

هل أنتِ حامل؟ هل تنتظرين قدوم مولود؟

الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة في النرويج

أعدته الممرضة القابلة سين هولان.



تمهيد

ثمة تشابه كبير بين النساء في جميع أنحاء العالم في طريقة الحمل والإنجاب والرضاعة والاعتناء بالأطفال، بيد أن برامج الرعاية الصحية تختلف من مجتمع لآخر. لهذا قمنا بإعداد هذا المنشور الإعلامي بغرض إخبارك بكيفية التعامل مع هذا الأمر في النرويج.

واليك المعلومات بشأن:

- المكان الذي يمكنك من خلاله الحصول على المساعدة عندما تكونين حاملاً وعلى وشك الولادة
- التغييرات التي تطرأ على جسمك وعلى طفلك أثناء الحمل، والولادة وفترة ما بعد الولادة
- حقوقك المستحقة خلال فترة الحمل، وعند الولادة وفترة ما بعد الولادة
- ما الإجراءات المتبعة في فحص الحمل وداخل المستشفى

لا ريب أن الحمل هو تجربة مثيرة في حياة السيدة الحامل ولكنها أيضاً تنطوي على الكثير من التحديات. لذا، قد تحتاجين إلى قدر معلومات أكبر من تلك الموجودة في هذا المنشور. إذا كانت لديك أي استفسارات، فيمكنك توجيهها إلى الممرضات القابلات والأطباء والفريق الطبي في عيادات الصحة العامة. ويمكنك أيضاً سؤال صديقاتك اللاتي مررن بنفس التجربة من قبل في النرويج. ويوجد الكثير من الكتب التي تتناول الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة. وأغلب هذه الكتب متوفرة باللغة النرويجية أو الإنجليزية، ويمكن العثور عليها في محال بيع الكتب أو المكتبات العامة. أما إذا كنت من مستخدمي الإنترنت، فيمكنك البحث خلال مواقع الويب التي تقدم لك المعلومات المفيدة. أسألي عن كيفية العثور على مواقع الويب بلغتك المفضلة.

الكلمات والتعبيرات النرويجية

أثناء فترة الحمل، عندما تكونين على وشك الولادة وأثناء فترة ما بعد الولادة، سترامى إلى مسامعك كلمات قد لا تعرفين معناها أثناء حضور إحدى دورات تعلم اللغة النرويجية. وسيكون أسهل بالنسبة لك استيعاب ما يدور حولك إذا كانت هذه المصطلحات مألوفة بالنسبة لك باللغة النرويجية. ومن ثم، فإن هذا المنشور يقدم لك ثلاث قوائم من الكلمات التي قد تفيدك.

الجزء 1

مفردات الحمل

حامل	Gravid
الحمل	Graviditet/svangerskap
فحص الحمل	Svangerskapskontroll
الفحص بالموجات فوق الصوتية	Ultralydundersøkelse
الاستشارة الوراثية	Genetisk veiledning
الممرضة القابلة	Jordmor
الطبيب	Lege
طبيب أمراض النساء	Gynekolog
عيادة الصحة العامة	Helsestasjon
الإحالة	Henvisning
تاريخ الولادة	Termin
الجنين	Foster
عينات الدم	Blodprøver
عينات البول	Urinprøve
ضغط الدم	Blodtrykk
الوزن	Vekt
مستوى الهيموجلوبين أو نسبة كرات الدم الحمراء	Blodprosent/hemoglobin
سكر الدم	Blodsukker
سكري الحمل	Svangerskapsdiabetes
تسمم الحمل	Pre-eklampsi/svangerskapsforgiftning
الحوض	Bekken
المهبل	Vagina/skjede
الرحم	Livmor/uterus
عنق الرحم	Mormunn/cervix
الختان/الاقترصاص من الأعضاء التناسلية للأنثى	Omskåret
الإجهاض	Abort
الابتسار	Prematur fødsel
الولادة المتأخرة	Overtidig fødsel
ولادة طفل ميت	Dødfødsel

الحمل

هل أنت حامل؟

إذا كنت غير متأكدة مما إذا كنت حاملاً أو لا، فيمكنك إجراء اختبار اسمه "Gravi" باللغة النرويجية. وبإمكانك شراء هذا الاختبار من الصيدلية لإجرائه في المنزل. ويمكنك أيضاً زيارة طبيب أمراض النساء الخاص بك أو الممرضة القابلة للحصول على المساعدة بشأن إجراء هذا الاختبار.

هل تحتاجين إلى مترجم فوري؟

لديك الحق في حضور مترجم إذا كنت لا تتحدثين النرويجية، أو إذا كنت غير متأكدة مما إذا كان بإمكانك استيعاب كل ما تسمعه أو لا. يلتزم جميع المترجمين بمبدأ الحفاظ على السرية. وهذا يعني أنه لا يجوز لهم إخبار أي شخص آخر عما يدور من أحاديث أثناء الترجمة لك. ويجوز لك طلب الترجمة عبر الهاتف. إذا كنت بحاجة إلى مترجم، فيتعين عليك إخبار الطبيب أو الممرضة القابلة قبل موعدك بوقت مناسب. فقد يستغرق الأمر بضعة أيام لعمل الترتيبات بشأن توفير مترجم. خدمة توفير المترجم تكون بلا مقابل.

فحص الحمل

أثناء فترة الحمل، -جزء من روتين الرعاية قبل الولادة في النرويج- سيتم تحديد المواعيد المناسبة لك لإجراء فحوصات سلامة الحمل بصفة دورية، والتي يُطلق عليها اسم "svangerskapskontroll". ويمكنك الاختيار بين زيارة ممرضة قابلة أو طبيب أو الذهاب لعيادة الصحة العامة. وتجدر الإشارة إلى أن جميع الأطباء والقابلات قد تلقوا التدريب الكافي الذي يؤهلهم لعمل هذه الفحوصات. بإمكانك اصطحاب زوجك أو أي شخص آخر إلى هناك. في حالة نشوء أي مشاكل أثناء الحمل، سيتولى الطبيب أو القابلة أمر ترتيب ميعاد مع أخصائي. لا ريب أن إجراء فحوصات الحمل ينطوي على الكثير من الفوائد. وذلك لأنه يتم فحص صحتك وصحة طفلك، إلى جانب الحصول على المساعدة والمعلومات المفيدة. فحوصات الحمل تكون مجانية.

الوصول في الميعاد

في النرويج، يتم وضع جداول فحوصات الحمل بحيث يتعين عليك الوصول في الميعاد المحدد لك مع الطبيب أو القابلة. يتعين عليك إخبار المكتب في الحال إذا تعذر عليك الحضور أو إذا تأخرت رغباً عنك. في حالة عدم إخطارك بعدم إمكانية الحضور، سيتم إلغاء موعدك مع الطبيب أو القابلة، وعليك تحديد ميعاد جديد.

الاختبارات والفحوصات

عادةً ما يتم أخذ عينات الدم والبول أثناء فحص الحمل. فالغرض من هذه الاختبارات هو تزويدك بالمعلومات المهمة حول صحتك وأحياناً عن صحة الجنين أيضاً. ويتم إخضاعك للفحص بالموجات فوق الصوتية في الأسبوع الثامن عشر من الحمل. يتم إجراء الاختبارات والفحوصات بلا مقابل. يحق لك رفض أي اقتراح للطبيب أو القابلة، ولكن لا يمكنك طلب إجراء فحوصات أخرى أو مختلفة عن تلك التي تمثل جزءاً من الإجراءات الطبيعية. كذلك، تتوفر الاستشارة الوراثية، حيث إن إجراء الفحوصات بالموجات فوق الصوتية تمثل خطورة على السيدات إذا ما تم إجراؤها في فترة مبكرة من الحمل. ستحصلين على المزيد من المعلومات حول الفحوصات والاختبارات من القابلة أو الطبيب عند الفحص.

هل تعرضت لعملية ختان؟

إذا خضعت لعملية ختان/اقتصاص أي جزء من أعضائك التناسلية، فيتعين عليك ذكر ذلك في فحص الحمل. يمكن فتح مكان الختان قبل الولادة بوقت طويل. بإمكان الأطباء ذوي الخبرة القيام بذلك في أي مستشفى، ويتم استخدام البنج لتخديرك عند خضوعك لهذه العملية.

المعلومات المفيدة

يقدم المنشور بعنوان "Informasjon om svangerskapsomsorgen? Er du gravid" (هل أنت حامل؟ المعلومات حول فحوصات الحمل) المزيد من المعلومات حول الإجراءات المتخذة في فحوصات الحمل. ويتوفر هذا المنشور باللغتين النرويجية والإنجليزية لدى الطبيب أو القابلة.

إعانات التأمين الاجتماعي

يحق لك الحصول على إعانات الأمومة إذا كنتِ تعملين في وظيفة مدفوعة الأجر في النرويج خارج منزلك لمدة ستة أشهر من آخر عشرة أشهر قبل الولادة. إذا ما أصابك أي مرض أثناء حملك، فإنه يتعين عليك الاتصال بالطبيب. إذا تعذر عليك الاستمرار في العمل لأنه يمثل خطورة على حياتك أو حياة الجنين، فلديك الحق في طلب إسناد مهام عمل أخرى لك أو الحصول على إعانة الحمل.

إذا كنتِ تدرسين أو ليست لديك وظيفة خارج منزلك، فيحق لك الحصول على دعم مادي بعد الولادة. ويخضع هذا المبلغ للتعديل بشكل سنوي.

إذا كنتِ من طالبي اللجوء السياسي، فلديك حقوق محدودة للتأمين الوطني. ولن يحق لك الحصول على إعانة الأمومة أو إعانة الطفل.

تحدثي إلى القابلة أو الطبيب بشأن هذا الوضع، أو اتصلي بهيئة NAV (هيئة التأمين الاجتماعي) إذا كانت لديك أي استفسارات.

سجل الولادة الشخصي الخاص بك

سجل الولادة الشخصي ("helsekortet") هو مستند تدخل فيه القابلة أو الطبيب المعلومات حول صحتك. وينبغي عليك الاحتفاظ بسجل الولادة الشخصي معك في ملف بلاستيكي.

الولادة

تقوم القابلة أو الطبيب بعمل الترتيبات بحيث يمكنك الولادة في المستشفى أو غرفة الولادة. إذا شعرتي بأن هذا الخيار لا يناسبك، فيحق لك اختيار مكان آخر. في النرويج، لا تلجأ الكثير من السيدات إلى خيار الولادة في منزلهن ولكن من الممكن القيام بذلك. إذا كان ذلك بناءً على اختيارك، فعليك ترتيب هذا الأمر مع القابلة التي تتولى عمليات الولادة المنزلية.

