

# أسرار تخطي عملية الولادة بسهولة

ترتبط عملية الولادة بالتحديات والألم والمخاوف الذي يرافقها . تصاب العديد من الحوالي بالتوتر والضغط قبل هذه العملية جراء العقبات التي تواجهها .

يوجد العديد من الطرق التي تساعد على المرور بتجربة الولادة بكل سهولة وتحفيض الألم والقلق . يساعد أسلوب الحياة خلال فترة الحمل وقبل الولادة على تبسيط وتسهيل هذه العملية ، مما يؤدي إلى أن تصبح الولادة سهلة وبدون ألم. لذا نقدم لك أسرار تخطي عملية الولادة بسهولة .

## خطوات تخطي الولادة بسهولة

### تمارين التنفس

تساعد تمارين خلال فترة الحمل والولادة . كل ما عليك القيام به هو ممارسة تمارين التنفس ببطء لدى بداية حصول الانقباضات للشعور بالراحة والاسترخاء . كما يمكن اللجوء إلى القيام بأشياء تساعد على الراحة مثل التأمل والتفكير الإيجابي وسماع الموسيقى الهادئة ، بهدف تشتيت الانتباه عن الألم.



### التحكم بالنفس

تؤثر الحالة النفسية والعاطفية كثيراً على الألم الذي تمر به الحامل خلال وقت الولادة وان كنت من بين النساء التي بإمكانها الإستمتاع بالرغم من المشاكل والأزمات التي تمررين بها خلال هذه المرحلة فأنت اذا محظوظة للغاية . عليك محاولة التخلص من التوتر والضغط النفسي ، للعمل على تخفيف القلق والتحكم بنفسك ، والتمكن من اجتياز مرحلة الولادة بشكل أفضل.



### تناول الأطعمة التي تساعد على تسهيل عملية الولادة

عليك التركيز على تناول أنواع من الأطعمة لدى اقتراب موعد الولادة ، لتسهل هذه العملية عليك . احرصي على تناول الأناناس ، بما انه يوسع عنق الرحم وتواكب معينة كالزعتر والقرفة والزنجبيل . احرصي على تناول والتمر في صباح كل يوم قبل الولادة ، لتحفيز الطلق وتوسيع عنق الرحم .



## المشي

يساعد المشي وممارسة النشاط البدني على تسهيل الولادة الطبيعية . بالإضافة إلى رياضة المشي خلال الحمل يمكن ممارسة اليوغا والتأمل والسباحة والحرص على المتابعة من الطبيب المختص دائمًا .



## التدليك

يساعد التدليك على التخلص من التوتر والضغوطات ، مما يجعل المخاض والولادة أسهل . بالإضافة إلى ذلك ، يخفف التدليك بوقت المخاض الإحساس بالألم في الجسم وخاصة في الظهر.



### تشتت الانتباه

يتراوح وقت مخاض الولادة بين 12 الى 14 ساعة في المعدل ، وتبعد الانقباضات بأسفل الظهر والبطن وتنقل للجسم كله بعد وقت . تستمر الانقباضات بالتوسيع حتى الشعور بها بكل انحاء الجسم . لتخفي هذه المرحلة الدقيقة ، يجب التحلي بالصبر والهدوء والقدرة على التركيز على الجسم بعيداً عن الألم . وننصحك بتشتت انتباحك والقيام بنشاط تحبينه يهدء اعصابك مثل المشي أو سماع الموسيقى أو القيام بحمام دافئ بالزيوت.



### القيام بحمام ماء دافئ

لدى الشعور ببدء الانقباضات ، عليك القيام بحمام ماء دافئ ، مع

وضع بالماء قطرات زيت عطري تحبيه . تساعدك هذه الطريقة على الراحة والهدوء والإسترخاء ، وحيث عليك وضع الماء الدافئ على البطن والظهر لتخفييف حدة الغنقباصات.



### وضعيات الولادة

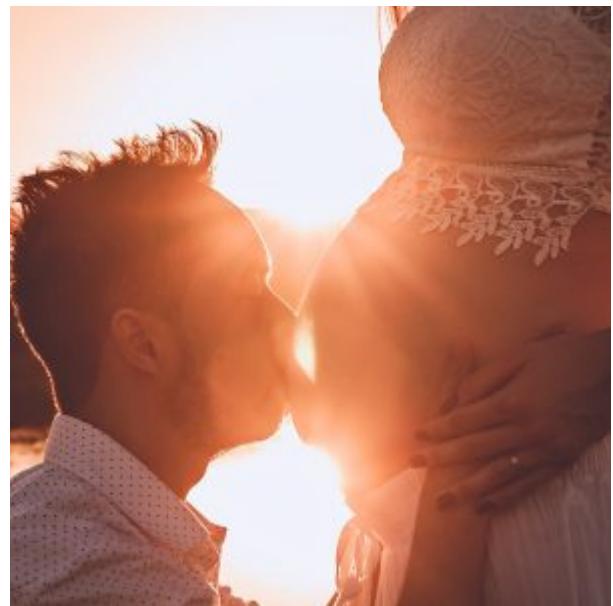
عند الشعور بالطلق، يجب عليك الالتزام بوضعية مناسبة في الولادة الطبيعية . يمكن تجربة وضعية الركوع على اليدين والقدمين أو تحرير الوركين لليسار واليمين ، بهدف مساعدة الجنين على اتخاذ وضعية الولادة الطبيعية .



### العلاقة الحميمة

تحفز العلاقة الحميمة عملية الولادة . يحتوي السائل المنوي على

مادة تليّن الرحم وتساعد على توسيع عنق الرحم ، مما يسخن عملية الولادة .



### تدليك حلمة الثدي

يساعد تدليك حلمة الثديين على تحفيز الانقباضات ويحفز الولادة . قبل موعد الولادة ب عدةأسابيع ، احرصي على تدليك الحلمات بـ نظام .

