

كيف تكونين ناجحةً
في الولادة والنفاس



كيف تكونين ناجحةً في الولادة والنفاس^(١)

كما هو شأن الحمل.. فإن لعملية الولادة ومرحلة النفاس أيضاً شروط لا تتجح إلا بتنفيذها، ولها أسباب لا تتم إلا بواسطتها والعمل بها؛ فإذا أرادت المرأة النجاح في الولادة والنفاس كما تريد النجاح في الحمل فليس أمامها سوى العمل بهذه الأسباب وتنفيذ الشروط المطلوبة حتى يكتب الله عزَّ وجلَّ لها النجاح والسلامة والسعادة لولادتها ونفاسها.

الولادة:

إن الولادة أو المخاض يعني قذف محصول الحمل: الجنين والمشيمة والغشاء مع السائل الأمنيوسي من الرحم إلى خارج الجسم. وهناك عادة ثلاثة أعراض تدل على بدء المخاض:

- ١- الطلق وتقلصات الرحم المتقطعة والمتكررة.
- ٢- انفجار كيس المياه ونزول السائل من المهبل.
- ٣- ظهور آثار الدم. وهي إفرازات مخاطية تخرج من عنق الرحم ممزوجة بدم خفيف عند بدء توسعه، وتدعى (العلامة).

وفي بعض الأحيان قد يبدأ المخاض بتمزق كيس المياه، يرافقه تدفق السائل المصلي فجأة من المهبل أو تسريه ببطء. ومتى شعرت الحامل أنها في بدء المخاض معتمدة على الأعراض السابقة فيجب عليها الانتقال إلى المستشفى، وإذا كانت هذه أول تجربة لها في الولادة فإن مدة ساعة من الطلق المتكرر بفاصل ربع ساعة بين الطلقة والأخرى التي تشتد مع مضي الوقت، تكون كافية للتأكد من أنها بدأت المخاض الفعلي.

(١) بعض مراجع هذا الفصل: خلق الإنسان بين الطب والقرآن لمحمد علي البار، صحة الحامل لنيكولسون إيستمان، ترجمة: سامية حمدان، الولادة بلا ألم لسبيرو فاخوري.



وكخطوة أولى لخروج الجنين فإن عنق الرحم يجب أن يتمدد حتى أقصى درجة، وفي هذا الدور تضغط التقلصات الرحمية على الجنين وجيب المياه وتدفعها إلى النزول تدريجياً إلى عنق الرحم، وبذلك يتم انفتاح الممر وتمدد عنق الرحم. وتكون الآلام خفيفة في بداية هذا الدور ولكنها تشتد تدريجياً مع تكرارها وقصر المدة التي بين الطلقة والأخرى. ولكن مدى تحمل هذه الآلام يختلف لدى حامل وأخرى؛ والأمر يتعلق بحالة الحامل النفسية والعاطفية وعلاقتها بالحمل والمولود المقبل، وبمدى تأثر الحامل بكلام الآخرين عن أوجاع الولادة. والخوف من ألم الولادة يلعب دوراً كبيراً في تعميق هذا الألم.

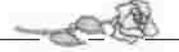
إن بيد الحامل أن تجعل ولادتها طبيعية وأن تخفف من الألم إلى أدنى درجة وأن تشعر بالطمأنينة والراحة وعدم الخوف وذلك بأن تتوكل على الله وتعتمد عليه وتكثر من الدعاء بأن يبارك الله في حملها ويعينها عليه ويسر ولادتها؛ فالله عزَّ وجلَّ يقول: ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾^(١)، ويقول تعالى: ﴿أَجِيبْ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَا﴾^(٢). ثم باتباع الطرق الآتية:

- أن تعرف كل ما يحدث لجسدها من التغيرات الطبيعية والعضوية أثناء الحمل لتكون متفهمة لما سيحدث لها أثناء الولادة. وأن تكون على اطلاع تام بكل ما ستقوم به الطبيبات والممرضات من أعمال منذ دخولها إلى المستشفى حتى لا يكون ثمة شيء غريب أو غير منتظر بالنسبة لها.

- أن تتعلم كيف تسترخي استرخاء كلياً وكيف تترتاح نفسياً، ويجب تذكر هذا أثناء المخاض.

(١) سورة غافر، الآية: ٦٠.

(٢) سورة البقرة، الآية: ١٨٦.



