

## الولادة (الوضع)

من ينبغي عليه التواجد أثناء الولادة؟

ربما تكوني بالفعل قد طلبتي من شخص قريب منك أن يكون حاضرًا أثناء الولادة، مثل حماتك (أو أختك أو صديقك المفضل وبطبيعة الحال لا يزال هناك إمكانية لتحقيق هذا الآن. أنت الآن بحاجة إلى دعم إضافي ولهذا من الرائع أن يكون لديك أشخاص تنقي بهم من حولك، أشخاص بإمكانهم دعمك والوقوف بجانبك إذا كنت في حيرة من أمرك وأيضًا بإمكانهم القيام ببعض المهام مثل التقاط الصور ومقاطع الفيديو. كونكم آباء، من الطبيعي أن تظلوا محور التركيز. افعلي كل ما تريد فعله بنفسك ولا تتخلي عن الكثير من بين يديك. أي ذكريات يُمكنك صنعها مهمة لأنها ستكون نادرة للغاية. نحن نوجه حديثنا بشكل رئيسي هنا عن المرأة التي على وشك الولادة، لكن الشريك الذي يقف بجانبها لا يقل أهمية عن ذلك. عبر أيضًا عما تريده وما لا تريده والشيء الذي يُشعرك بالراحة

### رغبات خاصة فيما يتعلق بالوضعية الخاصة بك

ربما تكون قد وضعت خطة للولادة وأوضحت فيها الوضع الذي تفضلين الولادة فيه. لا يزال بإمكانك الالتزام بهذا الجزء من الخطة، ولكن يُمكنك بالطبع تعديله دائمًا أثناء الولادة إذا كان هناك شيء ما لا يُشعرك بالراحة وحيث أنك غالبًا لا تعتمدين على جميع أنواع المعدات المتاحة، لذلك هناك العديد من الخيارات من أجلك. يُمكنك إحضار نوعية الموسيقى التي تُفضلها أو صورة أو مصباح خاص بك من أجل الحصول على إضاءة جيدة. يُمكنك دائمًا الوقوف تحت الدش وفي بعض المستشفيات يُمكنك حتى أن تلدي في الحمام

### تخفيف الألم

يُمكنك دائمًا طلب مسكن للألم أثناء الولادة و يُمكنك إبلاغ الممرضة مقدمًا بهذا. يُمكن أن يكون ذلك عن طريق حقنة التخدير فوق الجافية (الإبيدورال) (أو حقن المورفين. ينبغي الوضع في الاعتبار أن هذا قد يؤدي إلى شعورك بالنعاس قليلًا وقد لا تكونين على وعى كامل عند ولادة الطفل. يتم حقن حقنة التخدير فوق الجافية (الإبيدورال) (من قِبل طبيب التخدير الذي ينبغي استدعائه أولاً وقد لا يتواجد طبيب تخدير في كل مستشفى خلال المساء أو الليل وقد يأتي طبيب التخدير في بعض المستشفيات إلى غرف الولادة ولكن في بعض الأحيان يتم حقن حقنة التخدير فوق الجافية (الإبيدورال) (أيضًا في غرفة تقع بالقرب من غرفة العمليات. يجب الأخذ بعين الاعتبار أن حقن حقنة الإبيدورال قد يستغرق وقتًا و لن يتم إجراء عملية التخدير فوق الجافية عندما تنتهي تقريبًا مرحلة تمدد عنق الرحم، لذا عليك الإشارة إلى هذا في الوقت المناسب إذا كنت ترغبين في تخفيف الألم

من ناحية، غالبًا ما يكون الألم أقل احتمالًا لأنك لن تحصلين على طفل حي "في المقابل" و من ناحية أخرى، فإن الألم الجسدي قد يُعادل تمامًا الألم العقلي ويُمكن أن يكون من الجيد الشعور بكل هذا

