

اسرار عن الولادة الطبيعية

قد تكون بعض الأمور مربكة، فإن مصطلح "الولادة الطبيعية" له معنيان مقبولان. تقليدياً، يمكن اعتبار أي ولادة غير جراحية، ولادة مهبلية طبيعية. ولكن في هذه الأيام، الولادة الطبيعية قد تعني ولادة خالية من المخدرات والتدخلات الطبية التي قد تساعد على تسريع المخاض أو الولادة.

النساء اللواتي يخضعن لولادة طبيعية هن من الأقلية. فقط حوالي ٦٠ في المئة من النساء اللواتي يلدن بشكل طبيعي يحصلن على التخدير فوق الجافية. اللواتي يسرن في الطريق الطبيعي يرغبن أن يتجنبن طفلهن التعرض للمخدرات. انهن الأشخاص اللواتي لديهن عقلية شاملة. قد يتمتعن أيضاً بشعور الفخر والتمكين.

يرى بعض الأطباء أن التخدير فوق الجافية ممارسة عادية، فيتساءلوا لماذا لا يردن النساء ذلك. هناك أطباء يجدون أنه من الأسهل رعاية الأمهات وهن تحت تأثير التخدير فوق الجافية. يمكن أن تخاف النساء من الولادة الطبيعية لأن العملية مكثفة وصعبة.

المفتاح الناجح للولادة الطبيعية هو العلم، بحيث يمكنك أن تبدئي مع صف تمهيدي. المستشفيات الكبيرة يمكن أن توفر لك الموارد اللازمة لمعرفة المزيد عن الولادة الطبيعية. ستحصلين على خصوصيات وعموميات ما يحدث أثناء الولادة والتقنيات لمساعدتك في التعامل مع الألم. سوف تجتمعين مع نساء أخريات للتعلم عن الولادة الطبيعية، وهذا يمكن أن يجعلك تشعرين بالدعم.

تذكرني أن اللياقة البدنية سوف تساعد كثيراً في الولادة الطبيعية.

ليس هناك طريقة لتلطيف الأمر: المخاض مؤلم، ولكن هذا لا يعني أن جسمك لا يمكن أن يتعامل مع الألم. تذكرني: يركض الأشخاص في الماراثون دون الحصول على تخدير فوق الجافية. نعم، يشبه الخبراء آلام الولادة إلى تجربة خوض الماراثون. ان الإجراء يمكن المرأة، فتستطيع أن تعبر هذه المرحلة، وبعد ذلك ستنظر إلى الوراء وتذكر أداءها المذهل. لن يكون الأمر سهلاً، ولكن خط النهاية هو طفلك.

ذكرني نفسك بأنه لا بأس أن تشعرني بالألم - ان الألم موجود لتلدي طفلك. احصلي على أكبر قدر من الراحة في وقت مبكر - نامي جيداً، كلي وجبات خفيفة، اشربي الكثير من الماء - وحاولي الاسترخاء خلال

كل انقباض تشعرين به .