



الشهر التاسع

- مخاوف وظنون في انتظار بدء الولادة .
- كيف تبدأ الولادة؟ وما علاماتها؟
- مراحل عملية الولادة .
- رشاقتك بعد الولادة .

◆ أنتِ وطفلك :

في هذا الشهر الأخير من الحمل تهدأ حركة الجنين ، بينما تزداد تدريجياً انقباضات الرحم ، وتشعر الحامل معها بعدم الارتياح .
وكثير من الحوامل ، خاصة في حملهن الأول ، يتأهمن إحساس من القلق والخوف بسبب اقتراب موعد الولادة ، ويتساءلن : كيف ستكون عملية الولادة؟ وهل من السهل تحملها؟ وهل سيصحبها ألم شديد؟ وهذه المخاوف يمكن التغلب عليها إلى حد كبير بممارسة الاسترخاء ، وأخذ قسط كاف من ساعات النوم ، وفوق ذلك كله الإيمان بالله والدعاء للخالق - عز وجل - بأن تمر تجربة الولادة على خير وسلام .
وببلوغ الشهر التاسع لا بد من التوقف عن العمل ، سواء داخل أو خارج المنزل، والاكثفاء بممارسة الأنشطة البسيطة الروتينية، ومن واجب الزوج أن يكون إلى جانب زوجته يساندها ويشجعها على اجتياز هذه الفترة الحرجة حين بدء الولادة. أما بالنسبة للجنين ، فإنه يكون مكتمل النمو ، ويكون معظم الزغب الدقيق الذي يغطي جلده قد اختفى ، ويصبح لون هذا الجلد طبيعياً ، وتكسوه طبقة سميكة من المادة الدهنية اللينة ، وينبت في رأسه شعر رفيع ، ويصير لون العينين اردوازيًا داكنًا .
كما أنه يكون في وضعه النهائي داخل الرحم ، وأكثر اقتراباً إلى قناة الولادة ليبدأ رحلته خلالها ابتداء من عنق الرحم إلى العالم الخارجي .
ويكون وزن المولود الذي أتم مدة الحمل كاملة - ٣ كيلوجرام في المتوسط . وغالباً يزيد وزن الذكور على الإناث بنسبة بسيطة. ويقال : إن المولود مبتسر أو دون الوزن الطبيعي إذا كان يزن أقل من ٢ ١/٢ كيلوجرام بصرف النظر عن مدة الحمل التي قضاها.

كيف تبدأ الولادة؟ وما علاماتها؟



ميعاد الولادة بالتحديد لا يعلمه إلا الخالق - عز وجل - لكنه لا شك أن للولادة علامات واضحة إذا ما ظهرت دلت على اقتراب موعدها .

فتبدأ الولادة بثلاث طرق ، هي :

١- انقباض الرحم بشدة (الطلق) :

خلال الشهور الثلاثة الأخيرة من الحمل تحدث انقباضات بالرحم ، تزداد قوتها تدريجياً مع تقدم الحمل واقتراب الولادة .. وتسمى هذه الانقباضات انقباضات

براكستون هيكس (Braxton Hicks contractions) .. وهذه الانقباضات تختلف عن انقباضات الولادة في أنها تحدث على فترات متباعدة نسبياً وتستمر لفترة بسيطة نسبياً. أما انقباضات الولادة فتمتاز بأنها تتكرر على فترات قصيرة وبشكل منتظم، وتستمر لمدة أطول، وتزداد في قوتها تدريجياً.. وتؤدي لاتساع عنق الرحم "الذي يمر منه الجنين" تدريجياً ، وهذا ما يمكن أن يتأكد منه الطبيب . فنتيجة للتغيرات الكيميائية التي تحدث بعضلات الرحم عند اقتراب الولادة، يستمر انقباضها بعنف، وهو ما يجعل الرحم أشبه بعضلة القلب لا يكف عن الانقباض. ويجب على الحامل متى أحست بمثل هذه الانقباضات أن تترقد في السرير.. ويمكنها ببساطة أن تدرك ما إذا كانت هذه الانقباضات تشير لاقتراب الولادة أو غير ذلك من خلال متابعتها لها على مدى ساعة واحدة .. فإذا لاحظت أنها تزداد في القوة تدريجياً ، وتحدث بانتظام كل ثماني دقائق أو أقل ابتداء من بداية الانقباض فإنها تنبئ إلى حد كبير باقتراب الولادة.. ويجب على الحامل في هذه الحالة الإسراع باستشارة الطبيب المباشر لها .

