

الرعاية أثناء المخاض والولادة

ماذا تتوقعين عند الوصول إلى قسم المخاض والولادة في مركز BMC

عند الوصول إلى قسم المخاض والولادة في مركز BMC، سيتم تسجيلك في مكتب الاستقبال. ثم تتوجين بعد ذلك إلى الفرز. والفرز هو المكان الذي سنقوم فيه بفحصك أنت والطفل ونساعد في تحديد ما إذا كان يجب عليك البقاء في المستشفى أم لا. في بعض الأحيان، عندما يبدأ المخاض للتو، قد يكون من السابق لأوانه البقاء في المستشفى. إذا كنت أنت وطفلك بصحة جيدة، فقد تتم إعادتك إلى المنزل لانتظار تطور المخاض.

أثناء المخاض، سيكون لديك ممرضة أساسية وقابلة أو طبيب مسؤول عن رعايتك أنت وطفلك. قد يقابلك الأطباء المقيمون أيضًا أثناء المخاض. ويكون أطباء التخدير متاحون إذا كنت تريدين أخذ حقنة فوق الجافية أثناء المخاض. قد يساعدك أيضًا طلاب الطب أو القابلات الدارسات أو الطلاب المساعدون للطبيب في المخاض.

سنقوم بما يلي:

- التحقق من معدل ضربات قلب الطفل
- التحقق من عنق الرحم لمعرفة مدى اتساعه
- أخذ عينة من الدم لإجراء بعض الفحوصات
- قد يتم تركيب خط تسريب وريدي لديك (لا يحتاج كل شخص إلى خط تسريب وريدي أثناء المخاض)
- مناقشة خيارات السيطرة على الألم المتاحة لك



على نموذج يفيد أنك تفهمينها وتوافقين على السماح لنا بمساعدتك أنت وطفلك في حالة حدوث أي من هذه المشكلات.

تحدث معظم حالات الحمل والولادة دون مضاعفات. ومع ذلك، في بعض الأحيان تظهر مشكلات. سيجيب هذا القسم عن بعض الأسئلة التي تراودك حول المشكلات الأكثر شيوعًا. نحن نتحدث إلى جميع المرضى حول هذه المشكلات وسنطلب منك التوقيع

الأسئلة الشائعة حول المشكلات الشائعة أثناء المخاض

ماذا لو احتجت إلى بدء المخاض أو تحفيزه؟

- يمكن استخدام Misoprostol وأوكسيتوسين (pitocin) وبألون عنق الرحم لبدء المخاض.
- يعد Misoprostol و pitocin أدوية تسبب الانقباضات. وفي بعض الأحيان، تجعل الانقباضات قوية للغاية.

- وقد يعاني طفلك من صعوبات مع الانقباضات القوية. يمكن للموفر الذي تتعامل معه تغيير الأدوية الخاصة بك إذا واجهتك أنت أو طفلك مشكلة.

- يمكن أن يساعد بالون فولي في جعل عنق الرحم جاهزاً للولادة عن طريق فتحه بشكل أكثر.

ماذا لو تباطأ المخاض لدي؟

- الأشياء التي يمكن أن تساعد في تسريع المخاض هي تغيير الوضعيات، أو الراحة، أو الحصول على المزيد من السوائل من خلال خط التسريب الوريدي.

- قد يوصي موفر الرعاية الخاص بك بقطع كيس الماء (بضع السلى). ويتم ذلك بخطاف صغير، يشبه إبرة الكروشييه. ولن يجعلك ذلك تشعرين بالألم. وقد يقصر ذلك من المخاض الخاص بك.

- نوصي باستخدام أوكسيتوسين (pitocin) (انظر أعلاه).

- قد يستخدم موفر الرعاية الذي تتعاملين معه قسطرة ضغط داخل الرحم. وهي عبارة عن أنبوب صغير يضعه موفر الرعاية المعالج لك داخل الرحم ويظهر مدى قوة الانقباضات لديك.