- أن تتناول كمية من الرطب؛ لأن العلوم الحديثة قد أظهرت أن للرطب خاصة فوائدها كثيرة في حالة المخاض؛ منها أن الرطب يحتوي على مادة مقبضة للرحم فتقبض العضلات الرحمية مما يساعد على تسهيل الولادة وإتمامها، ومنع المضاعفات بعدها من نزيف أو حمى النفاس. والرطب يحوي أنواعاً من السكر مثل الفركتوز والجلوكوز والمعادن والبروتين فهو من أحسن الأغذية للمرأة أثناء الولادة التي هي عملية شاقة وتستهلك كمية كبيرة من الطاقة، والرطب يعطي المرأة أثناء المخاض هذه الطاقة بصورة جاهزة للامتصاص ولا تحتاج إلى وقت لهضمها. وقد أمرت مريم عليها السلام بأكل الرطب حين جاءها المخاض، قال الله تعالى: ﴿فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا نَسِيًّا ﴿٢٣﴾ فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا ﴿٢٤﴾ وَهَئِنِّي وَإِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ﴿١﴾.

وقد أمرت مريم أيضاً بالشرب، ولهذا فإن المرأة أثناء المخاض تحتاج إلى شرب السوائل؛ لأن الجسم يحتاج إلى السوائل أثناء بذل مجهود شاق مثل الولادة؛ وأيضاً لأن الماء يذيب المواد الموجودة في الرطب فيسهل امتصاصها من الأمعاء الدقيقة.

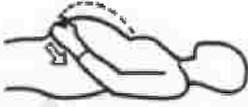
- أن تتعلم كيف تتصرف أثناء الولادة، وأن تنفذ تمارين التنفس الآتية الخاصة بالولادة، وهي تمارين مهمة جداً من أجل الحصول على ولادة سهلة دون ألم أو بأقل ألم ممكن:

أولاً، يجب على الحامل أن تعلم أن الطلقة ضرورية جداً لإخراج الجنين وهي علامة جيدة تدل على حسن سير الولادة، فبدلاً من أن تستسلم لها وتبدأ بالصراخ والانفعال وشد السرير، وهو ما يسبب في تقلص العضلات وتقلص العضلات بسبب الألم ويؤدي إلى تبديد الطاقة - وهذا طبعاً يعرقل عملية الولادة - عليها بالاسترخاء وهناك طريقتان للتنفس يمكن استخدامهما كوسيلة فعالة للتخلص أو التخفيف من الألم.

(١) سورة مريم، الآيات: ٢٣-٢٦.



الطريقة الأولى: التنفس البطني:



عند الاستلقاء على سرير الولادة عليك بالتركيز، وفور مجيء الطلقة في المرحلة الأولى من الولادة (مرحلة تمدد عنق الرحم) استخدمى التنفس البطني، أي يرتفع البطن فقط عند الشهيق: ضعي اليدين على وسط أسفل البطن وخذي ببطء نفساً عميقاً من الأنف وملء البطن - أي يشترك البطن فقط عند التنفس - مع تدليك البطن بالكفين بحركة خفيفة وناعمة من وسط أسفل البطن إلى الجانبين، ثم ازفري الهواء خارجاً من الفم ببطء، مع العودة باليدين إلى المكان الأول، وتكرار هذه الحركة مع التنفس حوالي عشر مرات أثناء الطلقة الواحدة.

الطريقة الثانية: التنفس الصدري:



كذلك يمكن استخدام التنفس الصدري في هذه المرحلة أي قبل مرحلة دفع الجنين، على النحو الآتي: ضعي اليدين على القفص الصدري تحت الثديين مباشرة وخذي ببطء نفساً عميقاً وملء الصدر - أي يشترك الصدر فقط عند التنفس - ثم ازفري الهواء خارجاً من الفم ببطء، وتكرار التنفس حوالي عشر مرات أثناء الطلقة الواحدة. ويمكن استعمال هذه الطريقة أيضاً إذا شعرت الحامل بمضايقة في البطن عند استعمال الطريقة الأولى.

وبهذا الشكل تتخلصين من الألم. وينبغي دائماً الاسترخاء بين الطلقة والأخرى وبإمكانك الاسترخاء على الجنب كما في الشكل الآتي.



