

تخفيف الألم والتعامل مع الأوجاع

يكون الألم في أغلب الأحيان عبارة عن إشارة من الجسم بأن هناك خطباً ما. أما أوجاع الولادة فهي استثناء من هذه القاعدة.

سيعطيك هذا الفيديو مزيداً من المعلومات حول كيفية التخفيف من الأوجاع التي تصيبك أثناء الولادة وبعدها وكيف تتعاملين معها:
<<film>>

الولادة هي أمر معقد ولكنها عملية طبيعية في الجسم. والأوجاع ناتجة عن الضغط والتمدد اللذين تتعرض لهما الأعصاب والعضلات والأوتار. عدد كبير من الأعصاب التي تتأثر أثناء الولادة تعطي إحساساً بالألم في أسفل البطن والظهر. ومع تقدم سير عملية الولادة تنتقل هذه الأوجاع إلى منطقة العانة والأعضاء التناسلية. وعند العبور إلى مرحلة خروج الجنين ستزيد في أغلب الأحيان قوة وحدة هذه الأوجاع وستشعرين بأن هناك منطقة أكبر من جسمك تؤلمك. في أغلب الأحيان تتغير الأوجاع خلال فترة خروج الجنين وتتركز في أسفل البطن (منطقة العانة والأعضاء التناسلية) ويمكنها أن تنتقل إلى الساقين.

هناك أمور عديدة يمكنها أن تؤثر على طريقة شعورك بالألم الولادة. إن معرفة ما يحصل في الجسم هي من الأمور التي تجعلك تشعرين بالأمان. أما الخوف والقلق فيزيدان من الشعور السلبي بالألم. وفي مرحلة الاستعداد للولادة يكون من المهم أيضاً أن تتعرفي على طرق تخفيف الألم المختلفة وكيفية عملها. ففي هذه الحالة يمكنك الحصول على رؤية أفضل وتكونين قادرة أكثر على العثور على الطرق التي تناسبك.

يلعب الشخص المرافق في أغلب الأحيان دوراً مهماً بالنسبة لتخفيف الألم. فالشخص الذي يرافقك هو الذي يعرفك جيداً، وينبغي أن يكون شخصاً تثقين به وأن يكون قادراً على تقديم الدعم والتشجيع أثناء الولادة وأن يكون بإمكانه إيصال أفكارك ورغباتك إلى المعنيين أثناء الولادة وأن يشارك أيضاً في تدليكك ويساعدك على تغيير الوضعية والتنقل والاسترخاء أثناء الولادة.

التعامل مع الألم

بإمكانك شخصياً أن تشارك في التأثير في ولادة طفلك. أن تكوني مستعدة جيداً وتكوني على دراية بما سيحصل معك وأن تشعري بالأمان هي جميعها أمور مهمة. إضافة إلى ذلك من المهم أن يكون معك شخص مرافق أو أشخاص مرافقون لتقديم المساعدة والدعم وللمساهمة بشكل إيجابي أثناء الولادة. أن يكون لديك موقف إيجابي من الولادة هو أمر إيجابي بحد ذاته بالنسبة للعملية التي أنت بصدد الدخول إليها. لهذا من المهم أن تكون لديك ثقة بجسدك وبقدرته على اتمام الولادة. احشدي قواك وطاقتك الإيجابية نحو الولادة، ربما بنفس الطريقة التي يستعد بها الرياضيون لخوض المباريات.

التنفس و الاسترخاء

من المهم أن تتنفس بهدوء وبشكل منتظم أثناء الولادة وهذا سيجعلك تسترخين أكثر. تنفسي بهدوء وبشكل عميق حتى تشعري بضغط النفس في أسفل البطن (التنفس البطني)، وهذه الطريقة يمكنك التمرن عليها في البيت قبل الولادة. اجلسي في مكان هادئ وكوني على اتصال بِنَفْسِكَ و تحكمي به من خلال أخذ أنفاس بطيئة وعميقة. حاولي أن تتجنبني التفكير بأمور أخرى غير تلك التي تجعلك تشعرين كيف يساهم التنفس بهذا الشكل في إدخال الهدوء والراحة إلى جسمك.

التنويم المغنطيسي الذاتي

يمكنك أيضاً استخدام تقنيات التنويم المغنطيسي الذاتي. تأكدي الحقائق- من خلال العثور على مفردات أو جمل تمنحك القوة وتساعدك على الاسترخاء والمحافظة على هدوئك أو العثور على محفزات. اليك بعض الأمثلة على ذلك: "الجسم مصنوع لكي يلد"، "يمكننا أن ننجز هذا العمل معاً، أنا والرضيع و الشريك".