وبابتداء عملية الولادة تزداد هذه الانقباضات في قوتها ، وتحدث بانتظام كل ٢-٣ دقائق ، ويطلق عليها اسم "الطلق" .. وربما كان سبب هذه التسمية اللغوية أنها تطلق سراح الجنين من داخل رحم أمه .

٢- نزول المياه (تمزق جيب المياه) :

حيث ينزل سائل مائي من المهبل نتيجة تمزق الكيس الجنيني "الأمنيوسي" حول الجنين أو ما يسمى كذلك بجيب المياه . وهذا السائل قد ينزل دفعة واحدة أو ينزل طوال المرحلتين الأولى والثانية للولادة . وعادة يبدأ نزوله مع بداية انقباضات الولادة التي سبق وصفها .

ولذلك فإن خروج هذه المياه دليل قوي على اقتراب موعد الولادة .. وعلى الحامل في هذه الحالة أن تترقد في الفراش وتسرع باستشارة الطبيب .

وعادة تحدث الولادة خلال بضع ساعات منذ خروج المياه بافتراض أن تمزق أغشية الجراب جاء في مواعده الصحيح ، أي باكتمال الحمل مدته الطبيعية ، أما إذا حدث ذلك في وقت مبكر نسبياً فإن الولادة تحدث عادة خلال ٤٨ - ٧٢ ساعة .. وهذه الفترة تعتبر من الفترات الحرجة ؛ لأن حدوث تمزق للأغشية دون ولادة مباشرة أمر يعرض الأم وجنينها للعدوى بالميكروبات ، حيث يسهل نفاذها إلى الرحم .. وبناء عليه يجب على الحامل أن تقيم بالمستشفى تحت عناية مركزة من الأطباء للملاحظة حدوث أي عدوى والاطمئنان على سلامة الجنين .

ويمكن للحامل أن تتأكد من خروج المياه من خلال الموصفات التالية ، حيث تمتاز بلون شفاف رائق ، لكنه قد يختلط أحياناً ببضع نقاط من الدم خلال مروره بعنق الرحم.. كما تمتاز برائحة كرائحة حبات اللوز .

٢- العلامة (سقوط السداة المخاطية) :

وهذه عبارة عن سقوط كتلة من المخاط ملتصقة بالدم من عنق الرحم .. وهي بمثابة السداة والتي يعني سقوطها اتساع عنق الرحم تمهيداً لبدء الولادة، وبمجرد أن يحدث ذلك تبدأ الولادة في الإعلان عن نفسها خلال الساعات القليلة التالية وهي ما بين ٥ - ٨ ساعات .

مراحل عملية الولادة

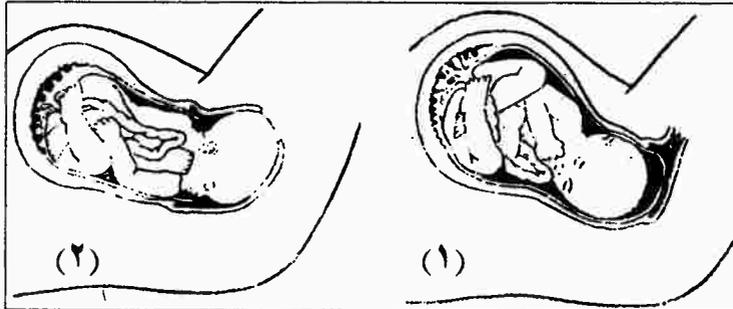


للولادة ثلاث مراحل ، هي :

