

الباب التاسع

الولادة

الباب الثامن

الولادة

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

قد تشعرين بتقلصات طلق كاذب خصوصاً في الليل في آخر شهر الحمل، فتشعرين بالملل وقلة الصبر والتملل. قد تلاحظين قبل الولادة بيوم أو يومين خروج سائل نقي لزج زهري اللون من المهبل.

قد يتمزق كيس الماء المحيط بالجنين في أى وقت أو قبل أو خلال انقباض الرحم (الطلاقات) فتلاحظين تنقيطاً مائياً أو دفقاً كاملاً. اذهبي إلى المستشفى في الحال. وتذكرى أن تقلصات الولادة الحقيقية تبدأ في الجزء الأسفل من البطن وفي بعض الأحيان أسفل الظهر. وتزداد شدة الآلام ويتقارب تواترها كلما تقدمت عملية الولادة .

من الممكن أن تجدى آلة صغيرة بجانب سريرك في وقت الولادة وتلك الآلة تستخدم بواسطة حزامين متلفين حول بطن الأم وهي تستعمل

للملاحظة المستمرة لنبضات قلب الطفل وتسجيل قوة وانتظام الطلق عند الأم في حالة الولادة.

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



صورة (٣٥): وضع الولادة في القرنين الأولي والوسطى (كرسي الولادة).

كلما تقدم الجنين عبر قناة الولادة ستشعرين بالضغط في الشرج. ستفحصك القابلة لتخبرك متى تبدأين بدفع الجنين خارجاً. 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 أم واحدة من كل ثلاث أمهات تلد فى البيت. ويعوج تاريخ هذه الإحصائيات إلى عام ١٩٥٩، أما اليوم فقد قل عدد الأمهات اللاتي يلدن فى البيت عن الماضى، ولكن هذا ليس معناه أن الولادة فى البيت غير ممكنة، بل قد تكون سهلة ومريحة خصوصاً نفسياً، لكن المشكلة هى أن البيت فى الحالات الصعبة لا يمكن يقدم الإمكانات والتسهيلات التى يقدمها المستشفى. إذن لا بد الولادة فى البيت 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 ير على آخر ولادة أكثر من خمس سنوات. ولا تعانى أى 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 أحياناً تحتاج لمخدر في حالات النزيف وتعسر الولادة.

فإذا كانت الولادة في البيت ممكنة للأمهات ذوات الحمل قليل الخطورة فهذا معناه إن الأمهات ذوى الحمل الخطر أو شديد الخطورة لا بد أن يلدن في المستشفى، وهذا إجبارى في الحالات شديدة الخطورة ولا بد أن تكون المستشفى مجهزة بالمعدات والإخصائين، والأمهات في هذه الحالات يلدن في المستشفى ويفضل أن يتابعن الحمل هناك أيضاً وإن كان هذا ليس شرطاً. المهم أن يكون في الإمكان تحويلهن للمستشفى في أى وقت. ففى المستشفى تستطيع الأمهات أن تجرى التحاليل والفحوص اللازمة، والتعاون مطلوب بين العيادة الخاصة والمستشفى في عملية متابعة الحمل. وقد تتم الولادة في عيادة الطبيب العام لكن بشروط.. منها أن تكون الولادة بإشراف إخصائى، وفي هذه الحالة نستطيع توفير الأمان الكامل في حالة حدوث أى مضاعفات مفاجئة، أيضاً لا بد أن تكون العيادة قريبة من مستشفى فيها أقسام توليد.

متى نلجأ لإجراء عملية قيصرية؟

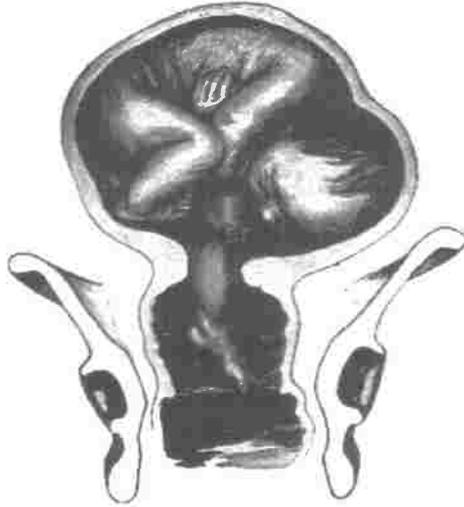
على الرغم من أننا دخلنا الألفية الثالثة أو نكاد وعلى الرغم مما بلغه التطور العلمى فى الطب والعلوم وخصوصاً العلوم الجراحية فما زلنا فى داخل أنفسنا نعيش فى عصر الظلمات، ولا يزال معظمنا يرفض التدخل الجراحى أثناء الولادة لصالح الطفل. من المسئول عن تخلف الأطفال؟ ومن المسئول عن ضياع مستقبلهم؟