الاسترخاء على الجنب



حبس النفس والدفع:



أما في المرحلة الثانية من الولادة (مرحلة الوضع أو الاندفاع)، فإن أول خدمة تقدمها الحامل لجنينها ولنفسها أيضاً هي أن تساعد في الخروج والولادة باستخدام تمرين حبس النفس والدفع. ففي مرحلة دفع الجنين وعند مجيء الطلقة: ارفعي الرأس والرجلين وخذي نفساً عميقاً واحبسيه واضغطي به إلى أسفل تماماً كما يفعل الشخص المصاب بالإمساك عند التغوط، على أن يكون الضغط إلى أسفل بشكل تدريجي وتصاعدي، وبالإمكان تكرار ذلك مرتين أو ثلاث مرات أثناء الطلقة الواحدة وعليك بالاسترخاء تماماً إذا ذهبت الطلقة استعداداً للطلقة التالية، ولكن إياك أن تضغطي هكذا في أي وقت كان قبل مرحلة دفع الجنين.

التنفس السريع والسطحي:



عند أول ظهور لرأس الجنين يجب عليك أن تتوقفي فوراً عن الضغط إلى أسفل وعليك باستخدام التنفس السريع والسطحي (اللهاث) بدلاً من ذلك من أجل تفادي التمزق في الفتحة المهبلية خاصة عند البكر: افتحي الفم وارخي الفك وضعي طرف اللسان على الأسنان الأمامية السفلية، ثم نفذي الشهيق والزفير من الفم بصوت مسموع وسطحي (كما يلهث الرياضي بعد الركض الطويل)، حركي أعلى الصدر أثناء هذه العملية مع ترك الأكتاف مسترخية. يمكنك زيادة سرعة التنفس بحيث يصل إلى شهيق أو زفير واحد بالثانية ثم إبطاؤه ثانية. ويمكنك أيضاً استخدام هذه الطريقة للتنفس إذا شعرت برغبة في الدفع ولم يكن قد حان وقته بعد.

خلال ولادة الطفل يتمدد المهبل إلى درجة كبيرة تتخيل الأم معها أنها قد سببت لها جروحاً كبيرة وتمزقات شديدة. صحيح أنه من المستحيل أن يتمدد مهبل المرأة غير الحامل إلى هذه الدرجة من غير تمزق ولكن تغييرات كبيرة تحدث في المهبل

طيلة مرحلة الحمل تسبب ازدياد مرونته وقدرته على التمدد إلى درجة يستطيع معها في آخر الحمل أن يتمدد أضعاف سعته الأولى. فإذا حدثت بعض التمزقات فإنها تكون سطحية وسهلة الشفاء وذلك بخياطتها. وعندما تجد الطبيبة أنه لا بد من حدوث تمزق فإنها تتجنب ذلك بشق فتحة المهبل بالمقص في الموضع الذي كان سيحدث فيه التمزق وبذلك يستبدلون تمزقاً مشوهاً بشق جراحي تسهل خياطته واندماله وهذا ما يدعى بـ «خزع الفرج». ويحدث هذا عندما يكون رأس الجنين أكبر من تمدد الفتحة المهبلية.

وبعد ولادة الطفل يتم إخراج المشيمة أو الخلاص ولا يرافق ذلك أي ألم. ومن الطبيعي أن ينزل مع الخلاص كمية من الدم لا تزيد على كوب واحد، وهذا الدم خارجي ينزل عادة من الجيوب والبرك الدموية الموجودة بين المشيمة والرحم. ولكن بعد تدليك الرحم، الذي يصبح في هذا الوقت كتلة مستديرة قاسية تحت سرة البطن، تنقلص عضلات الرحم بشدة وبذلك تغلق الأوعية الدموية الموجودة بينها ويتوقف النزيف.

ولا بد من القول أن على الحامل أن تعلم أن النظرة الأولى إلى مولودها الجديد سوف تنسيها كل شيء، فأي ألم أو تعب أو مجهود سيصبح في عالم النسيان. ومما لا بد للمرأة أن تعلمه وتنقله أيضاً إلى زوجها أن تحديد جنس الطفل ذكراً أم أنثى يكون بواسطة مني الرجل وليس بواسطة بويضة المرأة؛ قال الله تعالى: ﴿وَأَنَّهُ خَلَقَ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنثَىٰ ﴿٤٥﴾ مِنْ نُطْفَةٍ إِذَا تُمْنَىٰ﴾^(١). والمعنى واضح أن النطفة التي تُمنى هي من مني الرجل.. وهي ما يسمونها في العلم الحديث «الحيوان المنوي».. وتقدير الذكر أو الأنثى أو العقم إنما هو بيد الخالق - تبارك وتعالى - أولاً وأخيراً؛ قال تعالى: ﴿لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَن يَشَاءُ الذُّكُورَ ﴿٤٩﴾ أَوْ يَزْوِجَهُمْ ذُرِّيَّتًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَن يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ عَلِيمٌ قَدِيرٌ ﴿٥٠﴾﴾^(٢).