الفحص بالموجات فوق الصوتية

تخضع جميع السيدات الحوامل للفحص بالموجات فوق الصوتية في الأسبوع الثامن عشر من الحمل. ويتم إجراء الفحص في المستشفى المقررة ولادتك به أو أقرب مستشفى.

الإجهاض/التخلص من الحمل

طبقاً للقانون النرويجي، يحق لجميع السيدات اتخاذ القرار بشأن الإجهاض في الأسبوع الثاني عشر من الحمل. وذلك يعني أنكِ تقررين بنفسك خلال أول اثني عشر أسبوعاً إذا كنتِ تريدين الاستمرار في حملك أو التخلص منه. يمكنك التردد على طبيب أو قابلة للحصول على المعلومات بشأن هذا الإجراء والآثار الطبية المترتبة عليه. يقدم المنشور بعنوان "Til deg som vurderer abort" (خاص بمن تفكر في الإجهاض) المزيد من المعلومات، ويكون متوفراً لدى طبيبك أو عيادة أمراض النساء.

إذا رغبتِ في عمل إجهاض بعد الشهر الثاني عشر من حملك، فإنه يتعين عليك التقدم بطلب للسماح بذلك. تلتزم القابلات والأطباء بمساعدتك بشأن طلبك. تقرر مجموعة خبراء (مجلس) في أقرب مستشفى إذا ما كان يمكنك الإجهاض أم لا. وسيتم إخبارك بالتفاصيل العملية للإجهاض.

الإجهاض الطبيعي

ربما يكون حدوث نزيف أثناء الحمل إشارة على إجهاض وشيك. من المعروف أن هذا النزيف قد يحدث أثناء الأسابيع الاثني عشر الأولى ولا سيما إذا كان ذلك هو حملك الأول. ومع ذلك، قد يتم حملك الثاني بصورة طبيعية تماماً. يتعين عليك الاتصال بالطبيب، أو خدمة الطوارئ الطبية أو المستشفى إذا كنتِ تعتقدين أنك على وشك الإجهاض.

ما الذي يحدث عندما تصبحين حاملاً؟

الإخصاب

يُطلق على اتحاد بويضة المرأة مع السائل المنوي للرجل أثناء الجماع بعملية "إخصاب البويضة". وتلتصق البويضة المخصبة بالرحم. وسرعان ما تتحول إلى "جنين"، وهو الاسم الذي يُطلق على الطفل وهو لا يزال داخل الرحم قبل ولادته. ويبقى الجنين داخل الكيس السلوي في الرحم. ويصل الحبل السري بين سرّة الجنين والمشيمة. وتكون المشيمة ملتصقة بجدار الرحم. ويحمل الحبل السري المواد الغذائية والأكسجين اللازم من دم الأم إلى الجنين، لذلك فإنه يتمتع بالحماية التامة داخل الرحم.

مراحل تطور الجنين

عندما يصل عمر الجنين إلى 20 أسبوعاً، يصل وزنه إلى حوالي 250 جراماً ويبلغ طوله 24 سم. وستشعرين الآن أن طفلك يتحرك داخلك. وستشعرين بحركة الجنين ودورانه عدد كبير من المرات كل يوم. بعد مرور 40 أسبوعاً، يزن الجنين حوالي 3500 جرام ويبلغ طوله 50 سم. وتفحص القابلة أو الطبيب نمو الجنين عن طريق قياس حجم معدتك بشريط القياس في كل مرة للفحص.

ويخفق قلب الجنين عدد مرات أكبر من البالغين: في العادي، يتراوح عدد النبضات ما بين 110 و160 مرة في الدقيقة الواحدة. ثم يضع الطبيب أو القابلة السماع على معدتك لسماع نبضات قلب الجنين.

ثم تتحسس القابلة أو الطبيب/الطبيبة معدتك لتحديد وضع الجنين. من المهم معرفة ذلك قبل الولادة. في الغالب، تتجه رأس الجنين ناحية الحوض وقناة الولادة. بينما يتجه الجزء السفلي أو أقدام بعض الأجنة (حوالي 4%) إلى الأسفل. ويُطلق على هذا الوضع اسم "وضعية المجيء بالمقعدة" (الوضع المعكوس). والبعض يكون مائلاً في الوضع المستعرض. إذا كان جنينك في الوضع المعكوس، فإنه يجب إجراء الأشعة السينية للحوض. ومن ثم يحدد الطبيب وجود مساحة كافية لإجراء الولادة الطبيعية من عدمه. إذا كانت المساحة غير كافية أو كان الجنين في الوضع المستعرض، فإن الطبيب يقترح الولادة القيصرية كالحل الآمن بالنسبة لك وللجنين.

يمر الجنين بمراحل تطور حتى يتحول إلى مخلوق يشعر ويرى ويسمع وهو لا يزال داخل بطنك. فهو يشرب ويقوم بإخراج الماء الزائد عن حاجته. لذلك، يمكنك تخصيص بعض الوقت يومياً من أجل الجلوس ووضع يديك على بطنك لاستشعار حركات جنينك.

يجب أن تشعري بحركة الجنين وركله عدة مرات كل يوم. إذا خالجت الشعور بأنه لا تصدر عنه أي حركات، فلا بد من إخضاعك للفحص. يمكنك الاتصال بالقابلة أو الطبيب أو جناح الولادة لفحص الجنين إذا لم يتحرك لساعات طويلة.

تجدر الإشارة إلى أن الكتب الزاخرة بصور تطور الجنين متوفرة في أي مكتبة عامة محلية.

تاريخ الولادة

في الطبيعي، تصل مدة الحمل إلى 283 يوماً أو 40 أسبوعاً و3 أيام أو تسعة أشهر. تاريخ الولادة هو التاريخ الذي يبلغ فيه عمر الجنين 40 أسبوعاً وثلاثة أيام. ويعتبر الفحص بالموجات فوق الصوتية أكثر الطرق دقة لتحديد تاريخ الولادة. عادةً ما تحدث الولادة قبل تاريخ الولادة أو بعده بأسبوعين. في الواقع يُولد ستة أطفال فقط بين كل مئة طفل في تاريخ الولادة المحدد.

ما الذي يحدث لجسمك عندما تحمليْن؟

يمر جسمك بالكثير من التغيرات أثناء الحمل. حيث يكبر حجم الثدييك وربما تبدأ في إيلامك بعض الشيء. ويكبر حجم معدتك لتصبح مستديرة بصفة عامة. من الجيد أن تكتسي بعض الوزن، فمن الطبيعي أن يزيد وزنك من 12 إلى 14 كيلو. أما إذا كنت تعاني من زيادة مفرطة في الوزن قبل الحمل، فينبغي عليك طلب المساعدة لتغيير نظامك الغذائي. فقد تسبب الزيادة الهائلة في الوزن بعض الأضرار بالنسبة لك. إذا كان وزنك أقل من الطبيعي، فقد تحتاجين إلى تغيير نظامك الغذائي نظراً لحاجتك إلى الكثير من الطاقة لنفسك ولطفلك أثناء هذه الفترة.

التغذية

إذا كنت تتبعين عادات أكل صحية، فعليك مواصلة نظامك الغذائي بصورة طبيعية. لن تحتاجين إلى تناول الطعام لفردين أو أكل أصناف خاصة. فالأكل الصحي يعني اتباع نظام غذائي متنوع من الخضروات والفواكه. بالنسبة لنمو الجنين وتطوره، تحتاجين إلى المزيد من الفيتامينات والمعادن أكثر من أي وقت آخر، ولكن مع الحرص على عدم اكتساب المزيد من السعرات الحرارية. ستحتاجين فقط إلى حمض الفوليك ومكملات فيتامين (د). تفحص القابلة أو الطبيب مستوى كرات الدم الحمراء لإخبارك بما إذا كنت تحتاجين إلى أي مكملات فيتامين أو أقراص حديد أخرى. تحتوي أصناف الطعام المختلفة على مواد غذائية متنوعة مثل البروتينات والكربوهيدرات والدهون والفيتامينات والمعادن، لذا ينبغي عليك اتباع نظام غذائي صحي متنوع يشمل السمك واللحم الخالي من الدهون، والخبز الأسمر، ومنتجات الحبوب والخضروات والفواكه. وأفضل ما يمكنك شربه عندما تشعرين بالظما هو الماء، ولكن بالطبع يمكنك شرب كوب أو كوبين من اللبن قليل الدسم كل يوم. تحتوي المشروبات السكرية، والنكتار (العصير المضاف له السكر) والعصائر على الكثير من الطاقة. لكن يؤدي تناول كميات كبيرة من هذه المشروبات إلى زيادة وزنك.

الطعام الذي يحتوي على كميات كبيرة من السكر أو الدهون ليس مفيدًا بالنسبة لك. يُرجى زيارة www.matportalen.no (باللغة الإنجليزية أو النرويجية) للحصول على المعلومات بشأن المواد الغذائية.

التدخين والكحوليات والمواد المخدرة

يضر التدخين بالجنين لأن النيكوتين الموجود في دم الأم ينتقل إلى الجنين. ولا ريب أن الحمل بلا تبغ يقلل من خطورة الإجهاض أو ولادة طفل مبتسر أو غيرها من مشاكل الحمل الأخرى. تحدثي إلى القابلة أو الطبيب بخصوص المساعدة بشأن الإقلاع عن التدخين. اتصلي بخط المساعدة للإقلاع عن التدخين "Røyketelefonen" على الرقم 85 400 800 أو زيارة الموقع الإلكتروني www.slutta.no

نظرًا لأن الكحول ينتقل إلى الجنين أيضًا، فإنه ينبغي عليك تجنب شرب أي كحوليات على الإطلاق. فكل ما تشربه المرأة الحامل يؤثر على الجنين، بما في ذلك الكحول. إذا تناولت الأم أي مشروبات كحولية فإنها تصل إلى الجنين، حيث تنتقل له نفس الكمية التي تتناولها الأم من الكحول. فمخ الجنين سريع التأثير وشديد الحساسية، حيث إنه يستمر في التطور طوال فترة الحمل. بإمكان الكحول إعاقة النمو، بل وقد يؤدي إلى ولادة طفل يعاني من مشاكل التركيز أو التعلم أو ولادة طفل مشوه. وبالإمكان الحيلولة دون حدوث ذلك تمامًا إذا امتنعت الأم عن شرب أي كحوليات أثناء الحمل.

