

الإستعداد النفسي للولادة

ما هي توقعاتك أو توقعاتكما بالنسبة للولادة؟

فكري جيداً بالأفكار التي تراود ذهنك بالنسبة للولادة في مرحلة مبكرة من فترة الحمل. تحدثي مع شريكك، مع القابلة القانونية ومع آخرين. حاولي أن تكوني متشوقة للحظة الولادة!

تذكري بأن الولادة هي عبارة عن مجهود إيجابي.

- بإمكانك أن تتدربي على تقنيات التنفس والإسترخاء. اعثري على طريقة مناسبة لك!
- الموسيقى و/أو التخيل والتصوير الموجّه. فكري كيف كنت تستعدين في السابق لمواجهة التحديات الجسدية والنفسية (مثل المباريات، التمارين، رحلات الى الجبال، الامتحانات وغيره).

استعدي للولادة وتدربي على تقنيات التنفس:

>Film<

قائمة الرغبات

يمكنك أن تدوني رغباتك وأمنياتك وأفكارك بالنسبة للولادة وتأخذيهامعك الى قسم التوليد.

- ما هي الأمور التي يجب أن تكون متوفرة لكي تشعرني بالأمان والإسترخاء؟
- هل لديك خبرات أو معاشيات سابقة (جسدياً/نفسياً أو جنسياً) قد يكون لها تأثير عليك أثناء الولادة؟
- ما رأيك في تخفيف الألم؟

نصائح من أجل ولادة مريحة وجيدة

كوني مستعدة جسدياً ونفسياً

- كوني متشوقة للحظة الولادة! أن تشعر المرأة بالتوتر قبل الولادة هو أمر طبيعي، ولهذا السبب إذا كنت شديدة التوتر تحدثي مع القابلة القانونية أو مع أشخاص آخرين.
- تقي بجسمك! وتذكري تقنيات التنفس والإسترخاء. تنفسي من أجل الجنين الصغير في أحشائك!
- اطلبي الحصول على معلومات إذا كنت لا تشعرين بالأمان، وتذكري بأنه يجب عليك شخصياً أن تعبري عن احتياجاتك ورغباتك وأفكارك.

الأسابيع الأخيرة قبل الولادة

من الطبيعي أن تشعر المرأة خلال الأسابيع أو الأيام الأخيرة قبل الولادة بالتعب واضطرابات في النوم وبيعض الأوجاع.

فالطفل في أحشائك أصبح حجمه أكبر وأنت تشعرين بأن حركاته أصبحت مختلفة عما كانت عليه في السابق لأنه لم يعد هناك متسع لمثل هذه الحركات العنيفة. وقد يقوم الطفل بحركات تنفسية أو يتحرك بسبب أصابته بالحازوقة.

عدد كبير من النساء يصبين ببعض التقلصات والإفرازات من دون أن يعني ذلك بأن الولادة قد بدأت.

أثناء المعاينة الدورية للحوامل في الأسبوع 36 – 37 من الحمل سيقوم الطبيب أو القابلة القانونية بمعاينة وضعية الطفل داخل الرحم (وضعية الجنين). يأخذ معظم الأجنة الوضعية الصحيحة للولادة إذ يكون رأس الجنين الى أسفل الحوض في نهاية فترة الحمل. أما إذا كان الجنين في وضعية مختلفة أو في وضعية غير قابلة للتحديد ففي هذه الحالة سيتم إحالتك الى التصوير بالموجات فوق الصوتية (السونار).

تبدأ إجازة الأمومة ثلاثة أسابيع قبل موعد الولادة المتوقع تحديداً لأنه مهم أن تقوم المرأة بالاستعداد للولادة ولفترة النفاس.

تجنبي الإجهاد والضعف، ولكن احرصي على أن يكون هناك توازن جيد بين النوم والراحة والنشاط.

ربما أنت وشريك حياتك على حد سواء تريان الكثير من الأحلام في نومكما عند اقتراب موعد الولادة.

بإمكانك أن تضعي مولودك الجديد في مستشفى سانت أولاف أو في مستشفى لافنغر. وإذا كنت ترغبين أن تلدي في المنزل فيجب عليك أن تتفقي حول ذلك مع مكتب القابلات القانونيات للتوليد المنزلي في وقت مبكر من فترة الحمل.