

الولادة النشطة

الولادة النشطة هي الولادة التي تكون فيها المرأة في وضعية مستقيمة وتحرك جسمها وتستخدم أوضاعاً مختلفة أثناء المخاض والولادة. ويمكن أن تساعد هذه الوضعية في إدارة الانقباضات ووضعيات الطفل وتحسين سير المخاض.

فوائد الولادة النشطة

إن ممارسة النشاط البدني أثناء المخاض والولادة يُساعدك على تخفيف الألم والتحكم بتجربة الولادة. بعض تقنيات الولادة النشطة خضعت لأبحاث مُعمّقة، بينما استُخدمت تقنيات أخرى لأجيال. يُمكننا مساعدتك في تجربة الطرق التي تُناسبك.

تُساعدك الولادة النشطة على الشعور بالثقة والاطمئنان إلى جسمك. يتضمن المخاض أحاسيس قوية قد تجدها بعض النساء مؤلمة. مع ذلك، تجد الكثيرات أن الولادة النشطة تُساعدن على التناغم بشكل أفضل مع أجسامهنّ، مما يُقلل حاجتهنّ إلى مسكنات الألم.

تُساعد الولادة النشطة في:

- تقصير مدة المخاض
- تخفيف آلام المخاض
- جعل تجربة المخاض أكثر إرضاءً
- تحسين تدفق الأكسجين إلى الطفل
- السماح للجاذبية بمساعدة نزول الطفل وتوسّع عنق الرحم
- إشراك الشخص المرافق لك أثناء الولادة. الشخص المرافق هو الشريك أو أي شخص يُمكنه مُساعدتك.

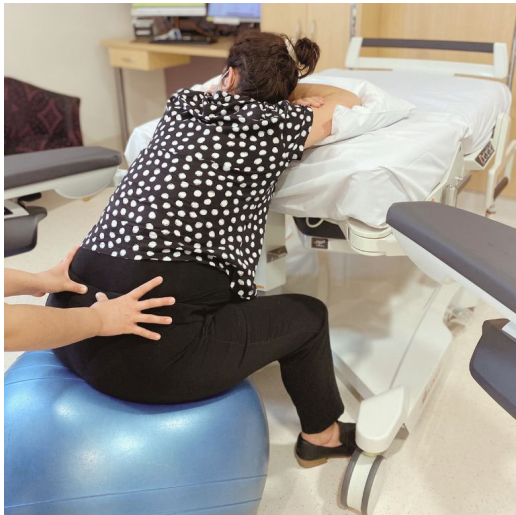
الأمور التي يمكنك القيام بها للاستعداد للمخاض

يمكنك الاستعانة بالعديد من الوسائل للاستعداد للمخاض، مثل:

- التنقيف والتوعية حول الولادة لك وللمن معك
- ممارسة اليوغا والتاي تشي والرقص الشرقي
- برامج تمارين الحمل
- تمارين الاسترخاء، مثل تمارين التنفس والتخيل، لمساعدتك على الشعور بالراحة.
- خلال فترة الحمل، يمكنك حضور دورة علاج بالتنويم المغناطيسي، مثل دورة "التنويم المغناطيسي للولادة" (Hypnobirthing) أو دورة "الولادة الهادئة" (Calmbirth®)، فهذه الدورات تُساعدك على التحكم في مشاعر الألم والقلق القوية أثناء المخاض.

هناك أمور يمكنك القيام بها لتعزيز تجربة المخاض النشط. يمكنك القيام بها في المنزل أو في المستشفى:

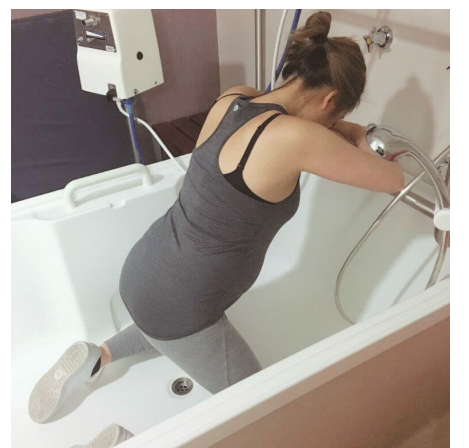
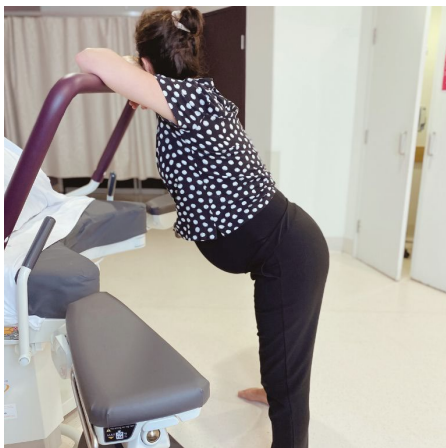
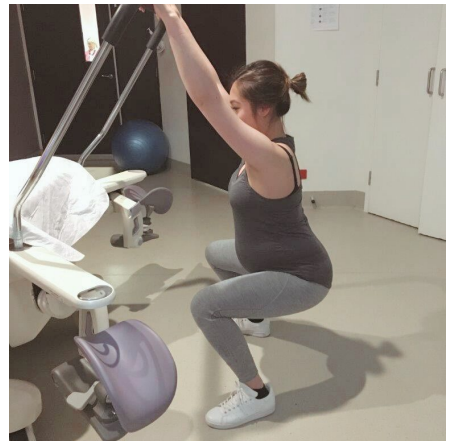
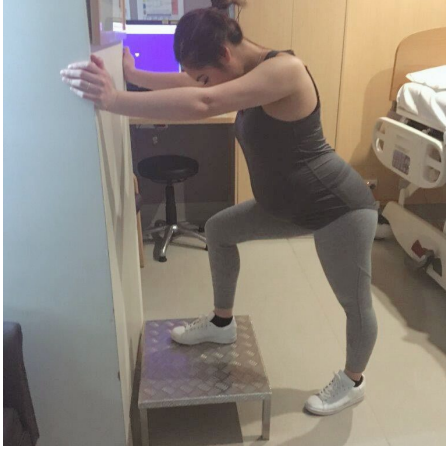
- استخدام جهاز التحفيز الكهربائي للأعصاب عبر الجلد (TENS). يرسل هذا الجهاز تيارات كهربائية خفيفة عبر الجلد لتخفيف الألم.
- يمكنك أيضاً أخذ حقن الماء لتخفيف آلام الظهر. يمكننا إعطاؤك هذه الحقن في المستشفى.



وضعية المخاض النشط

يمكنك استخدام وضعيات متنوعة أثناء المخاض. من وضعيات المخاض النشط:

- الوقوف أو المشي أو القرفصاء
- الهز أو التدرج أو أرجحة الوركين
- الاستناد على الشخص المرافق لك أو على طاولة أو سرير
- الجلوس أو القفز أو الاستناد على كرسي مريح أو كرة رياضية
- الاستحمام بالماء الدافئ.



اختيار المرافق لك

إنَّ المخاض وولادة طفلك لحظةً شخصيةً ومميزةً للغاية. ورغم أن القابلة ستدعمك خلال المخاض، فمن المستحسن أن يكون معك مرافق داعم لك. بعض النساء لديهنَّ أكثر من مرافق داعم.

اختاري المرافقين الداعمين الذين تشعرين بالراحة معهم، والذين سيساعدونك. فلن ترغبين بوجود من يشتت انتباهك أثناء المخاض. إذا كان معك عددٌ كبيرٌ من الأشخاص، فقد يصعب عليك التركيز على ما عليك فعله.

ما يمكن أن يفعله الشخص المرافق

- تدليك ظهرك
- إحضار الماء أو الثلج لك
- إعادة تسخين الكمادات الساخنة في المنزل
- وضع كمادات باردة على جبينك
- مساعدتك على اتخاذ وضعيات مختلفة
- مساعدتك على الشعور بالراحة الجسدية
- مدحك وتشجيعك
- تقديم الدعم النفسي لك
- تشجيعك على ممارسة تقنيات التنفس والتنفس معك.

