هذه مؤشرات لخطة الولادة



◄كيف سأعرف أنّ مرحلة ولادتي قد بدأت؟ سؤال تطرحه معظم الأُمّهات اللواتي يخضن تجربة الحمل للمرة الأولى، أو اللواتي أنجبن الطفل الأوّل عبر عملية قيصرية. والحقيقة أنّ الأمر سيكون مختلفاً بالنسبة لكلّ امرأة، أو للمرأة نفسها إن خاضت أكثر من تجربة حمل، لكن هناك كما يقول الأطباء العديد من المؤشرات التي تدل على بدء مرحلة الولادة، فما هي أبرزها؟

تقلبات مزاجية ملحوظة:

ربما اعتدت، كما يحدث مع كثيرات غيرك، على تقلبات في حالتك المزاجية خلال فترة حملك، لكن التدفق الزائد للهرمونات في بداية مرحلة ولادتك قد يحدث تغييراً حاداً أكثر من المعتاد في مزاجك. والحقيقة أنّ لا أحد يعرف بدقة ما الذي يحفّز الولادة، لكن ما هو معروف جيداً أنّ هرمون "الأوكسيتوسين" يلعب دوراً كبيراً في هذه المسألة.

يرتبط هرمون الأوكسيتوسين بالمشاعر والارتباط ما بين الأُم وطفلها، وهذا الأمر ينطبق أيضاً على هرمون آخر يدعى "بروﻻكتين".

على أي حال، عندما تدخلين في مرحلة الولادة، يتم أيضاً إفراز هرمون الأدرينالين الذي يفاقم حساسيتك تجاه أي شخص أو حدث، وهذه قد تكون إشارة لبدء دخولك في عملية الولادة. وهذا الخليط بين الهرمونات المختلفة قد يضعك في حالة مزاجية سيئة أو جيدة، أي في حالة نفسية متقلبة.

الإفرازات:

خلال مرحلة حملك، تكون سدادة المادة المخاطية موجودة على عنق رحمك، وهذه توفر الحماية للرحم من الالتهابات. قد تنزاح هذه السدادة عن مكانها قليلاً عند التبول، وهنا قد ترين علامة بسيطة للدم، وهذه غالباً ما تكون إشارة لبدء مرحلة الولادة. وبحسب الأطباء قد تفقدين هذه السدادة قبل بضع ساعات أو قبل أسبوع من بدء الولادة، ويحدث ذلك إما بصورة قطعة كبيرة، أو بشكل متقطع.

آلام الظهر:

يدل إحساسك بالألم في ظهرك على أنّ طفلك يتحرك بحيث يكون في الوضعية الصحيحة استعداداً للولادة. قد يستمر هذا الألم الذي يكون قوياً في الحقيقة لبضعة أيام قبل الولادة، وربما يحدث نتيجة لارتخاء الأربطة في منطقة الحوض من أجل السماح لطفلك للتواجد في حيز مناسب. ومع مرور الوقت وبدء مرحلة الولادة، يتجه رأس صغيرك نحو الأسفل في قناة الولادة، وهو ما يسبب ضغطاً على ظهرك، وقد يكون ألم الظهر إشارة لبدء تقلصات الرحم.

تضخم الثديين:

مع دخولك في مرحلة الولادة، يبدأ الثديان بالانتفاخ بشكل أكبر، وقد ينتابك إحساس بالتنميل، وهو ما يعني الاستعداد لإرضاع طفلك. قد تتسرب من ثدييك أيضاً مادة تدعى "اللبأ" قبل أسابيع قليلة من الولادة، وهي مادة مهمة جدّاً لصحة صغيرك لأنّها غنية بالأجسام المضادة التي توفر حماية كبيرة له، خاصة خلال الأسابيع الأولى من عمره.

انخفاض حركة الصغيرة في أحشائك:

من الضروري أن تراقبي خلال الحمل حركة طفلك، لكن عند دخولك صغيرك في قناة الولادة، لن يكون لديه الحيز الكافي للحركة كما من قبل، لكن إن شعرت بالقلق حيال ذلك يمكنك الاطمئنان من طبيبك.

التشنجات:

عندما تبدأ مرحلة الولادة، قد تشعرين بألم بسيط يشبه ألم الدورة الشهرية، وفي كلّ شهر ومع حدوث الطمث، يساعد هرمون البروجستيرون على فتح عنق الرحم قليلاً لخروج الدم، ويكون دوره مشابهاً لذلك في المرحلة المبكرة للولادة بحيث يسهم في زيادة مرونة عنق الرحم استعداداً للولادة.

انخفاض الشهية للطعام والإحساس بالغثيان:

تكون شهيتك للطعام كبيرة عموماً، خاصة بعد مرور الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، لكن مع بدء مرحلة الولادة تزداد مستويات الأدرينالين لتحضيرك للولادة، وقد يرافق ذلك انخفاض شهيتك للطعام والشراب، وهذه عملية بيولوجية واضحة، فجسدك يريد أن يتحرك الدم حاملاً الأكسجين بحيث يتحرك بشكل مناسب للولادة، بدلاً من أن يذهب للأمعاء للمساعدة في عملية هضم الطعام. أما تغير مستوى الهرمونات الذي يؤدي في بداية حملك إلى إحساس مزعج بالغثيان، قد يؤدي ثانية إلى هذا الإحساس مع بدء الولادة ما قد يؤدي أيضاً إلى تقيؤك، حيث تصبح عملية الهضم بطيئة.

تقلصات الرحم:

خلال الأيام القليلة قبل الولادة تصبح تقلصات الرحم أقوى نوعاً ما، وتصبح الفترة بين كلّ تقلص للرحم وآخر أقصر ويزداد الألم، ومع بدء مرحلة الولادة ترتفع مستويات هرمون "الأوكسيتوسين" كثيراً ما يؤدي لزيادة قوة التقلصات التي تصبح في النهاية منتظمة، عادة تكون تقلصات الرحم متوسطة القوة وتحدث كلّ 30-20 دقيقة، ثمّ تزداد قوتها بالتدريج وتصبح الفترة بينها أقل كلّ 15 ثم كلّ 10 دقائق، ثمّ كل خمس دقائق إلى أن تحدث كلّ دقيقة أو دقيقتين.

انفجار ما يسمى "سائل الجيب":

خلال مرحلة الحمل يكون طفلك موجوداً فيما يشبه الكيس الممتلئ بالسائل الأمينوسي الذي يوفر له الحماية من الالتهابات. عندما يحين موعد الولادة ينفجر هذا الكيس، وتلاحظين خروج السائل الذي يجب أن يكون لونه فاتحاً، لكن إذا كان اللون داكناً فهذا قد يشير لاختلاطه ببراز الصغير ما يستدعي الذهاب مباشرة إلى المستشفى.

الإسهال:

إنّ هرمون البروجستيرون الذي يساعد على تقلص الرحم، قد يسبب أيضاً الإسهال للحوامل خلال الساعات القليلة قبل الولادة. على أي حال، وفي بعض الحالات قد تشعر الحامل بأنّها بحاجة للتبرز، لكن قد لا يكون الأمر كذلك فربما ينخفض رأس الطفل نحو منطقة الحوض استعداداً لبدء مرحلة الولادة.►