

## الفصل الحادي عشر: المخاض والولادة



تختلف الولادة من امرأة لأخرى. بالنسبة لمعظم النساء، فإن الولادة تحتاج للكثير من القوة والتركيز. ومن الطبيعي الشعور بالتعب بعد ولادة الطفل. لكن فرحة حمل الطفل الجديد تجعل أكثر النساء ينسين الألم أو التعب الذي شعرن به.

يولد معظم الأطفال دون مشاكل. لذلك، تُقي بقدرتك الطبيعية على الولادة، ولكن يمكن أن تظهر المشاكل. وإذا ظهرت، ستحتاجين إلى رعاية ماهرة.

قبل الولادة، تحدثي مسبقاً مع المرأة التي ستقوم بمساعدتك في ميلاد طفلك لتعرف إذا ما كانت لديك أية احتياجات أو مخاوف. إذا كنت بحاجة لمساعدة في الشؤون اليومية أو التواصل، سوف تحتاجين نفس المساعدة خلال المخاض والولادة.

وحتى بعد كل التغييرات بعد الحمل، فإنك ما زلت أفضل شخص يفهم جسمك. تستطيعين منع العديد من المشاكل بالمعرفة حول ما سيحدث خلال الولادة، وبممارسة طرق التنفس خلال المخاض (انظري صفحة ٢١١)، ومحاولة أوضاع مختلفة لتجدي المريح لك (انظري الصفحتين ٢١١ و٢١٤).

### حاولي أن يكون أحدهم معك

إن المرور بتجربة المخاض وحيدة أمر صعب لأي امرأة. حاولي أن يكون معك أحدهم من تعرفينهم جيداً (زوجك، فرد من العائلة، صديق) من بداية المخاض حتى يولد الطفل. يستطيع هذا الشخص أن:

- يساعد في طمأنتك أنك بخير.
- يساعدك في تنفسك.
- يساعدك في محاولة أخذ الأوضاع المختلفة الأكثر راحة لك.
- يساعدك في توضيح أي مخاوف أو مشاكل لديك للقابلة أو الطبيب.



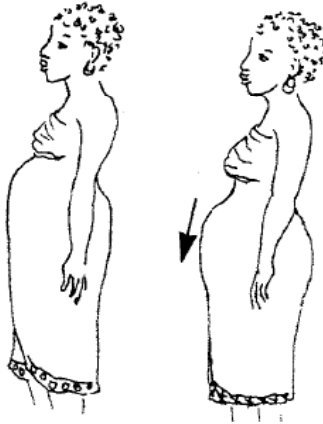
# الفصل الحادي عشر: المخاض والولادة

## المخاض والولادة

تبدأ الولادة عندما يبدأ الرحم بالتقلص وينفتح. ويمكن أن يختلف الوقت الذي يستغرقه ذلك كثيرا. عندما تكون هذه الولادة الأولى للمرأة، يستمر هذا عادة من ١٠ إلى ٢٠ ساعة. وفي الولادات اللاحقة، فإنه يستمر عادة من ٧ إلى ١٠ ساعات. عندما يكون الرحم مفتوحا بشكل كامل، فإنه عادة ما يستغرق أقل من ٢٠ ساعة لدفع الطفل إلى الخارج. تنتهي الولادة عندما تخرج المشيمة إلى الخارج. إن طول الفترة الزمنية التي تحتاجها المرأة التي لديها إعاقة - أية إعاقة - لتلد، لا تختلف عن الوقت الذي تحتاجه أية امرأة أخرى. عادة من ٣ إلى ٢٤ ساعة. الأمر المختلف هو الكيفية التي تخبر بها المرأة أن المخاض قد بدأ، والوضع الذي تحتاج أن تكون به خلال الولادة.

### كيف تخبرين أنك في المخاض

يبدأ المخاض عادة عندما تكونين حاملا أكثر من ٨ أشهر. سيهبط الجنين إلى أسفل. في رحمك. وربما تجدين أنه من الأسهل أن تتنفس. خلال آخر عدة أسابيع من الحمل. تشعر معظم النساء أن الرحم ينقبض عدة مرات في اليوم، أو ربما عدة مرات في الأسبوع. إن هذا الشعور بالانقباض هو ممارسة للانقباضات وليست مخاضاً حقيقياً. ربما هو شعور بشيء غريب ويستمر دقائق معدودة. ولكن هذه الانقباضات لا تؤلم في العادة، ولا تتبع نمطا منتظما. حتى النساء المشلولات واللواتي لا يشعرن بالرحم، يستطعن في العادة أن يخبرن متى يكون الجنين مستعدا للخروج. بالرغم من أن النساء المشلولات لا يشعرن بألم حقيقي، سيشعر الرحم بالفرق الكافي لهن ليعرفن أن هناك شيئا يتغير.



لقابلات وعاملات الصحة الأخريات اللواتي يقمن برعاية النساء اللواتي لديهن صعوبة في التعلم أو الفهم: ستكون الولادة أسهل إذا كنت تستطيعين مساعدة الأم أن تجهز أحدهم - زوجها، أو أمها، أو أختها، أو عمته، أو صديقة جيدة - ليكون معها خلال المخاض والولادة. يستطيعون المساعدة في أي شيء ذكر في صفحة ٢٣٥، وكذلك في:

- الإمساك بيدها، سؤالها كيف تشعر، ومساعدتها في فهم ما يحصل.
- مساعدتها في فهم ما تريد القابلة منها أن تفعله.
- مساعدتها في ممارسة أنواع مختلفة من التنفس خلال الحمل، وبالتالي تستطيع القيام بذلك خلال المخاض (انظري صفحة ٢٤٠).

