

تعتبر الولادة حدث مهم في حياة كل امرأة لذا غالبا ما تضع المرأة مولوها من بين 38 – 42 أسبوع من الحمل ولكن هذا لا يعني أنها لن تضع مولودها قبل أسبوعين أو بعد أسبوعين من الموعد المحدد لها، ولكن يوجد هنالك مؤشرات قد تتنبأ الحامل من خلالها عن موعد الولادة الحقيقي.

عمل خطة للسير عليها

من المفروض من كل امرأة حامل أن تضع خطة معينة لتسير عليها للتخصير لموعد الولادة.

وهذه الخطة تشمل عدة أسئلة:-

- متى يجب أن اتصل بطبيبي؟
- كيف اصل إلى الطبيب بعد أن يقفل عيادته؟
- عند حدوث طارئ هل اتصل بطبيبي أم أذهب إلى المستشفى مباشرة؟
- ما هي الأشياء التي احتاجها لنفسي ولمولودي بحيث تكون جاهزة عند حدوث أي طارئ؟
- كم يبعد بيتي عن المستشفى حتى أقيم إمكانية الوصول للمستشفى في أي لحظة؟
- وسيلة الذهاب إلى المستشفى، هل يوجد سيارة قريبة توصلني في أي لحظة أم سأطلب سيارة أجرة أم سيارة إسعاف؟
- سهولة الوصول إلى المستشفى تختلف من وقت لآخر، فوقت النهار يختلف عنه بالليل؟
- ترتيب أموري العائلية، فمثلا قد يكون عندك أطفال لذا يجب التفكير في طريقة تأمينهم في البيت أو خارجه؟
- ترتيب أمور العمل وخاصة إذا كنت موظفة؟

كيف يبدأ المخاض (ألم الولادة)؟

لا أحد يعرف بالضبط ما الأسباب الحقيقية وراء هذا الألم ولكن قد تلعب الهرمونات الأنثوية دورا كبيرا في ذلك.

عند بداية المخاض يحدث توسع لعنق الرحم – يحدث انقباضات مصحوبة بفترات من الاسترخاء لعضلة الرحم – يتحجر الرحم ويصبح صلبا مؤلما وتستمر العملية هكذا حتى حدوث الولادة.

علامات تدل على اقتراب موعد الولادة . . .

العلامة	تعريفها	وقت حدوثها
1 خضة البطن أو هبوطه	تشعر الأم الحامل أن شيئاً قد هوى من مكانة إلى أسفل البطن حيث إن الجنين يثبت نفسه في الحوض	بالنسبة للمرأة البكرية يحدث غالباً في الأسبوع 36 من الحمل وإذا لم يحدث قد يكون عندها تضيق في الحوض، أما بالنسبة للمرأة التي أنجبت أكثر من طفل فقد يحدث عند موعد الولادة وهذا طبيعي.
2- العلامة	وهي عبارة عن مزيج من المخاط + الدم بحيث يعمل كسدادة لعنق الرحم، فعند رؤية هذه العلامة فهذا دليل على أن هنالك توسع في عنق الرحم	تحدث قبل عدة أيام من موعد الولادة أو عند الولادة فلا وقت محدد لها.
3- ثقب كيس الحمل المحيط بالجنين	هو عبارة عن ثقب الكيس المحيط بالجنين مما يؤدي إلى نزول الماء الموجود داخله ويعرف لدى الكثير من النساء (ماء الرأس) ويجب أن يكون لونه مثل الماء يعني بدون لون تقريباً أما إذا كان لونه اصفر أو اخضر أو ممزوج بكميات كبيرة من الماء فهذا ليس طبيعياً ويحتاج إلى عناية أكثر بالإضافة إلى التوجه فوراً إلى المستشفى.	ليس له وقت محدد، فقد يحدث قبل موعد الولادة بأيام وفي هذه الحالة نخاف من حدوث التهابات قد تضر بالجنين أو قد يحدث عند موعد الولادة أو قد يثقب من قبل الطبيب أو القابلة من أجل تسريع الولادة.
4- ألم المخاض (الطلق)	هو عبارة عن انقباضات تصيب الرحم متبوعة بفترة استرخاء وغالباً ما تكون منتظمة في حدوثها أي تقريباً كل عشرة دقائق أو كل خمس دقائق مصحوبة بالألم في أسفل الظهر.	تحدث عند دخول المرأة في مخاض حقيقي.

ما الفرق بين الطلق الحقيقي والطلق الكاذب؟

التغيرات	الطلق الكاذب	الطلق الحقيقي
وقت الألم	غير منتظم	منتظم
تغير الحركة أو الوضعية للمرأة	يتوقف عن الحركة أو الراحة أو عند النوم أو الجلوس.	لا يتغير بغض النظر عن الوضعية للام الحامل.
حدة الألم	خفيف أو قد يكون قوي ولكن سرعان ما يخف أو يختفي.	تزداد حدته بمرور الوقت.
مكان الألم	غالباً ما يكون في مقدمة أو أسفل البطن.	يكون في أسفل الظهر ويمتد إلى مقدمة البطن.

علامات خطيرة تستدعي الذهاب إلى المستشفى فوراً

- 1 نزول ماء الرأس المحيط بالجنين.
- 2 نزيف مهبلية.

3 الم حاد جدا بدون فترات استرخاء للبطن أو بين كل طلقة وأخرى.
4 عدم الشعور بحركة الجنين أو الشعور بأنها خفت عما هو معتاد عليه.