

الدعم من الشخص الذي يرافقك أثناء الولادة

ستشعرين بأنك عادة ما تكونين بحاجة الى الحصول على دعم من القابلة ومن الشخص الذي يرافقك أثناء المرحلة النشطة للولادة. قد يكون من الأفضل أن تتحدثي مع الشخص المرافق قبل الولادة حول ما تتوقعينه منه أو منها وما هي الأمور التي تريدين الحصول على مساعدة بخصوصها منه أو منها أثناء الولادة.

بإمكان الرعاية والحنان من الشخص المرافق والتي تكون على شكل كلمات تطيب خاطر والتشجيع واللمس الجسدي (التدليك أو التمسيد) أن تساعدك كثيراً. مهم أن شعري بأنك محاطة باهتمام القابلة القانونية وأن تكوني مطلعة جيداً على كل ما سيحصل، وأن تحصلتي على نصائح مفيدة وأن شعري بالأمان.

ويمكن للشخص المرافق أن يقدم لك الدعم العملي أيضاً، كأن يقوم مثلاً بتقديم الطعام والشراب لك ومساعدتك على إيجاد وضعيات جيدة أثناء الاستراحات وأن يتأكد من أنك تذهبين الى المراض للتبول وإفراغ مثانتك بشكل منتظم.

إليك أنت الشخص المرافق أثناء الولادة

حاول ان تحافظ على هدوئك قدر الأمكان في هذه الحالة! تحمل مسؤولية الأمور العملية مثل التأكد من التزود بالوقود للسيارة وأن يكون الهاتف وكاميرا التصوير والأوراق وحقيبة الولادة موجودة معكما عند التوجه الى قسم الولادة حتى لا تضطر المرأة التي ستلد أن تفكر بكل هذه الأمور. تذكر أن تحضر معك طعامك وخصوصاً أثناء الليل عندما تكون كل المحلات والأكشاك مغلقة.

من الجيد أن تكون مستعداً نفسياً بأن الولادة تستغرق وقتاً وأنه عليك أن تتحلى بالصبر. أحرص على أن تأخذ أقساطاً قصيرة من الاستراحات ويفضل أن تكون خارج غرفة التوليد، أو تقوم بنزهة الى الخارج لتنشق قليلاً من الهواء النقي. ومن المهم أن تكون على تواصل جيد مع العاملين في قسم التوليد، وأن لا تخشى أن تطرح عليهم الأسئلة أو تخبرهم عما ترغبان فيه.

جرب أن تجد ما هي الأمور التي يمكنها أن تساعد المرأة التي ستلد، وكُنْ على استعداداً لأن تُرفض اقتراحاتك أو محاولتك للمساعدة. لا تستسلم بسبب هذا الرفض ولكن كرّر المحاولة وجرب أموراً أخرى يمكن أن تعطي نتائج أفضل.

ستجد في هذا الفيديو نصائح قيمة حول كيفية التصرف بالنسبة لك كمرافق:

<<film>>