـتـعـالـمـ مـعـ الـأـلـمـ بـشـكـلـ طـبـيـعـيـ فـيـ كـافـةـ الـمـسـتـشـفـيـاتـ. لـذـلـكـ لـاـ بـدـ مـنـ التـحدـثـ مـعـ الـطـبـيبـ الـمـعـالـجـ عـنـ الـطـرـقـ الـتـيـ تـرـغـيـنـ بـتـجـربـتهاـ وـاعـتـمـادـهاـ لـتـحـدـيدـ إـمـكـانـيـةـ الـقـيـامـ بـذـلـكـ، وـمـدـىـ سـلـامـةـ اـسـتـخـادـ هـذـهـ الـطـرـقـ. يـمـكـنـكـ اـخـتـيـارـ طـرـيقـةـ وـاحـدـةـ أـوـ عـدـةـ طـرـقـ بـحـسـبـ ماـ تـشـعـرـيـنـ بـهـ أـنـثـاءـ الـولـادـةـ.

تـذـكـرـيـ أـهـمـيـةـ الـحـفـاظـ عـلـىـ مـنـظـورـ إـيجـابـيـ وـتـقـبـلـ كـافـةـ الـأـفـكـارـ وـالـسـبـلـ الـمـخـتـلـفـ لـمـسـاعـدـتـكـ، وـاـخـتـيـارـ مـاـ يـتـنـاسـبـ مـعـكـ، وـكـوـنـيـ عـلـىـ ثـقـةـ أـنـ جـسـمـكـ قـادـرـ عـلـىـ الـتـعـالـمـ مـعـ الـولـادـةـ.