**الولادة : متى عليك الاتصال هاتفيا؟**

• تكون تعليمات الاتصال هذه سارية المفعول ما بين الأسبوع 37 و 42 من الحمل. إذا فقدت السائل السلوي، تشعرين بتشنجات أو نزيف دموي قبل الأسبوع 37 من الحمل، يجب عليك دائما الاتصال على الفور.

• إذا شعرت بتشنجات منتظمة كل أربعة دقائق طوال ساعة واحدة على الأقل، (يدوم التشنج دقيقة واحدة وتليه 3 دقائق استراحة).

• إذا تمزقت الأغشية ليلا وكان السائل السلوي ناصع اللون، حينئذ تتصلين هاتفيا في الصباح. و عندما تتمزق الأغشية أثناء النهار، حينئذ تتصلين هاتفيا مباشرة.

• إذا تمزقت الأغشية ليلا وتشعرين بتشنجات كل أربع دقائق، حينئذ عليك بالطبع الاتصال هاتفيا بالفعل.

• إذا تمزقت الأغشية أثناء النهار أو الليل وكان السائل السلوي أخضر اللون (غير ناصع)، حينئذ تتصلين بنا على الفور.

• إذا كان لديك أكثر من فوطة صحية ممتلئة بنزيف دم ذي لون أحمر ناصع. فقدان مخاط دموي قليل هو أمر طبيعي.

• في حالة ولادة سريرية، لا تذهبي لوحدك إلى المستشفى. نأتي إلى منزلك ونذهب حينها سويا إلى المستشفى.

• إذا كنت قلقة، عليك الاتصال بالطبع دائما.

**ما هو الرقم الذي تتصلين به هاتفيا؟**

**الولادة : 06.21531010**

**في حالة تعذر جواب وفي حالة طوارئ :06.52265395**

**نصائح**

• حاولي البحث عن التلهية أطول وقت ممكن.

• حاولي خلق محيط هادئ حيث يمكنك التركيز فيه جيدا.

• أجِّلي "مراقبة الوقت" لأطول فترة ممكنة، بهذه الطريقة تدوم مدة الولادة أياما.

• حاولي النوم أكبر قدر ممكن ليلا أو قومي ب"القيلولة" في الوقت ما بين التشنجات. أنت لا تعرفين كم من الوقت سوف تدوم هذه التشنجات و أنت تحتاجين كثيرا إلى راحتك.

• تمضية وقت لا بأس به (على الأقل نصف ساعة) تحت دوش ساخن أو حمام، يكون له عجائب من أجل الاسترخاء.

**أشكال التشنجات وأحجامها**

**التشنجات الأولية**

يمكن أن تحدث ابتداء من الشهر السادس حتى الشهر التاسع. تعتبر هذه التشنجات الأولية تحضيرا طبيعيا للولادة. تشعرين بتشنج أولي وكأنه بطن صلبة، وكأن كرة قدم تتواجد في البطن، أو كشعور انقباض منكمش. تحدث التشنجات الأولية لأن الطفل يركل بشدة أو يُدير جسده، إذا كان لديك مثانة مليئة تحول دون ذلك، وإذا كان الطفل ينمو بسرعة ويجب أن يتمدد الرحم بسرعة أكثر، عند المشي السريع، الانحناء فجأة أو عند الوقوف والرفع. إضافة إلى ذلك فمن الممكن أن يجعلك الرحم عن طريق الضغط الجسدي أو النفسي، تحسّين به عن طريق تشنج أولي. غالبا ما تكون هذه علامة للقيام بالأمور بشكل أكثر هدوءا بعض الشيء.

في حالة التشنجات الأولية، يمكن أن يكون لأخذ دوش أو حمام دافئ مفعولا مسترخيا. التمدد بهدوء لبعض الوقت (من المحتمل بوضع جرة ماء ساخنة على البطن) يأتي أيضا في كثير من الأحيان بمفعول جيد.

**تشنجات الانحدار**

يمكن أن تحدث ابتداء من الأسبوع الرابع حتى الأسبوع السادس قبل الولادة. ينزل الطفل حينئذ إلى الحوض. يمكن أن يرافق هذا بطون صلبة أكثر و من المحتمل حدوث ألم الشّد في أسفل البطن. أحيانا يعطي هذا فكرة بأن الولادة قد بدأت. تلاحظين أن الولادة لم تبدأ بعد لأن تشنجات الانحدار لم تصبح قوية أكثر وبعد مرور الوقت تتوقف مجددا.

**تشنجات التمرُّن**

يمكن أن يحدث في الأسابيع الأخيرة من الحمل أن تقلصات الرحم تدوم لمدة أطول وتصبح مؤلمة أكثر. بهذا أيضا يمكن أن تبدئي بالشك في ما إذا كانت الولادة قد بدأت. عند تشنجات التمرن والتشنجات الأولية لا يتقلص الرحم بمجمله و لا تدوم التقلصات بعد طويلا مثل تشنجات التوسُّع. تكون الاستراحات طويلة و غير منتظمة. عادة ما تصبح التشنجات مع مرور الوقت أقل وتختفي في نهاية المطاف مجددا.

**العمل الحقيقي : تقلصات التوسُّع**

طالما ما تزال لديك شكوك ما إذا كان التشنج تشنجا "حقيقيا"، فهو ليس تشنجا.

يكون إذن تشنجا أوليا أو تشنج التمرن حيث لم ينكمش الرحم بمجمله. يأتي التشنج الحقيقي بنوع من الإنتظام مثلا كل عشر، خمس أو ثلاث دقائق. تشنج التوسع يكون مؤلما ويتواجد الألم في بطنك، أسفل البطن، الظهر، أعلى الساقين أو في بطريقة تجمع كل هذا. يمكن أن يدوم تشنج توسع قوي ثلاث أرباع دقيقة حتى دقيقة كاملة أو أحيانا مدة أطول أكثر. وعادة ينطبق أنه كلما كان التشنج أقوى، كلما حدث الأكثر.