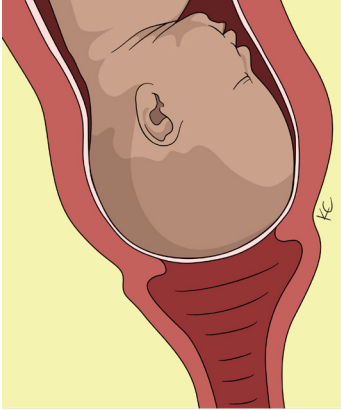




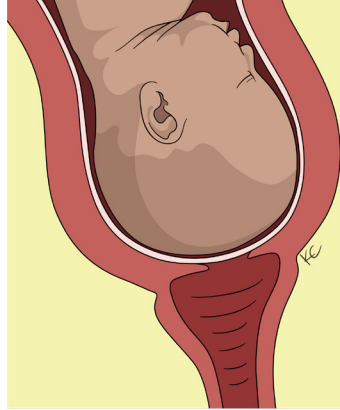
المخاض المبكر: ما الذي أحتاج إلى معرفته؟

ما هي المرحلة المبكرة والمرحلة النشطة من المخاض؟

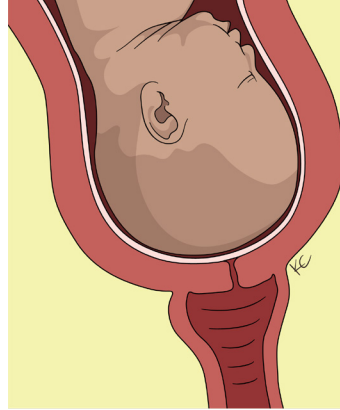
المرحلة المبكرة من المخاض هي بداية عملية الولادة. يبدأ عنق الرحم بالانفتاح (ويُسمى ذلك التوسع)، كما يصبح أرق وأكثر ليونة (ويُسمى ذلك الانمحاء أو الترقق). خلال المرحلة المبكرة من المخاض، يتوسع عنق الرحم تدريجيًا من 0 إلى 6 سنتيمترات، وغالبًا ما يحدث هذا التوسع ببطء. أما المرحلة النشطة من المخاض فتبدأ عندما يصل اتساع عنق الرحم إلى 6 سنتيمترات. خلال هذه المرحلة، يستمر عنق الرحم في التوسع من 6 إلى 10 سنتيمترات، وعادةً ما يحدث التوسع بوتيرة أسرع.



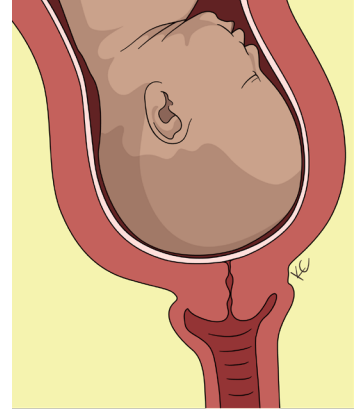
اكتمل اتساع عنق الرحم إلى ١٠ سم.



عنق الرحم مترقق (محمى) ومتوسع بمقدار ٦ سم.



عنق الرحم مترقق (محمى) ومتوسع بمقدار ١ سم.



عنق الرحم غير ممحى (غير مترقق) وغير متوسع.

ماذا يحدث خلال المرحلة المبكرة من المخاض؟

كل حالة مخاض فريدة من نوعها، وقد تختلف تجربة الولادة من مرة إلى أخرى حتى لدى الشخص نفسه. خلال المرحلة المبكرة من المخاض، ستبدئين عادةً بالشعور بانقباضات الرحم (شدٌّ وارتخاءٌ في عضلة الرحم). يختلف توقيت هذه الانقباضات من شخص لآخر، وقد تتوقف لفترة ثم تعود من جديد.

