الباب التاسع

الولادة الآمنة

قد تبدأ الولادة بصورة فجائية ، ولكن عادة توجد بعض المؤشرات المبكرة ، فقد يتحرك الجنين إلى أسفل الحوض فى الشهر التاسع ، وهو يسهل عليك عملية التنفس لكن الضغط على المثانة قد يسبب كثرة التبول .

قد تشعرين بتقلصات طلق كاذب خاصة فى الليل فى آخر شهر الحمل ، فتشعرين بالملل وقلة الصبر والتململ . قد تلاحظين قبل الولادة بيوم أو يومين خروج سائل نقى لزج زهرى اللون من المهبل .

قد يتمزق كيس الماء المحيط بالجنين فى أى وقت أو قبل أو خلال انقباض الرحم (الطلقات) فتلاحظين تنقيطًا مائيًا أو دفقًا كاملاً . اذهبى إلى المستشفى فى الحال . وتذكرى أن تقلصات الولادة الحقيقية تبدأ فى الجزء الأسفل من البطن وفى بعض الأحيان أسفل الظهر . وتزداد شدة الآلام ويتقارب تواترها كلما تقدمت عملية الولادة .

من الممكن أن تجدى آلة صغيرة بجانب سريرك فى وقت الولادة وتلك الآلة تستخدم بواسطة حزامين ملتفين حول بطن الأم ، وهى تستعمل للملاحظة المستمرة لنبضات قلب الطفل وتسجيل قوة وانتظام الطلق عند الأم فى حالة الولادة .

يمكن الاستعاضة عن هذا الجهاز بالفحص الدورى كل نصف ساعة أثناء الولادة لعضلة الرحم ونبضات الجنين وعنق الرحم، وذلك بواسطة الطبيب المختص، أو المولدة المسئولة عن عملية التوليد .

صورة (١٢) وضع الولادة فى القرون الأولى والوسطى (كرسى الولادة)

أثناء الولادة تشعرين بالراحة أكثر إذا مشيت ، أو جلست أو استلقيت على جنبك ، كلما ارتحت سهلت ولادتك ، تنفسى ببطء وعمق ، وركزى على أن تكون كل عضلة من عضلات جسدك مرتاحة خلال كل تقلص . تشعرين براحة أكثر إذا ما دلك ظهرك . ستعينك القابلة على الراحة وتعطيك الأدوية اللازمة . قد يولد طفلك الأول خلال ١٢ إلى ٢٠ ساعة أما بالنسبة لبقية أطفالك فسيولدون بسرعة أكثر .

كلما تقدم الجنين عبر قناة الولادة شعرتى بالضغط فى الشرج . ستفحصك القابلة لتخبرك متى تبدئين بدفع الجنين خارجًا . تقوم القابلة بعمل شق صغير لتعينك على إخراج الجنين إذا لزم الأمر ، ثم تقوم بخياطته بعد الولادة . وبعد ولادة المولود بدقائق تخرج المشيمة .

تشعرين بعد الولادة براحة كبيرة . وقد تكونين متحمسة أو متعبة أو قد تشعرين بجوع وعطش ، لقد قمت بعمل شاق للغاية .

فى المنزل أم فى المستشفى؟

الإحصائيات تقول إن أمًا واحدة من كل ثلاث أمهات تلد فى البيت. ويعود تاريخ هذه الإحصائيات إلى عام ١٩٥٩م، أما اليوم فقد قل عدد الأمهات اللاتى يلدن فى البيت عن الماضى، ولكن هذا ليس معناه أن الولادة فى البيت غير ممكنة، بل قد تكون سهلة ومريحة خصوصًا نفسيًا، لكن المشكلة هى أن البيت فى الحالات الصعبة لا يمكن أن يقدم الإمكانيات والتسهيلات التى يقدمها المستشفى. إذن لا بد من الولادة فى البيت أن يكون لها شروط، أولها أن تكون الأم من ذوات الحمل قليل الخطورة، وهذا معناه أن الأم التى تلد فى البيت يكون سنها أقل من ٣٥ سنة ولا تكون هذه الولادة هى الأولى لها وتكون الولادة الأولى لها طبيعية، ولم يمر على آخر ولادة أكثر من خمس سنوات. ولا تعانى أية متاعب وأن تكون قضت فترة الحمل من غير أى تعب مع توفير وسيلة النقل فى حالة وجود أى مصاعب أثناء الولادة أو بعدها.

