

## مرحبًا بكم في الوضع والولادة

الاسم \_\_\_\_\_

تاريخ الميلاد \_\_\_\_\_ التاريخ المرتقب للولادة \_\_\_\_\_

الطبيب/القابلة \_\_\_\_\_ طبيب الأطفال/طبيب الأسرة \_\_\_\_\_

المستشفى \_\_\_\_\_

الفريق الذي سيدعمني أثناء الولادة  
(الرجاء ذكر شريك الحياة أو الداية أو الأصدقاء أو الأقارب أو الأطفال الذين سيتواجدون)

يُعتبر إنجاب الأطفال حدث مثير وهو يتطلب اتخاذ الكثير من القرارات. قد تزيد بعض القرارات التي ستتخذينها قبل وأثناء الولادة من فرص ولادتك ولادة طبيعية (عبر المهبل)، وبالتالي فمن الأحسن مناقشتها مع طبيبك أو قابلتك أو شريكك قبل تاريخ ولادتك بوقت كافٍ.

## بعض الأشياء التي ينبغي معرفتها عن فلسفتنا:

- نحن نؤمن باتخاذ القرارات بشكل جماعي
- يشجع فريق رعايتنا على اتخاذكم القرارات بشكل جماعي بالنسبة لكافة الرعاية التي تُقدم لك ولمولودك.
- نساعدك على فهم الخيارات المتاحة أمامك كي تتخذي قرارات مُستنيرة.
- نؤمن بأن الولادة المهبلية (الطبيعية) هي الأفضل بالنسبة للحمل منخفض المخاطر
- سيبدل فريق الرعاية الخاص بنا أقصى الجهود ليدعمك وأنت تلدين عن طريق المهبل.
- سنساعدك في التعرّف على وسائل فعّالة لتحمل مشقات الولادة.
- سنشجّعك على التحرك بالقدر الذي تريده أثناء الولادة (المشي والوقوف والجلوس والجنو واستعمال كرة الولادة، الخ)، طالما كان ذلك آمنًا وممكنًا.
- نؤمن بالحفاظ على الأواصر الأسرية. إذا كانت حالتك أنت وطفلك الصحية جيدة:
- سنؤجّل قطع وربط الحبل السري.
- سنستمتعان بالتواصل الحميم من خلال ملامسة الجلد للجلد بعد الولادة.
- سنشجّعك على إرضاع طفلك من الثدي خلال الساعة الأولى التالية للولادة.
- سندعم الرضاعة الطبيعي.
- سيبقي الآباء الجُدد ومواليدهم معًا طوال فترة بقائهم في المستشفى.

## فيما يلي بعض النقاط المتعلقة بالقرارات التي سيكون عليك التفكير فيها:

- فوائد انتظار بدء الولادة من تلقاء نفسها.
- المرحلة الأمثل من الولادة التي ينبغي عليك فيها التوجّه إلى المُستشفى.
- الأساليب المُختلفة لمراقبة مُعدّل ضربات قلب طفلك أثناء الولادة. (المراقبة في أوقات مُحددة (مراقبة مُتقطّعة) هي المُفضّلة بالنسبة للولادات ذات المخاطر المنخفضة).
- مزايا وجود دعم ولادي مُستمر من خلال شخص مُدرب مثل الداية. (يزيد الدعم الولادي المُستمر من فرص ولادتك ولادة طبيعية [مهبلية]).
- الطُرق المُختلفة لتحمل مشاق الولادة الطبيعية (المهبلية).
- الطُرق المُختلفة لدعم سير الولادة.
- الطُرق المُختلفة للإبقاء على محتوى مائي جيد بالجسم والحفاظ على القوة أثناء الولادة.
- مزايا المشي والتحرك أثناء الولادة. (عدم التوقّف عن الحركة والبقاء في وضع رأسيّ بقدر المُستطاع يزيد من فرص ولادتك ولادة طبيعية [مهبلية]).
- الطُرق الأكثر كفاءة للدفع حول موعد الولادة.
- على الرغم من أن مُعظم النساء لا يحتجن سوى القليل من التخلّلات أثناء الولادة، إلا أن النساء المُصابات بحالات طبية مُعيّنة قد يحتجن لإجراءات كالمراقبة المُستمرة أو تحريض بدء الولادة أو الولادة القيصرية للحفاظ على صحة الأم والمولود.

