

استخدمى هذا الدليل للتعرف على خيارات الدعم خلال المخاض، ومناقشتها، وانتقاء ما يناسبك مع فريقك.

ما هي أهداف رعايتك؟

ما هي الخيارات التي يمكنك تجربتها بنفسك؟

ما هي الخيارات التي يمكنك تجربتها مع فريقك؟



دعم المخاض

الحركة: تغيير الوضعية، أو التمشية، أو التحرك

التنفس: خذي أنفاسًا عميقة أو استخدمى طرق الاسترخاء

الملامسة: التدليك، أو التمسيد، أو الضم

درجة الحرارة: ضعي كمادات أو أكياس مياه ساخنة أو باردة

البيئة: استخدمى الضوء، أو الروائح، أو الأصوات لخلق مساحة مريحة

المشروبات: تناولي مكعبات الثلج أو كوبًا من الماء



الأدوية: ابدئي في تناول أدوية لتسكين الألم أو قومي بتغييرها

الولادة: ساعدي على الولادة المهبلية أو اخضعي للولادة القيصرية



الاهتمام بالسلامة

تغيير الوضعية: استلقي على جانبك

غير ذلك:



علاج الحالة الطبية

الأدوية: ابدئي في تناول أدوية علاج حالتك أو قومي بتغييرها

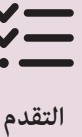
الخضوع للمراقبة: قومي بتغيير طريقة المراقبة

الإنعاش: استخدمى المحلول الوريدي أو الأكسجين من أجلك

الأدوية: قومي بتغيير الأدوية التي تساعد على الانقباضات أو إيقافها

الولادة: ساعدي على الولادة المهبلية أو اخضعي للولادة القيصرية

غير ذلك:



تعزيز التقدم في
مراحل الولادة

الحركة: تغيير الوضعية، أو التمشية، أو التحرك

التنفس: خذي أنفاسًا عميقة أو استخدمى طرق الاسترخاء

الأدوات: استخدمى أدوات دعم المخاض، مثل كرة الولادة

غير ذلك:

خروج الماء: استخدمى أدوات تساعد على خروج ماء الطفل

الأدوية: ابدئي في تناول أدوية تساعد على الانقباضات أو قومي بتغييرها

الولادة: ساعدي على الولادة المهبلية أو اخضعي للولادة القيصرية