- وقد تحتاجين إلى ولادة قيصرية إذا لم تؤت العلاجات الأخرى ثمارها. (انظر أدناه)

ماذا لو كانت هناك مشكلة في معدل ضربات قلب طفلي؟

- الأشياء التي يمكن أن تساعد في تحسين ضربات قلب الطفل هي تغيير وضعك، أو استنشاق أكسجين إضافي من خلال قناع، أو الحصول على المزيد من السوائل من خلال خط التسريب الوريدي.

- للمساعدة في تحسين معدل ضربات قلب طفلك، "قد يوقف موفر الرعاية الذي تتعاملين معه الأدوية التي تجعل الانقباضات أقوى.

- في بعض الحالات، قد يستخدم موفر الرعاية الذي تتعاملين معه قطب فروة رأس الجنين (FSE). وهو عبارة عن شاشة صغيرة توضع على رأس الطفل. وهو يوفر مزيداً من المعلومات حول معدل ضربات قلب طفلك.

- وقد تحتاجين إلى ولادة قيصرية إذا لم تؤت العلاجات ثمارها، (انظر أدناه).

ماذا تفعل إذا احتاج طفلي إلى مساعدة في الخروج بسرعة؟

- بضع الفرج. عبارة عن قطع صغير في المهبل يوفر مساحة أكبر لولادة الطفل. لا تحتاج معظم النساء إلى بضع الفرج. يمكن أن يزيد بضع الفرج من خطر حدوث تمزقات عميقة في المهبل. يمكن أن تسبب الجروح في المستقيم مشاكل في السيطرة على الغازات أو البراز.

- ملقط أو كوب شفط. أدوات توضع على رأس الطفل للمساعدة في خروج الطفل أثناء الدفع لمساعدة على ولادة الطفل بسرعة. في حين أن الأمور تتحسن مع معظم الأطفال عند استخدام الملقط أو كوب الشفط، إلا أن هناك مخاطر محتملة مقترنة بذلك. قد يؤدي الملقط إلى جرح جلد طفلك أو، في حالات نادرة، قد يضر بأحد الأعصاب الموجودة في وجه طفلك. وقد يتسبب كوب الشفط في حدوث تورم في فروة رأس طفلك أو، في حالات نادرة، قد يضر بالأوعية الدموية الموجودة في رأس طفلك. قد يزيد الملقط أو كوب الشفط من خطر إصابة عضلات الحوض.

• الولادة القيصرية (العمليات القيصرية).

تحدث الولادة القيصرية عندما يقوم طبيبك بعمل فتحة في جلدك ورحمك لولادة طفلك. ما بين 15-35٪ من حالات الولادة تتم عبر عمليات قيصرية. يتم التخطيط لبعض عمليات الولادة القيصرية قبل المخاض، بينما يتم التخطيط للبعض الآخر أثناء المخاض.

تتضمن بعض الأسباب التي قد تجعل من الضروري ولادة طفلك عبر عمليات الولادة القيصرية ما يلي:

- يعاني طفلك من مشكلة أثناء الحمل أو المخاض.
- يتوقف المخاض لديك.
- إذا كنت قد خضعت لعملية ولادة قيصرية من قبل وتحتاجين إلى إجراء عملية قيصرية مرة أخرى.
- طفلك ليس في الوضع الصحيح.
- إذا كانت لديك مشكلة طبية.

