

مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center

الولادة والمخاض

Labor and delivery (childbirth)

ما الذي يحدث أثناء المخاض؟

المخاض هو الطريقة التي يستعد بها جسمك للولادة عندما تكونين حاملاً. ويتضمن ذلك الشعور بتقلصات، وهي تحدث عندما ينقبض الرحم. وقد تكون التقلصات مؤلمة وتجعلك تشعرين بتصلب في البطن. أثناء المخاض، يلين عنق الرحم، ويصبح أرق، وينفتح أو «يتوسع». وكلما اقتربت من الولادة، سينتقل طفلك إلى أسفل من الرحم إلى المهبل. وعندما يحدث ذلك، ستشعرين وكأنك ستبرزين.

What happens during labor?

Labor is the way your body prepares to give birth when you are pregnant. This involves having contractions, which is when the uterus tightens. Contractions can be painful and make your belly feel hard. During labor, your cervix softens, thins out, and opens up or "dilates". As you get closer to giving birth, your baby will move down from the uterus into the vagina. When this happens, it can feel like you are going to have a bowel movement.

ما الذي يحدث أثناء الولادة؟

عادةً ما يبدأ المخاض من تلقاء نفسه بين الأسبوع ٣٧ و٤٢ من الحمل. في بعض الحالات، سيقرر الطبيب «تحفيز» المخاض. ويتضمن ذلك أحياناً إعطاءك دواءً لتليين عنق الرحم. وهناك طريقة أخرى لتليين عنق الرحم هي وضع أنبوب رفيع في مهبلك وعبر عنق الرحم. وعادةً ما تكون هناك حاجة للدواء لبدء الانقباضات. ويُحقن هذا الدواء في وريدك (عن طريق «الأنبوب الوريدي»). ويتم أحياناً تحفيز المخاض بأساليب أخرى أيضاً.

لا يُحفز الأطباء المخاض قبل مرور ٣٩ أسبوعاً إلا إذا كان هناك سبب طبي لذلك. وعادةً ما يعني ذلك وجود حالة قد يشكل انتظار حدوث الولادة فيها خطراً عليك أو على طفلك.

أثناء الولادة، سيساعدك الطبيب أو القابلة (مساعدة التوليد) على ولادة طفلك. عندما يخرج الطفل من المهبل، فإن هذا يُعرف باسم «الولادة المهبليّة». وعندما يُجري الطبيب جراحة لإخراج الطفل من الرحم، فإن هذا يسمى «الولادة القيصرية». وبمجرد أن ينفتح عنق الرحم لديك تماماً، فستعملين بجدٍ لتدفعي طفلك إلى الخارج (الشكل أ). وسيخبرك طبيبك أو قابلك متى يمكنك البدء بالدفع. في معظم الحالات، يمكنك اتخاذ أي وضعية ترتاحين إليها. على سبيل المثال، يمكن الاستلقاء على جانبك، أو الجلوس، أو الجثو على ركبتيك، أو وضع القرفصاء. يستغرق دفع الطفل إلى الخارج وقتاً يتراوح من دقائق إلى ساعات. وعادةً ما يستغرق وقتاً أطول إذا كان هذا هو طفلك الأول.

يمكن لمعظم النساء دفع الطفل إلى الخارج دون أي مشكلات. ولكن أحياناً، سيساعد الطبيب أو القابلة في إخراج الطفل عن طريق وضعه على رأس الطفل بجهاز السحب. وإذا احتاج الطبيب إلى توليد الطفل على الفور، فسيُجري ولادة قيصرية.

هل تؤلم الولادة؟

نعم، عادةً ما تكون الولادة مؤلمة. ينبع الألم من كل من التقلصات ثم، لاحقاً، من تمدد مهبلك أثناء دفعك لطفلك إلى الخارج. ولكن مقدار الألم يختلف من امرأة لأخرى. وتختار النساء وسائل مختلفة للتعامل مع الألم. فليست هناك وسيلة واحدة تصلح للجميع. والقرار الصحيح هو ذلك القرار الذي يكون الأفضل لك.

تختار بعض النساء الولادة «الطبيعية». ويعني ذلك أنك لا تستخدم أي أدوية للتخفيف من الألم أثناء المخاض أو الولادة. وبدلاً من ذلك، فهن يفعلن أشياء أخرى، مثل تمارين التنفس، للتخفيف من الألم.

وتختار نساء أخريات تناول أدوية لتخفيف ألم المخاض والولادة. فإذا اخترت دواءً، فعلى الأرجح سيبدأ طبيبك أو قابلك في إعطائك الدواء أثناء مخاضك، وقبل الولادة. وهناك طرق مختلفة لتلقي أدوية علاج الألم. فقد يُسَنَّشَق الدواء، أو يُحقن في الوريد (عن طريق «الأنبوب الوريدي»). أو يُعطى من خلال أنبوب رفيع يوضع في ظهرك («الحقن فوق الجافية»).