قبل حوالي أسبوعين من الولادة، يهبط الجنين في العادة إلى أسفل البطن، خصوصا الأجنة الأولى.



# الفصل الحادي عشر: المخاض والولادة

## علامات علاء أن المخاض قريب

هذه العلامات تظهر أن المخاض قريب أو سيبدأ قريباً. ويمكن ألا يحدث كلها، ويمكن أن يحدث بأي ترتيب. إذا كان لديك أي من هذه الإشارات، أخبري من سيحضر ميلادك (عاملة الصحة، القابلة، الطبيب):

١. خروج مخاط صافٍ أو بلون زهري من المهبل. خلال الحمل، تكون فتحة الرحم (عنق الرحم) مغلقة بمخاط سميك. يحمي هذا الرحم والجنين من العدوى. عندما يبدأ الرحم في الانفتاح، فإنه يخرج هذه السدادة من المخاط وقليلاً من الدم أيضاً.
٢. يخرج ماء صافٍ من المهبل. هذا من كيس المياه الذي أحاط وحمى الطفل في الرحم. يمكن أن ينفجر كيس الرحم قبل أن يبدأ المخاض. أو في أي وقت خلال المخاض.
٣. يبدأ الرحم في التقلص ويبدأ الألم في البطن. وخلال التقلص، فإن الرحم سيضغط ويصبح ذلك قاسياً. ثم سيسترخي بعد ذلك ويصبح ناعماً مرة أخرى. تأتي التقلصات الأولى كل ١٠ أو ٢٠ دقيقة أو أكثر. عندما تصبح التقلصات منتظمة (لها نفس الفترة الزمنية بين كل منها)، فإن المخاض الفعلي يكون قد بدأ. إن التقلصات في العادة مؤلمة، ولكن إذا لم تكوني تشعرين ببطنك، يمكنك عادة رؤية أو الشعور بالتغيرات هكذا:

عندما تحدث أية علامة من هذه العلامات، فقد حان وقت الولادة. هنا قائمة بالأشياء التي تستطيعين فعلها:



- أخبري القابلة أن المخاض قد بدأ لديك.
- تأكدي أن تجهيزات الولادة جاهزة.
- اغسلي نفسك، خصوصاً الأعضاء التناسلية.
- استمري في تناول وجبات صغيرة.
- اشربي الكثير من السوائل (ماء أو عصيراً).
- ارتاحي عندما تستطيعين.
- دفتي أسفل ظهرك، مثل قطعة قماش أو منشفة دافئة.
- أو اطلبي من صديق أو صديقة أن يقوم بمساج لظهرك.



## الفصل الحادي عشر: المخاض والولادة

معلومات مهمة حول ارتفاع ضغط الدم المفاجئ للنساء اللواتي لديهن مرض الجبل الشوكي إذا كانت لديك إصابة عالية في الجبل الشوكي (عادة في الفقرة الصدرية السادسة وأعلى). يمكن أن يحدث لك ذلك زيادة مفاجئة خطيرة في ضغط الدم مع صداع ضارب وتعرق شديد (انظري الصفحات من ١١٧ إلى ١١٩). ربما تحدث لديك هذه العلامات وأنت في المخاض.

ماذا تفعلين:

زوري عاملة الصحة أو القابلة بشكل منتظم وبالتالي يمكن فحص ضغط دمك. يجب القيام بذلك مرة في الأسبوع على الأقل في أول سبعة أشهر. ثم يوميا في الأسابيع القليلة الأخيرة. قبل أن يبدأ لديك المخاض. بهذه الطريقة، تستطيعين معرفة إذا كان ضغط الدم لديك أخذًا في الارتفاع. اعتني ببرنامج غذائك.

هذا مهم خصوصا خلال الحمل. اشربي الكثير من الماء وتناولوا الأطعمة التي سوف تساعدك في الحصول على حركة سهلة في الأمعاء. إن البراز الكثير في جسمك يمكن أن يسبب ارتفاع ضغط الدم المفاجئ. تأكدي من بقاء المثانة فارغة، لأن المثانة الممتلئة يمكن أن تسبب ارتفاع ضغط الدم المفاجئ. إذا كنت تستخدمين أنبوب البول الثابت، تأكدي أنه لم يلتو أو ينثن ويمنع البول من الخروج للخارج. انظري وخمسيني التقلصات مرات قليلة يوميا خلال الأسابيع القليلة قبل ولادة الطفل وراقبي العلامات الأخرى التي تدل على أن المخاض قد بدأ (انظري الصفحتين ٢٣٦ و ٢٣٧).

في الوقت الذي تظهر لديك أية علامات على أن المخاض قد بدأ لديك، توجهي لمستشفى أو عيادة أمومة مباشرة للولادة. تحتاجين الحصول على إبرة مخدر في عمودك الفقري. وسيمنع ارتفاع ضغط الدم المفاجئ الذي تسببه تقلصات المخاض.



