

قائمة مراجعة خطة الولادة: 7 أشياء يجب مراعاتها



الأمومة مليئة بما هو غير متوقع، بدءًا من توقيت ولادة طفلك.

على الرغم من أنك قد لا تكونين قادرة على معرفة متى سيولد طفلك بالضبط أو كيف سيولد، إلا أن هذا لا يعني أنه لا يمكنك أن تكوني مستعدة. يساعدك وضع خطة ولادة على الاستعداد لولادة طفلك من خلال تحديد تفضيلاتك مقدمًا — والإبلاغ بهذه الخيارات لجميع من في فريق الرعاية الخاص بك.

بالإضافة إلى ذلك، قد تبدو خطة الولادة مختلفة قليلًا خلال جائحة كوفيد-19.

تقول الدكتورة كاتلين موندي، طبيبة نساء وتوليد في مستشفى هيوستن ميثوديست: "تعمل خطة ولادتك كدليل لأي شخص يقدم الرعاية طوال فترة المخاض والولادة" "من الجيد وضع خطة الولادة الخاصة بك على مدار نحو 28 أسبوعًا، أو مع بداية الثلث الثالث من مدة الحمل، ومناقشتها مع طبيبك أو القابلة حتى يكون/تكون على دراية بالخيارات التي قمت بها."

ما يجب تضمينه في خطة ولادتك

ستتضمن خطة ولادتك تفضيلاتك الخاصة بتخفيف الألم والجو العام ومن سيحضر والتفاصيل المتعلقة بالولادة.

وأشارت الدكتورة جنيفر ستانلي، طبيبة نساء وتوليد في مستشفى هيوستن ميثوديست: "إذا كان لدى المرأة تفضيلات قوية للغاية، فيجب عليها التحدث عنها مع مقدم الخدمة الخاص بها قبل وضع خطة ولادتها" "حيث قد يزيل ذلك أي بواعث قلق أو مخاوف لديها، حيث أن العديد من التقنيات والأدوات لا تدخل حيز التنفيذ إلا لأسباب محددة للغاية."

عند وضع قائمة مراجعة لخطة الولادة الخاصة بك، قد ترغبين في الأخذ في الاعتبار الأفكار الخاصة بما يلي:

1. الجو العام

هل ستكون الإضاءة في غرفة المخاض خافتة؟ هل يمكن استخدام الموسيقى لخلق جو مهدئ؟ هل هناك أي طقوس روحية أو معايير ثقافية يجب مراعاتها؟

2. تخفيف الألم

أسألي مقدم الرعاية عن الخيارات المتاحة في المستشفى أو مركز الولادة. اتركي فرصة لإمكانية تغيير رأيك أثناء المخاض.

3. من سيُسمح له بالدخول إلى الغرفة؟

هل سيكون شريكك في الولادة هو الشخص الوحيد الذي يحضر؟ هل هناك أي أفراد من العائلة أو الأصدقاء لا تريدين حضورهم على وجه التحديد؟ إذا أصبحت العملية القيصرية (الولادة القيصرية) ضرورية، فمن الذي يمكن أن يكون في الغرفة؟

بالإضافة إلى ذلك، قد يكون لدى المستشفى الخاص بك سياسة للزوار تقيد عدد الزوار المسموح لهم خلال جائحة كوفيد-19. ضع في اعتبارك أن هذه السياسة قد تتغير أو تتم مراجعتها في ظل التغيير في حالة تفشي المرض في المجتمع في منطقتك. من المهم البقاء على اطلاع دائم والتخطيط تبعاً لذلك.

إذا كنت مسجلة كمریضة في مستشفى هیوستن میثودیست، فیمکنك العثور على سياسة الزوار خلال فترة المخاض والولادة الخاصة بنا من هنا.

4. خطة الولادة

أسألني مقدم الرعاية عن طريقته في أداء إجراءات مثل شقة الفوهة الفرجية والولادة القيصرية. تعرفي على الخيارات التي يمكنك اتخاذها عند الضرورة. أيضاً، إذا كنت قد خضعت لعملية ولادة قيصرية من قبل، فأسألني عما إذا كان إجراء ولادة مهبلية بعد الولادة القيصرية (VBAC) خياراً مطروحاً.

وأضافت الدكتورة ستانلي "من المهم للأمهات الحوامل أن يفهمن أن خطة الولادة ليست بديلاً عن اتخاذ القرارات الطبية". "فنحن نبذل قصارى جهدنا لاحترام تفضيلات كل امرأة، ولكن في النهاية يجب أن نفعل ما هو الخيار الأكثر أماناً للأم والطفل."

5. توثيق الولادة

أسألني فريق الرعاية الصحية الخاص بك عما إذا كان سيسمح لشريكك بالتقاط صور أو مقاطع فيديو أثناء الولادة. غالباً ما يكون لدى المستشفيات سياسات حيال ذلك.

6. قطع الحبل السري

هل ترغبين في قطع الحبل السري بنفسك أو أن يقوم شريكك بذلك؟

7. الاحتفاظ بدم الحبل السري

إذا كنت ترغبين في الاحتفاظ بدم الحبل السري لطفلك للاستخدام الطبي مستقبلاً، فيجب تحديد ذلك في خطة الولادة.

هناك الكثير للقيام به عندما تستعدين لتصبحين أم، ويعتبر وضع خطة ولادة مجرد عنصر واحد في قائمة تضم الكثير. على الرغم من أهمية الخطة، لا تعتقدي أنك بحاجة إلى قضاء فترات طويلة من الوقت في إعداد قائمة مراجعة لخطة ولادتك.

تقول الدكتورة موندی: "إن خطة الولادة المحددة للغاية أقل أهمية من التواصل المفتوح - قبل تجربة المخاض وخلالها".

3 مايو 2021