ليس هذا فقط بل لا بد للأم التى تريد أن تلد فى البيت أن تتخذ احتياطات إضافية، مثلاً ينبغى أن يكون معها فى البيت مولد أو مولدة جيدة؛ لأنه حتى فى الحالات الطبيعية يمكن أن تحدث مضاعفات مفاجئة، مثل النزيف بعد الولادة أو احتباس الخلاص أو اختناق الجنين أو سقوط الحبل السرى، وقد تحتاج لتخدير إذا احتاج الأمر؛ لأن الأم أحيانًا تحتاج لمخدر فى حالات النزيف وتعسر الولادة.

فإذا كانت الولادة فى البيت ممكنة للأمهات ذوات الحمل قليل الخطورة، فهذا معناه أن الأمهات ذوات الحمل الخطر أو شديد الخطورة لا بد أن يلدن فى المستشفى، وهذا إجبارى فى الحالات شديدة الخطورة ولا بد أن يكون المستشفى مجهزًا بالمعدات والأخصائيين، والأمهات فى هذه الحالات يلدن فى المستشفى ويفضل أن يتابعن الحمل هناك أيضًا وإن كان هذا ليس شرطًا. المهم أن يكون فى الإمكان تحويلهن للمستشفى فى أى وقت. ففى المستشفى تستطيع الأمهات أن تجرى التحاليل والفحوص اللازمة، والتعاون مطلوب بين العيادة الخاصة

والمستشفى فى عملية متابعة الحمل . وقد تتم الولادة فى عيادة الطبيب العام لكن بشروط . . منها أن تكون الولادة بإشراف أخصائى ، وفى هذه الحالة نستطيع توفير الأمان الكامل فى حالة حدوث أى مضاعفات مفاجئة ، أيضًا لا بد أن تكون العيادة قريبة من مستشفى فيها أقسام توليد .

متى يُلجأ إلى إجراء عملية قيصرية؟

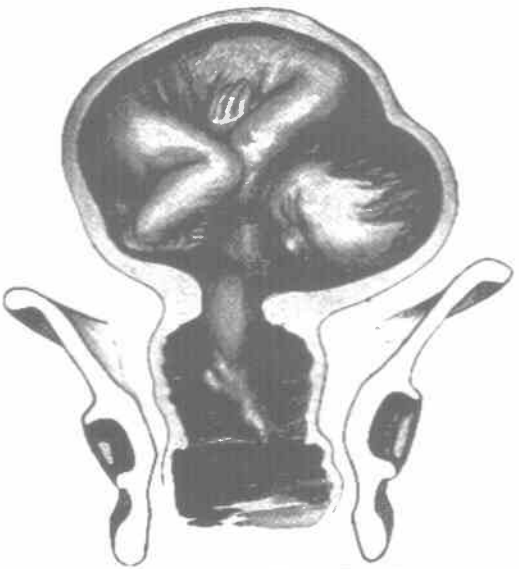
على الرغم من أننا دخلنا الألفية الثالثة وعلى الرغم مما بلغه التطور العلمى فى الطب والعلوم وخاصة العلوم الجراحية ، فما زلنا فى داخل أنفسنا نعيش فى عصر الظلمات ، وما يزال معظمنا يرفض التدخل الجراحى أثناء الولادة لصالح الطفل . من المسئول عن تخلف الأطفال؟ ومن المسئول عن ضياع مستقبلهم؟ ولا بد من التضحية من جانب الأهل للحصول على أطفال أصحاء فى الأبدان والعقول .

كيف يفهم المجتمع مسئوليته تجاه هؤلاء الأطفال؟ الأسباب تبدأ أثناء الحمل وتستمر أثناء الولادة (أو تطرأ أثناء الولادة) مثلما فى حالة التفاف الحبل السرى حول الجنين . ولو كانت الأم وكان الطبيب على الوعى اللازم والإدراك بمسئوليتهما تجاه هذا الإنسان القادم إلى الحياة لقضينا على مشكلة الإعاقة . وينصح الطبيب فى مثل هذه الحالات بفتح البطن ، وقد يتحدد هذا قبل أو أثناء الولادة . أما حالات الحمل شديد الخطورة فهى مذكورة بالتفصيل فى باب سابق من الكتاب .

