



the women's  
the royal women's hospital  
victoria australia

## متى تتصلين بالمستشفى

### نصائح للنساء في المرحلة المتقدمة من الحمل

تطراً أحياناً تغييرات في مرحلة متقدمة من الحمل من شأنها أن تسبب القلق لدى بعض النساء. يمكن طرح ومناقشة الكثير من هذه المخاوف في موعدك في العيادة لكن يجب مناقشة بعضها مع قابلة قانونية في أسرع وقت ممكن.

#### متى يجب عليّ الاتصال بالمستشفى؟

يجب عليك الاتصال بالمستشفى إذا تعرضت لحدوث أي من الأعراض التالية:

إذا بدأت ماء الرأس بالتسرّب (وقد يحدث ذلك قبل أو بعد بدء تقلصات المخاض).

إذا تعرضت لنزيف من المهبل ولا يكون مختلطاً بإفراز لزج. النزيف من المهبل مع كثير من المخاط يسمى "تعليمية" وهذا مؤشر على أن المخاض يتقدّم بشكل طبيعي. وقد تتعرضين أيضاً لـ "تعليمية" إذا كنت قد خضعت لفحص مهبلي أثناء إدخالك إلى المستشفى.

إذا كانت التقلصات منتظمة وتستمر لأكثر من ٣٠ ثانية والفاصل الزمني بينها أقل من ٥ دقائق.

إذا كنت خائفة أو غير متأكدة بشأن ماذا يحدث

إذا كنت تحتاجين للدواء من أجل التحكم بالألم.

إذا كنت لا تشعرين بحركة طفلك.

#### بمّن أتصل؟

للتحدّث إلى قابلة قانونية في المستشفى حول أي من هذه المخاوف، يجب عليك الاتصال بالرقم **8345 3635 (03)**. لا تتصلي بهذا الرقم للاستفسارات العامة.

(03) 8345 3635 (Parkville patients)

#### هل أنا في مرحلة المخاض؟

ليس من غير الطبيعي لبعض النساء أن يتم إدخالهن المستشفى لأكثر من مرة قبل أن يدخلن بشكل كامل في مرحلة المخاض ولا سيما إذا كان هذا هو طفلك الأول.

قد يُطلق على المخاض المُبكر عبارة مرحلة المخاض الكامنة أو مرحلة ما قبل المخاض. إذا كان هذا حملك الأول فإن مرحلة ما قبل المخاض قد تستمر لبضع ساعات أو أيام أو أسابيع.

إن التقلصات غير المنتظمة التي قد تشعرين بها خلال هذا الوقت قد تُطري وتُلين عنق الرحم مما يجعله جاهزاً للتوسّع أكثر. معظم النساء يشعرن بتقلصات شبيهة بالآلام الدورة الشهرية المنقطعة.

#### متى يجب عليّ الحضور إلى المستشفى؟

تشير الأبحاث إلى أن النساء اللواتي يتمتعن بصحة جيدة ويستمر حملهن مدته الكاملة وكذلك بالنسبة للأطفال فإن المكان الأمثل لهن في هذه المرحلة من المخاض هو المنزل. الحمل السليم ولمدة كاملة تعني أن حملك قد قطع أكثر من ٣٧ أسبوعاً من الحمل وأنت وطفلك بصحة جيدة.

إذا كنت قد أعطيت معلومات مختلفة تتعلق بطرفك الشخصية الرجاء اتباع هذه التعليمات المحددة.

عند تواجدك في منزلك ستتمتعين بالحرية في بيئة تعرفينها. يمكنك تناول الطعام والنوم والتحرّك حسب الوتيرة التي تريدينها.

عليك الإصغاء لجسمك وفعل ما تشعرين بالفطرة بأنه مناسب لك. تذكري أن تجربتك فريدة وخاصة بك.