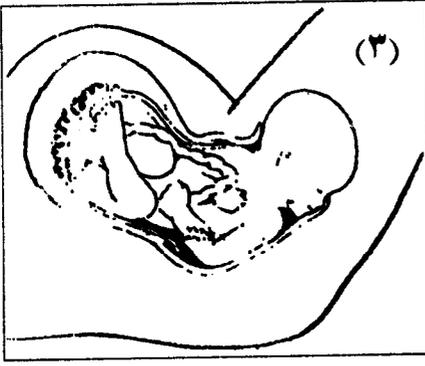
(١) في المرحلة الأولى : ينقبض الرحم بانتظام ، ويصاحب ذلك فتح عنق الرحم حتى تمام اتساعه. ونحس السيدة بآلام الطلق تزداد شدة كلما زاد اتساع عنق الرحم. وتستمر هذه المرحلة عدة ساعات تصل إلى ١٢ ساعة في الولادة الطبيعية وخاصة لمن تلد لأول مرة ، وتكون أقل كثيراً في حالات الحمل المتكرر .

(٢) في المرحلة الثانية : تستمر انقباضات الرحم لتدفع الوليد من خلال عنق الرحم إلى المهبل .. إلى خارج الجسم . وتشعر السيدة خلال هذه المرحلة بآلام أشد مع الرغبة في الدفع "الحزق" أو الرغبة في التبرز . وتستمر هذه المرحلة من ٥ دقائق إلى ساعة .

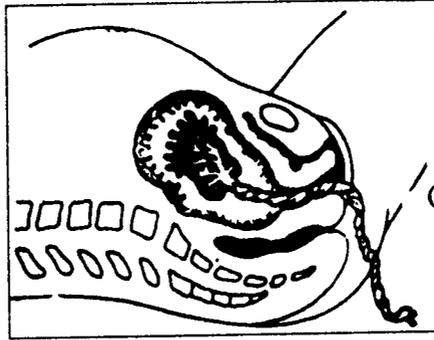
(٣) المرحلة الثالثة : وهي مرحلة خروج "الخلاص" وهذا عبارة عن المشيمة والأغشية الجنينية . ويتم هذا عادة بعد ١٠ - ١٥ دقيقة من تمام ولادة الطفل .



المرحلة الأولى والثانية من الولادة



(اتساع عنق الرحم إلى أقصى درجة
ومرور الوليد خلال قناة الولادة إلى
خارج الجسم)



المرحلة الثالثة والأخيرة (خروج الخلاص)

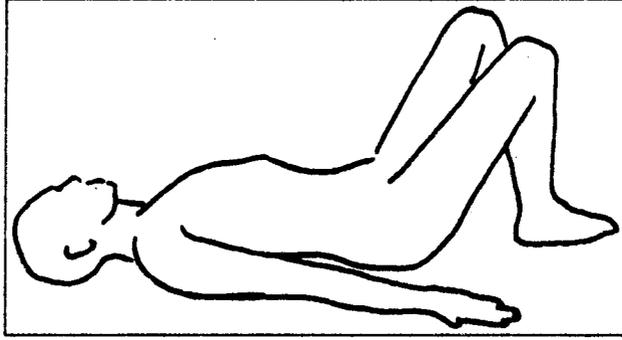
رشاقتك بعد الولادة



أثناء الحمل ، يحدث ارتخاء لعضلات البطن ، والحوض ، والقفص الصدري ، ومع قلة النشاط والحركة قد تبدأ عضلات أخرى في الارتخاء والضعف لقلة استخدامها ، مما يعرضك بعد الولادة لحدوث ترهلات يجسمك ، وفقد جزء كبير من رشاقتك وخفة حركتك .

