

يمكنك تجاهل ألم الولادة في هذه الحالات فقط!

بعد انتظار 9 أشهر، ها انت تنتظرين التشنجات التي تنبهك بامكانية قدوم طفلك قريباً . بالرغم من أن هذه التشنجات هي الهلابة الوحيدة على اقتراب موعد الولادة، الا أنها في معظم الأحيان تكون علامة خاطئة. لذلك يمكن تجاهل هذه التشنجات في المواقف التالية:

- اذا كنت ما زلت قادرة على إكمال المحادثة: إذا كنت قادرة على التحدث على الهاتف او اكمال الجلسة مع أصدقائك او عائلتك، فذلك يعني انه لم يحن وقت الولادة بعد.
- انت متحمسة للأكل: عادة ما تكون الأم قوية لدرجة انك لا تستطيعين ان تقومي بأي أمر آخر، ولكن اذا كانت شهيتك ما زالت مفتوحة، فلا تترددي في الاكل
- لا يمكنك ان تنامي لأنك متحمسة للقاء طفلك: خذي حماماً ساخناً بالملح، وارتاحي بقدر ما يمكنك اذ ان الأيام الآتية صعبة
- ما زال بامكانك الضحك: اذا كان ما زال بامكانك الضحك خلال الام الولادة، فذلك يعني انك ما زلت في مرحلة مبتدئة من المخاض. لا تتوتري!

تجاهلي ألم الولادة حتى يصبح الأمر غير محتمل، أي عندما تبتعد التشنجات 3 دقائق عن بعضها. عندها يكون طفلك مستعداً لمقابلتك!