تشمل العلامات الأخرى للمرحلة المبكرة من المخاض ما يلي:



إفرازات مخاطية في الملابس الداخلية (قد تكون وردية اللون، أو ممزوجة بالدم، أو تشبه الهلام، أو قد تكون أحيانًا كتلة كبيرة وصلبة من المخاط تُسمى «السداة المخاطية»)



ألم في الظهر



الشعور بأن الطفل أصبح منخفضًا أكثر في الحوض



براز رخو ومائي



زيادة الحاجة إلى التبول



كم تدوم فترة المخاض المبكر؟

بالنسبة للعديد من الأشخاص، تكون المرحلة المبكرة من المخاض هي أطول مرحلة، وقد تستغرق ما يصل إلى ثلثي مدة عملية الولادة بأكملها. قد تمر عدة ساعات أو حتى أيام قبل أن يبدأ المخاض النشط. عادةً ما تستغرق المرحلة المبكرة من المخاض وقتًا أطول إذا كانت هذه هي ولادتك الأولى.

إذا حدث نزول ماء الجنين أثناء المرحلة المبكرة من المخاض، يُرجى اتباع الإرشادات المحددة التي زودتك بها قابلك بناءً على حالتك الخاصة.

كيف لي أن أعرف ما إذا كان المخاض في مرحلته المبكرة وليس في المرحلة النشطة؟

قد يكون من الصعب التمييز بين المرحلة المبكرة من المخاض والمرحلة النشطة، خاصةً إذا كانت هذه هي تجربتك الأولى مع المخاض. قد تختلف طبيعة الانقباضات وشدها من شخص لآخر.

خلال مرحلة المخاض المبكر، قد تحدث الانقباضات كالتالي:

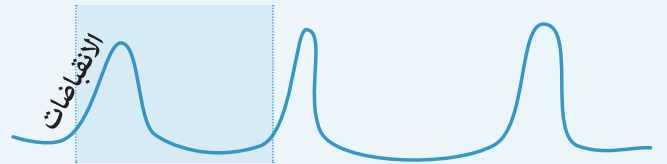
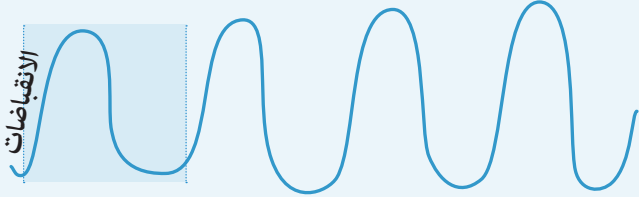
انقباضات المخاض النشط:

- ستصبح الانقباضات أكثر شدة وانتظامًا: حيث تأتي بشكل ثابت كل 3 إلى 4 دقائق، وتستمر كل انقباضة لمدة 60 ثانية، ويستمر هذا النمط لأكثر من ساعة.
- قد تصبحين أكثر جدية وتركيزًا، وأقل رغبة في التحدث، خاصةً أثناء حدوث الانقباضات.

- تستمر لأقل من دقيقة واحدة.
- تستمر لأكثر من دقيقة واحدة ولكن تكون خفيفة.
- تأتي بفواصل زمنية متقاربة ثم تتوقف لفترة من الوقت.
- تشبه تقلصات الدورة الشهرية القوية.
- تشعرين بها كألم خفيف أو ضغط.
- تكون شديدة لدرجة أنك تحتاجين إلى التركيز على التنفس للتعامل معها.

المخاض النشط

المخاض المبكر



يتم حساب توقيت الانقباضات من بداية انقباضة واحدة إلى بداية الانقباضة التالية.

ضعي في اعتبارك أن تجربة المخاض تختلف من شخص لآخر.

وقد يتقدم المخاض بسرعة أكبر إذا كنت قد مررت بالولادة من قبل. إذا لم يكن هذا طفلك الأول، فقد تطلب منك قابلك التواصل معها عندما تصبح الانقباضات متباعدة بمقدار خمس دقائق.

ماذا عليّ أن أفعل في مرحلة المخاض المبكر؟

يمكنك تجربة هذه الاقتراحات لمساعدتك على التكيف والتعامل مع المخاض:

شتتي إنتباهك: شاهدي فيلمًا، أو اتصلي بصديقة، أو استمعي إلى الموسيقى.



إستمرري بالتحرك: اذهبي في نزهة سيرًا على الأقدام، أو استمري بالقيام بأنشطتك اليومية المعتادة.



خذي قسطًا من الراحة: نامي إن استطعت، أو استلقي.