## تفضيلاتي الخاصة بالوضع والولادة. الرجاء التأشير على كل الفئات التي تنطبق.

### البيئة

- أود تحديد عدد الضيوف الحاضرين في الغرفة أثناء الولادة.
- لقد دعوت الضيوف التاليين إلى غرفتي أثناء الولادة: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

أود تخفيض الإضاءة أثناء الولادة.

أنوي إحضار موسيقى.

### الطعام والسوائل

أفضل أن أتجنب السوائل الوريدية والعمل على تروية نفسي عن طريق شرب السوائل.

لا مانع عندي من تلقي سائل عن طريق الوريد أثناء الولادة.

إذا كانت هناك ضرورة طبية لتكوين قنية وريدية، أود أني يبقى غطاء القنية مغلقاً كي أتمكن من التحرك بحرية.

إذا كان ذلك أمناً، أود أن أتناول طعاماً خفيفاً أثناء الولادة.

### الولادة

أفضل تقليل عدد فحوص عُق الرحم إلى الحد الأدنى.

إذا لم يكن كيس الماء لديّ مقطوعاً، أقل الخضوع بشكل منتظم لفحوص عُق الرحم كي أعرف كيف تتطور عملية الولادة.

أفضل التحرك حول المكان قدر المستطاع أو تغيير وضعية جسمي لدعم سير الولادة.

إذا كانت الولادة تسير بشكل طبيعي، أود أن أصبر وأترك الولادة تأخذ وقتها الطبيعي دون استعجالها من خلال الأدوية.

أود الانتظار حتى يفتح الغشاء السلوي (قرن الماء أو كيس الماء) من تلقاء نفسه.

### تَحْمَلُ مشاق الولادة

أود محاولة جعل ولادتي خالية من الأدوية.

الرجاء تعريفي بكل الأساليب المتاحة للسيطرة على مشاق الولادة، كي أصل إلى قرار مُستنير في هذا الشأن.

أود الاحتفاظ بخيار استعمال الدُش للسيطرة على مشاق الولادة.

أنوي استعمال الأدوية الوريدية أثناء الولادة الفعلية (الأدوية التي تُعطى عن طريق الوريد).

### تفضيلات إضافية

أنوي استعمال التسكين حول الجافية (epidural) أثناء الولادة الفعلية.

أفكر في استعمال الأدوية الوريدية أو التسكين حول الجافية ولكنني سأقرر أثناء الولادة الفعلية.

### مراقبة الطفل

أفضل مراقبة طفلي في أوقات مُحددة (مراقبة مُتقطعة) وليس بشكل مُستمر.

إذا احتاج طفلي لمراقبة مُستمرة، أفضل استعمال جهاز مراقبة نَقَال (إذا كان الجهاز متاحاً وكانت حالتي تسمح بالتجوال بحرية).

### الولادة

أود دفع المولود وأنا في الوضعية التي أختارها (من وضع القرفصاء أو الجثو أو الاستلقاء، الخ).

أود استعمال مرآة لرؤية ولادة طفلي.

أنا أو \_\_\_\_\_ نود قطع الحبل السري.

أنوي الاحتفاظ بدم طفلي السري في البنك.

أود أخذ مشيمتي إلى المنزل.

### الولادة القيصرية

أود بقاء الشخص الذي يدعمني معي لأطول مدة ممكنة.

أود رؤية طفلي وهو يولد إذا كان ذلك ممكناً.

أود الاستمتاع بالتواصل الحميم مع طفلي من خلال ملامسة الجلد للجلد داخل غرفة العمليات.

### العناية بالمولود

أود إطعام طفلي من الثدي فقط. أرجو عدم إعطاء طفلي تركيبة حليب أطفال.

أود الاحتفاظ بطفلي بجانبني وأنا في الفراش.

إذا احتاج طفلي أن يتركني لأي سبب، أود أنا أو \_\_\_\_\_ مرافقته والبقاء معه أثناء كل الإجراءات التي سيخضع لها.