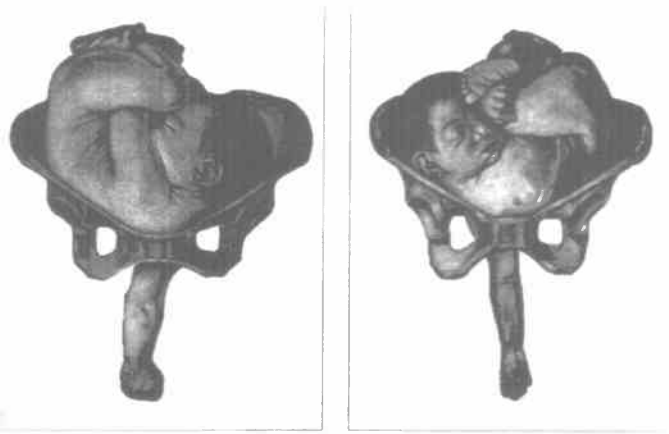
فلا بد فى بعض الأحيان أن يكون قرار القيصرية حاسمًا وسريعًا لمصلحة كل من الأم والطفل ، حتى لا تتعذب الأم لوقت طويل فى ولادة لن تتم بصورة طبيعية ولكنها بالأحرى ستنتهى بعملية قيصرية ، وطفل فى خطر قد أنهكه الطلق لمدة طويلة . فهو فى خطر إما من الإعاقة أو الوفاة داخل أو خارج الرحم . ويتحول الحادث السعيد إلى حادث تعيس لذلك فنحن ندعو لكل الحوامل بالولادة الآمنة سواء طبيعية أو قيصرية .

والولادة القيصرية أكثر أمنًا من استعمال جفت الولادة الذى قد يسبب تهتكًا فى جدار الرحم ، مما قد يؤدى إلى استئصال الرحم ، وهو أيضًا يمكن أن يسبب إعاقة للطفل وينطبق هذا أيضًا على الشفاط الذى قد يؤدى إلى نزيف داخل رأس الطفل

إذا زاد الضغط على المعدل المعقول، ويكفى أن نعلم أن القيصرية فى تلك الحالات تحسن من درجة ذكاء الطفل، فإذا كان القرار قرارك فهو قرار الحصول على طفل متقدم دراسيًا أو تحمل المجازفة.



صورة (١٣) سبب من أسباب إجراء القيصرية (تعثرت الولادة ولم تنزل سوى ساق واحدة نتيجة للانقباضات غير الطبيعية لعضلة الرحم أثناء الأوضاع غير الطبيعية للأطفال داخل الأرحام)



صورة (١٤) جنين مستعرض فى البطن.. تستحيل الولادة الطبيعية.

ويكفى أن تعرفى أنه فى بعض الأماكن فى العالم الآن فى جنوب شرق آسيا يتم تدريب القابلات على إعطاء التخدير النصفى واستخراج الطفل بواسطة عملية قيصرية آمنة فى أماكن نائية، حيث يمكن للقابلة إنقاذ حياة الأم والطفل وإجراء القيصرية فى مكان قريب من منزل الأم أو حتى فى منزلها إذا اقتضى الأمر.

التغلب على آلام الولادة

للتغلب على آلام الولادة يمكن للأم أن تتبع إحدى هذه الطرق:

الطرق التقليدية

وتتضمن التخدير الكلى والمسكنات العادية وحقن الظهر وفى هذه الحالة - وهى اختيارية بالنسبة للمريضة وتستطيع طلبها من طبيبها المولد - يتم القضاء على آلام الوضع بالعقاقير الطبية، ويجب مناقشة الطبيب فى هذا الأمر حتى يتم توفير الأجهزة والعقاقير اللازمة، وقد يستدعى الأمر وجود طبيب تخدير؛ لتنظيم عمل العقاقير الطبية أو تركيب حقن الظهر حتى يمكن القضاء على آلام الولادة نهائيًا.

الطرق غير التقليدية

وتتضمن استعمال تمارين التنفس وقناعة الذات بتحمل قدر أكبر من الألم، كما تتوافر فى هذه الحالة أيضًا الإبر الصينية؛ وهى تعطى بواسطة أخصائى يكون موجودًا مع الأم فترة الولادة.

وتمارين التنفس وتمارين الإعداد للولادة، تزيد من لياقة الأم عمومًا وتجعلها أكثر قدرة على تحمل الألم.

كما أننا لو فكرنا أن النساء يلدن من أيام أمنا حواء إلى الآن لتخيلنا، كم أن هذا الأمر سهل، بل شديد السهولة.