علاوة على ذلك، ينبغي على الأم الامتناع تمامًا عن تناول العقاقير مثل الحشيش والقات وغيرها من المواد المخدرة المحظورة قانونًا. فهذه المواد من شأنها أن تؤدي إلى حدوث مشاكل أثناء الحمل أو فقدان الجنين، وتؤدي إلى حدوث تشوهات في الجنين (تناقص الوزن، والتشوه، وغيرها من أعراض الانسحاب).

العلاج

إذا استدعت الضرورة استعمال أدوية أو كنت تعتقدين أنك بحاجة إلى العلاج خلال فترة الحمل، فأنت بحاجة إلى معرفة إذا كان هذا الدواء يضر بطفلك أم لا. يمكنك سؤال القابلة أو الطبيب أو الصيدلي عما إذا كان بإمكانك تناول الدواء أثناء فترة الحمل.

النشاط البدني

من الأمن ممارسة النشاط البدني والمشاركة في الألعاب الرياضية خلال فترة الحمل. فلا ريب أن تمتعك بلياقة بدنية عالية سيمنحك المزيد من القوة والقدرة على الاحتمال. ونظرًا لتأثير الحمل والولادة وفترة ما بعد الولادة على جسمك، عليك الحرص على التمتع باللياقة البدنية العالية قدر المستطاع. لن يؤثر النشاط البدني على الجنين. في حالة عدم ممارستك لأي نشاط بدني من قبل، فربما تكون ممارسة القليل من النشاط أفضل من عدمها. يمكنك البدء بأداء حركات خفيفة لمدة وجيزة، ثم إطالة المدة شيئًا فشيئًا حتى تصلين إلى 30 دقيقة في اليوم على الأقل. يمكنك ممارسة الألعاب الرياضية لمدة 30 دقيقة في المرة الواحدة، أو تقسيمها على 3 مرات في كل مرة 10 دقائق على سبيل المثال.

الجماع

بإمكانك مواصلة أداء الجماع بنفس طريقتك المعتادة قبل الحمل. ربما تزيد الرغبة في الجماع لدى بعض النساء بينما قد تقل الرغبة لدى البعض الآخر. وينطبق نفس الشيء على زوجك. عليك التحدث مع زوجك بصراحة عن مشاعرك بخصوص هذا الأمر، فقد يفيد ذلك في استمرار تمتعك بعلاقة زوجية مرضية لكل منكما.

بعض المشاكل الشائعة أثناء الحمل

الغثيان والميل إلى القيء

تشعر الكثير من السيدات الحوامل بالغثيان والميل إلى القيء كل صباح في الأسابيع الأولى من الحمل. لا تنزعجي، فهذه ظاهرة طبيعية. ولكن عادة ما تختفي الحاجة للغثيان والقيء بعد بضعة أسابيع. قد يفيد تناول الوجبات الخفيفة والتعامل مع الأمور ببساطة في الصباح. ولكن في حالة التقىء بصورة أكبر بدرجة تجعلك غير قادرة على تناول الطعام لعدة أيام، عليك الاتصال بالطبيب أو القابلة. يمكن الترتيب بشأن العلاج إذا كان الغثيان والتقيؤ يمثلان مشكلة بالنسبة لك.

الإعياء

من الطبيعي أن تصابي بالإعياء بسهولة وأنتِ حامل. وهذا شيء لا بد أن تضعينه أنتِ والمحيطين بك في الحسبان. تحتاجين إلى بعض الراحة والنوم بصورة أكبر من المعتاد. غالبًا ما يشتد الإعياء والتعب أثناء الأسابيع الأولى، والأسابيع الأخيرة من الحمل.

النزيف

من الشائع نزول بعض قطرات الدم أو النزيف الخفيف في الفترة الأولى من الحمل، وبعد الجماع، ولكن عليك دائمًا إخبار القابلة أو الطبيب في حالة حدوث ذلك. لا بد من فحص نزيف الدم، حتى لو لم يمثل مشكلة في أغلب الأحيان.

الحالات الطبية أثناء الحمل

إليك اثنتين فقط من الأعراض شائعة الحدوث خلال هذه الفترة

سكري الحمل/داء السكري

يتم خلال فحص الحمل، اختبار إذا ما كنت تعانين من الجلوكوز (السكر) في البول؛ فإذا كان الأمر كذلك، يتم تحديد مقدار الجلوكوز الموجود في الدم. إذا ارتفع الجلوكوز في الدم بنسبة كبيرة للغاية، فأنت تعانين من سكري الحمل. في الكثير من الحالات، يختفي هذا العرض عقب الولادة. لكن بالنسبة لبعض السيدات، تعني الزيادة الهائلة للجلوكوز في الدم أنك تعانين من داء السكري. وهو مرض مزمن. المعروف أن هناك نوعًا واحدًا من السكري (النوع 2 من السكري) أكثر شيوعًا لدى السيدات الشابات من دول آسيا وشمال أفريقيا أكثر منه لدى السيدات الترويجات. إذا كنتِ تعانين من داء السكري، فأنت بحاجة إلى الخضوع للفحص بواسطة أخصائي لتلقي العلاج المناسب أثناء فترة الحمل، وعند الولادة، بحيث يمكنك الحصول على المتابعة الصحيحة بعد الولادة. يتم إعداد اختبارات خاصة للسيدات المعرضة لخطر الإصابة بسكري الحمل.

ارتفاع ضغط الدم ومقدمات الارتعاج

في كل زيارة للقابلة أو الطبيب، سيتم فحص مستوى ضغط الدم لديك. إذا ارتفع ضغط الدم بصورة أكبر من اللازم، فسيقوم الطبيب أو القابلة بأخذ عينات من الدم والبول للتحقق مما إذا كانت حالتك خطيرة وهو ما يسمى "مقدمات الارتعاج".

وهذه الحالة لها مستويات عديدة. لكن في أسوأ الحالات، قد تصابين بنوبات وفقدان للوعي. وسبب حدوث هذه الحالة غير معروف.

أعراض مقدمات الارتعاج

إذا كنتِ تعانين من أي من الأعراض التالية، فينبغي عليك الاتصال بالطبيب أو جناح الولادة مباشرة وبدون تأخير:

- صداع بالغ
- اضطراب الإبصار مثل تشوش الرؤية
- ألم أسفل المعدة
- التقيؤ الشديد
- تورم مفاجئ للوجه أو اليدين أو القدمين

ينبغي على الحامل التي تعاني من مقدمات الارتعاج عرض نفسها على أخصائي لإجراء المزيد من الفحوصات. إذا كنتِ تعانين من مقدمات الارتعاج، فقد تحتاجين لطلب إجازة مرضية. وفي بعض الأحيان قد يحتاج الأمر المكوث في المستشفى.

ماذا تفعلين إذا انتابك الشك في حدوث شيء غير طبيعي؟

إذا أصابك مكروهاً أو اعتقدت أنك لست على ما يرام، فإنه يتعين عليك الاتصال بالطبيب أو القابلة. ويمكنك أيضاً الاتصال بجناح الولادة أو خدمة الطوارئ الطبية.

الدورات السابقة للولادة

تحضر الكثير من السيدات الحوامل في النرويج الدورات السابقة للولادة، والتي يحضرها أيضاً الآباء المحتملون. يمكنك الاستفسار عما إذا كانت هناك دورات بلغتك. يقدم الدورة القابلات أو فريق يتألف من قابلة وأخصائي العلاج الطبيعي وممرضة وطبيب. ومن المواضيع التي تدور حولها الدورات: ما الذي يحدث خلال الحمل؟ ما أعراض فترة الحمل وفترة ما بعد الولادة؟ ما الذي يخفف آلام الوضع؟ ستتعرفين أيضاً على كيفية إرضاع طفلك. تتضمن بعض الدورات زيارة لجناح الولادة للتعرف على الخطوات المنتظر اتخاذها إذا حان وقت الوضع. لا يشترط حضور الدورات، ولكن الكثير من السيدات يرغبن في الحصول على المعلومات ومناقشة الأمور ذات الصلة مع القابلة والأخصائيين الآخرين. تُقدم بعض الدورات مجاناً، أو نظير مبلغ صغير.

العواطف

خلال فترة الحمل، يغمر بعض السيدات مشاعر إيجابية بالسعادة والإثارة الممزوجة أيضاً ببعض القلق من عملية الولادة. "هل يمكنني التعامل مع هذا الأمر؟ هل سأبقى على قيد الحياة أنا وطفلي؟" هذه هي الأسئلة التي غالباً ما يكررها أغلب النساء. عندما يقترب تاريخ الولادة، ستكونين جاهزة للولادة. ربما تكونين قليلة الصبر بصورة أكبر. يراود الكثير من السيدات أفكار مثل: فلنقم بعملية الولادة وننتهي من هذا الأمر! أشعر بتقل الوزن والتعب الشديد. أريد أن يخرج طفلي من بطني لأضمه بين ذراعي!

يبدأ جسمك في عمل الاستعدادات اللازمة لتحمل مجهود المخاض والولادة. تقي في جسمك! لقد وضع الله في المرأة القوة اللازمة لتحمل الولادة. بإمكانك تحمل ذلك أيضاً. فأنت لست أول سيدة تلد، فالولادة حدث يقع كل ثانية في جميع أنحاء العالم. تقي في نفسك، يمكنك التعامل مع هذا الأمر!

الرغبة وقلق الولادة

ينتاب بعض السيدات القلق بشأن الولادة. وربما يسيطر هذا القلق على الحامل لدرجة تجعل كل المشاعر الإيجابية تجاه الولادة تتبدد. لكن لحسن الحظ أنه يمكنك الحصول على المساعدة في حالة فقدان القدرة على التغلب على مشاكلك بمفردك. يقدم معظم أجنحة الولادة جلسات علاجية للسيدات الخائفات من الولادة. بإمكانك اصطحاب زوجك أو أي شخص آخر ترغبين في حضوره. يمكنك الاتصال بنفسك أو اطلبي من القابلة أو الطبيب ترتيب موعد لإجراء جلسة علاجية. مهما كان سبب قلقك، ستلتقين المساعدة اللازمة. مع القابلة والطبيب، يمكنك التعرف على كيفية تحويل الولادة إلى تجربة رائعة بالنسبة لك.