وفي هذا الجزء مجموعة من التمارين الخاصة لإعادة تنشيط هذه العضلات وتوطيدها ، وعادة يمكن ممارسة هذه التمرينات بعد الأسبوع الثاني من الولادة وبصفة يومية ، ولا يجب ممارستها قبل هذه الفترة إلا باستشارة الطبيب . ويجب عند عمل هذه التمرينات الالتزام بالبطء والحركة الخفيفة ، ويجب التوقف مباشرة عن الاستمرار فيها متى أحست السيدة بشيء من التعب .

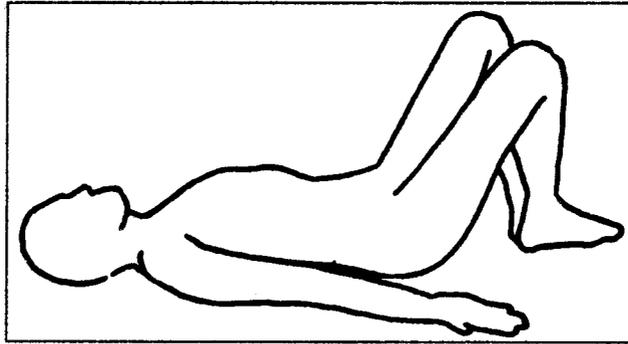
إعادة الحوض للخلف .. في مكانه الصحيح :



استلقي على ظهرك ، واثني ركبتيك ، وضّمي قدميك معاً على الأرض وإلى ناحية الحوض. اجعلي ركبتيك متباعدتين قليلاً . مددي ذراعيك على الجانبين مع اتجاه كف اليد لأعلى .

ابدئي في سحب الحوض للخلف مع الارتفاع بالظهر قليلاً عن سطح الأرض .. اثبي عند هذا الوضع ثم استرخي وهكذا . كرري التمرين ٨ مرات .

لتقوية سلسلة الظهر :



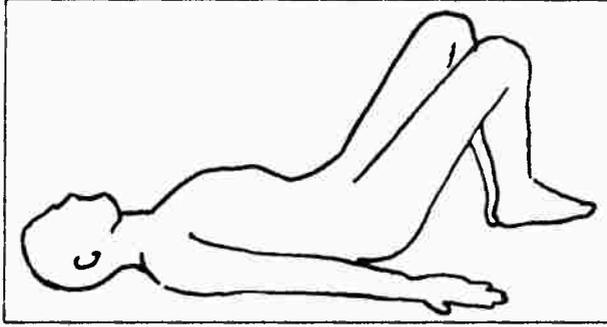
اتخذي نفس الوضع السابق .

اسحي ضلوعك لأعلى بعيداً عن منطقة الحوض على قدر المستطاع بحيث يظل الظهر ملامساً للأرض . اسحي رأسك لأعلى وشدي عنقك بعيداً عن كتفيك مع الاحتفاظ بذقنك في زاوية قائمة مع العنق . اسحي كتفيك للخلف وإلى أسفل ، بمعنى .. لامسي كتفيك بالأرض قدر المستطاع مع شدّهما لأسفل ناحية القدمين .

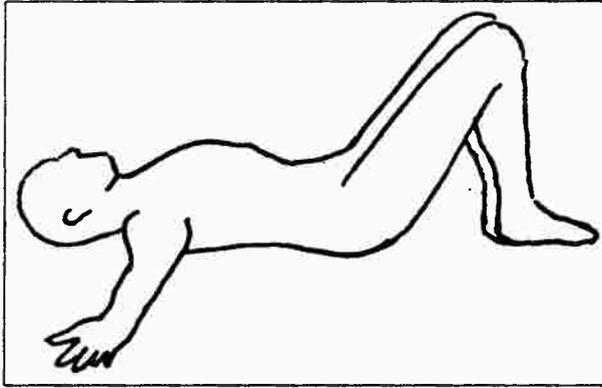
اثبي عند هذا الوضع ثم استرخي وهكذا . كرري التمرين ٥ مرات .

