

## تسكين آلام المخاض والولادة بشكل طبيعي





تختلف تجربة ألم المخاض والولادة من امرأة إلى أخرى، فمدى شعورك بالألم يعتمد على مشاعرك وحالتك النفسية والاجتماعية ومدى تهيوك وملائمة الظروف المحيطة بك. كل امرأة تتفاعل مع ألم الولادة بشكل مختلف.

الاستعداد والتهيؤ للولادة يساعدان في التحكم بالقلق، مما يساهم بشكل إيجابي في عملية الولادة.

قومي بالبحث وجمع أكبر كم من المعلومات عن الولادة وآلام المخاض. تحدثي مع الطاقم الطبي سواء من الممرضات أو الأطباء حول ذلك الموضوع، أو سجلي نفسك لحضور دورات مختصة في الولادة. ناقشي أساليب التعامل مع الألم التي تفضلينها مع الطاقم الطبي الذي سيقوم برعايتك أثناء الولادة والأهل والأصدقاء الذين سيؤازرونك أثناء هذه العملية. يمكنك أيضاً اختيار ما تفضلينه في ورقة خطة الولادة الخاصة بك عند دخول المستشفى قبل الولادة.

### الطرق الطبيعية لتسكين الألم

هناك عدد من الطرق الطبيعية التي يمكنك اللجوء إليها لتسكين الألم ولمساعدتك في التعامل مع ألم المخاض والولادة، والقرار يعود تماماً للأم ورغبتها. يؤمن البعض بتجنب الأدوية، بينما قد يكون البعض الآخر مستعداً للاطلاع على كافة الخيارات المتاحة. يجب أن تختاري الأسلوب الأنسب لك ولاحتياجاتك، وتذكرتي أنه من الطبيعي أن تغييري رأيك أثناء الولادة بحسب ما تشعرين به. سيقوم الطاقم الطبي الذي يعتني بك بالتعامل معك بحسب رغباتك واختياراتك لمساعدتك في الولادة.



تشمل طرق تخفيف الألم الطبيعية التالي:

### الاسترخاء:

للاسترخاء العديد من الفوائد، حيث أن كافة وظائف الجسم تعمل بشكل أفضل وأكثر فعالية عند الاسترخاء، فيقوم الجسم عند الاسترخاء بإفراز هرمونات الأوكسيتوسين والإندورفين بشكل أفضل، وهما هرمونان يساعدان على تقليل الشعور بالألم لتخفيف الخوف والتوتر والمقاومة هي ردود فعل طبيعية عند المرور بتجربة جديدة، ولكن عليك أن تتقي بجسمك وبمقدرته على التعامل مع عملية الولادة، والشعور بالاطمئنان.

حاوي الاسترخاء وتمالك أعصابك والهدوء، وتنفسي بعمق. التنفس بشكل عميق سيساعدك في التعامل بشكل أفضل مع آلام تقلصات المخاض. تذكري أن الاسترخاء ينعكس على كافة عضلات الجسم، بما في ذلك عضلات الحوض.

### الحركة:

تعتبر الحركة أثناء المخاض وتغيير وضعية الجسم أحد أكثر الطرق فعالية للتعامل مع آلام المخاض والولادة. المقدرة على الحركة وتحريك الحوض سيساعدك بالتعامل مع آلام وتقلصات المخاض وصرف الانتباه عنها. كما أن الوقوف أو الجلوس بشكل مستقيم يجعل الجاذبية تساعد في حركة طفلك وولادته.

### استخدام الماء:

أخذ حمام سواء كان بارداً أو دافئاً، أو استخدام كمادات دافئة أو باردة



يساعدان في التعامل مع الآلام والتقلصات. قد تستفيد بعض الحوامل اللاتي يتمتعن بصحة جيدة من الاستلقاء في حمام دافئ لما في ذلك من تعزيز لإنتاج الإندورفين وهو الهرمون الذي يساعد الجسم على تخفيف الآلام بشكل طبيعي. كما أن الماء الدافئ يساعد في إرخاء العضلات وتخفيف ضغط التقلصات في منطقة الحوض.

## المساج:

مما لا شك فيه أن القلق والتوتر يضاعفان الألم. قد يساعد المساج في تخفيف آلام العضلات وصرف الانتباه عن تقلصات وآلام المخاض. حاوي التعرف أثناء الولادة على نوع المساج الأنسب لك بحسب مرحلة الحمل، قد يتراوح شعورك تجاه المساج بين الارتياح أو الانزعاج. لذلك يجب مراعاة ذلك.

## العلاجات التكميلية:

طريق العلاج البديل مثل الإبر الصينية أو تدليك القدمين أو العلاج بالزيوت العطرية قد يكون لهم أثر إيجابي في التعامل مع الألم، ولكن يجب ممارسة ذلك على يد شخص متخصص.

لا تتوفر جميع طرق التعامل مع الألم بشكل طبيعي في كافة المستشفيات، لذلك لا بد من التحدث مع الطبيب المعالج عن الطرق التي ترغبين بتجربتها واعتمادها لتحديد إمكانية القيام بذلك، ومدى سلامة استخدام هذه الطرق. يمكنك اختيار طريقة واحدة أو عدة طرق بحسب ما تشعرين به أثناء الولادة.

تذكري أهمية الحفاظ على منظور إيجابي وتقبل كافة الأفكار والسبل المختلفة لمساعدتك، واختيار ما يتناسب معك، وكوني على ثقة أن جسمك قادر على التعامل مع الولادة.