

حيل لجعل المخاض فترة أسهل

المخاض ليس سهلاً. هذه النصائح تستطيع مساعدتك لتخطي الصعوبات:

اعرف في الخطة: بمجرد أن تدخلني فترة المخاض، لا تريدين أن تصيعي الطاقة وأنت تشعرين بالتوتر. لذلك إنه من المهم أن تعرفي بالضبط ما يجب القيام به. تحدي مع طبيبك حول ما إذا كان يجب عليك الاتصال بالطبيب أو بالمستشفى أولاً ومتى يجب عليك البقاء في المنزل. أيضاً، نقشي السيناريوهات المحتملة مع شريك حياتك.

حافظي على لياقتك البدنية: ليس هناك رياضة معينة تسهل عليك فترة المخاض، ولكن إن كنت بصحة جيدة، فهذا سيساعدك بشكل أفضل في التعامل مع أي ألم. إن الرياضة تزيد أيضاً قدرتك على التحمل. التنفس العميق يساعد في إدارة ومعالجة الألم. طوال فترة الحمل، حاولي أن تمارسي رياضات ترکز على التنفس، مثل اليوغا.

احصللي على فريق دعم: تأكدي من أن الناس الذين تريدين أن يكونوا حولك هم الذين يمكنك الاعتماد عليهم والذين يشعرونك بالفرح والاطمئنان. إذا كنت فراشاً اجتماعية، قد ترغبين بفريق داعم مؤلف من أقرب وأعز الأشخاص لك (إذا المستشفى يسمح بذلك). ولكن، إذا كنت تشعرين بالمزيد من الراحة عندما تكونين وحدك مع شريك حياتك، إجعليه الضيف الوحيد لك في غرفة الولادة!

حافظي على طاقتكم: في الجزء الأول من مرحلة المخاض، من المحتمل أن تكوني في منزلك. بينما أنت هناك، استرخي بقدر الإمكان. كما أنها فكرة جيدة أن يكون هناك بعض الوجبات الخفيفة (طعام خفيف ويفتح الشهية) والكثير من الماء، لأنه عندما تصلين إلى المستشفى قد لا تكوني قادرة على تناول الطعام، وسوف تحتاجين إلى الطاقة.

اخرجي من سريرك: تجد بعض النساء أن التحرك أثناء فترة المخاض يساعد الطفل علىأخذ وضعية الولادة. ويمكن أيضاً أن يساعدك على الشعور بالصبر أثناء انتظار جنينك بعد الوصول إلى المستشفى. إذا كنت تستطعين، امشي في القاعات أو اجلسي وارتدي على كرة الولادة المنفوخة.

اصغي إلى طبيبك: عندما يحين الوقت لكي تدفعي أثناء الولادة، ثقي أن طبيبك يعرف الوقت المناسب والقوة الملائمة لكي تدفعي طفلك. افعلي ما يطلبه منك لكي تتجنبي إتعاب نفسك بدفعات غير فعالة ولكي

تجنب أي تمزقات غير مرغوب بها .