يرفض الوالدان التدخل الجراحي وتستمر الولادة التي قد تكون غير طبيعية.. فهل الطبيعة مجرمة؟ والإجابة: نعم، فالطبيعة أحياناً ما تكون مؤذية. ولا بد من التوضيحية من جانب الأهل للحصول على أطفال أصحاء في الأبدان والعقول.

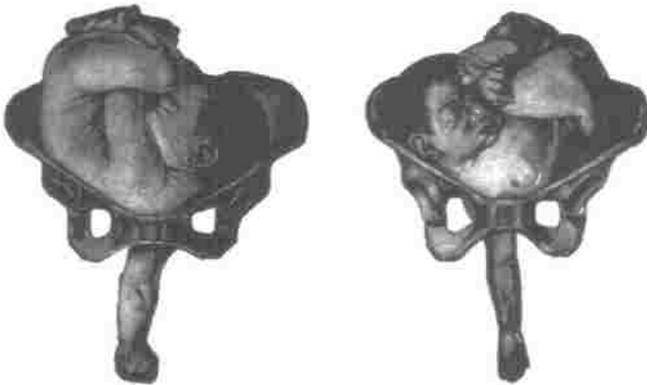
كيف يفهم المجتمع مسؤوليته تجاه هؤلاء الأطفال؟ الأسباب تبدأ أثناء الحمل وتستمر أثناء الولادة (أو تطراً أثناء الولادة) مثلما في حالة النفاف الحبل السرى حول الجنين. ولو كانت الأم وكان الطيب على الوعي اللازم والإدراك بمسئوليتها تجاه هذا الإنسان القادم إلى الحياة لتضينا على مشكلة الإعاقه. وينصح الطيب في مثل هذه الحالات بفتح البطن، وقد يتحدد هذا قبل أو أثناء الولادة.



صورة (٣٦): استعمال جفت الولادة في القرن الثاني أو الثالث
ويقتصر استعماله الآن في حالات نادرة.



صورة (٢٧): 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 (٢٨): جنين مستعرض في البطن.. تستحيل الولادة الطبيعية.

أما حالات الحمل شديد الخطورة فهي مذكورة بالتفصيل بالبَاب السابق من الكتاب.

التغلب على آلام الولادة

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

الطرق التقليدية:

وتتضمن التخدير الكلى والمسكنات العادية وحقن الظهر وفي هذه الحالة، وهي اختيارية بالنسبة للمريضة وتستطيع طلبها من طبيبها المولد- يتم القضاء على آلام الوضع بالعقاقير الطبية - ويجب مناقشة الطبيب في 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 وقنعة الذات بتحمل قدر أكبر من الأثر - كما تتوفر في هذه الحالة أيضًا الإبر الصينية وهي تعطى بواسطة إخصائى يكون موجودًا مع الأم فترة الولادة.

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

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

الحصول على طفل هو جزء من الحياة وهو جزء خاص جداً وبالرغم من ذلك هو حدث في الحياة ذاتها، وإذا نظرنا إليه من هذا الجانب سنتأكد أنك كما تدخلين في كل نشاطات الحياة فأنت بالتأكيد تعلمين ما معنى الحصول على طفل، إنه فقط الجهل والخوف الذي بنى في أذهان النساء أنه شيء يجب الهروب منه إذا كان هذا سهلاً بأسرع ما يمكن، ولندكر هنا أن الهروب من أى مشكلة في الحياة لا يقدم لها حلاً، فمن الأسهل النظر إلى المشكلة في محاولة حلها ويمكن دائماً إيجاد حل لكل مشكلة.

