أســرار تخطــي عمليــة الــولادة بسهولـة

ترتبط عملية الولادة بالتحديات والألم والمخاض الذي يراقفها . تصاب العديد من الحوال بالتوتر والضغط قبل هذه العملية جراء العقبات التي تواجهها.

يوجد العديد من الطرق التي تساعد على المرور بتجربة الولادة بكل سهولة وتخفيف الألم والقلق . يساعد أسلوب الحياة خلال فترة الحمل وقبل الولادة على تبسيط وتسهيل هذه العملية ، مما يؤدي الى أن تصبح الولادة سهلة وبدون ألم. لذا نقدم لك أسرار تخطي عملية الولادة بسهولة.

خطوات تخطي الولادة بسهولة

تمارين التنفس

تساعد تمارين خلال فترة الحمل والولادة . كل ما عليك القيام به هو ممارسة تمرين التنفس ببطء لدى بداية حصول الانقباضات للشعور بالراحة والاسترخاء . كما يمكن اللجوء الى القيام بأشياء تساعد على الراحة مثل التأمل والتفكير الايجابي وسماع الموسيقى الهادئة ، بهدف تشتيت الانتباه عن الالم.

التحكم بالنفس

تؤثر الحالة النفسية والعاطفية كثيرًا على الألم الذي تمر به الحامل خلال وقت الولادة وان كنت من بين النساء التي بإمكانها الإستمتاع بالرغم من المشاكل و الأزمات التي تمرين بها خلال هذه المرحلة فأنت اذا محظوظة للغاية . عليك محاولة التخلص من التوتر والضغط النفسي ، للعمل على تخفيض القلق والتحكم بنفسك ، والتمكن من اجتياز مرحلة الولادة بشكل أفضل.

تناول الأطعمة التي تساعد على تسهيل عملية الولادة

عليك التركيز على تناول أنواع من الأطعمة لدى اقتراب موعد الولادة

، لتسهل هذه العملية عليك . احرصي على تناول الأناناس ، بما انه يوسع عنق الرحم وتوابل معينة كالزعتر والقرفة والزنجبيل . احرصي على تناول والتمر في صباح كل يوم قبل الولادة ، لتحفيز الطلق وتوسيع عنق الرحم.

المشي

يساعد المشي وممارسة النشاط البدني على تسهيل الولادة الطبيعية . بالإضافة الى رياضة المشي خلال الحمل يمكن ممارسة اليوغا والتأمل والسباحة والحرص على المتابعة من الطبيب المختص دائمًا.

التدليك

يساعد التدليك على التخلص من التوتر والضغوطات ، مما يجعل المخاض والولادة أسهل . بالإضافة الى ذلك ، يخفف التدليك بوقت المخاض الإحساس بالألم في الجسم وخاصة في الظهر.

تشتيت الانتباه

يتراوح وقت مخاض الولادة بين 12 الى 14 ساعة في المعدل ، وتبدأ الانقباضات بأسفل الظهر والبطن وتنتقل للجسم كله بعد وقت . تستمر الانقباضات بالتوسع حتى الشعور بها بكل انحاء الجسم . لتخطي هذه المرحلة الدقيقة ، يجب التحلي بالصبر والهدوء والقدرة على التركيز على الجسم بعيدًا عن الألم . وننصحك بتشتيت انتباهك والقيام بنشاط تحبينه يهدء اعصابك مثل المشي أو سماع الموسيقى أو القيام بحمام دافئ بالزيوت.

القيام بحمام ماء دافئ

لدى الشعور ببدء الانقباضات ، عليك القيام بحمام ماء دافئ ، مع وضع بالماء قطرات زيت عطري تحبيه . تساعدك هذه الطريقة على الراحة والهدوء والإسترخاء ، وحيث عليك وضع الماء الدافء على البطن والظهر لتخفيف حدة الغنقباضات.

وضعيات الولادة

عند الشعور بالطلق، يجب عليك الالتزام بوضيعة مناسبة في الولادة الطبيعية . يمكن تجربة وضعية الركوع على اليدين والقدمين أو تحريك الوركين لليسار واليمين ، بهدف مساعدة الجنين على اتخاذ وضعية الولادة الطبيعية.

العلاقة الحميمة

تحفز العلاقة الحميمة عملية الولادة . يحتوي السائل المنوي على مادة تليّن الرحم وتساعد على توسيع عنق الرحم ، مما يسحن عملية الولادة.

تدليك حلمة الثدي

يساعد تدليك حلمة الثديين على تحفيز الانقباضات ويحفز الولادة . قبل موعد الولادة بعدة أسابيع ، احرصي على تدليك الحلمات بإنتظام.