من الجيد مناقشة إيجابيات

وسلبات عملية تخفيف الألم مقدمًا



## ماذا تتوقعي من مقدمي الرعاية الصحية؟

اذكري ما تتوقعيه من مقدمي الرعاية. هل تعجبك حقيقة وجود إحصائي الولادة (القابلة) عند الولادة؟ هل ترغبين في أن يكون وجود الممرضة كثيرًا أم قليلاً في الغرفة؟ هل تفضلين مدربة الولادة وما هي وظيفتها؟ لن يكون كل شيء ممكناً دائماً ولكن إذا ناقشت رغباتك، فيمكنهم أخذ ذلك في الاعتبار. من المهم أيضاً تحديد ما يُقلِّقك، حيث يُمكن في بعض الأحيان إزالة المخاوف بسهولة بمعلومات جيدة أو إجراء بسيط. إذا لم يكن الأمر كذلك، فيمكنهم مراعاة ما يُقلِّقك

اطلبي بهمة من مقدمي الرعاية شرح كل خطوة جديدة وطرح الأسئلة المرتبطة بهذه الخطوة. غالباً ما تكون جميع الأسئلة التي تُطرح دفعة واحدة كثيرة جداً، فإذا تمكنت من اتخاذ القرارات خطوة بخطوة، فستظل واضحة ومناسبة للحظة التي تمرين بها

اعلمي أنك تتحكمين دائماً في جسدك

غالباً لا يتم فحص تمدد الرحم بانتظام كما هو الحال مع ولادة طفل حي و يُمكنك أن تطلبين هذا إذا كنت تودين معرفة مدى تمدد الرحم. إذا كان طفلك لا يزال على قيد الحياة أثناء الولادة ولكنه سيموت قريباً، فقد ترغبين في معرفة موعد وفاته/وفاتها. اسألي. إذا ما كانوا يستمعون إلى دقات القلب بانتظام

## الصور ومقاطع الفيديو

نظراً لأنه لم يعد بإمكانكم اصطحاب طفلكم بعد الجنازة، فلديكم القليل من الوقت لالتقاط الذكريات الخاصة به /بها. لهذا، فإنه من الجيد تسجيل الفترة التي تسبق الجنازة قدر الإمكان والتقاط الصور و يُمكنك البدء بهذا أثناء الولادة. في حين أنه قد يكون من... الحميمي جداً تسجيل هذه اللحظات أيضاً، فمن الأفضل أن يكون لديك شيء لا تتظرين إليه أبداً أكثر مما تعتقدين، إلا إذا كان لدينا يُمكنك دائماً أن تطلبي من مصور الولادة أن يكون حاضراً عند الولادة

غالباً ما تُسبب مرحلة المخاض والولادة للمرأة التي تكون على وشك الولادة حالة من النشوة (الغفلة). (فالمجهود البدني بالنسبة لك كبير وتسيطر عليك المشاعر، ثم بعد أيام أو أسابيع قليلة من الولادة تنتابك فكرة أن كل هذا لم يحدث و أنك لم تحملي قط ولم تنجبي طفل. يُمكن أن يكون تصوير (الأجزاء من (الولادة نوع من المساعدة لك حتى تتمكني لاحقاً من إلقاء نظرة بهدوء على ما "حدث" لك بالفعل

يعتقد الكثير من الناس أن الصورة والفيلم يجب أن تتم مشاركتهما ولكن قد يكون من المفيد جداً أن يكون لديك "دليل" على ما حدث. لذلك ينبغي أن تحتفظي بالمواد المرئية هذه لنفسك فقط، فإذا لم يكن لديك شيء، فلن تتمكني من رؤية أي شيء مرة أخرى



انظري لطفلك مباشرة بعد الولادة وضعيه على بطنك / صدرك

عندما يولد طفلك، فأنت بطبيعة الحال تريدين مقابلته /مقابلتها

- يمكن وضعه على صدرك بعد الولادة مباشرة ُ
- يُمكنك أيضًا الانتظار بعض الوقت وتطلبي من الأشخاص الذين تواجدوا أثناء الولادة أن يصفوه أولاً

من المهم أن تفكري مليًا في هذا الأمر لأن هذه اللحظة لن تعود أبدًا، فمعظم الأمهات تستمتع حقًا بوجود طفلهن الدافئ بالقرب منهن. فسخونة جسد طفلك سوف تقل بعد ذلك بفترة وجيزة في الأساس ولن يكون دافئًا كما هو الحال بعد الولادة مباشرة