ما المشكلات التي يمكن أن تسببها الولادة القيصرية؟

- فقدان الدم (نزيف)

- العدوى
- الشعور بالألم بعد الولادة القيصرية
- النسيج الندبي (هذا يمكن أن يجعل العمليات الجراحية الأخرى في البطن أكثر صعوبة)
- تشمل المشاكل النادرة ما يلي:

- تلف المثانة أو الأمعاء أو الأوعية الدموية
- تعرض الطفل لجرح صغير
- استئصال الرحم (جراحة لإزالة الرحم) (حالة إلى حاتين من كل 1000 حالة)
- الوفاة (حالة واحدة من كل 10000 حالة)

الأسئلة الشائعة حول المشكلات الشائعة بعد الولادة

ماذا لو تمزق المهبل لدي أثناء الولادة؟

في كثير من الحالات، نعم. على الرغم من ندرة ذلك (أقل من حالة واحدة من كل 100 حالة)، إلا أن الندبة الموجودة في الرحم يمكن أن تتمزق أثناء المخاض (تمزق الرحم). من المرجح أن تتعرضي للتمزق إذا تعرضت لأكثر من عملية ولادة قيصرية واحدة. ستحدث القابلة أو ممرضة التوليد معك عن احتمالية التعرض لمشاكل في حملك القادم.

ماذا لو أصبت بالحمى أثناء المخاض؟

قد تسبب عدوى تصيب الرحم الحمى. قد يوصي موفر الرعاية الذي تتعاملين معه بمضاد حيوي من خلال خط التسريب الوريدي. قد يحتاج طفلك أيضًا إلى مضادات حيوية عبر التسريب الوريدي بعد الولادة. ويحدث ذلك في حوالي حالتين إلى ثلاث حالات من كل 100 حالة ولادة مهبلية. تكون العدوى أكثر شيوعًا بعد الولادة القيصرية وتتلقى جميع النساء المضادات الحيوية للوقاية من العدوى.

ماذا لو علق طفلي داخلي ولم يكن بالإمكان إخراجة؟

عندما يخرج رأس الطفل ولكن ينحسر الكتف خلف عظم العانة، يسمى ذلك بعسر ولادة الكتف. وهذه حالة طارئة. ويحدث هذا في حالتين من كل 100 حالة ولادة. قد يطلب منك موفر الرعاية تغيير وضعك. وقد يقومون بإجراء بضع الفرج. يمكن أن تنكسر عظمة الترقوة لدى طفلك أثناء الولادة. وهذا الأمر دائمًا ما يتحسن من تلقاء نفسه. في بعض الأحيان، قد يؤدي الضغط على كتف الطفل إلى إصابة عصب في ذراع طفلك. في الغالب يتحسن العصب بالعلاج الطبيعي. في حالات نادرة، يمكن أن يحدث تلف في الدماغ أو الموت عندما يظل الطفل عالقًا لفترة طويلة.

• يعاني العديد من النساء أثناء الولادة من تمزقات صغيرة في المهبل أثناء الولادة.

• يوصى أحيانًا بإجراء بضع الفرج (انظر القسم السابق)

• سيفحص موفر كالمهبل بحثًا عن التمزقات بعد ولادة طفلك.

• قد تحتاج إلى غرز لعلاج التمزقات. تنوب الغرز من تلقاء نفسها. تساعد الكمادات الباردة في تخفيف الألم في اليوم الأول.

ماذا لو نزفت كثيرًا؟

• *التدليك*. قد يقوم موفر الرحم لديك بتدليك الرحم لمساعدته على الانقباض.

• *أوكسيتوسين والأدوية الأخرى*. يمكن لهذه الأدوية أن توقف نزيف الرحم.

• قد تعلق المشيمة داخلك وقد يحتاج موفر الرعاية الذي تتعاملين معه إلى الوصول إلى داخل الرحم لإزالته. وهذا الأمر ليس شائعًا.

• *التوسيع والكشط*. هذه عملية جراحية لإزالة أي أنسجة متبقية في الرحم بعد الولادة. ويمكن أن تساعد في وقف النزيف. قد يؤدي التوسيع والكشط إلى زيادة خطر الإصابة بالعدوى وتلف الرحم أو المثانة أو الأمعاء.

• *نقل الدم*. يحدث ذلك عندما تحصلين على دم جديد لتعويض الدم الذي فقدته. ويحدث هذا في 4 حالات من كل 1000 حالة ولادة.