الحصول على طفل هو جزء من الحياة وهو جزء خاص جدّا ، وبالرغم من ذلك فهو حدث فى الحياة ذاتها ، وإذا نظرنا إليه من هذا الجانب ستتأكد أنك كما تدخلين فى كل نشاطات الحياة فأنت بالتأكيد تعلمين ما معنى الحصول على طفل ، إنه فقط الجهل والخوف الذى بنى فى أذهان النساء ، إنه شيء يجب الهروب منه إذا كان هذا سهلاً بأسرع ما يمكن ، ولنذكر هنا أن الهروب من أية مشكلة فى الحياة لا يقدم لها حلاّ ، فمن الأسهل النظر إلى المشكلة فى محاولة حلها ويمكن دائمًا إيجاد حلٍّ لكل مشكلة .

وإذا أتينا إلى مشكلة الحصول على طفل ، فلا بد من تعلم الجزء الذى يمكن أن نلعبه فى هذه المسرحية . فكثير من النساء يتصورن أنه لا يمكنهن من عمل أى شيء فى هذا المجال ؛ ولهذا فهن يتقاعسن ويدعن ألم الوضع ينزلق عليهن ، ومن حسن الطالع أن الطب تقدم كثيراً فى هذا المجال ولكن لا أحد يستطيع الحصول على طفل لك . . إن رحمك هو الذى ينقبض ، وعنق رحمك هو الذى يجب أن ينفرج ، وطفلك هو الذى يجب أن يولد . وبواسطة فهمك وتعاونك تستطيعين التأثير فى كل هذه الوظائف ، وبواسطة جهدك تستطيعين معرفة ماذا تفعلين بدلاً من أن تلعبى دوراً سلبيّا وتتركى كل شيء يحدث رغمًا عنك ، وبواسطة المعرفة والثقة تستطيعين أن تلعبى دوراً حيويّا جدّا ، وتجعلى ولادتك سهلة وقصيرة للغاية .

صورة (١٥) استعمال جفت الولادة فى القرن الثانى أو الثالث ، ويقتصر استعماله الآن فى حالات نادرة .

هذه التمارين لا تمنع الأم من استعمال أى تخدير أو مهدئات أو مساعدات على الولادة ، ولكن بعض الأمهات يعتقدن أن التخدير سيفعل كل شىء لهن ، وهذا شىء غير حقيقى ، وهناك حدود للتخدير الذى يمكن أن تتعاطاه المرأة أثناء الولادة ، والتخدير قابل للألم ولا يعطى أية ثقة أو معرفة الثقة التى هى فقط أقوى سلاح ضد الخوف . ولكن التخدير يعطى فقط للسيدة المسترخية حتى يحافظ على استرخائها ، وليس لإرهاب سيدة شرود وخائفة .

وليس حتميًا أن السيدة ستلد ولادة طبيعية فهذا التدريب قد لا تكون له فوائد عملية ، ولكن ينبغى النظر على آثاره الإيجابية العامة على المرأة الحامل .

والتدريب التمهيدى على الولادة هو فقط الطريقة الوحيدة التى تجعلك قادرة على التحكم فى ولادتك وسوف يساعدك على التعاون بدون خوف ، وكل صعوبة يمكن التحكم فيها من خلال فهمك للأمور .

ويتم التدريب التمهيدى للولادة كما يلى:

أثناء الجزء الأول من الولادة :

* ابدئى استرخائك وتنفسى فى بداية الولادة .
* تخيلى ما يحدث فى رحمك من انقباض وما يحدث فى عنق الرحم من انفتاح ورفع .
* ابدئى التنفس فى بداية كل طلقة .
* فكرى جيدًا - أنا أذهب معها (أى مع الطلقة) .
* تخيلى كل طلقة كموجة وتنفسى فى قمتها .
* لا تتنفسى بسرعة أو فجأة .
* تذكرى وجهك ويديك وتذكرى أنهما مسترخيان .
* هناك طلقة واحدة لتفكرى بها - تلك هى التى أنت بها الآن .
* أثناء الطلق لا تفكرى فى شىء أو أى أحد سوى طلقتك .

أثناء الجزء الثانى من الولادة

* اخفضى ذقنك إلى أسفل .

* احبسى نفسك واحزقى إلى أسفل بشدة .

* لا تعصرى مؤخرتك على بعضها .

* لا تقلقى نفسك من ناحية تنفسك أثناء الولادة ، لا تفكرى سوى فى الذهاب مع الطلق حتى ينتهى نفسك فى آخر الطلقة . وإذا فعلت ذلك ستجدين أن تنفسك يصبح أخفت وأسرع مع كل طلقة .

* امشى خلال حملك مرفوعة الرأس متمنية أن وضعك سيكون سهلا ، وأنك ستحصلين على الطفل الذى ستلدينه بنفسك .

****