## الفصل الحادي عشر: المخاض والولادة

إلى القابلات وعاملات الصحة الأخريات اللواتي يقدمن الرعاية للنساء اللواتي لديهن مرض الحبل الشوكي خلال الحمل، والمخاض، والولادة:

إن ارتفاع ضغط الدم المفاجئ هي حالة طارئة، للحصول على مزيد من المعلومات، انظري الصفحات من ١١٢ إلى ١١٤. يمكن أن يسبب ضغط الدم العالي نوبات أو نزفا ممتدا داخل الدماغ. بسبب هذا، خلال آخر شهرين من حمل المرأة، تأكدي من فحص ضغط الدم لديها يوميا. وأيضا، قبل أن يبدأ المخاض لديها، من الأفضل للمرأة الحامل التي لديها مرض الحبل الشوكي الذهاب لمستشفى أو عيادة يمكن أن ترعى المشاكل الطبية التي يمكن أن تحدث لديها خلال المخاض والولادة. لمنع ارتفاع ضغط الدم المفاجئ خلال المخاض، يجب أن تأخذ حقنة تخدير في عمودها الفقري. أيضا، ومن المهم أن:



• تتأكدي أنها لم تترك وحدها.  
• تتأكدي أنها لم تستلق على ظهرها، وأن رأسها وأكتافها مدعومة وأن ركبها محنية.

• قيسي ضغط دمها بشكل متكرر، على الأقل مرة كل عشر دقائق.  
• إذا كانت تحتاج لإخراج البراز، كوني حذرة إذا أزلت البراز بإصبعك، أو أعطيتها حقنة شرجية لإزالة البراز. إن إزالة البراز يمكن أن تسبب بدء ارتفاع ضغط دم مفاجئ، ضعي هلام ليدوكين (٢٪ إلى ٤٪) في المستقيم أولا.  
• حافظي على مثانتها فارغة. إذا كان ذلك ضروريا، ضعي أنبوب البول لتفريغ البول (انظري الصفحتين ٢٠٢ و ٢٠٩). ضعي جل ليدوكين على فتحة البول قبل وضعه في أنبوب السحب.

### كيفية جعل المخاض أسهل

تأكدي من إخراج البول. حاولي التبول مرة على الأقل كل ساعة. ستكونين مرتاحة إذا كانت مثانتك فارغة. أيضا، من غير المرجح أن تصاب المرأة التي لديها مرض النخاع الشوكي إذا تركت أنبوب سحب البول في مكانه خلال المخاض والولادة وبالتالي يمكن خروج البول.

من المحتمل أنك ستتعرقين كثيرا خلال المخاض. لذلك، من المهم شرب الماء، أو العصائر، أو الشاي العشبي عندما تستطيعين، وبالتالي لا تصابين بالجفاف.

غيري وضعيتك عدة مرات. على الأقل مرة كل ساعة. تدريجي مسبقا على التحرك من وضعية إلى أخرى بالتالي عندما يبدأ المخاض. تستطيعين تغيير الوضعية بسهولة أكثر بين التقلصات. اطلبي من أحدهم المساعدة إذا كان ذلك ضروريا. كلما كنت مرتاحة ومسترخية أكثر، كلما كانت عضلاتك مسترخية أكثر. لذلك، من غير المحتمل أن تتشنج أو تنقبض. أيضا، عندما تغيرين وضعيتك في الغالب، سيكون هناك احتمال أقل لحدوث قروح الضغط الجلدية.

امشي بين التقلصات إذا استطعت فعل ذلك. إن المشي يساعد الرحم على أن يفتح وأن يتحرك الطفل للأسفل.

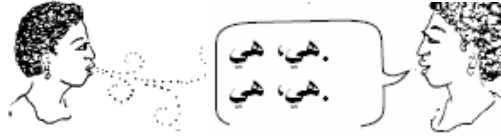


## الفصل الحادي عشر: المخاض والولادة

### التنفس خلال المخاض

إن الطريقة التي تتنفسين بها يمكن أن يكون لها أثر قوي على الكيفية التي سيكون بها مخاضك. يمكنك التدرب على الطرق المختلفة خلال الحمل. وبالتالي ستكونين جاهزة عندما يبدأ المخاض. على سبيل المثال: التنفس البطيء اللطيف: تنفسي من أنفك لأخذ نفس طويل وبطيء. للزفير، قبلي بشفتيك وانفخي ببطء.

تنفس بطريقة "هي": خذي نفسا بطينا عميقًا ثم انفخي للخارج لفترة قصيرة. تنفسي بسرعة وأنت تخرجين صوت "هي، هي".



اللهث: خذي نفسا سريعاً وسطحياً.  
النفخ القوي: انفخي بشدة وبسرعة.

خلال المخاض، تستطيعين القيام بطريقة التنفس لك.

أوضاع التنفس:

يمكن استخدام الأوضاع التالية خلال كل من المخاض والولادة:



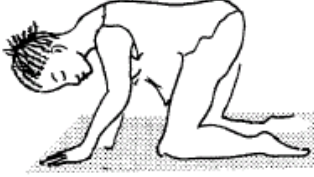
أو يمكنك الاستراحة على مساند أو في وضعية نصف جلوس.

	أو تستطيعين استخدام كرسي ولادة مع داعم يد وظهر. مثل هذا.		إذا كان لديك حُكم جيد في ذراعك ويدك، يمكنك استخدام كرسي ولادة مثل هذا. (المثال آخر، انظري قصة فطومة صفحة ٢٤٢).
	.. أو تقف.		بالمساعدة، يمكن للمرأة التي لديها بعض التحكم في رجلها أن تقرفص..



## الفصل الحادي عشر: المخاض والولادة

يجب أن يكون الشخص أو الشيء الذي يدعمك قويا ومتوازنا. يمكنك أيضا أن تمسكي بظهر كرسي. إن وضعيتي القرفصاء أو الوقوف يمكن أن تساعد في إنزال الطفل عندما تكون الولادة بطيئة. أو إذا كانت لدى الأم صعوبة في الدفع. إذا كان لديك بعض التحكم في الساق أو اليد. ربما تريد تجربة وضعية اليدين والركبتين. تساعد هذه الوضعية أيضا في منع والتحكم بتشنجات العضلة.



