هذه هي مراحل الولادة الطبيعية

المخاض جزء طبيعي من الولادة. لذلك، إليك ما يمكن توقعه خلال المراحل الثلاث من المخاض والولادة وما يمكنك القيام به لتعزيز الراحة.

أولاً المخاض لدى كل امرأة فريد من نوعه ، حتى من حمل إلى التالي. في بعض الأحيان ينتهي المخاض في غضون ساعات. في حالات أخرى ، يختبر المختبر القدرة على التحمل البدني والعاطفي للأم. لن تعرف كيف سيتكشف المخاض والولادة حتى يحدث ذلك. ومع ذلك ، يمكنك الاستعداد بفهم التسلسل النموذجي للأحداث.

المرحلة 1: المخاض المبكر و المخاض النشط

تحدث المرحلة الأولى من المخاض والولادة عندما تبدأ في الشعور بانقباضات منتظمة ، مما يؤدي إلى فتح عنق الرحم (تمدده) وتخفيفه وتقصيره. هذا يسمح للطفل بالانتقال إلى قناة الولادة. المرحلة الأولى هي أطول المراحل الثلاث. إنها مقسمة فعليًا إلى مرحلتين: المخاض المبكر (المرحلة الكامنة) والمخاض الفعال.

المخاض المبكر

أثناء المخاض المبكر ، يتمدد عنق الرحم ويؤثر عليه. سوف تشعر بانكماشات خفيفة وغير منتظمة. عندما يبدأ فتح عنق الرحم ، قد تلاحظ إفرازات واضحة أو وردية أو دموية من المهبل. هذا هو على الأرجح سد المخاط الذي يمنع فتحة عنق الرحم أثناء الحمل. كم من الوقت يستمر: المخاض المبكر لا يمكن التنبؤ بها. بالنسبة إلى الأمهات لأول مرة ، يتراوح متوسط الطول من ساعات إلى أيام. غالباً ما تكون أقصر للتسليم اللاحق.

كم من الوقت يستمر: المخاض المبكر لا يمكن التنبؤ بها. بالنسبة إلى الأمهات لأول مرة ، يتراوح متوسط الطول من ساعات إلى أيام. غالباً ما تكون أقصر للتسليم اللاحق.

المخاض النشط

الآن حان الوقت لبدء المخاض الحقيقي. أثناء المخاض النشط ، سيتمدد

عنق الرحم من 6 سم إلى 10 سم. سوف تصبح الانقباضات أقوى وأقرب من بعضها البعض ومنتظمة. قد تشنج ساقيك وقد تشعرين بالغثيان. قد تشعر بتحطيم المياه – إذا لم يحدث ذلك بالفعل – وتعاني من زيادة الضغط في ظهرك. إذا لم تكن متوجهاً إلى مرفق المخاض والولادة بعد ، فقد حان الوقت الآن.

لا تتفاجأ إذا تلاشى الإثارة الأولية مع تقدم المخاض وتكثيف الألم. اسأل عن دواء الألم أو التخدير إذا كنت تريد ذلك. سيقوم فريق الرعاية الصحية الخاص بك بالشراكة معك لاتخاذ أفضل خيار لك ولطفلك. تذكر أنك الوحيد الذي يمكنه الحكم على حاجتك لتخفيف الآلام.

المدة التي تستغرقها العملية: غالبًا ما يستمر المخاض النشط من أربع إلى ثماني ساعات أو أكثر. في المتوسط ، سيتمدد عنق الرحم عند سنتيمتر واحد تقريبًا في الساعة.

المرحلة 2: ولادة طفلك

حان الوقت! سوف تلد طفلك خلال المرحلة الثانية من المخاض.

المدة التي تستغرقها العملية: قد يستغرق الأمر من بضع دقائق إلى بضع ساعات أو أكثر لدفع طفلك إلى العالم. قد يستغرق الأمر وقتًا أطول اذا كان هذا طفلك الأول والنساء اللواتي أصبن بالتهاب فوق الجافية.

المرحلة 3: تسليم المشيمة

بعد ولادة طفلك ، من المحتمل أن تشعر بشعور كبير بالراحة. قد تحمل الطفل بين ذراعيك أو على بطنك. خلال المرحلة الثالثة من المخاض ، سوف تقوم بتسليم المشيمة.

المدة التي تستغرقها العملية: يتم تسليم المشيمة عادة في غضون خمس إلى 30 دقيقة ، لكن العملية يمكن أن تستمر لمدة ساعة.

ما يمكنك القيام به: الاسترخاء! من الآن فصاعدا ، تحول تركيزك إلى طفلك. قد تكون غافلاً عما يحدث حولك. إذا أردت ، حاولي إرضاع طفلك.

ستظل تعاني من تقلصات خفيفة. سوف تكون قريبة من بعضها البعض وأقل إيلاما. سيُطلب منك الدفع مرة أخرى لتسليم المشيمة. قد يتم إعطاؤك الدواء قبل أو بعد تسليم المشيمة لتشجيع تقلصات الرحم وتقليل النزيف.