سوف يكون لون طفلك في معظم الحالات أعمق بكثير من لون الطفل المُكتمل إذا ولد طفلك ميكراً جدًا. نظرًا لأن الجلد لا يزال طريقة (watermethode) رقيقًا جدًا، فأنت ما زلت ترى من خلاله وفي بعض الأحيان ترى جميع الأوردة و تُعتبر طريقة الماء جيدة للغاية للتأكد من حصول طفلك على لون أفتح مرة أخرى [www.watermethod.nl](http://www.watermethod.nl) يُمكن العثور على مزيد من المعلومات على

إذا كنت قد تقدمتي بالفعل في فترة الحمل و تُوفي طفلك في البطن، فقد يتضرر جلد طفلك، حيث أنه بعد الوفاة، لا يتم إنتاج المزيد من الزهم الجلدي في البطن والذي يجب أن يحمي من السائل السلوي (السائل الذي يحيط بالجنين). نظرًا لأنه غالبًا ما يظل الجنين في السائل الأمنيوسي الدافئ لفترة (بضعة أيام)، يُمكن أن يتجدد جلد الجنين (تمامًا كما هو الحال معنا عندما نغسل الأطباق أو نجلس في الحمام لفترة طويلة) أو حتى يتحلل. لذلك لا تنزعج إذا رأيت أن بشرته / بشرتها ليست سليمة تمامًا، هذا يُسمى انحلال. بالنق وهو جزء منه، لذلك لا علاقة له بسبب الوفاة

### قطع الحبل السري

قطع الحبل السري لحظة خاصة، حيث سيفصل الطفل عن أمه. لا تدعى هذه اللحظة تمر عليك و فكري في الشخص الذي سوف يقطع الحبل السري ويلتقط صورًا له. يُمكنك أيضًا الاحتفاظ بقطعة من الحبل السري وتركها تجف

### اغسلي طفلك والبسيه الملابس

نظرًا لأن جلد الطفل المولود قبل موعده (أو الخديج (أو الطفل الذي مات في الرحم ضعيف للغاية، فمن الأفضل عدم إلباس طفلك أو إعطاه حمامًا على الفور. حيث يتسبب الماء الدافئ في إزالة الطبقة الواقية ويُمكن أن تلتصق الملابس بجلد الطفل /الطفلة و لا يُمكنك إزالتها لاحقًا. لذلك نوصيك بلف طفلك في بداية الأمر في الجزء الخلفي من بسات من الألياف (الخلوية). (حيث سوف يحمي هذا الغطاء البلاستيكي طفلك. يُمكنك في الأيام التي تسبق الجنازة أن ترى كيف تسير الأمور و ما زال بإمكانك أن تختار وضع الملابس على طفلك أو لفة بناءً على ذلك

إذا اخترت طريقة المياه، فلا يزال بإمكانك اختيار لحظة استحمام لطيفة في يوم الجنازة ُ و يُمكنك بعد ذلك استبدال الماء البارد بالماء الدافئ مع زيت الاستحمام، ثم بإمكانك فرك طفلك بزيت الأطفال وإلباسه أو لفة بقطعة قماش

## زيارة بعد الولادة

من الجيد التفكير بالشخص الذي تودين أن يقوم بزيارتك في غرفة الولادة بعد عملية الولادة و من الجيد بالطبع أن تُظهري طفلك للآخرين من أجل رؤيته، لكن في بعض الأحيان قد يكون الأمر أكثر صعوبة بعد هذا الحدث العاطفي. ربما من الأفضل العودة إلى المنزل بسرعة و رؤية زوارك هناك في بيئتك الهادئة.

## مشاهدة المشيمة / الإحتفاظ بها

كانت المشيمة والكيس الأمنيوسي يُمثلان منزل طفلك و غرفة طعامه و من الرائع رؤية أين كان يمكث طفلك و يتم في بعض الأحيان إيلاء القليل من الاهتمام أو عدم الاهتمام بهذا الأمر لأن طفلك لم يعد على قيد الحياة. فإذا كان لابد من استئصال المشيمة جراحياً، فلن تراها في العادة مرة أخرى و يُمكنك الإشارة إلى هذا إذا كنت ترغب في ذلك. حيث يتم إرسال المشيمة تقريباً بشكل دائم من أجل إجراء مزيد من الفحص. يُمكنك أخذ قطعة من الحبل السري معك و الإحتفاظ بها (إذا كان لديك الرغبة في هذا).