(١) سورة النجم، الآيتان: ٤٥-٤٦.

(٢) سورة الشورى، الآيتان: ٤٩-٥٠.



فهناك نوعان من النطف المنوية، أحدها مذكر (ص) والثاني مؤنث (س). وكل واحد منها له رأس وعنق وذنب، وهو يشبه القذيفة الصاروخية، فالرأس يحتوي على ٢٣ صبغياً أو جسيماً ملوناً (كروموسوم) فيها نصف الجينات التي سوف ينالها الجنين بما فيها الجسيم المؤنث (س) أو الجسيم المذكر (ص) التي تحدد جنس الطفل.. فإذا لقح واحد من المنى الذي يحمل شارة الذكورة (ص) بويضة المرأة كان الجنين ذكراً بإذن الله. وأما إذا لقح البويضة أحد الذين يحملون شارة الأنوثة (س) فإن الجنين يكون أنثى بإذن الله.

ويلاحظ أن بويضة المرأة لا تحتوي إلا على الجسيم الملون (س) فقط من بين الـ ٢٣ جسيماً ملوناً التي ستجتمع مع جسيمات النطفة المنوية ليصبحا خلية واحدة (نطفة أمشاج) مكونة من ٤٦ جسيماً من الأب والأم بالتساوي.. وهي مجموع الجسيمات في الخلية الواحدة من خلايا جسم الإنسان.

مرحلة النفاس:

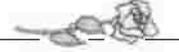
تسمى مرحلة ما بعد الولادة بـ «النفاس». فبسبب الولادة يخرج من المرأة دم ليس لأقله مدة محددة؛ فقد ينقطع بعد الولادة مباشرة وقد يستمر أربعين يوماً وهي مدة أكثر النفاس^(١). كما أنه من الضروري مرور زمن يتراوح بين ستة وثمانية أسابيع بعد الولادة حتى يرجع الرحم والأعضاء التناسلية إلى طبيعتها الأولى. ومرحلة النفاس ينبغي أن تكون مليئة بالسعادة والتجارب البهيجة. وفي هذه المرحلة يحدث لجسم الأم حدثان مهمان، أولهما: رجوع الرحم إلى حجمه الطبيعي، والثاني: تهيؤ الثديين للإرضاع.

(١) لحديث أم سلمة رضي الله عنها قالت: «كانت النفساء تجلس على عهد رسول الله ﷺ أربعين يوماً..» رواه الخمسة إلا النسائي وقال الترمذي بعد هذا الحديث: قد أجمع أهل العلم من أصحاب النبي ﷺ والتابعين ومن بعدهم على أن النفساء تدع الصلاة أربعين يوماً، إلا أن ترى الطهر قبل ذلك، فإنها تغتسل وتضلي. فإذا رأت الدم بعد الأربعين: فإن أكثر أهل العلم قالوا: لا تدع الصلاة بعد الأربعين، وهو قول أكثر الفقهاء. (أبواب الطهارة، باب كم تمكث النفساء).



- الرحم: ينكمش الرحم بعد انتهاء وظيفته بصورة رشيقة وماهرة في مدة قصيرة تبلغ ستة أسابيع حتى يصبح وزنه خمسين غراماً بعد أن كان يزن نحو الكيلوغرام بلا محتوياته، فبعد الولادة فوراً يظهر حجمه الكبير انتفاخاً واضحاً في أسفل البطن، وينقص وزنه إلى النصف بعد مضي أسبوع، ثم يصبح صغيراً جداً لدرجة أنه يقع داخل تجويف الحوض ولا يعود بمقدورنا لمسه خلال جدار البطن بعد عشرة أيام. وتدعى عملية انكماش الرحم على نفسه هذه ونقصان حجمه ووزنه نحو عشرين مرة: (انطمار الرحم)، وهي تنتج عن انكماش الخلايا العضلية نفسها مع امتصاص أكثر محتوياتها بواسطة الدورة الدموية.