إذا كانت لديك إعاقة بصرية أو لديك توازن قليل. ربما تشعرين بسلامة أكثر بالاستلقاء على الأرض. لدى معظم المستشفيات أو المراكز الصحية أسرة خاصة للنساء اللواتي يلدن. لهذه الأسرة داعم للكوع ويمكن أن تكون مفيدة للنساء اللواتي لديهن حكم قليل بالساق.

**قصة مقعد ميلاد فطومة**

تعيش فطومة اثنان في بوغندا وهي مشلولة الساقين بسبب إصابتها بشلل الأطفال. عندما أصبحت فاطمة حاملا. مثل معظم النساء ذوات الإعاقات. أخبرها الأطباء في العيادة المحلية أن عليها أن تنجب بعملية (عملية قيصرية). لقد كانت فطومة مصممة على ألا تنجب بعملية وأن تمر بولادة طبيعية. وكانت نساء أخريات في مجتمعها قد أجنبن باستخدام القرفصاء. ولأن ساقها كانتا مشلولتين. عرفت فاطمة أنها لن تكون قادرة على القيام بوضعية القرفصاء. ولكنها كانت تعرف أيضا أن ذراعيها قويتان جدا وممكنها ذلك من دفع كرسيها المتحرك طوال الوقت. بالتالي قامت ببناء مقعد ولادة ممكنها من المكوث بوضعية القرفصاء. بهذه الطريقة يمكن أن يولد جنينها من خلال المهبل. بالرغم من أن فطومة مشلولة. فإن رحمها ما زال قويا ويمكن أن يقلص نفسه (ينقبض) لدفع الطفل للخارج. إن وضعية جسمها على مقعد الولادة يساعد الطفل على السقوط للأسفل بلطف من جسمها من خلال المهبل. تماما مثلما يحدث للنساء الأخريات اللواتي يقرفصن أثناء الولادة

**مقعد ولادة خشبي سهل الصنع**

## الفصل الحادي عشر: المخاض والولادة

### التشنجات العضلية وانقباضاتها (تصلب العضلات المفاجيء) خلال المخاض والولادة

إن النساء المصابات بالشلل الدماغي، أو مرض الحبل الشوكي، أو المشلولات بسبب مرض شلل الأطفال، يمكن أن تحصل لديهن تشنجات أو انقباض للعضلة المشدودة في أي وقت خلال المخاض والولادة. إن العضلات المشدودة في أي جزء من الجسم تتأثر بوضعية الرأس والجسم. إن السحب أو الدفع مباشرة عكس العضلات المشلولة سيسبب شديدا أكثر. هنا بعض الاقتراحات لتخفيف شد العضلات المشدودة خلال المخاض.

<p>خلال المخاض، قومي بتمارين لمرونة العضلات بين التقلصات. إذا كان ذلك ضروريا، اطلبي مساعدة أدهمهم. ستساعد التمارين العضلات في الاسترخاء وتمنع التشنجات والانقباضات.</p>	
 <p>قد تساعد قطعة قماش منقوعة في ماء نظيف دافئ.</p>	<p>لمساعدة العضلات في الاسترخاء، اجلسي في حمام ماء نظيف دافئ، ولكن بعد أن ينفجر كيس الماء.</p> 
<p>لا تحاولي سحب ساقي المرأة كلا على حدة من الكواحل. سيجعل هذا ساقها يسحبان سويا بإحكام أكثر. بدلا من ذلك، بعد رفع رأسها وكتفها، أولا اجعلي الركبتين معا، ربما سيحرر هذا الساقين. إذا لم يحدث ذلك، ارفعي الساقين فوق الركبتين وسوف يفتحان بسهولة أكثر.</p>	 <p>ضعي شيئا تحت الرأس والكتفين لحنيتها إلى الأمام. سيساعد هذا في استرخاء الشد في كل الجسم.</p>





## الفصل الحادي عشر: المخاض والولادة

### الولادة بالعملية القيصرية

عندما تجعل المضاعفات من الخطر على المرأة أو طفلها أن تمر بتجربة مخاض وولادة طبيعيتين. يمكن أن يقوم الطبيب بقطع في بطن ورحم المرأة ويخرج الجنين للخارج. ثم يخييط الطبيب الرحم والبطن ويغلقه (لا تتم إزالة الرحم). تترك العملية ندبة واحدة على الرحم وندبة أخرى على البطن. وتدعى هذه العملية القيصرية.

يتم إخبار معظم النساء الحوامل اللواتي لديهن إعاقات جسدية، خصوصا أولئك المشلولات، من قبل الأطباء وعاملات الصحة أن عليهن أن ينجبن بالعملية القيصرية. إن هذا ليس صحيحا دائما. بمساعدة قليلة، من الممكن لمعظم النساء اللواتي لديهن إعاقات، أو اللاتي لا يشعرن بالبطن، أن يلدن ولادة طبيعية من خلال المهبل. بغض النظر عن نوع الإعاقة التي لدى المرأة، ستبقى عضلات الرحم تنقلص بنفسها لإخراج الطفل للخارج. للحصول على معلومات عن إعاقات معينة يمكن أن تسبب مشاكل خلال ميلاد الطفل.

