

# الجئي الى هذه الحركات لتسهيل الولادة الطبيعية

تتطلب الولادة الطبيعية بعض المجهود والتحضير المسبق لتحقيقها من أجل الوصول الى مرحلة الطلق التي تسبق الولادة مباشرة بطريقة مريحة وتساعد على تسهيل هذه العملية.

تستلزم الولادة الطبيعية أن تكون المرأة الحامل بأكثر الأوضاع راحة للجسم وحيث يمكن إتباع بعض الخطوات خلال الفترة الأخيرة من الحمل والقيام ببعض الحركات السهلة والتي تضمن تسهيل عملية الولادة الطبيعية. فليس من الضروري أن تبقى الحامل مستلقية على ظهرها خلال مرحلة الطلق بالكاكل بل ينصح بالقيام بالحركة وتحديداً إتباع بعض الحركات.

يسهل القيام ببعض الحركات الجسدية من تسريع عملية الولادة الطبيعية، توسيع عنق الرحم وفتح الحوض، تخفيف ألم التقلصات، تقليل نسبة اللجوء الى الولادة القيصرية، الشعور بالثقة وإمكانية إحتواء الموقف وتحسين وصول الإكسجين الى الجنين بداخل الرحم.

## حركات لتسهيل الطلق والولادة الطبيعية:

**الوقوف:** يساعد الوقوف لمدة طويلة على الحصول على ولادة طبيعية سهلة وسريعة ودعم لدفع الجنين لفتحة عنق الرحم. عليك الحرص على عدم إجهاد نفسك وكلما شعرت بالتعب عليك الإستراحة والجلوس.

**الجلوس:** تتمثل هذه الحركة بالجلوس وثنى ركية وإرخاء الركبة الثانية وحيث يمكن إستخدام وسائد للإستناد عليها. تساعد هذه الوضعية على إندفاع الرحم الأمام وتدفق الدم لعضلات الحوض.

**الركوع:** تسهل حركة الركوع على تسهيل الطلق وإراحة العمود الفقري في حال ضغط الجنين عليه. يمكنك إتخاذ وضعية الركوع والإستناد الى السرير أو وسادة في غرفة الولادة.

**النوم على الجانب:** يساعد النوم على أحد الجانبين من تضيق الدم بشتل سريع الى الجنين بدلاً من النوم على الظهر الذي يسبب بالشعور بالتعب.

**القرفصاء:** مع إقتراب الولادة تصبح وضعية القرفصاء مناسبة جداً

ويمكن الحصول على بعض المساعدة من قبل أحد المرافقين للولادة أو إستعمال كرسي.