هل ترغبين في حضور مرافق معك أثناء الولادة؟

من الأفكار الصائبة وجودك برفقة شخص عزيز عليك أثناء الولادة. عليك تقرير الشخص اللازم حضوره. في النرويج، من الشائع حضور الأب. إذا كنت لا تجيدين اللغة النرويجية، فمن الحكمة إحضار شخص يتقن اللغة. وفي بعض أجنحة الولادة، يكون من المسموح اصطحاب أكثر من شخص واحد. يمكنك التفكير بتمهل في اختيار المرافق. ولا ريب أن الهدف من وجود مرافق يتمثل في إشعارك بالأمان والثقة مع من ترغبين في مرافقته لك عند الولادة. من مواصفات الشخص المرافق أن يكون بمقدوره تقديم المساعدة والراحة والتشجيع.

الجزء 2

مفردات الولادة:

التقلصات، وآلام المخاض، وآلام الولادة	Rier
توقف التقلصات لفترة من الوقت	Rie-pause
السائل الأمنيوسي، الماء	Fostervann
نزول الماء	Vannavgang
وضعية الجنين	Fosterstilling
الرأس أو وضعية المجيء بالرأس	Hodeleie
وضعية المجيء بالمقعدة	Seteleie
الوضع المستعرض	Tverrleie
فحص المهبل	Vaginalundersøkelse
حقنة شرجية	Klyster
إخراج الماء الزائد / التبول	Vannlating/urin
الحبل السُّرِّيُّ	Navlestreng
صوت دقات قلب الجنين	Fosterlyd
CTG (مراقبة قلب الجنين) مراقبة دقات قلب الجنين	CTG
إلكترونيًا	
الوضعية، الاستلقاء، الوضع	Fødestilling
الرضاعة، الإرضاع	Amming
اللبأ، أول إنتاج للبن	Råmelk
ألم	Smerte
ألم، جرح، مؤلم	Vondt
تخفيف الألم	Smertelindring
تخدير	Bedøvelse
أدوية التخدير فوق الجافية	Epidural
التحفيز/التنقيط	Induksjon/drypp
بَضْعُ الفَرْجِ	Klippe
خيطة	Sy
غرز جراحية	Sting
الولادة القيصرية أو فتح البطن لاستخراج الجنين من الرحم	Keisersnitt/"Sectio"
التخدير	Anestesi

الولادة

الابتسار

إذا أصابتك التقلصات أو نزول بعض قطرات الماء قبل الأسبوع السابع والثلاثين من إتمام الحمل، فإنه يُطلق على ولادتك اسم "ولادة طفل مبسر". ويعني ذلك الولادة في وقت مبكر أكثر من اللازم. لذا ينبغي عليك الولادة في المستشفى في وحدة حديثي الولادة. يحتاج الأطفال المبتسرين لرعاية طبية من نوع خاص أثناء الفترة الأولى من حياتهم. وستحتاجين أنت والمولود المزيد من الوقت والرعاية بقدر أكبر من ولادة الطفل في ميعاده.

الولادة المتأخرة

لقد تجاوزت تاريخ الولادة المحدد ولم تشعرى بالآلام المخاض. فأنت ومن حولك لا تطبقون الانتظار لخروج الجنين إلى الدنيا. هوني على نفسك، فمن الطبيعي أن يتقدم موعد ولادتك أو يتأخر قليلاً عن التاريخ المحدد لك. لكن إذا لم تحدث الولادة في غضون أسبوعين بعد التاريخ المحدد، فإن ذلك يعني أن ولادتك قد تأخرت. أثبتت الأبحاث أن الكثير من الأطفال يبدؤون في تلقي قدر ضئيل للغاية من الغذاء عبر المشيمة إذا طالت المدة أكثر من اللازم. لذلك، يبدأ جناح الولادة في عمل الاستعدادات الخاصة بالولادة بالوسائل الطبية. ويُطلق على ذلك "التحفيز الاصطناعي للولادة" أو "الطلق الاصطناعي". وذلك بهدف بدء المخاض. ثم، تتوالى مراحل عملية الولادة بشكل طبيعي.

مكان الولادة

من الآمن إجراء الولادة في النرويج. فسوف تتلقين المساعدة من الخبراء المتخصصين. وجميع أجنحة الولادة مجهزة بالمعدات الضرورية. المعروف أن أغلب السيدات في النرويج تلد في المستشفيات. لكن إذا كانت هناك غرفة ولادة بالقرب من منزلك، فيمكنك الولادة هناك. إذا كان الأمر كذلك، فلا بد أن تكوني بصحة جيدة، وأن تتم ولادتك بشكل طبيعي. وفي حالة الرغبة في إجراء الولادة في منزلك، فيتعين عليك ترتيب ذلك مع أي قابلة عندها استعداد لإجراء الولادة المنزلية. الولادة في المستشفى أو غرفة الولادة تتم بلا مقابل.

من الأشخاص الذين بإمكانهم مساعدتك أثناء الولادة؟

- تستقبلك القابلة فور وصولك إلى المستشفى للولادة وهي المسؤولة عن جميع عمليات الولادة الطبيعية. فهي تلقت التدريب الجيد وبإمكانها تقديم المساعدة أثناء الولادة، وأثناء فترة ما بعد الولادة. القابلة مسؤولة عن التأكد من أن كل شيء يسير على ما يرام. في حالة حدوث أي شيء غير طبيعي، ستتصل القابلة بالطبيب.
- تلقى الأطباء العاملين في جناح الولادة التدريب المتخصص في طب التوليد وأمراض النساء. فهم ملتزمون تجاهك بتذليل الصعاب التي تواجهك خلال هذه الفترة.
- تلقت ممرضات الأطفال في أجنحة الولادة وأجنحة ما بعد الولادة ووحدات حديثي الولادة التدريب اللازم لتوفير المساعدة أثناء الولادة. وهن مؤهلات أيضاً لرعاية الأطفال ومساعدتك في إرضاع طفلك.
- في أغلب الأحيان، ستلاحظين حضور طالب/طالبة تحت التمرين. ربما يكون طالب/طالبة تمرين أو قابلة أو طبيب/طبيبة تحت التمرين. وسيتم تقديمك إلى الطالب/الطالبة تحت التمرين عند حضورك إلى جناح الولادة. فالطلاب لديهم متسع من الوقت، وغالبًا ما يكون بمقدورهم تقديم الكثير من المساعدة التي تحتاجين إليها أثناء الولادة.

هل توجد سيدات فقط في جناح الولادة؟

أغلب القابلات وممرضات الأطفال من السيدات. لكن في النرويج، يوجد أطباء من الجنسين. لذلك، لا يمكنك افتراض وجود طبيبات فقط.

طبيعة الولادة

بداية الولادة

"أخيراً! العملية تبدأ الآن!" ربما تكونين مفعمة بالحماس والإثارة الممزوجة بقليل من الخوف. قد تشعرين بالآلام تشبه آلام الحيض في ظهرك. وربما تنزل بعض قطرات الدم والمخاط الممزوج بالدم من المهبل. ربما يتسرب بعض السائل من المهبل. تبدأ عملية المخاض. ما الذي يحدث الآن؟

التقلصات

في الطبيعي أن تبدأ الولادة بالشعور بالتقلصات. وهي عبارة عن انقباضات لعضلات الرحم. وستشعرين بأن بطنك أصبحت صلبة ومشدودة. يصاحب هذه التقلصات الشعور بالآلم في الظهر لدى الكثير من السيدات. في البداية تستمر هذه التقلصات لمدة تتراوح ما بين 20 ثانية ودقيقة واحدة. ثم يتكرر حدوثها بصورة منتظمة كل عشر دقائق. ثم تزيد التقلصات تدريجياً لتصبح أكثر قوة وتستمر لمدة دقيقة واحدة. يتكرر حدوث التقلصات خلال فترات أقصر، ربما دقيقتين فقط. وتفيد هذه التقلصات في فتح عنق الرحم، وتساعد الجنين على النزول إلى قناة الولادة باتجاه أسفل الحوض.

عند نزول الماء أثناء الحمل

أحياناً تبدأ الولادة بتمزق الغشاء الرقيق المخاط بالجنين، بحيث يتسرب السائل الأمنيوسي، أو الماء الذي يحيط بالجنين. عندما يحدث ذلك، نطلق عليه اسم "نزول الماء". ليس بالضرورة أن تكون كمية الماء كبيرة. عادةً ما يكون السائل الأمنيوسي عديم اللون، ولكن قد يكون ضارب للون الأبيض أو الوردي. إذا كان السائل أصفر أو أخضر، فينبغي عليك الذهاب إلى المستشفى لإجراء مزيد من الفحص. يبدأ المخاض بعد نزول الماء. وأحياناً تبدأ التقلصات بسرعة أو قد تتراكم لعدة أيام. بالنسبة لبعض السيدات، ينزل الماء بعد بدء التقلصات.

متي يتعين عليك الاتصال بجناح الولادة؟

- أ. في حال الاعتقاد بأنك على وشك الولادة والشعور بتقلصات شديدة.
- ب. في حالة وجود نزيف
- ج. إذا كنت تعانين من مجرد ألم في بطنك وليست تقلصات
- د. في حال نزول الماء (تسرب السائل الأمنيوسي)
- هـ. في حالة هدوء الجنين الشديد وتوقفه عن الحركة

يمكنك الاتصال بالقابلة في جناح الولادة والتحدث إليها. ستقدم لك المشورة إذا ساورك الشك بخصوص أي شيء.

ما الأشياء التي ينبغي إحضارها معك إلى جناح الولادة؟

تذكرى إحضار جميع الأوراق الخاصة بفحوصات الحمل. اسألي القابلة أو الطبيب عن الأشياء التي ستحتاجين إليها في جناح الولادة. عادةً ما تحضر السيدات ما يلي: حاجيات المراوض، فوط صحية، حذاء منزلي خفيف، بنطال فضفاض، قطع ملابس علوية يمكن فتحها بسهولة للرضاعة ويُرنس للحمام. اسألي مقدماً عما إذا كان طفلك بمقدوره ارتداء ملابس من جناح الولادة.

ما الذي يحدث عند وصولك إلى جناح الولادة؟

تستقبلك القابلة وتساالك عما تشعرين به. وفيما يلي الفحوصات العادية التي ستطلبها منك:

- فحص ضغط الدم
- عينة بول
- الاستماع إلى نبضات قلب الجنين
- في بعض الأحيان، يتم إخضاعك لجهاز CTG، وهو عبارة عن جهاز لمراقبة دقات قلب الجنين والتقلصات. يتم ربط حزامين حول بطنك من الخارج، وتتم طباعة الأرقام والرسوم البيانية من عملية المراقبة على ورق.
- فحص منطقة العانة. إذا كنت تشعرين بتقلصات، فسوف تفحص القابلة عنق الرحم للتحقق من اتساعه. ستقوم بارتداء قفازات الجراحة وفحص المهبل لتحسس عنق الرحم. ثم تقوم بقياس فتحة عنق الرحم ببديها. ويشير حجم الفتحة إلى موعد الولادة. فإذا كانت الفتحة باتساع 3 سم، وتشعرين بتقلصات، فأنت في بداية عملية الولادة. وإذا كان حجم الاتساع 10 سم، فقد حان وقت دفع الجنين.

بعد إجراء هذه الفحوصات، ستناقشين مع القابلة إذا ما كان يتعين عليك المكوث في جناح الولادة أو انتظار الموعد المحدد في المنزل.

تتحمل القابلة المسؤولية الكاملة عنك بمجرد دخولك إلى جناح الولادة. ولكن لا يمكنها البقاء معك طوال الوقت، ويمكنك الاتصال بها في أي وقت. اطلبي منها الحضور إذا انتابك القلق، أو في حالة شعورك بأي ألم أو الحاجة إلى المشورة والمساعدة. أثناء المرحلة النهائية من الولادة، سترافقك القابلة باستمرار. وعادة ما تكون في صحبتها ممرضة أطفال وأحياناً تكون طالبة.

ما المدة التي تستغرقها عملية الولادة؟

للأسف، لا يمكننا إخبارك بالمدة التي تستغرقها عملية الولادة. يختلف الوقت المستغرق في العملية، فكل امرأة لها تجربتها الخاصة. إذا لم تكن هذه هي المرة الأولى الذي تلدين فيها، فمن الطبيعي أن تستغرق المرات التالية من الولادة وقتاً أقل من المرة الأولى.

التقلصات ليست عرضاً خطيراً

تذكر أن التقلصات تتعلق بالعضلات، أي عمل بدني شاق. تنقبض عضلات الرحم وتتسع لعدة ساعات في النهاية. هذا العمل البدني الشاق مرهق للغاية، وقد يستغرق وقتاً طويلاً. ولكن تذكر أن التقلصات لا تدل على أمر خطير أو ضار.

العواطف الجياشة

إن الولادة تجربة مثيرة ولكنها في نفس الوقت محفوفة بالمصاعب والمتاعب. تجتاح الأم قوى شديدة تعمل على تأجيج مشاعر غامرة متناقضة. ستختلط فيها الضحك والدموع مع المعاناة والراحة. قد تصابين بحالات القئ أو دخول الحمام بصورة متكررة. تخشى الكثير من السيدات من فقدان القدرة على التحكم في النفس. أثناء الولادة، دعي الفطرة تقوم بتوجيهك ولا تحاولي مواصلة التحكم. ثقي في جسمك.

الأوضاع أثناء الولادة الوقوف، نصف الجلسة

لك حرية اختيار الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء على الظهر. في الغالب، بإمكان القابلة تقديم المشورة حول كيف يمكن أن تسير الأمور أسهل بالنسبة لك. يمكن تغيير موضعك في كثير من الأحيان. حافظي على نشاطك.

المراحل المختلفة للولادة

المرحلة الأولى هي مرحلة الخمول. أثناء هذه المرحلة، تكونين في المنزل لا المستشفى. قد تستمر هذه المرحلة على مدار ساعات أو أيام. فقد تكون التقلصات غير منتظمة - قد تمر مدة 15 إلى 20 دقيقة بين كل تقلص وآخر. وقد تختفي لبضع ساعات. لن تكون التقلصات شديدة الألم في هذه المرحلة. قد تلاحظين نزول بعض قطرات الدم وخروج إفرازات مخاطية من المهبل. حافظي على نشاطك ويفضل السير من مكان لآخر. يمكنك النوم والراحة عندما تتوقف التقلصات لفترات طويلة. يجب أن تشعر بحركة الجنين. يمكنك تناول الطعام والشراب للاحتفاظ بطاقتك.

المرحلة الثانية هي المرحلة النشطة. تتكرر التقلصات لعدد أكبر من المرات، وفي العادي يعني ذلك أنه قد حان الوقت للاتصال بالمستشفى. قد تتكرر التقلصات كل دقيقتين أو خمس دقائق. ويستمر كل تقلص لحوالي دقيقة واحدة. يأخذ عنق الرحم في الاتساع. يتحرك الجنين باتجاه أسفل الحوض. ويمثل ذلك عمل بدني شاق. يمكنك تناول بعض المشروبات والطعام الخفيف. وذلك لمنحك القوة ورفع معنوياتك خلال هذه المرحلة. احتظي بنشاطك، وتحركي داخل الغرفة، يمكنك تغيير وضعك بصورة متكررة. قد تكون التقلصات أشد إيلاًماً عند الاستلقاء على الظهر.

مرحلة الدفع. ستشعرين بضغط الوليد على عنق الرحم والمستقيم (الممر الخلفي). تقوم القابلة بفحصك وتخبرك بوقت التأهب لخروج الوليد. والآن يمكنك المساعدة في دفع طفلك بنشاط أثناء التقلصات. تستمر هذه المرحلة لمدة ساعة. تساعدك القابلة في العثور على الأوضاع السليمة التي يمكنها مساعدة جسمك بفاعلية. ولكن عليك الدفع برفق لتفادي التعرض للإصابة. رأس الوليد وأكتافه هي الجزء الأثقل من جسمه وتستغرق الكثير من الوقت. ثم يخرج باقي أعضاء الجسم بسهولة.

المرحلة الثالثة هي مرحلة خروج المشيمة. بعد ولادة الطفل، يجب أن تخرج المشيمة. ثم تشعرين بالتقلصات مرة أخرى. ينقبض الرحم لدفع المشيمة إلى الخارج. المشيمة هي صفيحة دائرية كبيرة الحجم ولكن ناعمة الملمس ومن السهل إخراجها.

وبذلك يخرج طفلك إلى الوجود!

يبكي الطفل ليفتح رنثيه ويبدأ في التنفس بمفرده. بمجرد ميلاد الطفل، ستقوم القابلة بفحصك للتأكد من تمتعك بصحة جيدة. ثم يوضع الطفل بين ذراعيك. من الجيد للطفل ملامسته لك واقتراجه من صدرك بعد الولادة. يحتاج الطفل بعد فترة الولادة الطويلة إلى الراحة والدفع. والآن بإمكانك إرضاع الوليد. معظم الأطفال يرضعون بشكل طبيعي عقب الولادة مباشرة. انظري إلى طفلك. ستلاحظين أن طفلك يحدق في وجهك. ستساعدك القابلة وممرضة الأطفال في تدفئة طفلك ووضعه في مكان آمن حيث يمكنه التنفس بحرية.

الساعة الأولى بعد الولادة

ستبقين أنت وطفلك في جناح الولادة بعد الولادة بساعتين. ثم يتم نقلكما إلى جناح ما بعد الولادة. ستتولى القابلة أمر الاعتناء بك وبالوليد. من الطبيعي نزول الدم من المهبل بعد الولادة. احرصى على تدفئتك وتدفئة الجنين وتغطيته جيدًا بطبقات من الملابس. من الطبيعي أن تظلي مستيقظة ونشطة حتى لو كانت عملية الولادة مرهقة. يمكنك الآن الاسترخاء وتفحص الوليد. ستقدم لك بعض الأطعمة والمشروبات ويمكنك الاستحمام إذا أردت. ترغب بعض السيدات في تواجد أفراد أسرتهن المقربين حولها.

ما الذي يمكن أن يحدث أثناء الولادة

التمزق وشق الفرج والغرز الجراحية

قد يسفر خروج الطفل عن تمزق فتحة المهبل والجزء الداخلي من المهبل نفسه. وأحيانًا يقوم الطبيب أو القابلة بعمل قطع جراحي في أسفل المهبل لإخراج الطفل بسرعة. يحتاج هذا التمزق للخياطة (الجراحية) عقب الولادة مباشرة. سيتم تخديرك. الأطباء والقابلات مؤهلون لخياطة الغرز الجراحية.

في حالة خضوعك لعملية ختان/اقتصاص أجزاء من أعضائك التناسلية

في حالة خضوعك لعملية ختان، ولم يتم فتح مكان الختان من قبل، فإن ذلك يحدث أثناء الولادة قبل خروج الطفل. وقد وضعت السلطات الصحية في النرويج القواعد الخاصة بكيفية إجراء ذلك. وجميع القابلات والأطباء في أجنحة الولادة في النرويج على دراية بهذه القوانين. سيتم تخديرك. وطبقًا للقانون النرويجي، لا يجوز خياطة الفتحة مرةً أخرى حتى لا تكون ضيقة فيما بعد. قد تشعرين بأنك مختلفة بعد الولادة. قد تشعرين باتساع فتحة المهبل وتشعرين ببعض الألم في النسيج المهبلي. من المهم الحرص على النظافة الشخصية وغسل هذه المنطقة برفق بالماء دون صابون بعد الذهاب إلى الحمام. وبما أن ذلك يحدث مع جميع السيدات الأخريات، فينبغي تنشيط العضلات أسفل المهبل بعد الولادة.

تخفيف الألم

الحمل الطبيعي يختلف عن إجراء الجراحة. يمكنك الاستمتاع بولادة أسهل في حالة

- ممارسة النشاط والتحرك من مكان لآخر
- عمل تدليك لجسمك
- أخذ حمام
- الجلوس في حوض غسيل أو حمام ولادة مملوء بالماء
- تلقي الدعم والمساعدة من شخص تثقين به

تخف الآلام تدريجيًا بعد نيل قسط من الراحة من مجهود الولادة. بإمكان القابلة أو المحيطين بك تقديم المساعدة إليك. تحتاج المرأة بعد الولادة إلى التشجيع والدعم.

مسكنات الألم الأخرى

الحبوب. في العادي، لن يكون للمسكنات المتاحة التي تُصرف بدون وصفة طبية تأثير كبير على تخفيف آلام الولادة. يتأثر طفلك بأي دواء تتعاطينه، لذلك هناك بعض الأدوية فقط التي تكون آمنة في الاستخدام.

تساعد **أدوية التخدير فوق الجافية** (تخدير موضعي يقلل من الإحساس بالمنطقة السفلى من الجسم بينما يجعل المرأة في حالة وعى تامة) على تخفيف الألم بفاعلية أثناء المخاض. يقوم طبيب التخدير بإعطاء أدوية التخدير فوق الجافية. ستكونين على وعى تام وستشعرين بالألم أقل أو لن تشعرين بأي ألم على الإطلاق أثناء التقلصات.

قد يفيد استخدام الإبر الصينية في التخفيف بعض الشيء من آلام الولادة. الكثير من القابلات مؤهلة لاستخدام الإبر الصينية.

ملقط الجراح، أنبوب الشفط

ستقوم القابلة باستدعاء طبيب في حالة حدوث أي مشاكل أثناء الولادة. إذا استدعت الضرورة الطبية سرعة إخراج الجنين، أو تعذر عليك الدفع بالدرجة الكافية، بإمكان الطبيب مساعدتك في ذلك. سوف يستخدم الطبيب أدوات كالمقط أو أنبوب الشفط لمساعدتك في إخراج الطفل. واطمئني فهذه الوسائل لن تصيبك أو تصيب الجنين بأي أذى.

الولادة القيصرية

لا يتم إجراء عملية الولادة القيصرية إلا استدعت الضرورة الطبية ذلك من أجل الحفاظ على صحتك أو صحة المولود. يحدد الطبيب إذا ما كانت حالتك تستدعي إجراء عملية ولادة قيصرية سواء قبل بدء الولادة أو خلالها. الولادة القيصرية هي عملية جراحية يجب إجرائها في غرفة عمليات لا جناح ولادة. يمكنك المكوث لبضع ساعات في جناح خاص قبل الذهاب إلى جناح ما بعد الولادة. إذا كان من المخطط إجراء الولادة القيصرية أثناء الحمل، فقد تتلقين أدوية التخدير فوق الجافية. ستكونين واعية أثناء العملية ولكن لن تشعرين بأي ألم. في حالة تقرير العملية القيصرية بعد بدء عملية الولادة، في الغالب سيتم إعطائك التخدير النصفي أو أدوية التخدير فوق الجافية. إذا استلزم الأمر سرعة إخراج الجنين، فقد يتطلب الأمر استعمال عقاقير التخدير العادية. ستفقدين الوعي أثناء العملية.

بعد إجراء العملية القيصرية بيومين أو ثلاثة أيام، ستحتاجين إلى عقار لتخفيف الألم. من المهم الحفاظ على الحركة والسير هنا وهناك لتفادي حدوث تجلط الدم. يمكنك إرضاع طفلك بصورة طبيعية. يمكنك المكوث في جناح الولادة لمدة أربعة أو خمسة أيام بعد إجراء الولادة القيصرية.

ما الذي يحدث إذا مات الجنين قبل الولادة؟

في النرويج، من النادر أن يتوفى الجنين في فترة متأخرة من الحمل. فإذا حدث خطأ ما، يمكنك ملاحظة أن الطفل هادئ للغاية أو لا يتحرك على الإطلاق. عليك الاتصال بالطبيب أو القابلة أو جناح الولادة إذا ما انتابك الإحساس بحدوث شيء غير طبيعي. لا تنتظري أكثر من 24 ساعة. وبعد ذلك، يقوم الطبيب أو القابلة بفحصك باستخدام الموجات فوق الصوتية وغيرها من التقنيات لتحديد إذا ما كان الجنين ما زال على قيد الحياة أم لا. من غير الممكن دائماً معرفة سبب وفاة الجنين. ومع ذلك، يجب أن تتم الولادة عن طريق المهبل بصورة طبيعية. قد تصاب الكثير من السيدات بالأسى الشديد للولادة في هذا الوضع، ويرغبن في الولادة القيصرية. العملية القيصرية تمثل خطورة أكبر لأنها عملية جراحية. الولادة الطبيعية أفضل الطرق وأكثر أماناً لجسمك. سيتم إعطائك عقار لتسكين آلامك. بعد الولادة، قد تبقىين في جناح الولادة لتلقي المساعدة حسب احتياجاتك.

في حالة فحص الطفل بعد الولادة، من الممكن أحياناً تحديد سبب الوفاة. قد تحملين بعد ذلك وتنجبين أطفالاً بطريفة عادية جداً لك ولطفلك. قد تخضعين للمزيد من عمليات الفحص.

الجزء 3

المفردات الخاصة بفترة ما بعد الولادة

فترة ما بعد الولادة	Barsel
الزيارات التالية للولادة	Barselbesøk
الزيارة المنزلية	Hjemmebesøk
اللبن الطبيعي	Brystmelk
الرضاعة، الإرضاع	Amning
اللبن، أول إنتاج للبن	Råmelk
الحلمات	Brystknopper
ضبط النفس	Selvregulering
زيارة طبيب الأطفال	Barnelegevisitt
التهاب الكبد	Gulsott
الحفاضات	Bleie
القوط الصحية	Bind
نزيف	Blødninger
الطهارة	Renselse
سرعة التأثر	Sårbarhet
اكتئاب ما بعد الولادة	Postnatal depresjon / fødselsdepresjon
الغرز الجراحية	Sting
فحص ما بعد الولادة	Etterkontroll
الجماع	Samleie
موانع الحمل	Prevensjon

فترة ما بعد الولادة

بعد الولادة ببضع ساعات، سيتم نقلك مع الجنين إلى جناح ما بعد الولادة. وهناك يمكنك البقاء لبضعة أيام إذا أردت بدء الرضاعة ونيل قسط من الراحة بعد الولادة.

أغلب أجنحة الولادة وما بعد الولادة في النرويج هي "مستشفيات مجهزة لاستقبال الأم-الطفل". وذلك يعني بقاءك مع طفلك في نفس الغرفة بعد الولادة. وبذلك يمكنك التعرف على ملامح طفلك. وستتلقيين المساعدة من فريق العمل الطبي بشأن الرضاعة. وسيقومون بتعريفك بكيفية تغيير الحفاضات وحمام الطفل والاعتناء به. ويمكنكهم أيضاً الاهتمام بطفلك لبضع ساعات إذا طلبت ذلك.

الغرفة العائلية

في بعض المستشفيات، يمكن أن يرافق الأم أبو الطفل أو أي شخص آخر مع المولود. قد تكون فندق لما بعد الولادة أو غرفة عائلية في جناح ما بعد الولادة. يدفع الشخص المرافق نظير الإقامة والأكل.

المهارات والاحتياجات اللازمة للمولود

تعمل الكثير من الحواس لدى طفلك، فهو مخلوق صغير حساس. يعاني الطفل حديث الولادة قصر النظر بدرجة طفيفة. فهو يتعلم كيفية إدراك وجه أمه بعد بضعة أيام. كما يتعرف الأطفال حديثو الولادة على الأصوات التي تتردد على مسامعهم. ويفضلون الاضطجاع بجانب أمهاتهم أو آباهم. يعتمد حديثو الولادة على الكبار في إطعامهم ورعايتهم بشكل كامل. فهم مخلوقات لا حول لهم ولا قوة. قد لا تفهمين أحياناً ما يريد طفلك، ولكن عندما يبكي، يجب أن تضميه بين ذراعيك لتهدئته. عليك تجنب العنف في التعامل مع الأطفال كهز الطفل بقوة مثلاً، فقد يؤدي ذلك إلى إتلاف المخ.

يمكنك تنظيف المولود بصفة يومية أو عدد أقل من المرات. بعض الأطفال قد يتغطون كل يوم، بينما يتغوط البعض الآخر كل أسبوع. ولكن جميع الأطفال يقومون بالتبول عدة مرات كل يوم. فهذه علامة على حصول الرضيع على قدر كافٍ من اللبن.

التحدث عن الولادة

الولادة هي حدث مهم في حياتك وحياة كل سيدة. قد يكون من المفيد بالنسبة لك التحدث إلى شخص ما عما حدث لك خلالها. إذا اختلفت طريقة سير الأمور عن تصورك أثناء الولادة، فقد يكون من المفيد معرفة السبب. أثناء تواجدك في جناح ما بعد الولادة، يمكنك التحدث مع القابلة أو الطبيب الذي حضر الولادة. إذا مررتي بتجربة مريرة، يمكنك أيضاً طلب موعد في المستشفى بعد الولادة ببضعة أسابيع لمعرفة ما الذي حدث بعد مرور بعض الوقت.

التقاليد المتبعة في جناح الولادة وما بعد الولادة

كل العاملين في المستشفى مسخرون لمساعدتك ومساعدة طفلك. يلتزم جناح ما بعد الولادة بالقواعد الخاصة بالأمور الواجب اتخاذها أو الأمور الواجب عدم اتخاذها. في حالة الشك، اسألي فريق العمل. ونظراً لوجود فوارق شخصية بين بني البشر، قد يكون من الصعب إرضاء جميع رغباتك. في حالة الإقامة في جناح جماعي به عدد كبير من السيدات، يتعين عليك مراعاة شعور بعضكن البعض.

الزيارات إلى الجناح

يختلف السيدات فيما بينهم من حيث الرغبات والاحتياجات بشأن الزيارات. يستمتع الكثير من الأشخاص حقاً بزيارة الأم التي وضعت مولوداً حديثاً. بينما تفضل بعض الأمهات تأجيل استقبال الزيارات من الأصدقاء والأقارب لحين العودة إلى المنزل مرة أخرى. أما بالنسبة لغيرهن، يكون من المهم أن يستقبلن الزيارات خلال الأيام الأولى بعد الولادة. ضعي نصب عينيك أنه يتعين عليك مراعاة شعور زميلاتك من نزيلات الغرفة. إذا أردت أن يتردد عليك الكثير من الأشخاص، فمن الأفضل استضافتهم في غرفة الزائرين أو غرفة عامة أخرى لضمان عدم إزعاج زميلاتك. وبالمثل، إذا أزعجك وجود زيارات لنزيلة السرير المجاور لك، فينبغي عليك طلب مساعدة فريق العمل للتعامل مع هذا الأمر.

الوجبات

أغلب أجنحة الولادة مجهزة لتقديم الوجبات المناسبة لك، في حالة إخطارها باحتياجاتك. فقد تحتاجين على سبيل المثال إلى منتجات لحوم مذبوحة طبقاً للشريعة الإسلامية أو غيرها من الأصناف الخاصة. إذا رغبت في تناول طعام معد لك في المنزل، فيمكنك طلب استخدام المطبخ أو ترتيب هذا الأمر مع فريق العمل الطبي.

من الجيد مراعاة العادات المتبعة خلال فترة ما بعد الولادة. في معظم الثقافات، ثمة تقاليد ترتبط بالأم والطفل أثناء هذه الفترة نظراً لحساسيتها الشديدة. أخبري فريق العمل في جناح الولادة عن التقاليد المهمة بالنسبة لك وبالنسبة لأسرتك.

التقاليد القديمة والجديدة بشأن رعاية الأطفال حديثي الولادة

تندش الكثير من الجدات لغياب القواعد المحددة ووجود ارتباك عندما يتعلق الأمر برعاية الأطفال الرضع في وقتنا هذا. خير مثال على ذلك هو الرعاية بالسرّة: في العصور السابقة، تعلم الكثيرون أهمية تنظيف سرّة الطفل وغسلها بطريقة معينة. ثم يتم رش بودرة تلك عليها أو دهانها بطبقة من الكريم ووضع أربطة عليها عدة مرات كل يوم. واليوم، لا تفعل السيدات أيًا من هذه الأشياء. يجب إبقاء السرّة جافة، ولكن يمكن عمل حمام للطفل كما تريدين. ما عليك سوى التأكد من تجفيف جلد طفلك بعد ذلك. يذبل الطرف المبتور من الحبل السري، ويتم شفاء السرّة في غضون أسبوع.

أصبحت أمور أخرى كثيرة أكثر بساطة. يمكنك استيعاب التطور الطبيعي للأطفال الرضع بطريقة أفضل. ولذلك، ليس بالضرورة أن تكون العادات والتقاليد القديمة دائماً هي الأفضل.

الفحوصات والعينات المأخوذة من طفلك

بعد اليوم الأول أو الثاني من الولادة، يأتي طبيب الأطفال لعمل فحص شامل لطفلك. سيشرح لك الطبيب كل شيء. إذا احتاج الطبيب لمزيد من العينات أو فحص رضيعك، فسيشرح لك الطبيب السبب وراء ذلك. سيتم تطعيم الأطفال ممن هم في حاجة إلى تطعيم ضد مرض الكبد الوبائي أو السل.

لا بد من أخذ عينة دم من كل الأطفال التي تولد في النرويج (وفي الكثير من الدول الأخرى) بعد الولادة لأغراض تتعلق بالتحري. ويتم إجراء هذه الفحوصات مجاناً وبلا مقابل. إذا لم ترغب في أخذ عينة، فيتعين عليك إخبار القابلة. من المخطط أنه ابتداءً من خريف عام 2011، يمكن فحص نفس عينة الدم بشأن 23 مرضاً مختلفاً. يولد عدد قليل فقط من الأطفال وهم مصابون بهذه الأمراض كل عام ويمكن شفائها باستعمال العلاجات الطبية واتباع نظام غذائي خاص.

العودة للمنزل

عندما توشكين على مغادرة جناح ما بعد الولادة، ستقدم لك القابلة النصائح الجيدة حول طريقة التعامل مع الأمور في المنزل. استفسري عما يدور في ذهنك من أسئلة. سوف تستلمين بعض الأوراق في المستشفى. احتفظي بهذه الأوراق في مكان آمن. سيرسل المستشفى إخطاراً إلى مكتب تسجيل السكان لتسجيل مولودك. وسيتم إرسال شهادة لك لإدخال اسم المولود والتقدم بطلب للحصول على إعانة الطفل.

ختان الذكور

يُسمح بختان الذكور في النرويج. أسألي في جناح الولادة لمعرفة المكان الذي يمكنك إجراء هذه الجراحة به، ولكن مع ملاحظة أن المستشفيات العامة لا تقوم بإجراء هذه العملية بعد الولادة.

شهدت النرويج ودول شمال أوروبا حالات قام فيها أشخاص غير مؤهلين بعمليات ختان، الأمر الذي أدى إلى حدوث مضاعفات خطيرة. ختان الذكور لا يُعد عملاً له ضرورة طبية في النرويج، لكن الختان مسموح به لأسباب تتعلق بالثقافة. وننصحك بعدم إجراء هذه العملية إلا بواسطة شخص مؤهل تلقى التدريب اللازم.

ختان الإناث

يحظر القانون النرويجي ختان (اقتصاص أي أجزاء من الأعضاء التناسلية) للأنثى، كما هو الحال في أغلب دول العالم. إذا كنت تعيشين في النرويج، فلا يجوز لك إرسال بناتك لخارج البلاد لإجراء هذه العملية لهن. إذا كان ختان الإناث عادة تمارسها عائلتك، فقد تجددين بعض الغرابة والصعوبة في تفهم عدم السماح بها هنا. تحدثي إلى فريق العمل الطبي في عيادة الصحة العامة. فيمكنه تزويدك بالمعلومات عن القانون النرويجي بهذا الشأن. ويمكنه أيضاً توصيلك بالعائلات الأخرى التي يمكنك مناقشة هذا الأمر معها.

الرضاعة

أفضل غذاء للمولود هو لبن الأم. فهذا اللبن يحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية. كما أن لبن الأم يحتوي على المواد المغذية بالنسب الصحيحة ودرجة الحرارة المناسبة، وهو نظيف تماماً. لعل أفضل هدية يمكنك تقديمها لطفلك في أولى أيام حياته هو إرضاعه من ثدييك. لكن لا يرضع كل الأطفال بمنتهى السهولة. وليس من السهل على كل السيدات إرضاع صغيرهن. اطلبي المساعدة. تتولى القابلات وممرضات الأطفال مسؤولية تقديم يد العون إليك. قبل مغادرتك لجناح الولادة وعودتك إلى المنزل، عليك التأكد من أن بمقدورك إرضاع صغيرك بسهولة ويسر. من الطبيعي أن تصابي بالظمأ خلال مرحلة الرضاعة. لذا عليك إبقاء كوب من الماء بجوارك دائماً. تحتاجين إلى تناول لترين أو ثلاثة لترات من الماء كل يوم.

اللبن

اللبن هو أول إنتاج الحليب من ثديي امرأة بعد أن أنجبت. وهو لونه مائل إلى الصفرة وثخين ولا يشبه الحليب العادي. وهو الغذاء المثالي لطفلك المولود حديثاً. إذا رضع ولبيدك في أول يوم له، فسيحصل على هذه القطرات المغذية. فهذا اللبن يؤمن للطفل كل العناصر الغذائية الضرورية التي يحتاجها خلال هذه المرحلة. في بعض الثقافات، كان يسود الاعتقاد بأن اللبن ليس مفيداً للوليد على الإطلاق. ولكن فيما بعد ثبت خطأ هذا الاعتقاد وتم نبذها تماماً. فهذا الاعتقاد ليس له أي أساس من الصحة. فلقد خلق الله هذا اللبن أصفراً للون للأطفال حديثي الولادة خصيصاً.

بدء الرضاعة

بإمكان لبن الأم إشباع جميع احتياجات الرضيع من الغذاء. لا تتلقي من شعورك بخلو الثديين من اللبن خلال الأيام الأولى. إذا قمت بالضغط على حلماتك قليلاً، فستنزّل بعض قطرات اللبن. هذه القطرات كافية. سينزل اللبن بكميات أكبر بعد يومين أو ثلاثة أو أربعة وستتضاعف الكمية حتى فطام طفلك.

يجب إرضاع الصغير وقتما يحلو له. اطلبي المساعدة لتحديد إذا ما كان الرضيع يلتقط الحلمة بشكل صحيح أم لا. قد تشعرين ببعض الألم في البداية، ولكن سيختفي هذا الألم بعد ذلك. غالباً ما يكون اليوم الثاني بعد الولادة يوماً رائعاً للرضاعة. فالآن الرضيع يحتاج إلى اللبن بشكل متكرر. فذلك يحفز الثديين على إفراز اللبن ومن المهم بالنسبة لك إنتاج كمية كافية من اللبن. ستشغل الرضاعة في ذلك اليوم عن فعل أي شيء آخر كالأكل أو الشرب. ولحسن الحظ أن العملية تصبح أكثر سهولة مع مرور الوقت!

في اليوم الثالث بعد الولادة، غالباً ما تصابين بانتفاخ وألم في ثدييك، وقد تشعرين بارتفاع درجة حرارتك قليلاً. وذلك لأن غدد إنتاج اللبن تعمل بجد لإنتاج الحليب. فليستمتع الوليد بأولى رشقات اللبن. بعد مرور اليوم الثالث، سيحصل الرضيع على اللبن مع كل وجبة. وذلك يمنحك بعض الوقت للاستراحة بين كل رضعة والتي تليها. من الرائع تلقي التشجيع والمساعدة من السيدات الأخريات ممن مررن بتجربة الرضاعة من قبل.

المكملات الغذائية لحديثي الولادة؟

لن يحتاج طفلك لأي غذاء آخر بخلاف لبن الأم خلال الشهور الستة الأولى من حياته، فلن يحتاج إلى الماء أو الماء المحلى بالسكر أو أي نوع حليب آخر سوى حليب الأم. ولكن في الكثير من الثقافات، يكون من الشائع إعطاء الطفل بعض المكملات الغذائية. لا تفعلي ذلك! فسيؤدي تناول الرضيع للماء المحلى بالسكر أو العسل أو الشاي بالأعشاب إلى الإضرار بصحة الرضيع. سيكون طفلك في تمام الصحة إذا حصل على لبن أمه فقط. وبعد مرور ستة أشهر، يمكن إعطاء الرضيع بعض الطعام الآخر جنباً إلى جنب مع لبن أمه. كلما طالقت فترة الرضاعة لطفلك، كان ذلك أفضل بالنسبة له.

"Ammehjelpen" (المساعدة بشأن الرضاعة)

تحتاج الكثيرات إلى المساعدة بشأن الرضاعة. عليك إخبار فريق العمل الطبي عند إيجاد صعوبة في ذلك. إذا أصبح من المستحيل عليك الرضاعة، فسيتم تقديم المشورة لك بخصوص الطعام الآخر المناسب لرضيعك. سيتم تقديم المساعدة لك من خلال جناح الولادة أو عيادة الولادة. "Ammehjelpen" هي عبارة عن منظمة تضم مجموعة من السيدات المؤهلات لتوفير المساعدة والمشورة. كما تتوفر الكتب والأفلام وغيرها من المعلومات حول الرضاعة. وربما تحتاجين إلى مساعدة شخص ما بشأن الترجمة من اللغة النرويجية وشرح المعلومات بلغتك.

القطام

عندما تشعرين بأنه قد حان الوقت للقطام، فعليك أولاً الرجوع إلى عيادة الولادة.

التغيرات الأخرى التي تطرأ على جسمك

يشهد جسمك الكثير من التغيرات خلال الحمل. بعد الإنجاب ستكون هناك تغييرات وهرمونات جديدة في جسمك. سيزداد حجم الثدي بشكل كبير عندما تبدئين في إنتاج اللبن. لا حاجة للقول بأن حجم بطنك سيتقلص بعد الولادة. ولكن لن تصبح مشدودة ومستوية دفعة واحدة. تم تمدد الجلد والعضلات خلال فترة الحمل التي تصل إلى 40 أسبوعاً. والآن يحتاج جسمك إلى فترة من الوقت ليستعيد شكله الطبيعي.

دم النفاس

خلال الأيام الأولى من الولادة، سينزل منك دم يشبه دم الحيض، ثم تقل كمية الدم تدريجياً. بعد مرور أسبوع، سيكون هناك القليل من الدم. يتوقف دم النفاس لدى أغلب السيدات بعد 14 يوماً. قد تلاحظين خروج بعض الإفرازات المخاطية مع الدم. ستستمر هذه الإفرازات بعد توقف الدم لبضعة أسابيع. وهذه الإفرازات لها رائحة تشبه رائحة الدم، لذلك يتعين عليك المحافظة على غسل المنطقة وشطفها بالماء في كل مرة تستخدمين فيه الحمام. إذا كانت الرائحة نفاذة جداً، فربما يكون ذلك علامة على حدوث التهاب. ومن ثم عليك الاتصال بجناح الولادة للتأكد من عدم إصابتك بالحمى.

ردود الأفعال العاطفية

خلال الأيام الأولى بعد الولادة، ستلاحظين غزارة إفراز الدموع بشكل أكبر من أي وقت مضى. وبالفعل تلاحظ الكثيرات ذلك أثناء فترة الحمل. فقد تشعرين بالسعادة والفرحة في دقيقة، وفي الدقيقة التالية تشعرين بالاكئاب والرغبة في البكاء. وهذه مشاعر طبيعية. غالباً ما ينتاب كل السيدات نفس المشاعر. يمكنك التكيف بصورة أفضل عند حصولك على قدر كبير من الرعاية والحب والمساعدة والراحة والنوم والاسترخاء. لا ريب أن الشغل الشاغل لجميع الأمهات الجدد هو مسؤولية المولود الجديد. ولكن بمرور الوقت ستتعودين على كونك أمًا.

المشاكل الذهنية أثناء فترة ما بعد الولادة

إذا لم تشعرين بالسعادة وانتابك الشعور الدائم بالاكئاب والبكاء، فأنت بحاجة إلى المساعدة. فربما يسبب لك ذلك القلق المستمر وعدم النوم أو فقدان الشهية للطعام. وقد يخالفك الشعور بعدم القدرة على رعاية طفلك أو قد تشعرين بالإعياء الكامل. إذا كان هذا هو الوضع، فأنت بحاجة إلى المساعدة في أقرب وقت ممكن. أخبري أسرتك بما تشعرين. فيجب عليها تقديم كل المساعدة لك ولطفلك. عليك المبادرة أو أي شخص آخر في عائلتك بالاتصال بفريق العمل الطبي في جناح الولادة أو عيادة الولادة لشرح الوضع. فسوف تتلقين المساعدة من المتخصصين. ستتعافين بسرعة أكبر إذا بادرتي بطلب المساعدة.

البيت بعد الولادة

إجازة الأبوة

يحق للرجال الذين رزقوا بمولود جديد طلب إجازة من العمل لمدة أقصاها 14 يوماً. في بعض الأحيان تكون مدفوعة الأجر، ولكن لسوء الحظ ليس دائماً.

الزائر الصحي

سيأتي الزائر الصحي (ممرضة مسجلة) من عيادة الرعاية الصحية إلى منزلك خلال الأسابيع الأولى. ويمكنك أيضاً الاتصال بالعيادة عند الحاجة إلى المساعدة أو في حالة عدم حضور الزائر الصحي إليك. لا بد من وزن الرضيع في خلال 7 إلى 10 أيام. يمكنك إجراء ذلك في عيادة الصحة العامة أو بإمكان زائر الصحة إحضار الميزان إلى المنزل. يجب أن يتم فحص صحة الرضيع لأول مرة مع الطبيب عندما يبلغ عمره ستة أسابيع. في عيادة الصحة العامة، عادة ما ستقابلين الكثير من الأمهات الجدد.

النوم والراحة

بعد الولادة تحتاجين إلى الراحة والنوم. كما أن المولود سيحتاج إلى الرضاعة في منتصف الليل. ويمكنك في الغالب الحصول على الراحة والنوم أثناء فترات نوم المولود خلال الأسابيع الأولى. وذلك يعني أنه عليك النوم أثناء النهار. ومن المهم أيضاً المحافظة على الحركة. فجسمك يحتاج إلى استعادة النشاط الذي كان عليه قبل الحمل. فالبقاء في الفراش طوال الوقت ليس أمراً صحياً.

أين ينبغي على المولود النوم؟

ينبغي دائماً أن ينام المولود على ظهره، وقد ينام على السرير الخاص به. بإمكان المولود النوم في سريرك، ولكن مع توفر بعض الشروط. فلا ينبغي أن ينام طفلك على مقربة شديدة منك. يتعين عليك تجنب النوم مع المولود في سريرك في حالة تناولك الكحوليات أو تناول دواء يقلل درجة انتباهك. وينبغي ألا ينام المولود على سرير واحد مع مدخن. ويُصحح بأن تتم تغطية المولود ببطانية أو لحاف خاصة به.

ملابس المولود والمستلزمات الخاصة به

لن يحتاج المولود إلى الكثير من المستلزمات خلال الأسابيع الأولى. مبدئياً، تحتاجين إلى حفاضات، وقمصان وكلسون، وبطانية صوف ولحاف وسرير. وخارج المنزل، يحتاج طفلك إلى قبعة لحماية من البرد في الشتاء ومن أشعة الشمس في الصيف.

احرصي على اختيار ملابس طفلك وفقاً لدرجة الحرارة داخل الغرفة أو خارجها. لن تحتاجين إلى الحفاظ على درجة الحرارة خصوصاً إذا كانت درجة حرارة المنزل مرتفعة، فدرجة الحرارة الطبيعية للمنزل تتراوح ما بين 21 و23 درجة. يمكنك خفض درجة حرارة حجرة النوم قليلاً. فالكثير من الأطفال الرضع يرتدون ملابس ثقيلة جداً. تحسسي عنق صغيرك لا أطراف يديه أو قدميه، والتي تكون دائماً باردة قليلاً لدى حديثي الولادة. يجب أن يكون المولود دافئاً ولكن غير مبلل بالعرق. فعندما تزيد درجة دفء الأطفال أكثر من اللازم، قد تتناهب مشاعر الغضب وعدم الراحة والبكاء.

في حالة اصطحاب رضيعك في سيارتك، يجب تأمينها بشكل مناسب. فيمكنك تأجير كرسي الأطفال المناسب أو حزام الأمان أو شرائه.

الغيرة بين الأخوات

إذا كان لرضيعك أخوات أكبر سناً، فمن الحكمة إحاطتهم برعاية خاصة بعد الولادة. فليس من السهل على الطفل الصغير تفهم فكرة وجود شخص آخر يشاركه في حبه له. فحتى الأطفال الأكبر سناً لا يستطيعون تقبل هذه الفكرة. لذا عليك إظهار المزيد من الحب والاهتمام للأطفال الأكبر سناً خلال الأيام الأولى من عودتك للمنزل. اسندي مهمة تغيير حفاضات المولود لشخص آخر لمنحك بعض الوقت للاهتمام بأخوته الأكبر سناً. وفي الغالب يمكن استعادة الإحساس بالأمان لدى الأخوات بعد أيام قليلة من الحب والاهتمام.

نصيحة جيدة

على المرأة النساء ارتداء ملابس لواقيتها من البرد خلال الأيام الأولى بعد الولادة. فذلك يحميها من الإصابة بالأمراض. وعلينا حماية الثديين والبقاء على دفتهم. فالنرويج من البلدان الباردة، وعلينا ارتداء جوارب صوف وأردية قدم وكلسون وسترات، إذا لم تكن ولادتك في فترة الصيف الدافئ. كما تحتاجين أيضاً إلى حذاء رياضي قوي لارتدائه عند اصطحاب رضيعك في عربته الصغيرة.

الحمى

قد تصاب بعض السيدات بالحمى في أولى أيام إنتاج اللبن من الثديين. ولكن غالباً ما تختفي هذه الحمى بعد مرور يوم وهي ليست بالأمر الخطير. لكن إذا شعرتي بأنك لست على ما يرام، فعليك قياس درجة حرارتك. إذا كنت تعانين من الحمى، فعليك الاتصال بجناح الولادة لطلب المساعدة.

نزول الدم بإفراط

ليس من الطبيعي نزول كميات هائلة من الدم بعد رجوعك للبيت. وفي حالة حدوث ذلك، يتعين عليك الاتصال بخدمة الطوارئ الطبية أو الرجوع إلى المستشفى.

الحيض

لا يأتي أول حيض بعد الولادة في نفس الوقت لدى جميع السيدات. فالكثير من السيدات لا يحضن مرة أخرى إلا بعد التوقف عن الرضاعة. تذكري أنك بدأت في الإباضة قبل الحيض. لذلك، فإن احتمال الحمل كبير في حالة ممارسة الجماع.

الحياة الزوجية، تنظيم النسل، ومنع الحمل

يمكنك ممارسة الجماع عندما تشعرين بأنك جاهزة لذلك. الكثير من الكتب توصي بضرورة الانتظار لمدة ستة أسابيع. ليس هناك سبب طبي لذلك، لكن يمكن اعتبار ذلك قاعدة جيدة للاستعداد. قد يصاب الكثير من السيدات بقليل من القلق بشأن أول مرة للمعاشرة الزوجية بعد الولادة. فقد تشعرين بجفاف المهبل وألم خفيف به بسبب التغييرات الهرمونية. وقد تحتاجين إلى إطالة فترة المداعبة قبل الإيلاج واستخدام مرطب. إذا لم تكن لديك الرغبة في الحمل لفترة من الوقت، فيتعين عليك أنت وزوجك استخدام وسائل منع الحمل. العوازل الذكرية سهلة الاستخدام مبدئيًا. ويمكنك تركيب IUCD (اللؤلؤ) بعد 10 أو 12 أسبوعًا. اسألي الطبيب أو القابلة عن الوسائل الأخرى لمنع الحمل/تنظيم الأسرة.

الفحص الطبي بعد شهرين أو ثلاثة أشهر

يمكنك طلب فحص طبي ("etterkontroll") بواسطة طبيب أو قابلة بعد الولادة بشهرين أو ثلاثة أشهر. ثم تخضعين لفحص منطقة العانة والحوض والمهبل، وسيتم منحك الوسيلة المناسبة لمنع الحمل أو تنظيم النسل. يمكنك أيضًا إجراء اختبار لفحص عدد كرات الدم الحمراء في الدم لديك.