وإذا أتينا إلى مشكلة الحصول على طفل، فلا بد من تعلم الجزء الذي يمكن أن نلعبه في هذه المسرحية. فكثير من النساء يتصورون أنه لا يمكنهن عمل أى شيء في هذا المجال ولهذا فهم يتقاعسن ويدعن أمر الوضع ينزلق عليهن، ومن حسن الطالع أن الطب تقدم كثيراً في هذا المجال ولكن لا أحد يستطيع الحصول على طفل لك.. إنه رحمك هو الذى ينقبض، وعنق رحمك هو الذى يجب أن ينفرج وطفلك هو الذى يجب أن يولد. وبواسطة فهمك وتعاونك تستطيعين التأثير في كل هذه الوظائف، وبواسطة جهدك تستطيعين معرفة ماذا تفعلين بدلاً من أن تلعبى دوراً سلبياً وتتركى كل شيء يحدث رغماً عنك، وبواسطة المعرفة والثقة تستطيعين أن تلعبى دوراً حيوياً جداً، وتجعلى ولادتك سهلة وقصيرة للغاية.

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

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

والتدريب التمهيدي 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 التمهيدي للولادة كما يلي:

أثناء الجزء الأول من الولادة:

- ابدأى استرخاءك وتنفس فى بداية الولادة.
- تخيلي ما يحدث فى رحمك من انقباض وما يحدث فى عنق الرحم من انفتاح ورفع.
- ابدأى التنفس فى بداية كل طلقة.

- فكري جيداً - أنا أذهب معها (أى مع الطلقة).
- تخيلي كل طلعة كموجة وتنفس في قممتها.
- لا تتنفسى بسرعة أو فجأة.
- تذكري وجهك ويديك وتذكري أنهما مسترخيان.
- هناك طلقة واحدة لتفكري بها - تلك هي التى أنت بها الآن.
- أثناء الطلق لا تفكري 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 تفكري سوى فى الذهاب مع الطلق حتى ينتهى نفسك فى آخر الطلقة. وإذا فعلت ذلك ستجدى أن تنفسك يصبح أخفت وأسرع مع كل طلقة.
- امشى خلال حملك مرفوعة الرأس متمنية أن وضعك سيكون سهلاً وأنك ستحصلين على الطفل الذى ستلدينه بنفسك.

رعاية بعد الولادة

تحدث ولادة الطفل تغييرات عدة في حياة العائلة. فولادته تعنى الفرح والتألف بين العائلة وأيضًا تعنى الأرق والضيق والغضب.

وتحتاج الأم إلى ستة أسابيع قبل استعادة قوتها الجسدية التى كانت عليها قبل فترة الحمل. سوف تلاحظين نزيقًا مهلبًا يشبه الطمث فى الأسبوع الأول بعد ولادة طفلك، يصبح لون الإفرازات المهبلية بعد العشرة أيام الأولى أبيض ويدوم من أربعة إلى ستة أسابيع. لن يأتىك الطمث فى الأسابيع الستة أو الثمانية الأولى وقد تدوم هذه المرحلة إلى ما يقارب السنة فى حال إرضاع الطفل من ثديك. لكن إمكانية الحمل تبقى موجودة بالرغم من فترة الرضاعة وانقطاع الطمث.

وتكون بطنك بعد الولادة هشة ولينة وذلك أن عضلات البطن تمددت خلال الحمل، لكن بعد قيامك بالتمارين اللازمة يتحسن القوام العضلى وتعود بطنك قوية.

كما تشعر كثير من النساء برضوض وآلام أسفل الحوض بعد أيام من الولادة وينصح بأخذ حمامات ساخنة (دش على الواقف) مرتين إلى ثلاث مرات يوميًا لأنها تريح وتنظف فى نفس الوقت.

قد تصابين بالبواسير أثناء أو بعد الولادة وقد تؤلمك عدة أيام حتى يخف الورم. سيعطيك الطبيب دواء التخفيف الألم والتورم. إذا لم تكن البواسير موجودة قبل الحمل ستختفى نهائيًا بعد عدة أسابيع من الولادة.

تناولى الكثير من الخضار والفاكهة واشربى 6-8 أكواب من الماء يوميًا، قومي بتمارين متعددة إذا أردت تجنب الإصابة بالإمساك. معظم النساء يشعرن بالتعب في الأسبوعين الأولين بعد الولادة لذلك يتوجب عليهن التمتع بقسط وافر من النوم والراحة ليستعدن نشاطهن. هذا وقد يقدم لك أفراد العائلة معونة كبرى بالاهتمام بأمور المنزل وبقية الأطفال خلال الأسابيع الأولى.