- الثديان: أما الثديان فإنهما يفرزان الحليب بعد ثلاثة أيام من الولادة، أما قبل ذلك فيفرز الثدي اللبأ وهو سائل لزج غني بالمواد البروتينية والهرمونات ويمد الطفل بالغذاء إلى أن يفرز الحليب. وبظهور الدرة يصبح الثدي أكبر حجماً وأكثر امتلاءً ويصبح الجلد فوقه مشدوداً في حين تكون الأوردة الدموية تحته محتقنة ومتورمة وبارزة بوضوح خلال الجلد. وقد تشعر الأم بالآلام في الثديين في اليوم الذي تحدث فيه الدرة خصوصاً عند (الخروس) التي تقوم بالإرضاع لأول مرة. ولا تنتج هذه الحالة عن امتلاء الثدي بالحليب ولكنها تنتج عن احتقان الأوعية الدموية حولها عندما تبدأ غدد الحليب إفرازها، ويكون هذا الاحتقان مؤقتاً وقلما يطول أكثر من ثمان وأربعين ساعة، وقد يخف الألم كثيراً إذا وضعت الممرضة على الثديين لفائف مثلجة أو إذا أسندنا بواسطة حمالة. وبزوال الاحتقان المؤقت يصبح الثديان بعدها أكثر نعومة وأقل إيلاًماً. وتصاب كثير من الأمهات بالآلام مختلفة مقرها حلمة الثدي في الأيام الأولى من الإرضاع وتنتج هذه الآلام عن شقوق أو جروح صغيرة في الحلمة. فإذا أصبح الإرضاع مؤلماً فيمكن مراجعة الطبيبة للحصول على علاج سريع، وفي أغلب الأحيان تختفي جميع هذه الآلام بسرعة وسهولة عند استعمال العلاج المناسب. ومن الواجب على الممرضة أن تعتني بنظافة الحلمة وينبغي غسلها قبل إرضاع الطفل بالماء المعقم، كما ينبغي تغطيتها بين الرضعات بقطعة من الشاش المعقم.



ولا بد من التذكير بأن حليب الأم هو أفضل غذاء طبيعي يحتوي على أغلب المواد الغذائية التي يحتاج إليها الطفل للنمو، كما أنه يكون دوماً نظيفاً معقماً جاهزاً وفي درجة حرارة مناسبة، ومن ناحية أخرى فإن الرضاعة الطبيعية تعجل في رجوع الرحم وأعضاء الأم التناسلية إلى طبيعتها الأولى، وهو أسهل للأنثى ومجاني. يضاف إلى هذا العلاقة الوثيقة والارتباط النفسي والعاطفي التي تولدها الرضاعة الطبيعية بين الأم وطفلها خلال الإرضاع.

تعد مرحلة النفاس للمرأة التي ولدت حديثاً مرحلة نقاهة وراحة، ويجب على النفساء أن تولي هذه المرحلة عناية كبيرة حتى لا تصاب بالتلوث بالجراثيم، ومن أهم وجوه هذه العناية هي التغذية والنظافة والرياضة.

فأما التغذية فستحتاج النفساء في هذه المرحلة إلى تغذية كافية لاستعادة كامل نشاطها بأسرع وقت ممكن وتعويض الدم الذي خسرتة في الولادة؛ ويمكن تناول عدة أكواب من الحليب الطازج يومياً فهو يساعد أيضاً على إدرار الحليب، كذلك يمكن تناول عصير الفاكهة على أنواعها واللحوم والخضار والبيض والجبين.

وأما النظافة فينبغي الاهتمام بنظافة الفرج وحفظه بعيداً عن التعرض لأي عدوى، ويمكن تنظيف منطقة الفرج بواسطة قطعة معقمة من القطن والماء المفتر الممزوج بمطهر أو دونه، ثم تغطيته بلفافات معقمة وتغييرها عدة مرات خلال النهار، مع ملاحظة أنه إذا ما لامست القطعة التي يتم بها التنظيف منطقة الشرج فينبغي تغييرها كي لا تنتقل الجراثيم من الشرج إلى الفرج.

وأما الرياضة فهي تساعد النفساء على استرداد قواها بسرعة، وتساعد عضلات البطن على التقلص والانكماش وتعيد البطن والرحم إلى وضعهما السابق قبل الحمل، وتقوي الجسم وتزيل الشحوم الناتجة عن الحمل. ويمكن للنفساء أن تبدأ ببعض التمارين الرياضية الخاصة بهذه المرحلة بعد يومين أو ثلاثة من الولادة، وعلى كل حال فإن ذلك يتوقف على ظروف الولادة وحالة النفساء العامة وينبغي استشارة الطبيبة أولاً. وفيما يلي بعض التمارين التي يمكن ممارستها بعد الولادة^(١).

