



المخاض المبكر: نصائح للمرافق الشخصي

ما هو المخاض المبكر؟

المخاض المبكر هو بداية عملية الولادة، وهو أطول مراحلها.

في هذه المرحلة، قد تبدأ المرأة التي تدعمها بالشعور بانقباضات الرحم.

قد تشبه انقباضات المخاض المبكر آلام الدورة الشهرية الحادة، أو قد تكون شديدة لدرجة أن المرأة تحتاج إلى التركيز على تنفسها والتوقف عن الكلام.

يختلف توقيت الانقباضات، وقد تتوقف لفترة ثم تعود.

ففي حين أن المخاض المبكر مرحلة مليئة بالحماس، إلا أنه من الطبيعي أن تشعر بالتوتر أو أن تتساءل عن دورك بتقديم الدعم.

كيف يُمكنني الاستعداد لمرحلة المخاض المبكر؟

حضور دورة تحضيرية مع المرأة الحامل يُمكن أن يُساعدك على فهم ما يُمكن توقعه. ومن المهم أيضاً التحدث مسبقاً عن أي أمور أو رغبات خاصة يرغب بها الشخص الذي تدعمه خلال مرحلة المخاض المبكر

يُمكنك سؤالها عن:

- من الذي ترغبين بحضوره؟ (مثلاً: أفراد العائلة، الأصدقاء، الداية)
- ما هي طرق تخفيف الألم التي تُفضلينها؟ (مثلاً: تمارين التنفس، التدليك، الاستحمام، الجهاز الكهربائي لتحفيز الأعصاب عبر الجلد (TENS)، العلاج بالروائح العطرية)
- هل هناك أي أشياء أخرى ترغبين بها؟ (مثلاً: كرة التمرين، قائمة الموسيقى المفضلة، وجبات خفيفة ومشروبات)
- ماذا يُمكنني أن أفعل أو أقول لأكون مفيداً؟
- هل هناك أي شيء ترغبين بتجنبه؟



إجراء هذه المحادثات قبل الولادة قد يُشعركِ بمزيد من الاستعداد، ولكن تذكر أن تجربة الولادة تختلف من شخص لآخر، وقد لا تكون جميع الأدوات التي خططتها لاستخدامها مناسبة أو فعالة في تلك اللحظة.

لذلك من المهم أن تكون قادر على التكيف لتعديل الخطة وفقاً لاحتياجات الشخص أثناء المخاض. إنَّ الاستعداد بمجموعة متنوعة من الخيارات والاستراتيجيات يساعدكما معاً على اختيار ما يناسبكِ في كل مرحلة.

كيف يُمكنني تقديم الدعم في مرحلة المخاض المبكر؟

يستفيد معظم الأشخاص من قضاء المرحلة المبكرة من المخاض في المنزل أو في أي مكان آخر يشعرون فيه بالراحة و الأمان. ففي العادة، لن يتم دخول الشخص إلى المستشفى أو مركز الولادة، ولن تبقى القابلة في المنزل، حتى يبدأ المخاض النشط. كما أن التوجه إلى المستشفى في المرحلة المبكرة لا يجعل الولادة أكثر أماناً، وقد يزيد من احتمال الحاجة إلى التدخلات الطبية، مثل الولادة القيصرية.

هناك عدة طرق يمكنكِ من خلالها تقديم الدعم خلال مرحلة المخاض المبكر، وتشمل:



التواجد مع الشخص: أهمية الإستماع للإحتياجات في تلك اللحظة.



التذكير بتناول الطعام والشراب: تقديم المياه والوجبات الخفيفة المفضلة



ساعد في قضاء الوقت بطرق مريحة وممتعة: مثل مشاهدة فيلم معاً، أو الخروج في نزهة قصيرة، أو ممارسة الأنشطة الدينية أو الثقافية التي تمنح الشعور بالراحة والطمأنينة.



قدم لها الدعم في التعامل مع الألم: ساعدها على تطبيق استراتيجيات التأقلم واستخدام وسائل تخفيف الألم التي تفضلها.



قدّم لها كلمات التشجيع والطمأنينة: ذكرها بقدرتها على تجاوز هذه المرحلة، وعبر لها عن دعمك المستمر.



إدعم قراراتها: احرص على احترام رغباتها، وساعد في التعبير عنها والدفاع عنها أثناء المخاض والولادة.



إستعد للذهاب إلى المستشفى إذا لزم الأمر: جهّز حقيبة الولادة، ورتّب مسبقاً من سيتولى رعاية الأطفال الآخرين أو الحيوانات الأليفة.

متى يجب علينا الإتصال بالقابلة؟

عادةً، يُنصح بالانتظار حتى يبدأ المخاض النشط قبل التواصل مع القابلة. وخلال الأسابيع الأخيرة من الحمل، ستناقش معك القابلة الوقت المناسب للاتصال بها وما يمكنكِ توقّعه عند بدء المخاض.

إتصل بالقابلة فوراً إذا ظهرت أي من الأعراض التالية:

- نزف مهبطي أحمر فاتح أو غزير، وليس مجرد إفرازات مخاطية أو وردية اللون.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم إلى ٣٨ درجة مئوية أو أكثر.
- صداع مفاجئ أو شديد.
- تغيّرات في الرؤية، مثل تشوش الرؤية أو رؤية بقع أو ومضات ضوئية.
- غثيان أو قيء شديد.
- انخفاض أو نقص في حركة الجنين.

ملاحظات:

