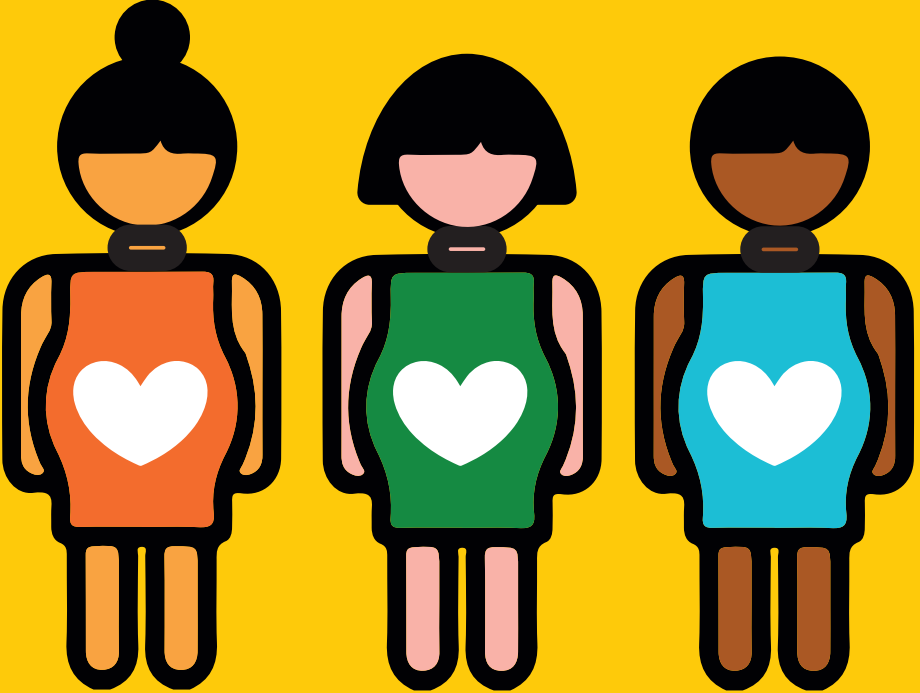


التخفيف والسيطرة على الألم أثناء الولادة





الدعم المعنوي والنفسي (وجه لوجه)



حركة الأم ووضعيتها



تقنية الماء الساخن



التدليك



الحقن بالماء المقطر



العلاج بالضغط بالأصابع (الوخز بالابر)



الطرق الدوائية المستخدمة



تخفيف ألم الولادة(المخاض)

إن تجربة ألم الولادة تعتبر تجربة ذاتية, تختلف من امرأة إلى أخرى و تعتبر نتيجة عدة عوامل معنوية, تحفيزية, معرفية و الوضعية الإجتماعية و الثقافية لكل امرأة.

هذه العوامل كلها تشكل صعوبة في معرفة كيف سيكون ألم الولادة سواء بالنسبة للحامل أو من يكون بجانبها, حتى بالنسبة للمرأة التي ولدت من قبل , فالحمل التالي قد يكون مختلفاً عن الأول.

تدريجي, مماثل لألم الدورة الشهرية, عبارة عن (تعتبر هذه المرحلة تحضيرية للولادة) الألم يبدأ بشكل تقلصات بدرجات غير معتدلة و الإنقباضات أكثر حدة وبصفة معتدلة, تقلصات الرحم في مرحلة المخاض تتركز على مستوى البطن و الظهر, الا ان الألم يعطي فترات من الراحة و الإسترخاء.

كل امرأة حامل في فترة المخاض, تستخدم و تطور مواردها و قدراتها الخاصة سواء كانت ذاتية, عقلية, جسدية او هرمونية. والتي تساعدها على مواجهة الألم, فهناك هرمونات لها خصائص مسكنات فسيولوجية مماثلة لتلك مثل المورفين او الأفيون و الأندورفين, والتي تنتج بشكل طبيعي في جسم المرأة أثناء المخاض.

في وقت لاحق ألم التقلصات, يتوازن مع إفراز الأندورفين و الهرمونات المساهمة في مراحل المخاض, التي تخفف من الإنقباضات و الألم وذلك باعطاء فترات إستراحة و إسترخاء . بعبارة أخرى الألم يحتوي في حد ذاته على عوامل و أدوات للتغلب عليه وتخفيفه.

تنبیه مهم:

يصف لنا هذا الكتيب الطرق الدوائية و غير الدوائية لإحتواء وتخفيف الألم أثناء المخاض, و هو متوفر في ثلاث مراكز ولادة

**Ospedale Maggiore, Policlinico S.Orsola e Ospedale di Bentivoglio في
بولونيا و هي**

من الصعب تحديد أي الطرق ضرورية أو المناسبة لمسار الولادة لكل امرأة , لكن من المهم أن تكون كل امرأة حامل على معرفة مسبقاً بطرق تخفيف الألم أثناء المخاض, ليكون اختيارها للطريقة المناسبة على علم و دراية.

تخفيف ألم الولادة

الألم أمر ذاتي يتأثر بعوامل بيولوجية, بسيكولوجية , إجتماعية, ثقافية و بيئية. فهو بالنسبة لبعض النساء عناء كبير يمتص طاقات كبيرة, مما يحدد قدرتهن على التعاون أثناء مرحلة الطلق. و بالنسبة لأخريات العكس هي تجربة تزيد فيهن قوة داخلية و ثقة بالنفس, من خلال معرفتهن المسبقة بكل الصعوبات المحتمل حدوثها.

الطرق الغير الدوائية

كل من الطرق التي سنذكرها الآن, ليس لها أي أعراض جانبية, فستكون الأم هي التي تقرر بمساعدة طبية التوليد المرافقة لها أثناء الولادة, الطريقة الأنسب لتسهيل عملية الولادة.



الدعم المعنوي و النفسي المنظم (وجه لوجه)

تقليدياً كانت النساء تساعد و تدعم بعضهن بعض أثناء المخاض و الولادة معنويًا و نفسيًا.

كذلك حالياً فالدعم المعنوي و النفسي الذي تقدمه القابلة المرافقة للحامل أثناء الولادة, يساعدها على مواجهة و إحتواء الألم دون اللجوء الى إستخدام تقنيات دوائية, او على الأقل تقلل الطلب عليها.

قاعدة الدعم النفسي و علاقة الثقة مع القابلة, التي تبدي إهتماماً خاصاً لاحتياجاتك, التي تُعبرين عنها بالكلام أو بلغة الجسد بما في ذلك الإستماع للتوقعات الخاصة بك و بحملك, بهذه الطريقة تتوفر المعلومات الصحيحة و الدقيقة التي تسمح لك بالفهم و المساهمة في القرارات المتخذة أثناء الولادة.

الدعم المعنوي و النفسي قد يكون أيضاً ممن يرافقك أثناء الولادة (زوجك, أحد افراد العائلة أو صديقة).

اثبتت الدراسات أن الدعم النفسي و المعنوي أثناء المخاض يمكن أن

. يقلل من فترة المخاض

. يزيد من إحتمال الولادة الطبيعية عن طريق المهبل

. يقلل من وتيرة إستخدام الأوكسيتوسين و هو دواء يعزز ديناميكية الرحم لتكون الولادة أكثر عملية, بإستخدام السحابة لإخراج الطفل بسهولة.

. يقلل من طلب الحامل لإجراء التخدير الموضعي لتسكين ألم الولادة.

الدعم المقدم من طرف القابلة يضمن لك دائماً دعماً معنوياً و نفسياً, فهذه الطريقة هي المحبذة و تكون بالمرتبة الأولى بمعنى القابلة دائماً قريبة من الأم أثناء المخاض وهي تسمى ايضاً (one to one) (وجه لوجه)



حركة الأم ووضعيته

إن الشعور بالألم أثناء الولادة يمكن أن تخففه الحركة و الوضعية التي تتخذها الحامل, والتي غالباً ما تكون من إختيارها, وبمساعدة القابلة التي تنصحها و تقدم لها نصائح بوضعية و حركات مفيدة لها خلال مراحل الولادة, ولكن يترك الاختيار للأم الحامل بما يناسبها.

وضعية الأم مستلقاة على ظهرها هي في العادة الأقل فعالية في تخفيف ألم الولادة, بينما استلقائها على جانبها او بقائنا جالسة هي أكثر فعالية في تعزيز تقدم عملية الولادة.



تقنية الماء الساخن

استخدام الماء الساخن يخفز استرخاء العضلات, ويقلل من الاحساس بالألم أثناء المخاض, وقد اظهرت بعض الدراسات الاثار الايجابية الناتجة عن استخدام المياه الساخنة فهي تفيد في

التقليل من استخدام الادوية المسكنة

الحد من تمزق العجان وهي المنطقة تحت الفرج التي تتمزق طبيعيا اثناء الولادة

التقليل من التدخلات الولادية كتمزيق منطقة العجان يدويا او استخدام السحابة لاجراج الجنين

تزيد في ارتياح الام اثناء الولادة

الماء الساخن يمكن استخدامه في حوض او في دش الاستحمام



التدليك

اثناء الولادة التدليك مفيد و يساعد في التخفيف من الام و يوفر الاسترخاء للحامل و يعطيها الشعور بالراحة.

التدليك يمكن ان تقوم به القابلة كما يمكن ان يقوم به الشخص الذي يرافق الحامل و يكون بجانبها اثناء الولادة.



الحقن بالماء المقطر

الم الظهر يصيب عددا كبيرا من النساء اثناء الولادة, وهناك دراسات بينت ان الحقن بالماء المقطر تحت الجلد يخفف من الم الظهر بعد ما يقارب 10 دقائق من استخدامها, وهي تترك لمدة 60 الى 120 دقيقة, و التقنية تتمثل في حقن 0,05 الى 0,1 من الماء المقطر تحت الجلد وذلك في 4 نقاط, من المنطقة الخلفية و الجانبية للحوض, و الحقن قد يسبب الما موضعيا يزول بعد 30 ثانية.



الضغط بالأصابع و الوخز بالابر

الوخز بالابر هي طريقة من الطب الصيني التقليدي و نظرتها تهدف الى ان العقل و الجسد و الروح مرتبطون ببعضهم البعض. تعتمد هذه الطريقة على الضغط و التدليك في بعض المناطق بواسطة الابر, حيث يعتقد انه بالضغط على هذه النقاط المحددة يزيد من انتاج الاندورفين الذي يؤدي الى الحد من الام. فالعلاج بالابر هي تقنية امنة قد تساعد في تسهيل عملية الولادة



الطرق الدوائية

التخدير فوق الجافية (إبرة الظهر لتسكين ألم الولادة)

تقنية التخدير فوق الجافية هي من أكثر التقنيات فعالية في تسكين ألم الولادة، فهي تأخذ بين 25 الى 30 دقيقة ليبدأ الألم بالإنخفاض الى أن يزول، التقنية قد تسبب حساسية جلدية لا تستمر كثيراً، وقد تؤثر على الحركة و إدراك التقلصات.

في مرحلة الولادة يمكن ان يقدم للحامل الدعم النفسي و المعنوي من طرف القابلة , كما يحدث مع جميع النساء الحوامل, حتى لوكان طلبها بإجراء تقنية التخدير فوق الجافية (إبرة الظهر).

لم تظهر الدراسات التي أجريت على تقنية التخدير فوق الجافية زيادة مخاطر الولادة القيصرية, ولا آثار جانبية على وضعية الجنين حديث الولادة و لا على الرضاعة.

إن إستخدام تقنية التخدير فوق الجافية تتطلب التسجيل المستمر لنبض قلب الجنين أثناء المخاض, وقد تتطلب إستخدام الأوكسيتوسين الذي يزيد من نسبة حدوث ولادة فيزيولوجية طبيعية, كذلك قد تتم الإستعانة بالسحابة لتسهيل عملية إخراج الجنين.

لمعلومات أخرى أكثر تفصيلاً حول تقنية التخدير فوق الجافية و آثار الأدوية المخدرة المستعملة أثناء العملية, تجدونها في كتيب أكثر تفصيلاً . كذلك من خلال اللقاءات الشهرية المنظمة في مراكز الولادة يمكن الحصول على معلومات أكثر تفصيلاً.

معظم النساء يمكن لهن الخضوع لتقنية التخدير فوق الجافية, بعد إتباع التعليمات المذكورة, تبدأ بإجراء لقاء في مركز الولادة مع القابلة ثم الخضوع لفحص من قبل الطبيب المخدر (وهذا يتم ما بين الاسبوع 35 تقريباً من الحمل) و من خلال هذا الفحص يتأكد الطبيب اذا كانت التقنية مناسبة أم لا.

في نهاية المقابلة سوف يطلب منك التوقيع على الموافقة لإجراء تقنية التخدير فوق الجافية يوم الولادة, ولست ملزمة أو مقيدة بهذا التوقيع حيث يمكن لك تغيير رأيك في أي وقت و سحب الموافقة.

قالعملية تجرى فقط بعد تقييم القابلة و الحصول على موافقة طبيب النساء, فبالفعل بعض الحالات التي تحدث أثناء الولادة قد تؤخر أو تلغي استخدام التقنية.

قبل الولادة

عند دخول الثلث الاخير من الحمل, يكون إهتمام الأم اكثر و يبدأ التركيز على إقتراب موعد الولادة, لذلك من الضروري

. زيارة و إختيار مكان الولادة, و هذا يساعدك على معرفة الموظفين و نوعية الخدمات المقدمة و مكان الولادة بهدف اطمئنانك واحساسك بأنك محمية وأمنة يوم الولادة.

. الحضور لدروس ما قبل الولادة, يساعدك و يساعد شريكك على مواجهة و معرفة كل المخاوف المرتبطة بالحمل و الولادة.

. معرفتك المسبقة بما قد يحدث في غرفة الولادة يساعدك على تخطي هذه اللحظات بتوتر أقل و ثقة أكبر.

الجدول التالي يوضح التقنيات المساعدة للتحكم وتخفيف من ألم الولادة في كل مراكز الولادة بمدينة بولونيا

	AUSL DI BOLOGNA OSPEDALE MAGGIORE	AUSL DI BOLOGNA OSPEDALE BENTIVOGLIO	AOU DI BOLOGNA POLICLINICO S. ORSOLA
الدعم النفسي و المعنوي	نعم	نعم	نعم
تقنية الانغماس في الماء	نعم	نعم	لا
تقنية الولادة في الماء	لا	نعم	لا
تقنية التدليك	نعم	نعم	نعم
تقنية إمكانية الحركة	نعم	نعم	نعم
الحقن بالماء المقطر	نعم	لا	لا
تقنية الوخز بالاير	نعم	نعم	نعم
تقنية التخدير فوق الجافية	نعم	نعم	نعم

لمعلومات اكثر تفصيلا زورو المواقع التالية

www.salute.gov.it

www.snlg-iss.it

www.saperidoc.it