• *استئصال الرحم*. يحدث ذلك عندما يزيل طبيبك رحمك لوقف النزيف. قلة قليلة من النساء يحتجن إلى استئصال الرحم (واحدة إلى اثنتين من كل 1000).

ماذا لو احتاج طفلي إلى المساعدة بعد الولادة؟

• يبدأ معظم الأطفال في التنفس من تلقاء أنفسهم بعد الولادة.

ويحتاج الأطفال أحيانًا إلى مساعدة إضافية، تُعرف باسم إنعاش حديثي الولادة. قد يعطي موفر الرعاية المعالج لك الأكسجين لطفلك من خلال قناع، أو تركيب أنبوب في رتتي الطفل (الوضع على الأنابيب) لمساعدته على التنفس.

• *العقي* هو أول عملية تبرز للطفل. قد يخرج الطفل العقي في الماء قبل الولادة. إذا حدث ذلك، فسيحتاج طبيب أطفال عند ولادة طفلك في حالة احتياج الطفل للمساعدة في التنفس.

• لدينا أطباء أطفال خاصون يعملون في المستشفى يمكنهم رعاية طفلك في حالة الطوارئ.

هدفنا هو توفير عملية الولادة الأكثر أمانًا قدر الإمكان لك ولعائلتك. على الرغم من أن معظم النساء يلدن بدون مضاعفات كبيرة، إلا أننا لا نستطيع التنبؤ بكيفية سير الولادة وقد تكون هناك نتائج غير متوقعة. هذه الوثيقة تهدف إلى إبلاغك بالمضاعفات المحتملة في وقت الولادة. لقد أُتيحت لك الفرصة لمراجعة هذه الوثيقة وطرح أسئلة على موفر الرعاية قبل التوقيع على الموافقة على المخاض.

صحيفة حقائق الرضاعة الطبيعية

- يتغير حليب الثدي مع نمو الطفل. وهو يمنح الطفل أفضل تغذية في جميع المراحل.
- يتمتع الأطفال بعلاقة ارتباط خاصة وعاطفية مع الأم
- يحمي من الإسهال والتهاب المعدة والأمعاء واضطرابات المعدة الأخرى
- تقليل مخاطر الإصابة بمرض السكري
- الحماية من التهابات الأذن وأمراض الجهاز التنفسي
- انخفاض خطر الإصابة بمتلازمة موت الرضيع المفاجئ (SIDS)
- يحمي من التهاب السحايا، والورم الليمفاوي في مرحلة الطفولة، ومرض كرون، والتهاب الأمعاء التقرحي
- تقليل الإصابة بالحساسية وشدتها
- تلعب الرضاعة الطبيعية دورًا مهمًا في التطور العاطفي
- يتمتع الأطفال بنمو أفضل للدماغ والجهاز العصبي



يعرف معظم الناس أن الرضاعة الطبيعية مفيدة للأطفال وأن هناك عددًا من الفوائد وراء الرضاعة الطبيعية. وهذه الفوائد لا تتوقف عند الأطفال فقط، ولكنها تصل كذلك إلى الأشخاص بعد الولادة أيضًا. على سبيل المثال:

فوائد الأمهات المرضعات رضاعةً طبيعيةً

- تطوير علاقة عاطفية وروابط خاصة مع الطفل
- حليب الأم مجاني - مما يقلل أو يلغي تكلفة شراء تركيبة الحليب
- يقلل مرض الأطفال الذين يرضعون من الثدي، مما يقلل من تكاليف الرعاية الصحية للأسرة ويقلل من الحاجة إلى الإجازات.
- تقليل مخاطر الإصابة بسرطان الثدي والمبيض
- تقليل مخاطر الإصابة بفقر الدم

- الحماية من هشاشة العظام وكسور الورك لاحقًا في الحياة
- يساعد على إعادة جسمك إلى حالة ما قبل الحمل بشكل أسرع
- يساعد على تأخير عودة الخصوبة والحفاظ على تباعد حالات الحمل اللاحقة