في بعض الأحيان، من الضروري للمرأة أن تقوم بالعملية القيصرية، خصوصا إذا كان:  
• الطفل كبيرا أو في وضعية ميلاد صعبة.

• لدى المرأة تشوه في الحوض.

• لدى المرأة انحناء في عمودها الفقري.

• المرأة غير قادرة على تحريك ساقيها لإبعادهما عن بعضهما.

• حوضها صغيرا، والطفل كبيرا.

• غير قوية بما فيه الكفاية لتحمل المخاض.

بالرغم من أن العملية القيصرية تكون ضرورية في بعض الأحيان، فمن الأفضل تفادي هذه العملية إذا كان ذلك ممكنا. ويعمل بها في أغلب الأحيان لأنها أسهل على الطبيب. بالإضافة لذلك، هناك دائما

إمكانية أن يحدث شيء بطريقة خاطئة، ويستغرق ذلك فترة أطول للشفاء من الولادة العادية.

إن معظم النساء اللواتي أجنن طفلا عن طريق العملية القيصرية قادرات على الإنجاب في المرة القادمة بواسطة المهبل. هذا صحيح إذا كانت فتحة العملية من أسفل البطن من جانب إلى جانب، وليس من الأعلى للأسفل. إن القطع من أعلى إلى أسفل على الأرجح أن ينفث أثناء المخاض.

حتى مع الندبة عبر البطن، هناك فرصة قليلة جدا أن تتمزق وتفتح خلال المخاض. إذا حصل هذا، يمكن أن تنزف المرأة داخليا وتموت. بالرغم من أنها قد تحتاج عملية أخرى لتجنب، فإنه أكثر سلامة للمرأة التي سبق أن أجرت عملية قيصرية في السابق أن تلد في المستشفى، في حال كانت هناك مشاكل. إذا لم يكن هذا ممكنا، عليها أن تحاول أن تلد بجانب مستشفى. وقبل الولادة، حاولي أن ترتبي لرعاية في المستشفى في حالة كانت هناك أية مشاكل خلال المخاض.



## الفصل الحادي عشر: المخاض والولادة

### قطع الأعضاء التناسلية للزوجة (ختان الأعضاء التناسلية للزوجة)

في بعض المجتمعات- على الأغلـب في أفريقيا، وفي أجزاء من جنوب آسيا، وفي الشرق الأوسط، وأجزاء أخرى من العالم- يتم قطع في الأعضاء التناسلية للفتيات والنساء، مثل معظم الممارسات الثقافية، إن الختان هو طريقة يتم بها تغيير أجسام الفتيات وبالتالي يعتبرن جميلات، أو مقبولات، أو نظيفات. لكن بينما يبدو هذا التقليد له معنى في المجتمع الذي يمارس فيه، للختان آثار ضارة خطيرة على الصحة والسلامة العامة للفتيات اللواتي يتم ختانهن. على المدى البعيد، يمكن أن يؤدي الختان إلى أمراض بولية، أو أذى عاطفي، أو فقدان الحساسية الجنسية، أو عدم القدرة على القيام بالجنس كبالغة. ومخاض طويل صعب يمكن أن يؤدي لموت الطفل أو الأم. إذا كنت امرأة تم ختانك وتمت خياطة الأعضاء قريبا من بعضها، حدثي مع قابلة خبيرة أو عاملة صحية. يجب فتح أعضائك التناسلية قبل أن تنجبي.

#### علامات خطر خلال المخاض

تنجب معظم النساء، من في ذلك النساء اللواتي لديهن إعاقات، بأمان. ولكن عندما تظهر مشكلة أثناء المخاض والولادة، من المهم للمرأة أن تحصل على الرعاية التي تحتاجها لحماية حياتها. (للحصول على مزيد من المعلومات حول المخاض والولادة الآمنين والمشاكل التي يمكن أن تظهر، انظري كتاب "للقابلات"). هنا بعض علامات الخطر التي يمكن أن تخبرك متى تحصلين على المساعدة:

#### ينفجر كيس الماء ولكن المخاض لا يبدأ خلال ٢٤ ساعة

توجهي للمركز الصحي أو المستشفى. عندما تنفجر المياه، يكون الخطر أعلى بأن تتعرضي أو يتعرض طفلك لعدوى خطيرة. ربما تحتاجين للحصول على سوائل أو أدوية في الوريد يكون الطفل في وضع جانبي توجهي للمستشفى. لا تحاولي تغيير وضعية الطفل في اللحظة التي يبدأ فيها المخاض. يمكن أن يمزق هذا الرحم أو يفصل المشيمة من حائط الرحم. لا يمكن أن يتم إجاب الطفل الذي يتخذ الوضع الجانبي من دون عملية.



## الفصل الحادي عشر: المخاض والولادة

### التزف قبل ولادة الجنين

توجهي للمستشفى فوراً. إذا كنت تنزفين دماً أحمر لامعاً. فإن هذا يعني أن المشيمة تنفصل عن الرحم أو تغطي فتحة الرحم. هذا خطير جداً.

#### الحمى

إن الحمى عادة علامة على العدوى. إذا لم تكن الحمى لديك قوية جداً. ربما تحتاجين فقط سوائل. اشربي الكثير من الماء، أو الشاي، أو العصير. وحاولي التبول كل بضع ساعات.

إذا كانت الحمى لديك قوية جداً ولديك قشعريرة، توجهي إلى مركز صحي أو مستشفى. تحتاجين أدوية مضادات حيوية مباشرة.

