



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



الولادة

Labor

خلال الأشهر الأخيرة من الحمل تبدأ المرأة بالشعور بتقلصات في الرحم تشبه تقلصات الولادة. ولكن ليست كل التقلصات تعني بداية الولادة، فلذلك يجب التفريق بين علامات الولادة الحقيقية والخاطئة.

علامات الولادة الحقيقية:

نزول البطن إلى الأسفل.

نزول المياه من المهبل.

انقباضات أو تقلصات في البطن وأسفل الظهر.

توسع في عنق الرحم.

علامات الولادة الحقيقية	علامات الولادة الخاطئة
الانقباضات منتظمة ومتقاربة	الانقباضات غير منتظمة ومتباعدة
الانقباضات مستمرة حتى مع المشي وتغيير الوضعية	تزول الانقباضات أو تخف بمجرد تغيير وضعية الجلوس أو المشي قليلاً
شدة التقلصات تزداد تدرجياً	التقلصات ضعيفة، وقد تبدأ قوية وتضعف لاحقاً
تبدأ التقلصات من أسفل الظهر حتى تصل إلى البطن	مكان التقلصات في البطن فقط

لتخفيف آلام المخاض الخاطئ:

- تغيير الوضعية، من الجلوس للوقوف أو المشي.



- أخذ حمام دافئ لمدة ثلاثين دقيقة على الأكثر.

- شرب كوبين من الماء، لأن الانقباضات قد تكون بسبب جفاف جسم الأم.



متى تذهبين إلى المستشفى؟

- ليس من المستحب الذهاب إلى المستشفى عند بداية الشعور بآلام الولادة، لأنك ستضطرين للبقاء لوقت طويل حتى يحين موعد الولادة.
- لذلك قومي بحساب وقت الانقباضات، حتى تصبح منتظمة ومتقاربة نوعاً ما.

الاستعداد للولادة:



في شهور الحمل الأخيرة يجب على الأم
الاستعداد لاستقبال المولود الجديد،
وتجهيز حقيبة الولادة قبل موعد كاف من
موعد الولادة.

لوازم الأم:

• عدد من الملابس المريحة للنوم والمفتوحة من

الأمام لتسهيل عملية الإرضاع.

• حذاء مريح.

• عدد كاف من الملابس الداخلية.

• مستحضرات الاستحمام

والنظافة الخاصة (المنشفة – الشامبو – مزيل العرق

– الفوط الصحية – المشط – المرآة – فرشاة الأسنان

والمعجون)



- دليل الهاتف الخاص بأرقام الأشخاص المقربين
منك للاتصال بهم عند الحاجة.

لوازم الطفل:

- بطانية للطفل لحفظه عند مغادرة المستشفى.
- حقيبة الطفل وفيها (ملابس الطفل – حفاظ للطفل –
شامبو – مناديل التنظيف والمنشفة الخاصة بالطفل).
- عند تجهيز الشنطة يجب إبلاغ أحد أفراد الأسرة عن
مكانها، قبل وقت كاف من موعد الولادة.

قبل الذهاب للمستشفى:

قومي بأخذ حمام دافئ.

لا تلبسي الذهب أو المجوهرات.

تأكدي من إحضار حقيبتك التي قمتي بتحضيرها.

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

شعبة التثقيف الصحي



HEM2.16.000317