فوائد الرضاعة الطبيعية للأطفال الرضع

- يوفر حليب الأم للأطفال المزيج الأكثر اكتمالاً والمثالي من العناصر الغذائية

الفوائد البيئية والاجتماعية للرضاعة الطبيعية

- تقلل الرضاعة الطبيعية من تكلفة الرعاية الصحية من خلال تعزيز صحة الأطفال والأمهات
- الرضاعة الطبيعية مفيدة للبيئة! فهي لا تحتاج إلى تغليف أو مواد إضافية.
- تقليل الفاقد في أيام العمل لأن الأطفال يتمتعون بصحة أفضل

مرحبًا بالطفل الجديد!

ما الذي تحتاجين إلى معرفته عند مغادرة المستشفى بطفلك الجديد؟

بعد ولادة طفلك، ستذهبان إلى غرفتكما المشتركة بعد الولادة في قسم المخاض والولادة في مركز BMC. سيقدم الموظفون لك ولعائلتك أفضل رعاية ممكنة خلال هذا الوقت المميز للغاية. هنا، ستتعرفين على طفلك الجديد وكيفية الاعتناء به وبفسك. ستعمل ممرضات ما بعد الولادة الماهرات معك لإكمال جميع الخطوات اللازمة لإعدادك أنت وطفلك للانتقال الآمن إلى المنزل.

الفحوصات والاختبارات للطفل

نحن قادرون على رعاية طفلك في غرفتك وإجراء الفحوصات والاختبارات لطفلك هناك. وهي تشمل:

- **التطعيم ضد التهاب الكبد الوبائي "ب":** الحقنة الأولى من بين ثلاث حقن لمنع الإصابة بالتهاب الكبد الوبائي "ب".

- **فحص التمثيل الغذائي لحديثي الولادة وفحص البيليروبين:** تتطلب اختبارات الفحص هذه أخذ عينات دم من كعب طفلك. سيتم سحب الدم لكلا الاختبارين في نفس الوقت.

- **اختبار السمع:** هذا الاختبار بسيط وغير مؤلم ويستغرق بضع دقائق فقط.

- **فحص القلب:** يتم ذلك للتأكد من صحة قلب طفلك.

- **الاستحمام الأول:** سيحدث هذا عندما يصل طفلك إلى عمر 12 إلى 24 ساعة. نحن نؤخر الاستحمام لمساعدة طفلك على البقاء دافئًا وللتأكد من بقاء مستوى السكر في الدم في نطاق طبيعي.

- **إزالة مشبك الحبل السري:** سنقوم بإزالة مشبك الحبل السري لطفلك بعد 24 ساعة من ولادته.

يرجى إعلامنا إذا كنت تريدن مَنَّا الاحتفاظ بالمشبك لك.

- **الختان:** ننتظر حتى يصل عمر الطفل إلى ما لا يقل عن 12 إلى 24 ساعة، ويتبول مرة واحدة على الأقل، وتظهر عليه علامات تدل على أنه لا يواجه أي مشكلة في تناول الطعام. يتم إجراء هذا الإجراء في غرفة الفحص في وحدة ما بعد الولادة

لأم بعد الولادة

- قد تحتاجين إلى بعض التطعيمات، مثل الحصول على لقاح كوفيد أو الإنفلونزا أو MMR (الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية) أو الحماق.

- ستقوم ممرضتك بملء نموذج برنامج الغذاء والتغذية للنساء والرضع والأطفال (WIC)، إذا لزم الأمر.

- إذا كنت مرضعة، فسوف نزودك بمعلومات حول مجموعات دعم الرضاعة الطبيعية مثل مقهى الأطفال (Baby Cafe). يتوافر المزيد من المعلومات حول مقهى الأطفال (Baby Cafe) في مركز BMC في موقع الويب BMC.org/obgyn/babycafe.

شكرك على تفكك بنا فيما يتعلق بالاعتناء بك ولعائلتك.