What happens during delivery?

Labor usually starts on its own between 37 and 42 weeks of pregnancy. In some cases, doctors will decide to «induce» labor. This sometimes involves first giving you medicine to soften your cervix. Another way to soften the cervix is to put a thin tube into your vagina and through the cervix. Medicine is usually needed to start contractions. This medicine is given into your vein (by «IV»). Sometimes labor is induced in other ways, too. Doctors only induce labor before 39 weeks if there is a medical reason. Usually, this means a situation where waiting to give birth could be dangerous for you or your baby.

During delivery, the doctor or midwife will help you give birth to your baby. When a baby comes out of the vagina, it's called a «vaginal delivery.» When a doctor does surgery to get a baby out of the uterus, it's called a «c-section» or «cesarean delivery.»

During a vaginal delivery, once your cervix has opened all the way, you will work hard to push your baby out.

Your doctor or midwife will tell you when you can start pushing. In most cases, you can be in whatever position feels comfortable to you. For example, you can lie on your side, sit up, kneel, or squat. Pushing a baby out can take anywhere from minutes to hours. It usually takes longer if it is your first baby.

Most people are able to push the baby out without any problems. But sometimes, the doctor or midwife will help get the baby out by pulling on a device that can be placed on the baby's head. If the doctor needs to deliver a baby right away, they will do a c-section.

Does childbirth hurt?

Yes, childbirth usually hurts. Pain can come both from contractions and, later, from your vagina stretching as you push your baby out. But the amount of pain is different for everyone. People choose to manage their pain in different ways. There is no one way that works for everyone. The right decision is the one that is best for you.

Some people choose to have a "natural" childbirth. This means that they do not use any pain medicines during labor or delivery. Instead, they do other things, such as breathing exercises, to lessen their pain.

Other people choose to have medicines to lessen the pain of labor and delivery. If you choose to have pain medicine, your doctor or midwife will probably start giving you the medicine during your labor, before delivery. There are different ways of getting medicines for pain. Medicine might be breathed in, given through a vein (by "IV"), or given through a thin tube that is placed in your back (an "epidural block").

ماذا لو كان طفلي ليس في الوضعية الصحيحة؟

قبل الولادة، يستلقي الأطفال في الرحم في وضعيات مختلفة (الشكل ٢). وعند نهاية الحمل، يتخذ معظم الأطفال وضعية يكون فيها الرأس هو الأقرب إلى المهبل. ولكن بعض الأطفال يستلقون بحيث يكون الساقين أو المؤخرة أو الكتفين أقرب إلى المهبل. ويطلق الأطباء على هذه الوضعية اسم «المجيء بالمقعدة» إذا كانت أرداف أو سيقان الطفل هي الأقرب إلى المهبل.

إذا لم تكن رأس طفلك متجهة إلى أسفل، فسيحدث طبيبك أو قابلك معك حول خياراتك. وربما يكون بإمكانه قلب طفلك قبل أن تبدئي المخاض مما يؤدي للولادة عن طريق المهبل. أو قد يقترح عليك إجراء ولادة قيصرية.

ما الذي سيحدث بعد ولادتي؟

بعد ولادة طفلك، سيعطيك الطبيب أو القابلة الطفل، أو يعطونه إلى طبيب أطفال إذا كان الطفل بحاجة إلى أن يُفحص على الفور. وإذا كنت أنت وطفلك بصحة جيدة، فربما ينتظر الطبيب أو القابلة دقيقة تقريبًا قبل وضع المشبك على الحبل السري وقطعه. حيث يسمح هذا للطفل بالحصول على بعض الدم الموجود في المشيمة. (المشيمة هي عضو داخل الرحم يقدم للطفل المغذيات والأكسجين ويتخلص من الفضلات).

وبعد ذلك، يجب أن تخرج المشيمة من الرحم. ما عادةً تخرج المشيمة بشكل طبيعي خلال ٣٠ دقيقة من ولادة الطفل. ولكن أحيانًا يجب على الطبيب أو القابلة المساعدة في إزالتها من الرحم.

بعد خروج المشيمة من رحمك، سيفحص الطبيب أو القابلة مهبلك وفرجك. إذا كان جلدك قد تمزق أثناء الولادة، فربما تحتاجين إلى بعض الغرز.

What if my baby is not in the right position?

Before birth, babies lie in the uterus in different positions.

At the end of pregnancy, most babies lie with their head closest to the vagina. But some babies lie with their legs, buttocks, or shoulders closest to the vagina. Doctors call it "breech" if a baby's legs or buttocks are closest to the vagina.

If your baby isn't facing head down, your doctor or midwife will talk with you about your options. They might be able to turn your baby before you go into labor and deliver them vaginally. Or they might suggest that you have a c-section.

What happens after I give birth?

