

يمكنك تجاهل ألم الولادة في هذه الحالات فقط!

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

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

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