قائمة مهام أولياء الأمور الجدد

- **مقعد السيارة:** أحضري مقعد السيارة الخاص بك من المنزل في أسرع وقت ممكن. نريد أن نتأكد من أنك تعرفين كيف تضعين طفلك بأمان في مقعد السيارة وأن لديك وقتًا كافيًا للتدريب وطرح الأسئلة.
- **شهادة الميلاد:** سيأتي أخصائيو شهادات الميلاد لدينا إلى غرفتك للتأكد من توقيعك على الأوراق. أحضري معك بطاقة هوية حكومية مثل رخصة القيادة أو جواز السفر لأحد الوالدين أو كليهما، إذا كانت موجودة.
- **موعد الأطفال حديثي الولادة:** الرجاء اختيار موفر رعاية لطفلك. سنحدد أول موعد للرعاية الرئيسية لطفلك عندما يبلغ من العمر 3 إلى 5 أيام.
- **التوصيل إلى المنزل:** يرجى البدء في التخطيط لرحلة عودتك إلى المنزل. وهدفنا هو مغادرتك أنت وطفلك بحلول الساعة 11:00 صباحًا.

- إذا كنت ترضعين تركيبة حليب صناعي، فسندعم لك معلومات حول كيفية تحضير تركيبة الحليب الصناعي بأمان.

عندما تكونين أنت وطفلك مستعدين لمغادرة مركز BMC، ستقوم ممرضتك بإزالة شريط الأمان (HUGS) من طفلك

الراحة أثناء المخاض

- استخدمي كرة الولادة
- اختاري شخصًا داعمًا يمكنه مساعدتك أثناء فترة الانقباضات. استفسري من موفر الرعاية الذي تتعاملين معه عن برنامج Birth Sisters Program لدينا إذا كنت مهتمة بالحصول على دعم إضافي.

• المعالجة المائية / الحوض

- يستخدم العلاج المائي الماء الدافئ للمساعدة في تخفيف الألم. يمكنك استخدام دش الاستحمام أو أحد أحواض الولادة للمساعدة في تخفيف آلام المخاض. تظهر الدراسات الطبية عدم وجود مشاكل في استخدام الحوض أثناء المخاض. تجد بعض النساء أنه مهدئ للغاية أثناء المخاض ويمكن أن يساعدك على تقليل استخدام مسكنات الألم أثناء المخاض

الأدوية والراحة أثناء المخاض

يختار بعض النساء أثناء الولادة مسكنات الألم للتعامل مع آلام المخاض. هناك ثلاثة أنواع من الأدوية: الأدوية المخدرة، وأكسيد النيتروز، وأدوية التخدير.

الأدوية المخدرة

الأدوية التي يتم إعطاؤها عن طريق خط التسريب الوريدي أو الحقن.

الإيجابيات:

- قد تساعد على التخلص من بعض الألم
- تجعلك تشعرين بمزيد من الاسترخاء والنعاس
- يمكن أن تساعدك على النوم بين الانقباضات

السلبيات:

- قد لا تساعد على التخلص من كل الألم
- يشعر الناس أحيانًا بالدوار أو الغثاس

يتعامل كل شخص أثناء الولادة مع آلام المخاض بطريقة الخاصة. سيساعدك فهم كيفية عمل جسمك والشعور بالاسترخاء والحب والدعم على التعامل مع المخاض.

تشمل أساليب المخاض الطبيعي التي يمكنك القيام بها ما يلي:

- التنفس أثناء الانقباضات
- استخدمي كمادات دافئة أو كمادات ثلجية على الأماكن التي تشعرين بالألم فيها
- امشي إذا استطعت ذلك
- غيري وضعك عندما يصعب عليك التأقلم مع الألم



نقدم لك العديد من الخيارات لتوفير الراحة أثناء المخاض والولادة. تشمل هذه الخيارات الأدوية المختلفة أو الطرق الطبيعية (بدون الاعتماد على الأدوية).