التصور والتخيّل الموجّه

تقومي بخلق صورك الداخلية التي تعطي معنى لتجربة الألم، مثل أن تتصورين بأن: كل إنقباضة هي عبارة عن دلو من الماء يفرغ في الحوض وعندما يمتلأ الحوض يخرج الطفل إلى الحياة. تخيلي نفسك بأنك موجودة في مكان هادئ حيث تشعرين بالأمان.

الإيحاء

إرشدي نفسك من أجل تحقيق الاستجابة الجسدية المطلوبة. مثلاً: أنا أقوم بتوجيه تركيزي نحو الداخل، والعالم الخارجي يصبح بعيداً. جسدي ثقيل، وأنا استرخي جيداً لكي يحصل الطفل على مكان ومساحة أوسع.

الحركة

الحركة هي أمر يقوم به معظم الأشخاص بشكل تلقائي. فعندما نصاب بالألم ما نبدأ عندئذ بالدوران والاهتزاز بحيث أن معظمنا يشعر بأن لهذين الأمرين مفعولٌ مخففٌ للألم. قد يعود سبب ذلك إلى أن الأعصاب تتأثر بطريقة مختلفة أثناء الوقوف المستقيم مما لو بقينا مستلقين أو نائمين. لهذا تكون وضعية الوقوف المستقيم و تبديل الوضعيات أمران إيجابيان بالنسبة لتسهيل الولادة وبالنسبة لتحرك الطفل نزولاً في الحوض.

التدليك

العديد من النساء يشعرن بأن التدليك أثناء الولادة هو أمر يوفر الراحة لهن ويخفف الألم. يمكنك أن تحصلي على تدليك أثناء الولادة بأكملها وفي الأماكن التي تشعرين بأن التدليك يعطي أفضل النتائج. فتدليك أسفل الظهر على سبيل المثال، يمكن أن يساعد بشكل جيد. كذلك فإن قوة و شدة التدليك التي تفضلها المرأة تختلفان من امرأة إلى أخرى. أثناء الولادة تتغير حساسية الجلد ما يؤدي إلى تغير كيفية الاحساس بالتدليك أثناء مراحل الولادة المختلفة. فاللمس والاحتكاك يولدان الأندروفين (المورفين الذي يصنعه الجسم بنفسه) الأمر الذي يزيد من تدفق الدم بحيث أن الجلد يصبح أقل تهيجاً ويساهم في ارتخاء العضلات واسترخاء الجسم.

الماء

عدد كبير من النساء يشعرن بأنه يمكن أن يكون للماء تأثير جيد في التخفيف من الألم. ولهذا يمكنك أن تتدوشي أو تستلقي في حوض الاستحمام. فالماء يرخي العضلات وبالتالي قد يجعلك ذلك تشعرين بأن الإنقباضات هي أقل ألماً. ويشعر عدد كبير من النساء وهن مستلقيات في حوض الاستحمام بأن جسدهن أخف وأن هناك ضغطاً أقل على العضلات والمفاصل ومنطقة العانة.

كيس الأرز الساخن

أن يقوم المرء بوضع أغطية أو لفافات ساخنة على المنطقة الأكثر إيلا ما هو أمر قد يساهم في تخفيف الألم بشكل جيد، ويكون تأثير هذه الأغطية أو اللفافات الساخنة مشابهاً لتأثير الماء، ولكن بدرجة أقل لأنها لا تغطي سوى منطقة محدودة.

الدعم والتشجيع

مهم أن يقوم كل الأشخاص الموجودين مع المرأة التي ستلد في غرفة التوليد بتقديم الدعم والتشجيع لها. الولادة هي عمل شاق ويمكن أن يستغرق وقتاً طويلاً ويحتاج إلى بذل الكثير من الطاقة. ولهذا فإن الدعم النفسي/المعنوي هو مهمة هامة بالنسبة للشخص المرافق و للموظفين في غرفة التوليد على حد سواء.

