

# حيل لجعل المخاض فترة أسهل

المخاض ليس سهلاً. هذه النصائح تستطيع مساعدتك لتخطي الصعوبات:

اعرفي الخطة: بمجرد أن تدخل في فترة المخاض، لا تريدين أن تضعي الطاقة وأنت تشعرين بالتوتر. لذلك إنه من المهم أن تعرفي بالضبط ما يجب القيام به. تحدثي مع طبيبك حول ما إذا كان يجب عليك الاتصال بالطبيب أو بالمستشفى أولاً ومتى يجب عليك البقاء في المنزل. أيضاً، ناقشي 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 تركز على التنفس، مثل اليوغا.

احصلي على فريق دعم: تأكدي من أن الناس الذين تريدين أن يكونوا حولك هم الذين يمكنك الاعتماد عليهم والذين يشعرون بالفرح والاطمئنان. إذا كنت فراشة 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 طاقتك: في الجزء الأول من مرحلة المخاض، من المحتمل أن تكوني في منزلك. بينما أنت هناك، استرخي بقدر الإمكان. كما انها فكرة جيدة ان 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 على أخذ وضعية الولادة. ويمكن أيضاً أن يساعدك على الشعور بالصبر أثناء انتظار جنينك بعد الوصول إلى المستشفى. إذا كنت تستطيعين، 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

تتجنبني أي تمزقات غير مرغوب بها .