إذا كانت هناك أشياء أخرى من المهم أن يعرفها مقدمو الرعاية، فاكتبها لنفسك و ناقشها مسبقاً.



## التحقيق في سبب الوفاة؟

أحيانًا يكون سبب وفاة طفلك واضحًا على الفور، على سبيل المثال، لأنه تم اكتشاف عدوى أو لانفصال المشيمة و هذه أشياء يُمكن رؤيتها من الخارج. يُمكنك إجراء المزيد من الفحص على طفلك إذا لم يكن السبب معروفًا على الفور. هناك طرق مختلفة للفحص

### فحص العشاء / المظهر

سوف يقوم الطبيب دائمًا بفحص طفلك ظاهريًا. سيرى إذا ما كان بإمكانه إيجاد أي شيء في الخارج يُمكن أن يشير إلى عيب خلقي. وسيتم مناقشة إجراء مزيد من الفحوصات نتيجة لهذا

### بيبيغرام

هذه صور أشعة سينية لجسم طفلك بالكامل. سيتم التقاط صورتين للجسم كله، واحدة من الأمام والأخرى من الجانب. كما يتم غالبًا عمل تصوير بالرنين المغناطيسي أو التصوير المقطعي

### تشريح الجثة هذا

يعني أن الطبيب الشرعي سيفتح جسد طفلك ويفحص جميع الأعضاء ويأخذ عينات من الأنسجة من أجل مزيد من الفحص لاحقًا. كما يُمكن أيضًا فتح جمجمة طفلك أثناء تشريح الجثة من أجل فحص الدماغ. لن يتم إرجاع دماغ طفلك مرة أخرى إلى مكانه. وسيحفظ بالكامل من أجل الفحص. إذا اخترت تشريح الجثة، فلن تختار تلقائيًا تشريح الدماغ بل يجب أن تُعطي إذنًا منفصلاً لهذا

يحتاج الأطباء دائمًا إلى موافقة الوالدين قبل إجراء تشريح الجثة و يتطلب فحص الدماغ وإزالة الأنسجة من الرأس موافقة منفصلة. حيث يُمكنهم في الدماغ، على سبيل المثال، اكتشاف إذا ما كان هناك نزيف أو نقص في الأكسجين

إذا اخترت تشريح الجثة، فسيتم نقل طفلك إلى المشرحة و يحدث هذا غالبًا في المستشفى حيث مات طفلك، ولكن في بعض الأحيان يتم نقل طفلك إلى مستشفى آخر. سيستغرق الفحص عدة ساعات، وبعدها سيعود طفلك إليك. سيشرح لك الأطباء أنه سيتم فتح صدر طفلك وربما الجمجمة وسيتم غلق الجروح وتضميدها بدقة. ومع ذلك، يُمكن الشعور بهذا دائمًا، حتى عندما تُغويه الملابس، لذلك لا تنزعج من ذلك

نظرًا لضرورة زراعة الأنسجة و التي تحتاج لبعض الوقت، فغالبًا ما يستغرق الأمر بضعة أسابيع قبل ظهور النتائج و سوف يُخبرك الأطباء بالنتائج في اجتماع في المستشفى. غالبًا ما تكون محادثة عاطفية ومشحونة و لهذا استعد لذلك عن طريق تسجيل جميع الأسئلة الخاصة بك. فلا يُوجد سؤال واحد سخيف

سوف يقدم لك الطبيب شرحًا مفصلاً لنتائج الاختبار و لكن ضع في اعتبارك أنه في بعض الحالات لن يتم العثور على شيء وسيظل سبب الوفاة غير مؤكد دائمًا. على الأرجح، سيتم تسليمك أيضًا تقرير التشريح. هذه وثيقة طبية مُخصصة للغاية وغالبًا ما يصعب فهمها وتحتوي بشكل أساسي على مصطلحات فنية