الأمر الأخرى التي يمكنك القيام بها لتحسين صحتك

يمكنك:

- استخدام تقنيات التنفس أو الاسترخاء
- وضع كمادات دافئة على موضع الألم في الجسم
- الطلب من شخص ما تدليك رأسك أو رقبتك أو ظهرك أو أي موضع تشعرين فيه بالألم أو التوتر
- استخدام زيوت عطرية مهدئة للتدليك، توضع في جهاز تبخير أو على الوسادة
- استخدام تقنية الضغط على نقاط محددة في الجسم، مثل أسفل الظهر
- الاستماع إلى الموسيقى المفضلة لديك. فالموسيقى تساعد جسمك على إنتاج هرمونات تُسهِّل المخاض وتُخفف الألم
- شرب السوائل
- الحفاظ على النظرة الإيجابية للأمور
- خفض إضاءة الغرفة، فالظلام قد يُساعدك على الراحة والهدوء
- استخدام التخيل لتعزيز الهدوء وتقليل القلق. يمكنك إحضار صور للحظات سعيدة ورسائل واقتباسات إيجابية إلى المستشفى.

خلال المرحلة الثانية من المخاض

نسمي المرحلة التي تلدين فيها الطفل بالمرحلة الثانية من المخاض. سنساعدك على اتخاذ الوضعية التي تُناسبك، طالما أنها آمنة.

قد يؤدي الدفع أثناء الاستلقاء على الظهر إلى إبطاء الانقباضات وزيادة صعوبة الدفع. يُمكنك تجربة هذه الوضعيات بدلاً من ذلك:

- الركوع على الأرض مع الانحناء فوق السرير
- الاستلقاء على جانبك على السرير في وضعية الجلوس
- مواجهة ظهر السرير والركوع.

يُمكن استخدام قضيب الولادة لمساعدتك في هذه الوضعيات.

في بعض الأحيان، قد يُنصح بالاستلقاء على الظهر أو الجانب. قد يُوصى بهذه الوضعيات إذا كنتِ قد خضعتِ للتخدير فوق الجافية (إبرة الظهر) أو إذا كنا سنُساعدك في ولادة طفلك باستخدام أداة الشفط أو الملقط.

أوراق حقائق ذات صلة

ممارسة تدليك العجان أثناء الحمل

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#practising-perineal-massage-during-your-pregnancy

للمزيد من المعلومات

قسم التثقيف والتوعية حول الولادة في المستشفى الملكي للنساء

(دوام جزئي) 8345 2143 (03)

childbirth.ed@thewomens.org.au

مقاطع فيديو تثقيفية حول الولادة في المستشفى الملكي للنساء

thewomens.org.au/patients-visitors/cbe

هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إلى ذلك.



Interpreter

دعم ضحايا العنف الأسري

خط مساعدة 1800 Respect الوطني

يمكنك الحصول على المساعدة إذا تعرضت للاعتداء الجنسي والعنف المنزلي أو الأسري والإساءة.

يمكنك الاتصال في أي وقت سواء كان ذلك في النهار أو الليل.

1800 737 732

1800respect.org.au

إخلاء المسؤولية: تحتوي ورقة المعلومات هذه على معلومات عامة فقط. للحصول على نصائح محددة بشأن احتياجاتك أو احتياجات طفلك الصحية، يجب عليك طلب المشورة من اختصاصي الرعاية الصحية الخاص بك. لا يتحمل المستشفى الملكي للنساء أي مسؤولية عن الخسارة أو الضرر الناتج عن اعتمادك على ورقة الحقائق هذه بدلاً من استشارة اختصاصي الرعاية الصحية. إذا كنت أو طفلك بحاجة إلى رعاية طبية عاجلة، يرجى الاتصال بقسم الطوارئ الأقرب إليك. © The Royal Women's Hospital 2026