#### مخاض طويل جداً

توجهي لمركز صحي أو مستشفى. عندما يستمر المخاض فترة أطول من يوم واحد و ليلة واحدة. أو إذا كنت تدفعين بقوة أكثر من ساعتين. ربما تحتاجين أدوية أو عملية لإجاب الطفل.

#### ماء أخضر أو بني

إذا كنت ما زلت في أول المخاض، أو إذا لم تبدأ الأم الدفع، من الأفضل لهذا الطفل أن يولد في مستشفى. عندما ينفجر كيس الماء (انظري صفحة ٢١٥). يجب أن يكون الماء صافياً أو باللون الزهري الخفيف. ويعني الماء البني أو الأخضر أن الجنين قد أخرج برازاً داخل الرحم ويمكن أن يكون في مشكلة.



إذا كانت الأم قد قطعت شوطاً في مخاضها وسيولد الجنين قريباً. على الأم أن تدفع بقوة قدر استطاعتها وتخرج الطفل بسرعة. في اللحظة التي يخرج فيها رأس الطفل إلى الخارج، وقبل أن يأخذ نفسه الأول. اطلبي من الأم التوقف عن الدفع. امسحي فم وأنف الطفل بقطعة قماش نظيفة. أو استخدممي الامتصاص (بواسطة الفم أو أنبوب امتصاص صغير) لمص المخاط. في اللحظة التي ينظف فيها الأنف والفم، يمكن أن تدفع الأم بقية الطفل إلى الخارج.

#### ما قبل التشنج الحملي (تسمم دم الحمل)

يمكن أن يؤدي تسمم الحمل إلى احتقانات وربما الموت. إذا كانت لدى الأم أي من هذه الإشارات الخطيرة، توجهي للمستشفى مباشرة:

لا يجب أن ترى المرأة وهي في المخاض الشمس تشرق مرتين. مثل من النيجر.

• رجوع رأس قوي	• ردود الفعل شديدة النشاط
• تشوش أو ازدواج الرؤية	• ضغط الدم العالي
• الألم الحاد المستمر المفاجئ في أعلى البطن. تماماً تحت النقطة المرتفعة بين الأضلاع	• البروتين في البول



## الفصل الحادي عشر: المخاض والولادة

### علامات الخطر لدى الأم في الأيام القليلة التي تلي الولادة

- إذا بدأت تظهر لدى الأم تشنجات وأنت تعرفين أنها ليس لديها صرع:  
• ضعي شيئاً تحت رأسها لحماية. وضعيها على يسارها إذا كان ذلك ممكناً. ولكن لا تخولي السيطرة عليها.  
• حافظي على هدوئها.  
• خذيها لأقرب مستشفى.  
يمكن أن يحدث للمرأة التي لديها صرع تسمم دم الرحم- انظري صفحة ٢٠٣ للحصول على معلومات أكثر حول الصرع.

علامات الخطر لدى الأم في الأيام القليلة بعد الولادة

النزف



- ابدئي بإرضاع طفلك رضاعة طبيعية فوراً. سيساعدك هذا على إيقاف النزف قريباً.  
إن النزف الذي يبدأ بعد أكثر من يوم من ميلاد الطفل عادة ما يكون بسبب أجزاء من المشيمة التي تركت في الرحم. احصلي على مساعدة طبية.

علامات الخطر للنزف الكثير

- بلل أكثر من فوطتين أو خرقتين سميكتين في ساعة خلال اليوم الأول بعد الولادة.
- بلل أكثر من فوطة أو خرقة سميكة في ساعة بعد اليوم الأول.
- تدفق قليل مستمر من الدم.

ماذا تفعلين:

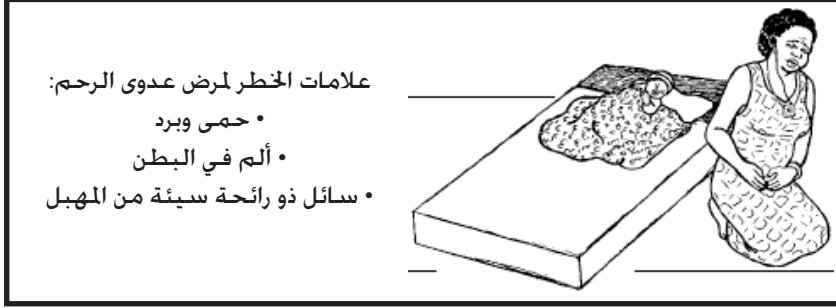
- افركي قمة رحمها حتى يصبح صلباً ويتوقف النزف. اجعلي الطفل يرضع من صدرها. أو اطببي من أحدهم فرك حلماتها.
- أعطيتها ٠.٢ ملغم من ايرجونوفين "ergonovine" بواسطة الفم كل ست ساعات حسب الحاجة. ولكن ليس أكثر من ٤ إلى ٧ أيام.
- إذا لم يتوقف النزف. احصلي على رعاية طبية. استمري في فرك رحمها خلال أخذها للمستشفى.
- إذا كانت لديها علامات عدوى. أعطيتها نفس المضادات الحيوية كما هو بالنسبة لإصابة الرحم .



# الفصل الحادي عشر: المخاض والولادة

## عدوى الرحم

إن الإصابة بعدوى الرحم خطيرة جدا. ويجب علاجها. وإلا فإن المرأة تصبح عقيما أو تموت.