تنقيف الولادة

يمكن أن يساعدك حضور فصل تعليمي حول الولادة في الاستعداد للمخاض. حتى لو كنت تخططين لاستخدام الأدوية أثناء المخاض، فمن الجيد معرفة بعض الطرق الطبيعية للتعامل مع آلام المخاض التي يمكنك استخدامها في المنزل عند بدء المخاض. قومي بزيارة الموقع

BMC.org/obstetrics/childbirth -

education للتعرف على المزيد والاشتراك في أحد فصول التنقيف الخاصة بالولادة.

أكسيد النيتروز "الغاز والهواء"

دواء يتم استنشاقه من خلال قناع. يعمل فقط عند استنشاقه وتخففي تأثيراته عندما تتوقف عن التنفس عبر القناع.

الإيجابيات:

- قد تساعد على التخلص من بعض الألم
- قد تجعلك تشعرين بمزيد من الاسترخاء
- قد تستمرين في الشعور بالألم ولكنه لن يضايقك كثيرًا

السلبات:

- قد لا تساعد على التخلص من كل الألم
- يشعر الناس أحيانًا بالدوار أو الغثيان

التخدير

عبارة عن دواء يقدمه طبيب التخدير (طبيب مدرب بشكل خاص على إعطاء دواء التخدير) لتخدير آلام المخاض. أثناء المخاض أو الولادة القيصرية، يمكن إعطاء التخدير بثلاث (3) طرق مختلفة:

1. فوق الجافية: يحدث ذلك عندما يضع طبيب

التخدير قسطرة أو أنبوبًا في ظهرك. يمر دواء الألم عبر الأنبوب لتخدير آلام المخاض. يمكنك الحصول على المزيد من مسكنات الألم من خلال الأنبوب إذا احتجت إلى ذلك أثناء المخاض. يستغرق الألم حوالي 20 دقيقة حتى يتوقف. التخدير فوق الجافية هو الطريقة الأكثر شيوعًا لإعطاء أدوية التخدير.

2. التخدير النخاعي: يعطيك طبيب التخدير حقنة

من مسكنات الألم في ظهرك. يخدر التخدير النخاعي آلام المخاض في فترة زمنية قصيرة، وغالبًا ما يستخدم في العمليات القيصرية.

الإيجابيات:

- يساعد التخدير فوق الجافية والتخدير النخاعي على تخدير معظم آلام المخاض
- الألم الأقل يجعلك تشعرين بمزيد من الاسترخاء



السلبات:

- قد يؤدي التخدير فوق الجافية والتخدير النخاعي إلى جعل ساقيك مخدرتين وثقلتين للغاية
- ويمكن أن يؤدي ذلك إلى إبطاء وتيرة الانقباضات وإطالة وقت الدفع
- وقد يسبب ذلك صداعًا يمكن أن يستمر لعدة أيام

3. التخدير العام: في بعض الحالات، سيضطر

طبيب التخدير إلى إعطائك دواء لجعلك تنامين أثناء الجراحة. سيكون لديك أنبوب يمر عبر حلقك لمساعدتك على التنفس أثناء نومك. لا يستخدم التخدير العام كثيرًا.

في حالة الطوارئ



تاريخ الولادة هو:

أرقام جهات الاتصال في حالات الطوارئ:

اسم موفر الرعاية الذي أتعامل معه:

متى يجب الاتصال لطلب المساعدة

إذا كانت لديك أي من علامات التحذير التالية، فاتصلي بالرقم المكتوب لك.
بعد ساعات العمل الرسمية، اتصلي على الرقم 617.414.2000 أو الرقم الذي تم إعطاؤه لك من موفر الرعاية الذي تتعاملين فيه:

- غثيان شديد مع قيء لا يتوقف.
- ألم أو حرقة عند التبول.
- آلام شديدة في المعدة.
- النزيف المهبلي.
- ضربة أو صدمة حادة في معدتك.
- قشعريرة أو حمى أعلى من 100.4 درجة فهرنهايت.
- صعوبة في التنفس أو ألم في صدرك.
- طفلك لا يتحرك بنفس القدر الذي كان يتحرك به من قبل.
- علامات ارتفاع ضغط الدم (تسمم الحمل):
 - صداع شديد لا يزول.
 - ألم شديد في بطنك، خاصةً تحت ضلعك الأيمن.
 - الرؤية الضبابية أو رؤية ومضات من الضوء.
- المخاض المبكر (المخاض قبل 37 أسبوعاً):
 - الانقباضات (تصلب معدتك) أكثر من 4 مرات في الساعة.
 - تقلصات في المعدة كما يحدث عندما تأتيك الدورة الشهرية.
 - آلام الظهر الخفيفة.
 - خروج دم أو سوائل من المهبل

نصائح للعناية بطفلك الجديد

إذا كان بإمكان طفلك حديث الولادة أن يتحدث،
فإليك ما سيقوله لك...

”يا إلهي، إن الولادة أمر شاق حقًا! يجب أن أحاول الرضاعة الطبيعية في غضون ساعة من الولادة ولكن بعد ذلك قد أرغب في النوم كثيرًا خلال الـ 24 ساعة القادمة.“

”أحب أن أبقى معك قدر الإمكان، فقط استفسري من الممرضة عن كيفية القيام بذلك بأمان.“

”راقبيني بحثًا عن علامات تدل على اهتمامي بتناول الطعام، مثل تحريك شفتي ومحاولة وضع يدي في فمي، أو عندما أبدأ في الاستيقاظ وتحريك ذراعي ورجلي.“

”إذا شعرت بالنعاس، لكنني كنت بحاجة إلى تناول الطعام، فحاولي تخفيف الأغذية الموجودة عليّ أو تغيير حفاظتي. هل ما زلت أشعر بالنعاس؟ استمري في حملي بحيث يلاصق جلدي جلدك، وحاولي مرة أخرى في غضون ساعة!“

”هل تعلمين أن جسمك قد بدأ في صنع الحليب لي في وقت مبكر من حملك؟ إن معنيتي صغيرة للغاية، بحجم الكرة الزجاجية الصغيرة. لا أحتاج إلى الكثير من الحليب؛ فلدك كل ما أحتاجه!“

”إذا لم أتمسك بثديك في أول 12 إلى 24 ساعة أو إذا كنت أعاني من مشكلة، فهل يمكنك إعطائي بعضًا من ذلك "الذهب السائل" الذي كنت أسمع عنه على شفتي أو اطلبي من الممرضة تعريفك كيف تطعميني إياه بملعقة صغيرة؟“

”على الرغم من أن الرضاعة الطبيعية "طبيعية"، فقد نحتاج إلى بعض المساعدة والإرشاد من الممرضة؛ اطلبي المساعدة إذا لم أتمكن من الإمساك بثديك أو اطلبي من الممرضة مراقبتنا للتأكد من أننا نفعل ذلك بشكل صحيح.“

”بمجرد أن أستيقظ أكثر قليلًا، (بعد الـ 24 ساعة الأولى)، ربما أرغب في تناول الطعام كثيرًا. (أحب بشكل خاص تناول الطعام أثناء الليل عندما تريد النوم!) يجب أن أرغب الآن في تناول الطعام على الأقل 8 مرات إلى 12 مرة خلال فترة الـ 24 ساعة. إطعامي بشكل متكرر سيساعدك على إنتاج المزيد من الحليب لي!“

”إذا قمت بوضعي عندما أنتهي من الرضاعة، فقد أستيقظ بسرعة وأرغب في الرضاعة مرة أخرى. هذا ليس لأنني جائع، ولكن لأن هذا يريحني.“

”أنا متحمس لمقابلة عائلتك وأصدقائك، ولكننا نحتاج إلى الكثير من الوقت للتعرف على بعضنا البعض، وأنت بحاجة إلى بعض النوم أيضًا يا أمي!“