



**MAM
CARE**



بطاقة وضعيات الولادة

جربي ما يمليه عليك جسمك!



وضعية الولادة



	وضعية على أربع (الارتكاز على اليدين والركبتين)	وضعية على الظهر / نصف جلوس	وضعية القرقفاء	الوضعية الجانبية	الوقوف
استغلال الجاذبية	جيد	غير مستخدم	مثالي	غير مستخدم	أقصى حد
القدرة على تحريك الحوض	جيد جدا	محدود	جيد	جيد	جيد جدا
الإجهاد البدني	يثقل على الذراعين/الركبتين	مريح	يتطلب جهدا	مريح	مرهق
إمكانية مساعدة الطاقم الطبي في المواقف الحرجة	صعب إلى حد ما	مثالي	جيد	جيد	صعب

جربي ما يمليه عليك جسمك!

وضعية على أربع

(الارتكاز على اليدين والقدمين)



الإيجابيات

- نظرًا لعدم وجود وزن يضغط على حوضك من الأعلى، يمكنك في وضعية الركوع على أربع تقليل الضغط على أسفل الظهر وبالتالي تقليل الألم.
- يمكنك تحريك حوضك بحرية عن.
- طريق القيام بحركات دائرية أو هز حوضك للأمام والخلف أثناء فترات الراحة بين الانقباضات، مما قد يكون مفيدًا ويعزز تقدم الولادة.
- تساعد الجاذبية طفلك على إيجاد طريقه إلى الأسفل (خاصةً إذا كان الجزء العلوي من جسمك مرتفعًا قليلًا).
- يمكنك في وضعية الركوع على أربع توجيه انتباهك بسهولة أكبر إلى نفسك وجسمك.
- يمكنك تجربة هذه الوضعية بأشكال مختلفة مثل استخدام كرة تحت الجزء العلوي من الجسم، أو قطعة قماش للتعلق بها، أو وجود شخص مرافق كدعم لك، أو الاستلقاء على حصيرة على الأرض.



السلبيات

- قد يكون الاستناد لفترة طويلة على اليدين والساعدين والركبتين أمرًا مرهقًا خاصة في حالة عدم توفر أدوات مساعدة التي ذكرناها سابقًا (المناشف، الكرة، المرافقين..).
- قد تجعل وضعية جسمك المنحنية إلى الداخل التواصل مع الآخرين أكثر صعوبة.

وضعية الإستلقاء على الظهر



الإيجابيات

- نظرًا لأن ذراعيك وساقيك لا تحمل وزن جسمك، يمكن أن تشعرِك وضعية الاستلقاء على الظهر بالاسترخاء وتمنحك الفرصة للراحة واستعادة طاقتك.
- يسهل على القابلات والأطباء دعمك أنت وطفلك في هذه الوضعية. لذلك، هناك لحظات يمكن أن تكون فيها وضعية الاستلقاء على الظهر مفيدة جدًا.



السلبيات

- بسبب ضغط التلامس مع سطح السرير ووزن طفلك من الأعلى، يتم تثبيت حوضك في وضع يقلل من حركته.
- قد يؤدي ذلك إلى زيادة الشعور بالألم (حتى في فترات الراحة بين الانتقاضا).
- بالإضافة إلى ذلك، غالبًا ما يدخل رأس الطفل في الحوض بشكل غير ملائم مما قد يزيد من صعوبة الولادة.
- في وضعية الاستلقاء على الظهر، لا تدعمك قوة الجاذبية التي تسحب الطفل للأسفل.
- يمكن أن يؤدي وزن طفلك والسائل الأمنيوسي إلى انضغاط الأوعية الدموية المهمة، مما يسبب عدم الراحة ويحد من إمداد الطفل بالأكسجين.

نصيحة

إذا كنت لا تشعرين بالراحة في وضعية الاستلقاء على الظهر أو كنت غير متأكدة مما إذا كان يجب عليك اتخاذ هذه الوضعية، فعبري عن رأيك. في معظم الحالات، يمكن شرح أو مناقشة تغيير الوضعية مع القابلة.



وضعية
القرفصاء

السلبيات

- قد تكون وضعية القرفصاء متعبة ومرهقة على المدى الطويل، مما يؤدي إلى توتر عضلات قاع الحوض.
- قد يحدث شعور بالخدر في الساقين عند البقاء في هذه الوضعية لفترة طويلة. لذلك، يجب الجمع بين هذه الوضعية واستخدام أدوات مساعدة وتغييرها بوضعية أخرى.

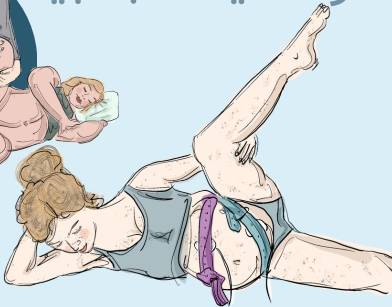


الإيجابيات

- يمكنك تحريك حوضك بحرية عن تسهل الجاذبية نزول طفلك وتزيد من فعالية انقباضاتك.
- يمكنك تحريك حوضك بحرية عن طريق القيام بحركات دائرية أو عن طريق هز حوضك للأمام والخلف أثناء فترة الراحة بين الانقباضات، مما يعزز تقدم الولادة.
- يمكنك تجربة هذه الوضعية بأشكال مختلفة على سبيل المثال باستخدام كرسي الولادة أو قطعة قماش للتعلق بها أو حائط تسلق.
- كما يمكنك تعديل الوضعية بطرق مختلفة عن طريق تغيير وضع القدمين: أطراف الأصابع للدخل/الخارج، الكعبين للأعلى/أسفل.
- في وضعية القرفصاء العميقة أو على كرسي الولادة، يمكن لمرافقك أن يسندك و يقدم لك دعماً رائعاً.
- ربما يكون من الأسهل عليك في هذه الوضعية في نهاية الولادة ممارسة ضغط نشط وموجه.



الوضعية الجانبية



الإيجابيات

- نظرا لأن ذراعيك وساقيك لا تحمل وزن جسمك، فإن وضعية الجانب يمكن أن تمنحك شعورًا بالاسترخاء وتتيح لك فرصة للراحة واستعادة طاقتك.
- يمكن دعم الساق العلوية وتحريكها جيدًا باستخدام قطعة قماش معلقة أو وسادة أو بمساعدة الشخص المرافق وهذا يساهم في تقدم عملية الولادة.
- يمكن تعديل هذا الوضعية بعدة طرق وتكميلها بالتدليك والضغط باليد.
- غالبًا ما يعمل جهاز تخطيط القلب الكهربائي بشكل جيد في هذه الوضعية. كما أنها تقلل من ضغوط المخاض على الطفل. لذلك، قد تكون هذا الوضعية مفيدة إذا كان تخطيط القلب يظهر أن الطفل يعاني من الإجهاد أثناء الولادة أو إذا كان الطفل في وضع غير ملائم.

السلبيات

- يصبح حوضك أضيق قليلاً وأقل حركة.
- يختفي تأثير الجاذبية الداعم.



الوقوف

التعلق
بقطعة قماش أو حبل



سلم التسلق



الإيجابيات

- تساعد الجاذبية على نزول طفلك وتزيد من فعالية انقباضاتك.
- يمكنك تحريك حوضك بحرية عن طريق القيام بحركات دائرية أو عن طريق هز حوضك للأمام والخلف أثناء فترات الراحة بين الانقباضات، مما يعزز تقدم الولادة.
- يمكنك تجربة هذه الوضعية بأشكال مختلفة مثل الوقوف منحنية إلى الأمام، أو الوقوف بشكل غير متماثل، والتشبث بقطعة قماش أو بمراقفك أو بجدار التسلق.

السلبيات

- الوقوف لفترات طويلة قد يكون متعبًا ويؤدي إلى توتر عضلات قاع الحوض



المهم في كل ما تفعلينه هو أن تصغي إلى إحساس جسمك. ولكن من المهم أيضا أن تبقي ذهنك متفتحًا وأن "تتحملي" لفترة وجيزة أو تجري مرة أخرى لاحقًا الوضعيات والحركات التي لا تشعرين بالراحة فيها (على سبيل المثال، بسبب زيادة الضغط). على الرغم من أن إحساسك بجسديك هو الذي يجب أن يرشدك، فإن الأحاسيس غير المريحة هي جزء طبيعي من عملية الولادة.

جربي

ما يمليه عليك جسمك!

سواء كنت واقفة أو راكعة أو مستلقية يمكنك التحرك وتجربة الأشياء والتوقف وإعادة المحاولة جسديك يعرف الطريق يمكنك اتباعه، بنسقتك وبطريقتك الخاصة.





MAM
CARE



العربية Български English Italiano Русский Türkçe