

متى تتصلين بالمستشفى: مشورة متعلقة بالمرحلة الأخيرة من الحمل

بالنظر لكون فترة حملك قد شارفت على الانتهاء، سيبدأ جسمك في الاستعداد للولادة. يمكنك التحدث عن هذه التغييرات في موعدك التالي المقرر في العيادة، ولكن يجب مناقشة بعضها مع القابلة القانونية أو الطبيب في أقرب وقت ممكن.

هل أنت في مرحلة المخاض؟

في المخاض المبكر (وتسمى أيضاً المرحلة الكامنة)، يبدأ جسمك في الاستعداد للولادة. إذا كانت هذه الولادة لطفلك الأول، فقد يستمر المخاض المبكر لبضع ساعات أو يمكن أن يستمر لبضعة أيام. خلال هذا الوقت، قد تشعرين بانقباضات غير منتظمة. وتساعد هذه التقلصات على تليين عنق الرحم (عنق الرحم أو الرحم) وترقيقه حتى يتمكن من الانفتاح أكثر. يقول العديد من الأشخاص أن الانقباضات تشبه آلام الدورة الشهرية المتقطعة أو التشنجات.

متى يجب عليك الذهاب إلى المستشفى؟

قد تحتاجين للذهاب إلى المستشفى أكثر من مرة قبل أن يكتمل مخاضك. وهذا ليس بالأمر غير المعتاد، خاصة إذا كان هذا طفلك الأول. ومع ذلك، تُظهر الأبحاث أنه إذا كنتِ وطفلك بصحة جيدة وكان حملك مكتمل المدة (أكثر من 37 أسبوعاً)، فمن الأفضل البقاء في المنزل خلال هذه المرحلة من المخاض. في المنزل، تستطيعين الحصول على الراحة بشكل أفضل في مكانك الخاص. أنتِ حرة في تناول الطعام والنوم والتحرك كما تشائين. ولكن إذا تم إعطاؤك تعليمات محددة بالنظر لظروفك الخاصة، فيرجى اتباع هذه التعليمات. استمعي إلى جسدك وافعلي ما هو جيد لك. إن تجربتك هي تجربة فريدة من نوعها.

هل تحتاج إلى مترجم شفهي؟

يمكنك طلب مترجم شفهي إذا كنت بحاجة إلى خدماته.



متى يجب عليك الاتصال بالمستشفى؟

بدءاً من الأسبوع 37 من الحمل، اتصلي بنا على رقم الهاتف: **03 8345 3635** في حال كان لديك أي من الأعراض التالية:

- نزول ماء الرحم (كيس السوائل المحيط بطفلك) - يمكن أن يحدث هذا الأمر قبل أو بعد بدء انقباضات المخاض
- لديك انقباضات منتظمة تستمر لأكثر من 30 ثانية وتفصل بينها أقل من 5 دقائق أو لديك 3 انقباضات في مدة 10 دقائق
- تحتاجين إلى مساعدة للسيطرة على ألم المخاض.

متى يجب عليك الذهاب إلى قسم الطوارئ؟

يجب عليك الذهاب إلى قسم الطوارئ مباشرة إذا كنتِ تعانين من أي من الأعراض التي سيرد ذكرها تباعاً:

- نزيف من المهبل بدون مخاط. إذا كان النزيف مصحوباً بمخاط، فهذا يسمى "بالعرض السابق للولادة" ويعني في الغالب أن المخاض يسير بشكل طبيعي
- إذا شعرتي بتغير في حركة طفلك أو إذا لم تشعرين بحركته
- لقد زودك المستشفى بتعليمات محددة من أجل الذهاب إلى قسم الطوارئ
- ألم في البطن لا يشبه المخاض
- الحمى
- غثيان أو قيء شديد
- صداع مستمر أو غشاوة في الرؤية
- أي أعراض أخرى مقلقة.

بمن يجب عليك الاتصال؟

إذا كنتِ ستلدن طفلك في مستشفى النساء وتحتاجين إلى التحدث مع قابلة قانونية بشأن أي من هذه المخاوف، اتصلي برقم الهاتف:

(03) 8345 3635

يُرجى عدم الاتصال بهذا الرقم لغرض طرح الأسئلة العامة.