التحفيز الكهربائي للعصب عبر الجلد (TENS)

هو عبارة محفزات كهربائية عالية التردد وغير مؤلمة. يتم تثبيت الأقطاب الكهربائية على الظهر أو البطن ويتم وصلها بالجهاز. يمكنك أن تشعري بهذه المحفزات الكهربائية على شكل اهتزازات خفيفة ويكون بإمكانك أن تتحكمي بنفسك بقوتها. ليس لهذه الطريقة أي آثار جانبية.

الوخز بالإبر

تقوم القابلة القانونية صاحبة الاختصاص في هذا المجال بوضع هذه الإبر. ويمكن استخدام الوخز بالإبر قبل واثناء وبعد الولادة. لا يترتب على هذه الطريقة أي مخاطر أو آثار جانبية. يعود مفعول هذه الطريقة إلى أن وخز الإبرة يُنتج مادة الأندورفين وجزئياً لأن ألم وخز الإبرة يقوم بالتنافس مع أوجاع الولادة.

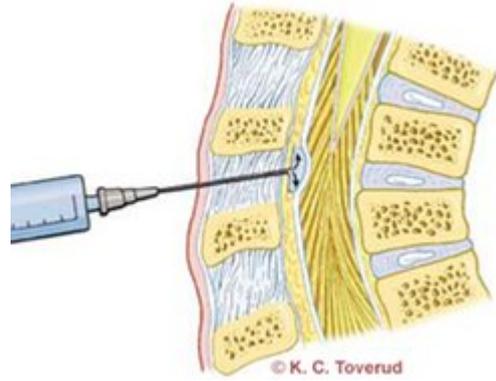
حقن الماء المعقم تحت الجلد

يمكن أن يحقن الماء المعقم في عدة نقاط في المنطقة المؤلمة، وقد تخفف هذه الطريقة الألم لفترة ما بين 60 إلى 75 دقيقة تقريباً. يمكن أن تكون عملية حقن الماء المعقم مؤلمة قليلاً وألمها يشبه لسعات الدبابير الصغيرة، وخلافاً لذلك ليس لهذه الطريقة أي آثار جانبية.

إبرة الإبيدورال

هي وسيلة فعالة لتخفيف الآلام، وينصح باستخدامها في حالات خاصة مثل حالة تسم الحمل أو الولادة المقعدة، كما أن استخدامها يكون مفيداً إذا استغرقت الولادة وقتاً طويلاً. معظم النساء بإمكانهن الحصول على إبرة الإبيدورال، كما يمكن للحامل أن تحصل على هذه الإبرة إذا كانت ترغب في ذلك.

الرسم التوضيحي لوضع إبرة الإبيدورال. هذا الرسم التوضيحي محمي بموجب حقوق النشر ولهذا السبب لا يمكن تنزيله أو تحميله. توضع إبرة الإبيدورال في الظهر، بين فقرتين، من قبل طبيب تخدير. تغرز إبرة في الظهر ويتم تمرير أنبوب بلاستيكي رفيع عبر ثقبها، وعندما يصل الأنبوب إلى مكانه تسحب الإبرة من الظهر بينما يبقى الأنبوب في مكانه. وهكذا يكون بإمكان المرأة أن تحصل على المخدر بشكل مستمر عبر هذا الأنبوب وحتى انتهاء الولادة. يقوم الدواء الذي يحقن في الظهر بتخدير جذور العصب بحيث أن المرأة تشعر بأن الألم قد سكن، وهذا ما يجعل من إبرة الإبيدورال أفضل مسكن للألم خلال مرحلة توسع الرحم و لكن ذات مفعول أقل في مرحلة خروج الطفل، وهذا جيد لأنك ستعرفين متى وكيف ستدفعين وتضغطين لإخراج الجنين.



يمكن أن يكون للإبيدورال بعض الآثار الجانبية مثل هبوط في ضغط الدم وحكة في الجلد وقد يصاب بعض النساء بمشاكل في التبول كما يصاب 1% من اللواتي خضعن لهذا العلاج بصداع الرأس الشوكي. كذلك يمكن للإبيدورال أن يؤدي إلى توقف الانقباضات قليلاً ما يجعل الولادة تستغرق وقتاً أطول بعض الشيء، وإذا ما حصل مثل هذا الأمر، حينها تحصل المرأة على محفز للانقباضات لضمان التقدم في سير الولادة.

إن نسبة حالات استخدام الملقط الجراحي أو الشفاط أثناء الولادة هي أعلى قليلاً لدى النساء اللاتي يحصلن على إبرة الإبيدورال مقارنةً باللاتي لا يحصلن عليها.