الطبيعية

أثناء الولادة الطبيعية فإن الطفل يولد من خلال مهبل الأم. تستمر الولادة الطبيعية لفترة تتراوح

الولادة الطبيعية

الولادة الطبيعية

أثناء الولادة الطبيعية فإن الطفل يولد من خلال مهبل الأم. تستمر الولادة الطبيعية لفترة تتراوح بين 12 و 18 ساعة مع أول طفل. والولادة الثانية بوجه عام تستغرق فترة أقل.

قبل أن يولد الطفل فإن الأم تعاني من الانقباضات. العضلات في الرحم تنضغط.م تنضغط

ويكون الاستعداد للولادة بيبدأ من الأسبوع 38 غالبًا وصولًا إلى نهاية الأسبوع 41

تعليمات لتسريع والمساعده عالولاده الطبيعيه

1- اول حاجه الاسترخاء

عشان سيادتك لو أعصابك متوترة، مستوى الأدرنالين في جسمك بيرتفع، يقوم ايه بقي يتكون عند سيادتك مضاد لهرمون (الأوكسيتوتسين) وده الهرمون المسؤول عن بدء الطلق والولادة.

2- ( كرة الولادة )

وكرة الولادة دي ليها فوائد كثيرة خصوصا مع اقترابك من نهاية الحمل،

وبينصح باستخدامها والجلوس والحركة على الكرة عشان ده بيساعد في تحريك الحوض وفي وضع الطفل ونزول رأسه في أسفل الحوض تمهيداً للولادة.

كمان بيساعد الدوران على الكرة في تليين عضلات الحوض وبيخفف من آلام أسفل الظهر.

3- تدليك الحلمتين

لان تدليك الحلمتين من أكثر ما يمكن أن يسرع من إفراز الأوكسيتوتسين.

عشان كده من فضلك واظبي على التدليك ما بين 20 إلى 40 دقيقة يوميًا، فضلًا عن مداعبات الزوج أثناء العلاقة الحميمة.

4- العلاقة الحميمية

تعتبر ممارسة العلاقة الحميمية في نهاية فترة الحمل أي في الشهر التاسع من الأمور المهمة جدًا لأنها بتساعد في توسع عنق المهبل وبتسرع من الطلق، والمداعبات الحميمة نفسها تزيد من إفرازات الهرمونات المنشطة رحميًا والمسرعة للطلق.

5- المشي

وده طبعا الاساس واهو منه بنخس برده

عشان كده بنصح بالمشي بشكل مستمر لان المشي بينشط الجنين فبيدفع رأسه ناحية الحوض وعنق الرحم.

6- تناول المنشطات الرحمية الطبيعية

ودي مفيش اكتر منها لان فيه كثير من المنشطات الرحمية اللي بتساعد على تيسيير الولادة والإسراع منها وهي طبيعية وآمنة تمامًا ومنها:

أ‌- التمر وهو أكثرها انتشارًا وبنصح بتناول التمر كثيراً في الشهر الأخير من الحمل بعكس منعه مثلًا تمامًا في الثلث الأول

ب‌- شاي أوراق التوت البري ودي بتحتوي على مادة تسبب تنشيط لعضلات الرحم وتقوية ليها أثناء الولادة الطبيعية.

ج‌- منقوع الزعتر بيُساعد على فتح عنق الرحم، عشان كده بنصح بشرب كوب من الزعتر المنقوع مساءً .

د‌- اليانسون بيستخدم لتسهيل الولادة وتقوية الطلق وتهدئة الأعصاب، وبنصح بشربه في الصباح لأي حد مش شرط الحوامل.

ه‌- المرامية أو المرمرية أو المريمية وبتساعد على تقوية الرحم وتخفيف الآلام، وبنصح بشربها صباحاً وعلى الريق.

و‌- الحلبة والعسل الأسود والأبيض بيسهلوا من الآلام وتساعد في تنشيط الرحم. ده ميمنعش اننا كمان بنولد بدون الم

ز‌- القرفة هتساعدك على تيسير الولادة عشان هي من المنشاطات الرحمية.

ح‌- مغلي البابونج، فهو يساعد على فتح عنق الرحم ويقوي من الطلق