لتقوية عضلات البطن :

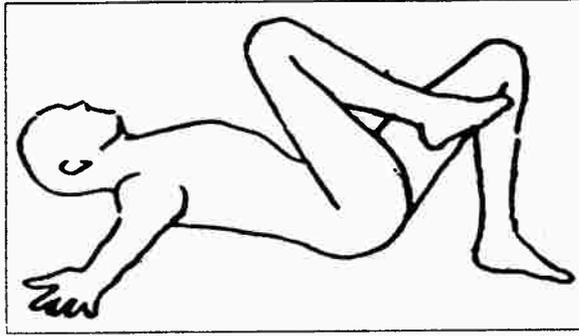
اتخذني نفس الوضع السابق .
وتذكري : سحب الحوض للخلف .. اتجاه الضلوع لأعلى .. اتجاه الرأس لأعلى ..
سحب الكتفين للخلف وإلى أسفل .
ابدئي الآن في طرد أكبر كمية من الهواء من الرئتين للخارج .. أي خذي زفيراً عميقاً . ضمي شفثيك . اكتمي النفس قبل أن تستنشقي الهواء ثانية ، اسجبي بطنك للداخل ، ثم لأعلى أسفل الضلوع . اثبي عند هذا الوضع على قدر المستطاع ، ثم استرخي ، وهكذا . كرري التمرين ٦ مرات .



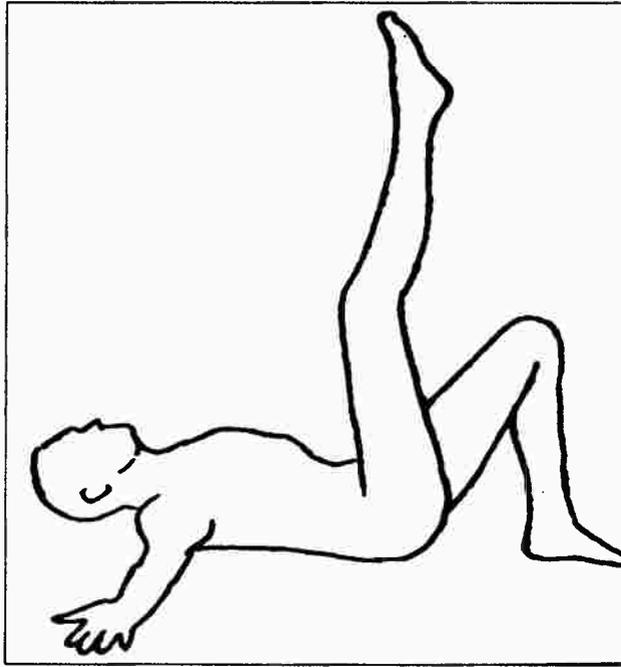
لتقوية عضلات الحوض والبطن :