علامات الخطر لمرض عدوى الرحم:

- حمى وبرد
- ألم في البطن
- سائل ذو رائحة سيئة من المهبل

أدوية لمرض الرحم		
متى يؤخذ	الكمية	الدواء
بواسطة الفم. مرتين يوميا	٥٠٠ ملغم	سيبروفلوكساسين " ciprofloxacin "
بواسطة الفم. مرتين يوميا	١٠٠ ملغم	دوكسيسايلكلين " doxycycline "
بواسطة الفم. مرتين يوميا	٥٠٠ ملغم	ميترونيدازول " metronidazole "
استمري بتقديم كل الأدوية ليومين أكثر بعد أن تظهر الحمى. ولكن إذا لم تبدأ بالشعور بالتحسن بعد يوم واحد. خذها لأقرب مستشفى. ربما تحتاج أدوية أخرى بالتطعيم في الوريد (الرابع).		
ملاحظة مهمة: شجعها على شرب الكثير من السوائل. لا تشربي الكحول في الفترة التي تأخذين فيها ميترونيدازول " metronidazole "		

إذا كانت الأم تشتكي من أنها لا تستطيع الإحساس بشكل جيد. راقبها لتلاحظي ما إذا كان لديها أية علامات للعدوى.



## الفصل الحادي عشر: المخاض والولادة

### رعاية الأم الجديفة

حتاج الأمهات للرعاية بعد الولادة كما يحتاج الطفل الرعاية. إن الناس في أغلب الأحيان يكونون مشغولين برعاية الطفل حتى إنه ربما يتم نسيان احتياجات الأم. شاركي هذه المعلومات مع عائلتك أو مقدمي الرعاية وبالتالي يستطيعون مساعدتك في الحصول على الرعاية التي تحتاجينها.

- **لمنع العدوى**، امتنعي عن الجنس أو وضع أي شيء في المهبل حتى يتوقف النزف لديك. استحمي بعدد المرات التي تستحمين بها بالعادة، ولكن لا تجلسي في الماء حتى بعد أسبوع من الولادة. من الجيد لك غسل والحفاظة على أعضائك التناسلية نظيفة جدا.



- خذي قسطا كبيرا من الراحة لمدة ستة أسابيع على الأقل.
- تناولي طعاما أكثر مما تأكلين في العادة. تستطيعين تناول أي نوع من الطعام: السمك، واللحم، والبيض، والفاصولياء، والحبوب، والخضار، والفواكه، وكلها سوف تساعدك على الشفاء بعد الولادة وسوف تقدم لك الطاقة لرعاية طفلك ونفسك. إن تناول الطعام الذي يحتوي على ألياف كثيرا يساعد على منع الإمساك.
- اشربي كثيرا من السوائل. يساعد هذا أيضا على منع الإمساك.

- كوني نشيطة وحركي قدر استطاعتك.

- إذا أصبح ثدياك منتفخين جدا، وصلبين ويؤلان، أَرْضعي الطفل قدر الإمكان. في كل من الليل والنهار (كل ساعة أو ساعتين، ومن كلا الثديين). أيضا، ضعي قطعة قماش دافئة ورطبة على ثدييك لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة قبل كل مرة ترضعين فيها. يمكنك أخذ باراسيتامول "paracetamol" للألم (انظري الصفحة ٣٢٠).
- إذا لم تكوني تخططين للرضاعة الطبيعية، لا تخاولي إزالة الحليب من صدرك. إذا فعلت ذلك، سيبقى جسمك ينتج حليباً أكثر. بدلا من ذلك، لفي قطعة حزام بإحكام حول جسمك، فوق ثدييك، وضعي قطعة قماش باردة أو جليدا. يمكنك أيضا أخذ باراسيتامول "paracetamol" للألم (انظري صفحة ٣٢٠).

- إذا كان لديك أي تمزق في أعضائك التناسلية أو المهبل، اغسليها يوميا مع صابون معتدل وماء نظيف لمنع المرض. ضعي قطعة قماش ساخنة رطبة وعسلا على التمزق ليتحسن ويكون الشفاء أسرع. إذا سببت التمزقات حرقه، اسكبي ماء فوق أعضائك التناسلية خلال التبول.

- إذا كنت تستخدمين أدوية نباتية لمساعدة أعضائك التناسلية على الشفاء، تأكدي أن النبات نظيف جدا (أن يكون مغليا هو الأفضل). لا تضعي أدوية نباتية، أو أي شيء آخر داخل المهبل.
- ابدئي باستخدام طريقة تنظيم للعائلة قبل أن تقومي بالجنس مرة أخرى. وإلا فمن الممكن أن حملي مرة أخرى مباشرة. يمكن أن حملي أسبوعين قبل أن يبدأ نزفك الشهري مرة أخرى. إذا كنت ترضعين طفلك فقط من حليب ثدييك، سوف حميك الرضاعة الطبيعية في العادة من الحمل مرة أخرى لمدة ستة أشهر تقريبا. للحصول على معلومات حول تنظيم العائلة، انظري الفصل التاسع.



## الفصل الحادي عشر: المخاض والولادة

### أينما شعرت أنك مخطئة جيباً أو حزينة

تكون لدى معظم النساء مشاعر قوية بعد الولادة. إذا شعرت بهذه الطريقة، يمكن أن تعتقد عاملات الصحة وعائلتك أنه بسبب إعاقتك، خصوصاً إذا شعرت أن رعاية نفسك أصعب من العادة ولا تبدين قدرة على رعاية طفلك. يمكن ألا يدركوا أن أبة أم جديدة يمكن أن تشعر حزينة أو قلقلة لأيام قليلة، أو أسابيع، أو حتى أشهر. عندما تكون هذه المشاعر قوية، وإذا لم تكوني قادرة على النوم والأكل جيداً، وتبكين كثيراً، فإن هذا يدعى الاكتئاب. إن المرأة التي كانت لديها مشاعر مثل تلك بعد ولادة سابقة، من الأرجح أن تشعر بالاكتئاب مرة أخرى.

