

خطوات تسهيل عملية الولادة

تبدأ عملية التحضير للولادة خلال الفترة الأخيرة من الحمل أي في مرحلة الثلث الثالث. وتحدث خلال هذه المرحلة الدقيقة من الحمل الكثير من التغييرات في جسم المرأة، التي تدل على التحضير لعملية الولادة والاستعداد لها.

وتعتبر الولادة عملية دقيقة وانها بالتأكيد ليست سهلة ويجب على الحامل التحضير مسبقاً للولادة نفسياً وجسدياً لكي تسهل هذه العملية عليها.

اليك أبرز الخطوات لتسهيل الولادة خلال فترة الحمل وخلال الولادة:

المحافظة على الرشاقة: يجب على المرأة الحامل ان لا تزيد كمية وزن كبيرة خلال فترة الحمل، عليها أن تحافظ على الوزن الطبيعي وتتبع ارشادات طبيبها. فالرشاقة والمحافظة على الوزن الطبيعي يساعد كثيراً على قدرة المرأة الحامل بتحمل ألم الولادة كما يفضل خلال الفترة الأخيرة من الحمل أن تمارس التمارين الرياضية السهلة لتسهيل هذه العملية مثل المشي والسباحة واليوغا وغيرها.

حمامات طويلة بالماء الدافئ: ان الاستحمام والاسترخاء بالماء الدافئ يساعد المرأة الحامل على إرخاء عضلات جسمها وازالة التشنجات والتوتر من الجسم وتخفيف آلام الانقباضات المبكرة.

شرب الكثير من الماء: يجب على المرأة الحامل أن تشرب الكثير من الماء خلال الفترة الاخيرة من الحمل من أجل المحافظة على ترطيب الجسم والأنسجة وبذلك سوف تعمل بشكل سليم كما ان هذه العملية سوف تمد المرأة بالطاقة والقدرة على تحمل ألم الولادة.

تناول المأكولات الغنية بالكربوهيدرات: تناول المأكولات الغنية بالكربوهيدرات بطريقة معتدلة قبل فترة من الولادة يساعد على امداد جسم الحامل بالطاقة وما يساعدها على تحمل ألم الولادة.

اتباع دروس مخصصة للحامل: هذه الدروس تساعد الحامل على مواكبة كافة تفاصيل تغييرات جسمها وتطور حملها بالإضافة إلى التعرف على عملية الولادة بكافة أساليبها وطرق تسهيلها.

التدليك: يساعد التدليك على إرخاء عضلات جسم المرأة الحامل وتخفيف التوتر والتشنجات. يجب الخضوع لجلسات تدليك خلال فترة الحمل

وخصوصاً في الفترة الأخيرة عند اقتراب موعد الولادة.