مرحلة المخاض	المشاعر	ما يحدث	أفكار مفيدة
<p><b>ما قبل المخاض</b></p> <p>عنق الرحم يبدأ باللين</p> <p>تقلصات معتدلة غير منتظمة وقصيرة</p> <p>قد تستمر لبضعة أيام</p>	<p>متحمسة، متخوفة</p> 	<p>إفراز مخاطي يشوبه الدم</p> <p>ألم الظهر</p> <p>ألم في أسفل البطن (شبيهه بألم الدورة الشهرية)</p> <p>الإسهال أحياناً</p> <p>تسرُّب ماء الحمل (الرأس) أحياناً</p> <p>قد تشعرين بالتعب</p>	<p>الحياة كالمعتاد</p> <p>تحركي واشغلي نفسك</p> <p>خذي قسطاً من الراحة عند الحاجة</p>
<p><b>المرحلة الأولى: مرحلة مُبكرة (٨ - ١٦ ساعة)</b></p> <p>عنق الرحم متوسّع من ٠ - ٤ سنتم (مفتوح)</p> <p>التقلصات منتظمة، يفصل ما بينها ٥ - ٢٠ دقيقة</p> <p>وتستغرق الواحدة من ٢٠ - ٤٠ ثانية</p>	<p>متحمسة، متخوفة</p> 	<p>قد تشعرين بالتعب</p> <p>إفراز مخاطي يشوبه الدم</p> <p>ألم الظهر</p> <p>ألم في أسفل البطن (شبيهه بألم الدورة الشهرية)</p> <p>الإسهال أحياناً</p> <p>تسرُّب ماء الحمل (الرأس) أحياناً</p>	<p>استمري في تناول الطعام والشراب (كميات صغيرة بانتظام)</p> <p>تحركي واشغلي نفسك</p> <p>خذي قسطاً من الراحة عند الحاجة</p> <p>تبوّلي كل ساعتين</p> <p>راقبي مدة تقلصاتك (من بداية واحدة وحتى بداية التالية)</p> <p>إتصلي بالمستشفى</p>
<p><b>المرحلة الأولى: مرحلة ناشطة (٣ - ٥ ساعات)</b></p> <p>عنق الرحم متوسّع من ٤ - ٨ سنتم</p> <p>التقلصات يفصل ما بينها ٣ - ٧ دقائق وتستغرق الواحدة من ٥٠ - ٦٠ ثانية</p>	<p>تشعرين بالضجر، الاضطراب</p> 	<p>التقلصات قوية ومنتظمة</p> <p>ألم شديد في أسفل البطن</p> <p>أم الظهر قد يستمر</p> <p>تركيز كامل على المخاض</p> <p>الاعتماد على الناس الداعمين من حولك</p> <p>إفراز مخاطي يشوبه الدم</p> <p>قد يتسرُّب ماء الحمل (الرأس)</p>	<p>اللجوء إلى التنفّس العميق التركيز</p> <p>خذي حماماً ساخناً أو استعملي العبوات الساخنة</p> <p>غيّري وضعيتك</p> <p>استريحي بين التقلصات</p> <p>اشربي السوائل/ مصّي الحلوى</p>
<p><b>المرحلة الثانية: الدفع (نصف ساعة إلى ساعتين)</b></p> <p>عنق الرحم متوسّع بالكامل (١٠ سنتم)</p> <p>التقلصات يفصل ما بينها ٢ - ٥ دقائق وتستغرق الواحدة من ٦٠ - ٩٠ ثانية</p>	<p>بذل جهد كبير</p> 	<p>التقلصات متباعدة</p> <p>ألم أقل شدة، مزيد من الضغط</p> <p>رغبة قوية في الدفع</p> <p>التمدّد وشعور بالحرقّة مع تحرُّك رأس الطفل نحو الأسفل</p>	<p>إدفعي مع التقلصات (استعملي مرآة)</p> <p>استريحي بين التقلصات</p> <p>فانيليا باردة أو بخ الرذاذ على الوجه والعنق</p> <p>الاستماع إلى الناس الداعمين من حولك</p> <p>قد تحتاجين إلى تهدئة الرغبة الشديدة في الضغط لإبطاء ولادة رأس الطفل</p>