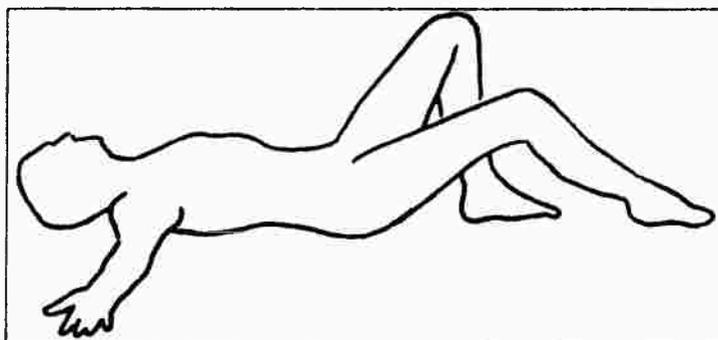
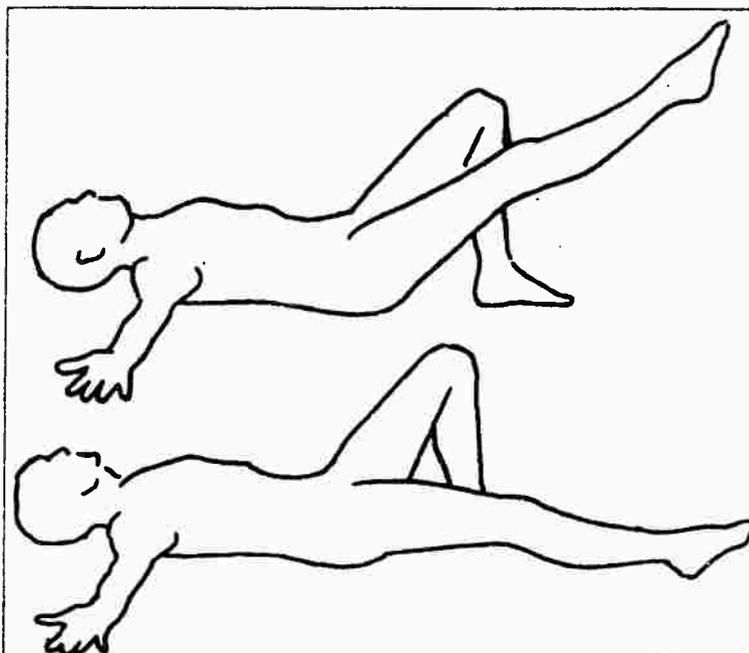
استلقي على ظهرك وافردي ذراعيك على الجانبين في مستوى كتفك مع اتجاه كف اليد لأعلى . اثني ركبتك وباعدي بينهما قليلاً مع ضم القدمين على الأرض .



ابدئي الآن في سحب الحوض للخلف ورفع الرأس لأعلى مع سحب الكتفين للخلف ولأسفل . اثبي عند هذا الوضع ، واثني ركبتك اليمنى ناحية الصدر . ارفعي ساقك اليمنى ومدّيها لأعلى .

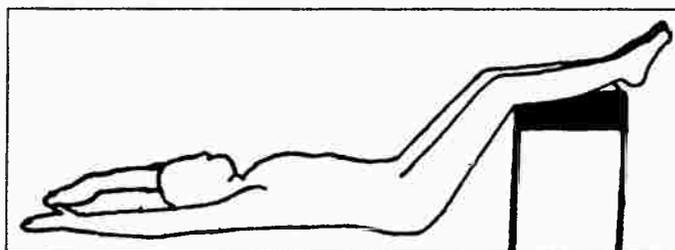


ابدئي بعد ذلك في خفض ساقك ببطء إلى الأرض ، مع الحفاظ على ملامسة ظهرك للأرض ، مع سحب بطنك للداخل .

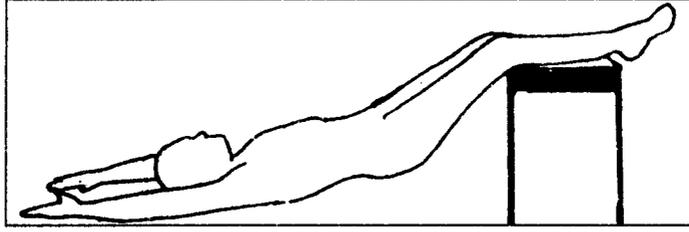


انهي ركبتيك مرة أخرى ببطء وعودي إلى نفس الوضع الابتدائي للتمرين .
 كرري التمرين ٥ مرات ، ثم استخدممي الساق اليسرى في التمرين لخمس مرات
 أخرى .