تناولي الطعام والشراب: من المهم الحفاظ على ترطيب جسمك وتزويده بالطاقة. غالبًا لن تشعرى بالرغبة في تناول الطعام أثناء المخاض النشط، لذا فإن تناول وجبات صغيرة أو وجبات خفيفة في مرحلة المخاض المبكر قد يساعدك.



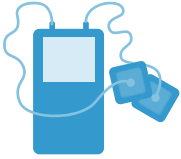
خذي حمامًا دافئًا: يمكن أن يساعد ذلك على الاسترخاء. أحيانًا قد تقل الانقباضات أو تتوقف أثناء وجودك في الماء، وهذا أمر طبيعي تمامًا، وهذا يعني غالبًا أنك ما زلت في المرحلة المبكرة من المخاض.



ما هي وسائل الراحة التي يُمكنني استخدامها أثناء المخاض المبكر؟

هناك العديد من الوسائل التي يمكنك استخدامها للشعور براحة أكبر. قبل بدء المخاض، فكري في طرق وأساليب التخفيف التي قد ترغبين في تجربتها. تحدثي مع قابلتك والأشخاص الداعمين لك لمعرفة ما إذا كانت لديهم أي مستلزمات أو أدوات يمكن توفيرها لك لاستخدامها.

تشمل بعض هذه الطرق ما يلي:



جهاز التحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد (TENS): وهو جهاز صغير يرسل نبضات كهربائية منخفضة الشدة عبر الجلد للمساعدة في تخفيف الألم وتشتيت الانتباه عنه.



العلاج بالروائح العطرية (مثل الزيوت الأساسية)



اللمس: مثل التدليك أو الضغط على نقاط معينة في الجسم (العلاج بالضغط أو الأكوبريشر)



تمارين التنفس، وتقنيات اليقظة الذهنية (MINDFULNESS)، والممارسات الثقافية أو الدينية أو التقليدية التي تساعد على الاسترخاء والتكيف



تغيير الوضعيات: مثل الجلوس على كرة التمارين، أو وضعية اليدين والركبتين، أو الاستلقاء على أحد الجانبين



تايلينول (TYLENOL) أو جرافول (GRAVOL) أدوية متاحة دون وصفة طبية للمساعدة في تخفيف الألم أو الغثيان (حسب الإرشادات المناسبة لحالتك)

إن لم تُجدِ أيٌّ من هذه الوسائل نفعًا، فقد تقترح عليك قابلتك طرقًا أخرى لتخفيف الألم. وستعمل معك لإيجاد الخيار الأنسب لحالتك.



متى يجب عليّ الاتصال بقابلتني؟

ما هي إيجابيات البقاء في المنزل خلال مرحلة المخاض المبكر؟

يستفيد معظم الأشخاص من قضاء المرحلة المبكرة من المخاض في المنزل أو في مكان آخر يشعرون فيه بالراحة والهدوء. الأشخاص الذين يبقون خارج المستشفى خلال المرحلة المبكرة من المخاض تكون لديهم احتمالية أقل للتدخلات الطبية، مثل الولادة القيصرية. قد تكون هناك بعض الحالات التي لا يكون فيها البقاء في المنزل أثناء المرحلة المبكرة من المخاض مناسباً أو ممكناً. في هذه الحالات، ستحدث معك قابلتك حول الخطوات والإجراءات التي ينبغي اتباعها.



تحكّمي في بيئتك: خفّضي الإضاءة أو شغّلي الموسيقى



وجودك في بيئة مريحة ومألوفة



وجود سريك وحمامك على مقربة منك



فوائد البقاء في المنزل



تستطيعين تناول الطعام والشراب كما تشائين



تستطيعين التحرك بحرية وإيجاد الوضعيات المريحة



توفر مساحة أكبر للأشخاص الذين يدعمونك

متى يجب عليّ الاتصال بقابلتي؟

ستُخبركِ قابلتكِ بالوقت المناسب للتواصل معها. عادةً، يُنصح بالانتظار حتى تعتقدي أنكِ دخلتِ في مرحلة المخاض النشط قبل الاتصال بقابلتكِ. ومع ذلك، إذا شعرتِ بأن هناك شيئاً غير طبيعي، أو إذا كنتِ غير متأكدة أو لديكِ أي مخاوف أو أسئلة، فلا تترددي في التواصل مع قابلتكِ.

