

إعداد خطة الولادة

تُوضح خطة الولادة للجميع ما ترغبين به أثناء المخاض والولادة. فهي تُساعدك أنتِ وفريق الدعم ومقدمي الرعاية على فهم تفضيلاتك وأهدافك. بما أن كل مخاض وولادة فريدة من نوعها، يجب أن تكون خطة الولادة خاصتك مرنة. أحياناً، ولأسباب تتعلق بالسلامة، قد يلزم إجراء التغييرات أو طلب المساعدة الطبية، لكننا سندعمك في اتخاذ قرارات مدروسة. تُساعدك أداة تُسمى "برائز" **BRAINS** على اتخاذ القرارات من خلال طرح أسئلة بسيطة حول خياراتك. إنها تُساعدك على معرفة ما هو الأنسب لك في الوقت الحالي.

B	ما هي فوائد Benefits القيام بهذا؟
R	ما هي مخاطر Risks القيام بهذا؟
A	هل هناك أي بدائل Alternatives أو خيارات؟
I	ماذا تقول لك غرائزك Instincts أو مشاعرك؟ ما هو الأثر Impact المحتمل للقيام بهذا أو عدم القيام به؟
N	هل من الضروري القيام به الآن Now ؟
S	هل لديك المساحة Space والدعم Support اللازمين لاتخاذ هذا القرار؟

لا توجد طريقة صحيحة أو خاطئة لكتابة خطة الولادة.

يمكنك تدوين بعض النقاط الرئيسية التي تهتمك أكثر، أو يمكنك ملء نموذج أكثر تفصيلاً. لقد أرفقنا نموذجاً بسيطاً لمساعدتك على البدء. يمكنك إجراء التعديلات اللازمة لتخصيصه.

نشجعك على تخصيص وقت للتحدث مع الشخص المرافق لك ومقدمي الرعاية الصحية لمشاركة أفكارك والحصول على آرائهم ونصائحهم بشأن رؤيتك للولادة.

ملحوظة: في المستشفى الملكي للنساء، نقدّم بعض خيارات الرعاية القياسية، وتشمل:

- وضع كمادات دافئة على منطقة العجان (المنطقة بين المهبل والشرج) أثناء خروج رأس الطفل
- تأخير قطع الحبل السري للأمهات والأطفال الأصحاء أثناء الولادة
- التلامس الجلدي المباشر في أقرب وقت ممكن بعد الولادة.

بصفتك مريضة، يحق لك الحصول على معلومات صحيحة ومحدّثة والعمل بتعاون مع فريق الرعاية الصحية واتخاذ قرار قبول الرعاية أو رفضها.

في بعض الأحيان، يجب اتخاذ القرارات بسرعة، مما قد يسبب شعوراً بالتوتر وفقدان السيطرة لدى البعض. إذا رغبت، يمكننا أن نوفر لك فرصة للتحدث عن تجربتك ومشاعرك بعد ذلك.

خطة الولادة خاصتي

استخدمي هذه الصفحة لتحديد ما ترغبين به أثناء المخاض والولادة.

شاركي خطتك مع فريق الدعم الخاص بك، ومع القابلات أو الأطباء الذين يقدمون لك الرعاية.

اسمك:	
اسم الشخص المرافق لك:	
رقم الاتصال للشخص المرافق لك:	
اسم مرافقة الولادة أو طالبة القبالة (إن وجدت):	

أود تجربة هذه الأمور الأخرى للمساعدة في تسهيل المخاض:

- ☐ التدليك / العلاج بالضغط
- ☐ الاسترخاء / التنفس العميق
- ☐ جهاز تحفيز الأعصاب الكهربائي عبر الجلد (TENS) (مستأجر أو مشترى خلال فترة الحمل)
- ☐ العلاج بالتنويم المغناطيسي / "الولادة الهادئة" Calmbirth® (تمت ممارستها)
- ☐ الاستحمام
- ☐ الجلوس في حوض الاستحمام
- ☐ كرة التوازن
- ☐ الكمادات الساخنة أو الباردة
- ☐ وضعية الولادة النشطة
- ☐ غير ذلك: _____

أريد عند ولادتي:

- ☐ لمس رأس طفلي عندما يخرج
- ☐ مرآة حتى أتمكن من رؤية الدفع والولادة
- ☐ اكتشاف جنس طفلي شخصيًا
- ☐ الشخص المرافق لي للمساعدة في الولادة
- ☐ غير ذلك: _____

أريد في بيئة الولادة:

- ☐ أضواء خافتة
- ☐ موسيقى هادئة (أنشئي قائمة تشغيل إذا أردت)
- ☐ العلاج العطري أو العلاج بالروائح (أحضري الزيوت العطرية خاصتك)
- ☐ المساحة والدعم لاتخاذ وضعية الولادة النشطة
- ☐ غير ذلك: _____

تسكين الألم:

- ☐ من فضلك لا تعرض عليّ مسكنات الألم – سأطلبها بنفسني
- خيارات تسكين الألم التي سأفكر فيها:

- ☐ الغاز
- ☐ حقن الماء المعقم
- ☐ المورفين
- ☐ التخدير فوق الجافية

قد أفضل استخدام هذه الوضعيات للولادة:

- ☐ الولادة في الماء
- ☐ الاستلقاء على السرير أو الأرض
- ☐ الاستلقاء على الجانب على السرير أو الأرض
- ☐ الركوع على اليدين والركبتين أو الوقوف
- ☐ غير ذلك: _____

إذا خضعتُ لولادة بمساعدة طبية، باستخدام أداة الشفط أو الملقط

أو الولادة القيصرية، فأرغب بما يلي:

- ☐ حمل طفلي ملامساً لجدي لمدة ساعة على الأقل
- ☐ قطع الحبل السري لطفلي
- ☐ قيام الشخص المرافق لي بقطع الحبل السري
- ☐ انتظار خروج المشيمة من تلقاء نفسها
- ☐ معرفة ما إذا كان يُنصح بتناول دواء لخروج المشيمة
- ☐ أخذ المشيمة إلى المنزل
- ☐ غير ذلك:

يرجى مشاركة أي شيء آخر مهم بالنسبة لك:

[illegible]

نشكركِ على كتابة خطة الولادة. نتطلع إلى دعمكِ خلال المخاض والولادة!