(١) راجعي موضوع (كيف تكونين ناجحةً في الرشاقة والجمال) فهناك تمارين إضافية يمكن ممارستها بعد شهر من الولادة.



تمارين رياضية:

وضع الاسترخاء: لإعادة الرحم إلى وضعه الطبيعي وتخفيف آلام الظهر والبطن.



وضع وسادتين تحت الحوض والاسترخاء على البطن ٣٠-٦٠ دقيقة يومياً في الأسبوعين الأولين بعد الولادة.

التمرين الأول للبطن:



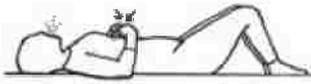
٢- رفع الرأس مع شد القدمين



١- وضع الاستعداد

- ١- الرقود في وضع الاستعداد مع شهيق.
- ٢- زفير ورفع الرأس مع شد القدمين للخلف.
- ٣- العودة إلى وضع الاستعداد مع شهيق. تكرار التمرين ٨ مرات.

التمرين الثاني للبطن:



ضغط البطن باليدين

- ١- الرقود على الظهر مع ثني الرجلين ووضع اليدين على البطن وأخذ شهيق.
- ٢- ضغط البطن باليدين مع الزفير، مع تغيير مكان الضغط ليشمل كل منطقة البطن. التكرار ٨ مرات.



التمرين الثالث للبطن:



٣- رفع الرجل



٢- مد الرجل



٤، ١- وضع الاستعداد

١- الرقود في وضع الاستعداد.

٢- مد الرجل اليمنى للأمام.

٣- رفع الرجل عالياً ببطء مع تحريك القدم للأمام والخلف باستمرار.

٤- خفضها بالطريقة نفسها لغاية وضع الاستعداد. تنفيذ الحركة بالرجل اليسرى.

التكرار ٣ مرات لكل رجل.

التمرين الرابع للظهر:



١، ٣، ٥- الرقود في وضع الاستعداد



٤- خفض الرجلين يساراً



٢- خفض الرجلين يميناً

١- الرقود في وضع الاستعداد.

٢- خفض الرجلين للجهة اليمنى لغاية لمس الأرض مع تحريك الرأس بالعكس للجهة اليسرى.

٣- العودة إلى وضع الاستعداد.

٤- خفض الرجلين للجهة اليسرى مع تحريك الرأس بالعكس للجهة اليمنى.

٥- العودة إلى وضع الاستعداد. التكرار ٨ مرات.



أما بالنسبة للجماع؛ فمن المعروف أن مدة النفاس قد تطول أكثر من مدة الحيض فتصل إلى أربعين يوماً كحد أقصى، وما يُرى بعده من دم فهو استحاضة. أما أقل النفاس فلا حد له فقد ترى المرأة الدم لحظة واحدة بعد الولادة ثم ينقطع نهائياً، ومتى انقطع الدم طهرت المرأة وجاز جماعها في الفرج. هذا من الوجهة الشرعية، ولكن من الوجهة الطبية فبعض الأطباء ينصحون بتحاشي الجماع بعد الولادة إلى أن يعود الرحم وأعضاء المرأة التناسلية نهائياً إلى حالتها الطبيعية، وهذا يستغرق من ستة إلى ثمانية أسابيع. ويقولون بأن من أهم مخاطر الجماع في الأيام الأولى بعد الولادة تسرب الجراثيم إلى الرحم.



برنامج النجاح في الولادة والنفاس

الولادة

- توكلني على الله واعتمدي عليه وأكثرني من الدعاء. - كوني على اطلاع كامل بكل ما ستقوم به الطبيبات والممرضات من أعمال منذ دخولك إلى المستشفى.
- تعلمي كيف تسترخي وترتاحي نفسياً أثناء الولادة. - تناولي كمية من الرطب.
- نفذي تمارين التنفس الخاصة بالولادة وبمراحلها.

مرحلة النفاس

- حليب الأم هو أفضل غذاء طبيعي فاحرصي على الرضاعة الطبيعية. - اعتني بنظافة الحلمة واغسليها بالماء المعقم قبل إرضاع الطفل. - مرحلة النفاس هي مرحلة نقاهة وراحة فاهتمي بها كثيراً حتى تتجنبي الإصابة بالتلوث بالجراثيم.
- اعتني بالتغذية والنظافة والرياضة.