مرحلة أو مرحلة المخاض	المشاعر	الأعراض التي قد تعانين منها	الأشياء التي قد تساعدك
<p>مرحلة ما قبل المخاض</p> <ul style="list-style-type: none"> قد يبدأ عنق الرحم في الترقق من الممكن للانقباضات أن تبدأ أو لا تبدأ. عادة ما تكون غير منتظمة وخفيفة وقصيرة. قد تأتي وتذهب لبضعة أيام 	<p>متحمسة، قلقة</p> 	<ul style="list-style-type: none"> مخاط مهبلي مع بعض الدم آلام الظهر ألم خفيف، مثل آلام الدورة الشهرية براز رخو نزول ماء الرحم الشعور بالتعب. 	<ul style="list-style-type: none"> استمري في ممارسة أنشطتك على النحو المعتاد تحركي وحاولي البقاء مشغولة استريحي إذا كنت بحاجة إلى ذلك اشربي الكثير من السوائل تناولي الطعام بشكل طبيعي إذا استطعت ذلك
<p>المرحلة الأولى: المرحلة الكامنة عادة ما تكون أطول مرحلة.</p> <ul style="list-style-type: none"> يتسع عنق الرحم من 0 إلى 5 سم (مفتوح) تصبح الانقباضات أكثر انتظاماً، مع حدوث انقباضين إلى 3 انقباضات في فترة 10 دقائق. 	<p>متحمسة وقلق</p> 	<ul style="list-style-type: none"> تشعرين بالتعب مخاط مهبلي مع بعض الدم آلام الظهر يصبح الألم أكثر انتظاماً وقوة براز رخو نزول ماء الرحم. 	<ul style="list-style-type: none"> واظبي على تناول الطعام والشراب مراراً بكميات قليلة تحركي وحاولي البقاء مشغولة استريحي إذا كنت بحاجة إلى ذلك أفرغي مثانتك (التبول) كل ساعتين على الأقل حددي الوقت الذي تستغرقه انقباضاتك - من بداية الانقباض إلى نهايته اتصلي بالمستشفى.
<p>المرحلة الأولى: المرحلة النشطة عادة ما تكون أقصر من الفترة الكامنة.</p> <ul style="list-style-type: none"> يتسع عنق الرحم من 5 إلى 10 سم تصبح الانقباضات أقوى وأكثر انتظاماً حيث تتراوح بين 3 إلى 4 مرات في فترة 10 دقائق، وتستمر كل منها من 50 إلى 60 ثانية 	<p>الشعور بالتعب والأرق</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ألم أقوى ألم الظهر تركيزك الكامل على المخاض ارتفاع الحاجة إلى الدعم مخاط مهبلي مع بعض الدم نزول ماء الرحم منك. 	<ul style="list-style-type: none"> استخدمي تقنيات التنفس العميق والاسترخاء التركيز خذي حماماً - إذا كان ذلك آمناً - أو استخدمي كمادات خفض الحرارة تغيير الوضعيات أخذ فترة الراحة بين الانقباضات ارتشفي السوائل أو مصّي الحلوى فكري في الذهاب إلى المستشفى
<p>المرحلة الثانية</p> <p>يمكن أن تستمر حتى 3 ساعات، حيث يتوقف الأمر على الدفع وصحة الجنين.</p> <ul style="list-style-type: none"> اتساع عنق الرحم بالكامل - 10 سم 2 إلى 5 انقباضات في فترة 10 دقائق، تستمر من 60 إلى 90 ثانية. 	<p>الحركة النشطة</p> 	<ul style="list-style-type: none"> تصبح الانقباضات متباعدة ألم أقل حدة المزيد من الضغط في مؤخرتك رغبة قوية في الدفع شعور بالتمدد أو الحرقان عندما يتحرك رأس طفلك للأسفل. 	<ul style="list-style-type: none"> استمعي إلى دوافع جسمك الطبيعية ادفعي مع قدوم الانقباضات - استخدمي مرآة إذا لزم الأمر استريحي بين الانقباضات استخدمي قطعة قماش باردة أو رذاذاً وضعيه على وجهك ورقبتك. استمعي إلى الأشخاص الذين يؤازرونك إذا شعرتي برغبة قوية في الدفع، جربي اللهاث. يمكن أن يساعد ذلك على إبطاء خروج رأس طفلك من المهم أن تكوني في المستشفى في هذه المرحلة

هذه المعلومات هي دليل إرشادي فقط. فتجربة كل شخص في المخاض فريدة من نوعها .