**اتصلي بقابلتك فوراً إذا ظهرت
عندك أي من هذه الأعراض:**



- نزيف جديد بلون أحمر فاتح في الملابس الداخلية لا يشبه الإفرازات المخاطية ولا يكون وردي اللون.
- ارتفاع درجة الحرارة إلى ١٠٠,٤ درجة فهرنهايت (٣٨ درجة مئوية) أو أكثر.
- صداع مفاجئ أو شديد.
- تغيرات في الرؤية (مثل تشوش الرؤية، رؤية بقع أو ومضات ضوئية).
- غثيان شديد و/أو قيء شديد.
- انخفاض في حركة الطفل.

متى ستبقى قابلتي معي؟

- إذا كنتِ تخططين للولادة في المنزل، فعادةً ما تبقى قابلتكِ معكِ في المنزل بمجرد دخولكِ مرحلة المخاض النشط.
- إذا كنتِ تخططين للولادة في مركز ولادة أو مستشفى، فستغادرين المنزل عادةً لمقابلة قابلتكِ بمجرد بدء المخاض النشط.

مزيد من المصادر

- للمزيد من المعلومات حول المرحلة المبكرة من المخاض، يمكنكِ تنزيل تطبيق جمعية القابلات في أونتاريو (AOM) الخاص بالمرحلة المبكرة من المخاض.
- يتضمن التطبيق معلومات إضافية حول المرحلة المبكرة من المخاض، بما في ذلك مقاطع فيديو تشرح وسائل مختلفة لتخفيف الألم وتعزيز الراحة، بالإضافة إلى مؤقت لتسجيل الانقباضات. وهو متوفر على متجر App Store ومتجر Google Play.

ما الذي يمكنني توقعه من قابلتي في مرحلة المخاض المبكر؟

خلال فترة الحمل، يُنصح بالتحدث مع قابلتكِ حول الرعاية التي ستلتقيها أثناء المرحلة المبكرة من المخاض، ومن هم الأشخاص الذين يمكنهم تقديم الدعم لكِ خلال هذه الفترة، بما في ذلك شريك حياتكِ، أو أفراد عائلتكِ، أو أصدقاءكِ، أو إحدى المختصات في دعم الولادة، مثل الدُّولا.

عند تواصلكِ مع قابلتكِ لأول مرة خلال المرحلة المبكرة من المخاض، قد تتحدث معكِ عبر الهاتف وتُسألكِ عن طبيعة انقباضاتكِ. وفي بعض الحالات، قد تأتيكِ إلى منزلكِ لإجراء تقييم لحالتكِ.

إذا تبين بعد تقييم قابلتكِ أنكِ لم تدخل في مرحلة المخاض النشط، فستوصيكِ عادةً بالبقاء في المنزل. ومن الشائع أن تحتاجي إلى أكثر من تقييم واحد خلال المرحلة المبكرة من المخاض، خاصةً إذا كانت هذه هي ولادتكِ الأولى.

ستُخبركِ قابلتكِ عن موعد الفحص القادم. إسألها

- ما الذي يمكنني توقعه لاحقاً؟
- متى يجب عليّ التواصل معكِ مرة أخرى؟

هل تحتاجين إلى مزيد من المعلومات؟

إشركي قابلتكِ بأسئلتكِ ومخاوفكِ وأفكاركِ. يمكنكِ تدوينها أدناه، أو على ورقة منفصلة، أو على هاتفكِ.

يقدم هذا المستند معلومات مبسطة وموجهة للعمليات، استناداً إلى الدليل الإرشادي للممارسة السريرية رقم 20 الصادر عن جمعية القابلات في أونتاريو: "رعاية القابلات خلال المرحلة المبكرة من المخاض". وقد تم تصميمه لمساعدتكِ على فهم بعض الاعتبارات والخيارات التي قد تواجهينها بشكل أفضل أثناء تلقيكِ الرعاية من قبل القابلة الخاصة بكِ. لا يهدف هذا المستند إلى أن يحل محل مناقشات اتخاذ القرار المستنير التي ستجريها أنتِ وقابلتكِ. إذا كانت لديكِ أي أسئلة أو مخاوف أو أفكار بعد قراءة هذا المستند، يُرجى مشاركتها مع قابلتكِ.