إذا تمت الولادة نتيجة عملية شق للبطن فستشعرين بألم في البطن بعد إجراء العملية. عليك الخلود للراحة والنوم عند عودتك إلى المنزل، تناولى المزيد من الطعام المغذى واتبعى بعض التمارين البسيطة.

قد يشعر بقية أطفالك بالغيرة عند عودتك إلى المنزل مع طفلك حديث الولادة. فهم لا يفهمون سبب قضائك وقتًا طويلًا برفقته أو لماذا يبكي كثيرًا؟ اعطهم جزءًا من وقتك لتظهرى لهم مدى محبتك أو احضرى لهم هدية صغيرة من المستشفى. قومي بعمل حمام لطفلك عندما يكون بقية الأطفال نيامًا أو خارج المنزل. وهكذا تبدأ العائلة مع الوقت تفهم وقبول الطفل الجديد.

تمارين ما بعد الولادة

سوف تحتاجين للكثير من الراحة والتمارين بعد ولادة طفلك. فالتمارين الرياضية ستساعدك على استعادة رشاقتك وتخفف عنك آلام الظهر فتشعرين بتحسن عظيم.

ابدأى وأنت فى المستشفى بالتمرينين رقم ١، ٢ ثم أضيفى إليهما تدريجيًا التمرينين رقم ٣، ٤ بعد عودتك إلى المنزل واستعادة قواك. الأمر الطبيعى

هو أن بإمكانك القيام بالتمارين كلها في فترة لا تزيد على الأربعين يومًا. لتحصلي على نتائج أفضل قومي بهذه التمارين البسيطة كل يوم.

تمرين رقم (١): تقلص في عضلات عظم العانة:

استلقي على ظهرك بصورة مسطحة واحني ركبتك. ثم شدي جميع العضلات الموجودة حول قناة الولادة. ضمي الآليتين إلى بعضهما ثم ادفعي نهاية الظهر أو (أسفل الظهر) إلى الأرض وشدي معدتك. حافظي على هذا الوضع لمدة ثلاثين ثانية ثم استرخي تدريجيًا وأعيدى التمرين ثلاث مرات.

تمرين رقم (٢): محاولة الوصول إلى الركبتين:

استلقي على ظهرك ثم ضعي ذراعيك على جانبي الجسم واحني ركبتك. ارفعي رأسك وانظري إلى قدميك، حافظي على هذا الوضع لعدة ثوان ثم استرخي. عند شعورك بأنك أقوى (بعد أسبوعين) ارفعي رأسك وكتفيك قليلًا ثم ابسطي يديك إلى الأمام حتى تلامس الركبتين. حافظي على هذا الوضع لمدة ثلاثين ثوانٍ أو قدر استطاعتك. استرخي ببطء ثم أعيدى التمرين ثلاث مرات.

تمرين رقم (٣): رفع الوركين:

استلقي على ظهرك واحني ركبتك. ارفعي الوركين ببطء أثناء تقلص البطن. سوف تشعرين أن ثقل جسمك مرتكز على قدميك وكتفيك، اسحبي بطنك بعد ذلك.

حافظي على هذا الوضع لمدة ثلاثين ثانية ثم حاولي أن ترخي جسمك تدريجيًا إلى الأرض. أعيدى التمرين ثلاث مرات.

تمرين رقم (٤): رفع الساقين:

استلقى على ظهرك واحنى ركبتيك. ابسطى الساق اليمنى بصورة مسطحة ثم ارفعيها قدر المستطاع وأشيري بإبهامك إلى الأمام. حافظي على هذا الوضع لمدة ثلاثين ثانية ثم اخفضى ساقك ببطء. أعيدى التمرين ثلاث مرات مع كل ساق.

مع تمنياتنا لك بنفاس آمن و رضاعة طبيعية، فكري في وسيلة منع حمل آمنة من الوسائل الهرمونية في خلال الستة شهور التالية للولادة، فهي الأفضل لك و لطفلك.

قائمة الطعام اللازم تناوله يوميا

- بيضة واحدة.
- كوبان من الحليب.
- طبق سلطة كبير.
- أربع ملاعق أرز أو مكرونة.
- ربع دجاجة أو ٢٠٠ جرام من البروتين الحيواني.
- حبتان من الفواكه.
- رغيف خبز.
- ملعقة صغيرة من الدهون الطبيعية.