After your baby is born, the doctor or midwife will give the baby to you, or to a pediatrician if the baby needs to be checked right away. If you and your baby are both healthy, the doctor or midwife might wait about a minute before they clamp and cut the umbilical cord. This allows the baby to get some of the blood that is in the placenta. (The placenta is the organ inside the uterus that brings a baby nutrients and oxygen and carries away waste.)

Next, the placenta also needs to come out of the uterus. Usually the placenta comes out naturally within 30 minutes of the baby's birth, but sometimes the doctor or midwife has to help remove it from the uterus.

After the placenta is out of your uterus, the doctor or midwife will examine your vagina and vulva. If your skin tore during birth, you might need some stitches.

ما الذي سيحدث لطفلي بعد الولادة؟

طفلك وصحته العامة. ويُعرف جزءٌ من هذا الفحص باسم «اختبار أبغار». وهو يتحقق من معدل ضربات قلب طفلك، وتنفسه، وحركته، وعضلاته، ولون جلده. وسيتم إجراء اختبار أبغار لطفلك بعد مرور دقيقة واحدة وه دقائق من الولادة. وبعد الولادة بقليل، سيكون بإمكانك حمل طفلك. بل وسيمكنك إرضاعه، حتى إذا اخترت الرضاعة الطبيعية. وسيتلقى طفلك بعض العلاجات بعد الولادة بقليل. وهي تشمل قطرات للعين أو مرهم للعين للوقاية من ٤/٣١ صابة بعدوى في العين، وجرة من فيتامين (ك) للوقاية من النزيف غير الطبيعي.

وقبل أن يغادر طفلك المستشفى، سيُجري أيضًا

- فحصًا بدنيًا مفصلاً
- اختبار دم (يُجرى بوخز كعب القدم) للتحقق من أمراض خطيرة مختلفة قد يولد بها الأطفال
- اختبار سماع
- جرة من لقاح التهاب الكبد (ب) – يمكن للقاحات الوقاية من بعض أنواع العدوى الخطيرة أو المميتة. التهاب الكبد (ب) هو عدوى كبدية خطيرة

متى يجب عليّ الاتصال بالطبيب أو الممرض بعد الولادة المهبليّة؟

بعد مغادرتك للمستشفى، اتصلي بطبيبك أو ممرضك إذا

- كنت تتنزّفين كثيرا من مهبلك – من الطبيعي وجود بعض النزيف المهبلي لبضعة أسابيع بعد الولادة. ولكن أخبري طبيبك أو ممرضك إذا كانت هناك جلطات دموية كبيرة أو إذا كان نزيفك يزيد.
- كنت تشعرين بالدوخة أو ٤/٣١ غماء
- تصاب بالحمى
- القيء
- أصبت بال ألم جديد في البطن
- كان لديك صداع شديد أو مشكلات في بصر.
- كنت تشعرين بالحزن أو العجز

What happens to my baby after birth?

After birth, the doctor, nurse, midwife, or pediatrician will do a quick exam to check your baby's body and general health. Part of this exam is called an "Apgar test." It checks your baby's heart rate, breathing, movement, muscles, and skin color. Your baby will get Apgar tests at 1 minute and 5 minutes after birth.

Soon after birth, you will be able to hold your baby. You can even breastfeed them, if you choose to breastfeed.

Your baby will get some treatments soon after birth. These include eye drops or an eye ointment to prevent an eye infection, and a dose of vitamin K to prevent abnormal bleeding.

Before your baby leaves the hospital, they will also have:

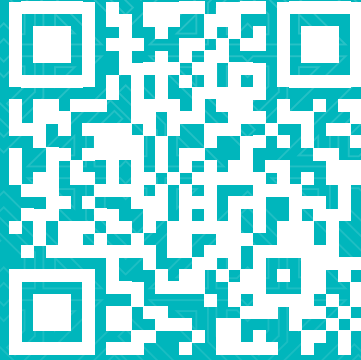
- A detailed physical exam
- A blood test (done by a heel prick) to check for different serious diseases that babies can be born with. For more information on this testing, ask your doctor or nurse.
- A hearing test
- A dose of the hepatitis B vaccine - Vaccines can prevent certain serious or deadly infections. Hepatitis B is a serious liver infection.

When should I call the doctor or nurse after a vaginal delivery?

After you leave the hospital, call your doctor or nurse if you:

- Bleed a lot from your vagina - It is normal to have some vaginal bleeding for a few weeks after delivery. But let your doctor or nurse know if you are having large blood clots or your bleeding increases.
- Feel dizzy or faint
- Get a fever
- Vomit
- Have new belly pain
- Have a severe headache or problems with your vision
- Feel sad or helpless

تواصل معنا



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center



هاتف 0125222222 تحويلة 5104

+966593783705

f mmc_med_sa

Mmc_Med_sa

mmcofficial1

mmc.med.sa