سوف تشعرين بتحسّن إذا حدثت عن مشاعرك مع شخص تثقين به.

ربما تحتاجين مساعدة إضافية للعناية بنفسك، وبيتك، وطفلك.

هناك أيضاً بعض الطقوس والعلاجات التقليدية، كما أن هناك أدوية حديثة، لتساعدك على أن تشعري بشكل أفضل. إن الأدوية الحديثة غالية الثمن ويمكن أن تسبب مشاكل أخرى، وبالتالي يجب استخدامها في الحالات الحادة، تحدثي مع قابلتك أو العاملة الصحية. للحصول على مزيد من المعلومات حول الصحة العقلية، انظري الفصل الثالث.



#### رعاية الطفل الجديد

إن حليب الصدر هو أفضل طعام لطفلك. حافظي على طفلك دافئاً ونظيفاً واطركيه يرضع عدد المرات التي يرغب بها.

يكون لدى الأطفال الرضع في العادة قليل من مخاطر مصفر يأتي من عيونهم في الأسبوع الأول بعد الولادة. تستطيعين غسل العينين بحليب الصدر أو ماء مغلي فاتر وقطعة قماش نظيفة. إذا أصبحت عينا الطفل حمراوين ومنفختين، أو فيهما الكثير من القيح، خذي الطفل لعاملة صحة.

#### العناية بالحبل السري

ابقي طرف الحبل السري على الطفل نظيفاً وجافاً. إذا كان ذلك ممكناً، نظفيها بالكحول وقطعة قماش نظيفة مع كل مرة تغيرين فيها الحفاضة (الفوطة). سوف يصبح لونها أسود وتسقط خلال الأسبوع الأول. لست بحاجة لتغطيته بأي شيء إلا إذا كان هناك ذباب أو غبار. بالتالي تستطيعين استخدام قطعة نظيفة جداً من الشاش أو القماش لربطه مع بقائه مرخياً.

إذا لاحظت احمراراً أو قيحا حول الحبل السري، يمكن أن يكون الطفل قد أصيب بعدوى. خذي الطفل إلى عاملة صحة لأخذ الدواء مباشرة. راقبي ما إذا كانت هنالك علامات للقران، وهو مرض يصاب به الأطفال إذا تم قص الحبل بشيء غير نظيف.



## الفصل الحادي عشر: المخاض والولادة

<p>علامات الخطر للمقراز حين يصيب حديثي الولادة:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• الحمى</li> <li>• لا يستطيع الطفل الرضيع الرضاعة من الصدر</li> <li>• يبكي الطفل الرضيع طوال الوقت</li> <li>• تنفس سريع</li> <li>• يتصلب جسد الطفل</li> </ul>	<p>مرض المقراز الذي يصيب حديثي الولادة خذي الطفل لمركز صحي أو مستشفى مباشرة. إذا كان المستشفى أبعد من ساعتين، أعطي الطفل حقنة ١٠٠٠٠٠ وحدة من بينزلبينيسيلين "benzylpencillin" قبل المغادرة.</p>
--	---

### العمل من أجل التغيير

ما تستطيع فعله العائلات ومقدمو الرعاية:

بعد أنفسنا. تتفهم عائلتنا إعاقاتنا أفضل من أي شخص آخر.

إن هذا يعني أنهم يمكن أن يشككوا مساعداً عظيمة لنا خلال كل من المخاض والولادة. يستطيعون أن يتأكدوا أن القابلة أو عاملة الصحة التي تساعد في توليد الجنين تفهم أنه فقط لأنه لدينا إعاقات، ما زالت لدينا ولادة مهبلية. يستطيعون أيضاً مساعدتنا ما إذا كنا نحتاج تجربة أوضاع بديلة للولادة. وعندما يولد الطفل، يمكنهم أن يتأكدوا أننا نستطيع حمل وحضن الطفل الرضيع. بغض النظر عن حجم المساعدة التي نحتاجها.



لا تقلقي أيتها الطبيبة، ربما لدى طفلي إعاقة ولكنها قوية جداً. ولا تحتاج لعملية لتلد طفلها الأول.

ما تستطيع فعله القابلات، والأطباء، والعاملون الصحيون الآخرون:

تأكدني أن الغرف حيث ستلد النساء في العيادة أو المستشفى سهلة

لنا لدخولها. على سبيل المثال، إذا كانت غرفة الولادة في الطابق العلوي، وفري غرفة في الطابق الأرضي للولادة.

تأكدني أن كل الأسرة وطاولات الفحص منخفضة على الأرض وليست لها عجلات.

تأكدني أن طفل المرأة ذات الإعاقة بصرياً وسمعيّاً يبقى قريباً منها، بالتالي، حتى لو أن الأم لا تستطيع سماع أو رؤية طفلها، سوف تعرف إذا كان بحاجة للرضاعة أو للراحة.

ستستفيد كل من الأم والطفل من رعاية عاملة الصحة بعد الولادة. زوري الأم الجديدة وطفلها على الأقل مرتين- اليوم بعد الولادة، ثم مرة أخرى على الأقل في الأسبوع التالي.

ساعدي الأم الجديدة للقيام بالإجراءات القانونية في مجتمعها لتسجيل ولادة طفلها.

