

النشاطات التي تساعد في بدء المخاض

غالباً تكون الأسابيع الأخيرة من الحمل غير مريحة، ومعظم النساء يصلن إلى مرحلة قد يرغبن في تسريع الوقت ليخرج الطفل من أحشائهن. مع تورم القدمين، ظهر متآلم، ارتداد الحمض، والليالي الطويلة، السؤال الذي يطرح نفسه هو: ما الذي يمكنني القيام به لتسريع عملية بدء المخاض؟

إذا كنت قد تجاوزت ٣٧ أسبوع من الحمل، وترغبين في المساعدة في تشجيع طفلك ليخرج منك عاجلاً وليس آجلاً، يمكن أن تبدئي بهذه الأنشطة والتمارين:

أذهبي في نزهة مشياً على الأقدام. الذهاب في نزهة كل يوم هو ممارسة جيدة للمحافظة على اللياقة البدنية بشكل عام، ولكن في تلك الأسابيع الأخيرة، المشي يمكن أن يساعد الطفل على الانخراط في الحوض.

اجلسي على كرة التمارين المطاطية. نحن نشجع الأمهات الحوامل أن يقضين الكثير من الوقت على كرة التمارين في الثلث الأخير من الحمل. الجلوس على كرة اليوغا ودحرجة حوضك عليها بلطف يساعدك على استرخاء أسفل الظهر وعضلات الورك. الارتداد بلطف على الكرة يمكن أن يساعد في إعطاء الطفل دفعة صغيرة نحو المخرج.

بالإضافة إلى الارتداد على الكرة، يمكن ممارسة تمارين النطاق الأخرى التي تساعد على نقل الطفل في عمق الحوض. بينما يجب تجنب ممارسة التمارين المكثفة، لا يزال بإمكانك القيام بتمارين خفيفة والتي تتضمن القليل من الارتدادات.

مارسي الجنس. الجنس يمكن أن يساعد في تحفيز الانقباضات الرحمية، ويمكن للسائل المنوي أن يساعد على تليين عنق الرحم.

قومي بتحفيز حلمات الثدي. القيام بحركات دائرية يدويا للحلمات بين أصابعك أو باستخدام مضخة الثدي للتحفيز يمكن أن يبدأ تقلصات الرحم. الرضاعة الطبيعية بعد ولادة الطفل تساعد بشكل طبيعي أن يعقد الرحم إلى حجمه الأصلي للسبب نفسه.

انتبهي أن لا تستبقي الأحداث كثيرا. الصبر فضيلة عظيمة في فترة الحمل، كما هو الحال عند الأمومة. طفلك قد يحتاج للمزيد من الوقت، حتى لو كان صبرك قد نفذ منك!