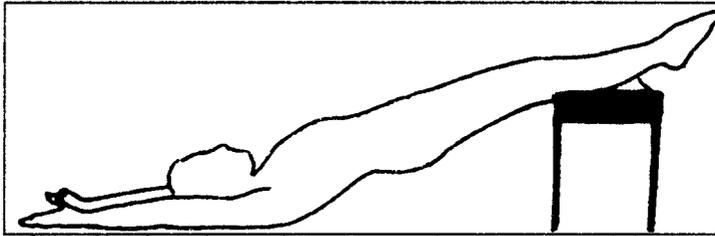
لتقوية البطن :



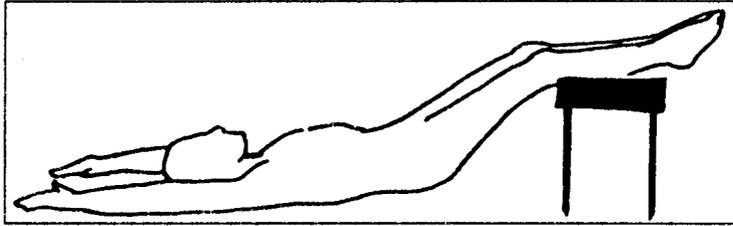
استلقي على الأرض واسندي ساقيك على كرسي أو منضدة ، كما موضح بالشكل السابق ، مدي ذراعيك للخلف مع اتجاه كفي اليد لأعلى .



ارفعي ظهرك تدريجيًا عن الأرض ، وابدئي في ذلك من أسفل الظهر شيئًا فشيئًا ، حتى يرتفع الظهر عن الأرض .

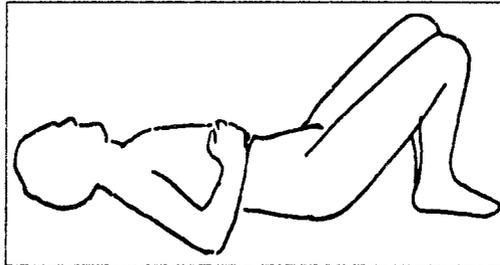


بعد رفع الظهر لأعلى ، شدّي جسمك تمامًا من أطراف أصابع اليدين حتى أطراف أصابع القدمين .

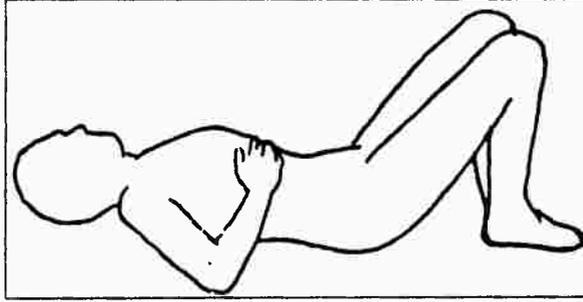


اخفضي ظهرك للأرض ، وابدئي الانخفاض من أعلى الظهر .. شيئًا فشيئًا حتى أسفل الظهر ، واسحي بطنك للدخل في أثناء ذلك . كرري التمرين ٥ مرات .

لتقوية عضلات الصدر والحجاب الحاجز :



استلقي على ظهرك . اثني ركبتيك وباعدي بينهما قليلا . ضمّي قدميك معاً على الأرض . ضعي يديك على صدرك (كما موضح بالشكل السابق) .
ابدئي في الزفير ، ولكن مع عدم دفع عضلات البطن للخارج أثناء ذلك ،
وستشعرين في هذه الحالة بحركة صدرك للداخل . أخرجي كل الهواء من صدرك على
قدر الإمكان وبيطء .



خذي شهيقاً عميقاً ، وستشعرين بحركة صدرك الآن للخارج .
كرري التمرين ٥ مرات ، وستشعرين خلال ذلك بحركة القفص الصدري للداخل
وللخارج ، مثل : حركة "الأوكورديون" .

المراجع

- PREGNANCY. EVERYTHING YOU NEED TO KNOW - DR. JONATHAN SCHER.
- THE PREGNANCY BEAUTY BOOK - HEATHER BAMPFYLDE.
- CURRENT OBSTETRICS & GYNAECOLOGY DIAGNOSIS & TREATMENT - SIXTH EDITION.
- FEMMES D'AUJOURD'HUI.