

# 8 نصائح لتسهيل عملية الولادة الطبيعية

تعتبر الولادة الطبيعية أفضل طريقة للولادة، أمّا الولادة القيصرية والتدخل الجراحي فيلجأ الطبيب اليه في الحالات التي تدعي لذلك وحيث يوجد مشكلة تعوق أمام الولادة الطبيعية.

أصبحت الكثير من الأمهات في الفترة الأخيرة ترغب باللجوء الى الولادة القيصرية، في حين أن الولادة الطبيعية هي الأفضل، كما تراودهن الكثير من التسؤلات حول الولادة الطبيعية وعن قدرة تحمل الأم.

**نقدّم لك أهم 8 نصائح عليك إتباعها قبل الولادة الطبيعية:**

- تناول الأطعمة والمشروبات التي تعمل على تحمية الطلق وتساعد على تسهيل الولادة. ومن أهم هذه المأكولات التمر وشاي القرفة والأناناس وشاي أوراق التوت الأحمر.
- الحرص على تجهيز الجسم للولادة الطبيعية، من خلال ممارسة أنواع الرياضة المناسبة، مثل اليوغا والمشي البسيط. كما عليك الإبتعاد عن الكسل والخمول لأن الولادة الطبيعية تتطلب عضلات قوية وجسم ببنية قوية.
- الإهتمام بنظافة المهبل والحوض، وأفضل طريقة لذلك هو الطرق الطبيعية من خلال استخدام الماء الفاتر. بالإضافة الى تقوية عضلات المنطقة عن طريق ممارسة تمارين كيجل.
- الحرص على الإطلاع ومعرفة كل المعلومات عن الولادة الطبيعية، ما يليها من فترة رعاية وكيفية التعامل مع المولود الجديد. كما عليك الإبتعاد عن الإستماع للنصائح العابرة والتأثر بالتجارب السلبية، للحصول على ولادة طبيعية.
- قضاء فترة جيدة من الطلق في المنزل للإبتعاد عن قضاء هذه الفترة في المستشفى، لعدم المعاناة من حالة نفسية سيئة، مع الحرص على متابعة الحالة مع الطبيب.
- اللجوء الى استخدام الماء الدافئ عند بدء الطلق، من أجل تخفيف الألم وتسهيل الولادة الطبيعية، فيمكنك استعمال حوض الاستحمام لهذه العملية.
- استخدام الوسائل المختلفة لتهدئكِ أثناء الولادة وتخفيف التوتر، وحيث يمكنك الإستماع الى الموسيقى والتدليك وتمارين

التنفس وتغيير أوضاع الجسم أثناء الطلق.  
▪ الحرص على مشاركة زوجك بكل التفاصيل التي تشعرين بها وكل  
الأمور التي قرأتها ويمكن قراءة المقالات سويًا وممارحته  
مشاعرك.