

الولادة المبكرة في المنزل Early Labor at Home (Arabic)

لمعظم النساء، البقاء في المنزل في المرحلة المبكرة من الولادة موصى به و آمن و يقلل من فرص الولادة القيصرية (العملية القيصرية). خلال المخاض المبكر من المهم ان تحافظي على الطاقة لديكي عن طريق الراحة و الأكل والشرب. المخاض المبكر قد يكون صعباً! فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على إدارة مهام المخاض المبكر في المنزل ومعرفة متى عليك الذهاب الى المستشفى.

For most women, spending the early part of labor at home is recommended, safe, and decreases the chance of having a cesarean birth (C-section). During early labor it is important to save your energy by resting, eating and drinking. Early labor can be hard! Here are some tips to help you manage the work of early labor at home, and to know when to go to the hospital.

ما هو شعور تقلصات الولادة؟

What do labor contractions feel like?

انقباضات الولادة تشبه تقلصات الدورة الشهرية المؤلمة للغاية في أسفل البطن و الحوض و الوركين و أسفل الظهر و أعلى الفخذين. تصل هذه الانقباضات الى الذروة ثم تختفي.

Contractions feel like very painful menstrual cramps in the low abdomen (belly), pelvis, hips, low back and upper thighs. They build to a peak and then they go away.

ماذا يتوجب علي فعله في المنزل عندما أعاني من الانقباضات؟

What should I do at home when I have contractions?

- ارتاحي قدر المستطاع. خلال اليوم قومي بالتناوب بين الأنشطة الخفيفة والقليلة والراحة. في المساء، أو أي وقت تكوني فيه تعب، حاولي ما استطعت النوم ما بين وخلال أكبر عدد ممكن من الإنقباضات. حتى لو كان نومك متقطعاً بكثرة فإن محاولة الراحة ستحافظ على طاقتك الى حين المخاض المبكر.

Rest as much as possible. During the day alternate between gentle activities with naps and relaxation. At night, or anytime you are tired, do your best to sleep between and through as many contractions as possible. Even if your sleep is very interrupted trying to rest preserves your energy for active labor.

نصائح للنوم: Tips for sleep:

- استخدمي وسائد تحت راسك وبطنك ولدعم ظهرك حتى تشعرين براحة أكثر عند الاستلقاء على جنبك. حاولي الاستلقاء على جنبك مع أو بدون وسادة بين ركبتيك.
- Use pillows under your head and belly and to support your back so you can be more comfortable lying on your side. Try side-lying with and without pillows between your knees.
- أضيفي قطعة مبطنة دافئة على منطقة أسفل الظهر أو البطن لتساعدك في تهدئة التقلصات.
- Add a heating pad on your lower back or belly to help soothe cramps.
- عادة يكون الميل الى الأمام مريحاً بعض الشيء في المخاض، حاولي الاسترخاء على ركبتيك مع وضع رأسك على الأريكة.
- Forward leaning is often comfortable in labor, try resting on your knees with your head resting on the couch.
- قد تساعدك الموسيقى الهادئة أو قصص مسجلة للنوم أو التأملات على الراحة. ابحثي على تطبيق أو موقع إلكتروني تحبينه مثل:
- Quiet music, recorded sleep stories, or meditations can help you rest. Find an app or web site you like such as:

- Calm
- Insight Timer
- 10% Happier
- Headspace

- الإلهاء أكثر راحة من تدابير المواجهة النشطة حتى يبدأ الألم يتطلب المزيد من الإهتمام شاهدي فيلماً أو اذهبي الى المتجر أو استمتعي بإجراء مكالمة هاتفية أو تناول وجبة مع أحبائك.
- **Distraction** is more restful than active coping measures until the pain begins to demand more attention. Watch a movie, go to a store, enjoy a phone call or a simple meal with loved ones.
- **تخفيف التوتر.** كلما ازداد الألم ، انتقلي إلي الأساليب التي تحافظ علي جسدك مرخياً ومتغلب على الميل للتشنج (تشبث) او لدعم نفسك أثناء الألم.

- **Ease tension.** As the pain increases, switch to techniques to keep your body loose and overcome the tendency to clench up or brace yourself during pain.
Tips for easing tension:

○ اسندي نفسك بوضع مريح وركزي على:

- Prop yourself in a comfortable position and concentrate on:

▪ راحة يديك المفتوحتين Resting your open hands

▪ خفض كتفيك Lowering your shoulders

▪ أرخاء عضلات وجهك Relaxing your face muscles

▪ السماح للكاحلين بالانقلاب للخارج

Allowing your ankles to flop outwards

ستشعرين بالشد أو الضغط مع كل قبضة، ولكن يمكنك التركيز على جعل جسدك ليناً ومنفتحاً في أي مكان آخر.

You will feel the tightening or pressure with each contraction, but you can concentrate on letting your body be soft and open everywhere else.

- ركزي على أخذ نفس طويل ببطء. قومي بالعد أثناء الشهيق والزفير وحاولي أن تجعل كل واحدة أطول قليلاً.

Focus on taking long slow breaths. Count through your inhales and exhales and try to make each one just a little longer.

- قفي وتمائلي، أو اجلسي وتأرجحي. استخدام الإيقاع مفيد جداً، أو الدخول في حوض الاستحمام أو الاستحمام. دع الدفء يريحك.

Stand and sway, or sit and rock. Using rhythm is very helpful.

- أدخلتي في حوض الإستحمام أو تحمي. دعي الدفء يريحك.

Get into a tub or take a shower. Let the warmth relax you.

- ضعي أهدافاً قصيرة. على سبيل المثال، خططي للمشي لمدة 30 دقيقة، الاستحمام لمدة 30 دقيقة والاستلقاء لمدة 30 دقيقة. كرري هذه الدورة.

Create short goals. For example, plan to take a walk for 30 min, shower for 30 min and then lay down for 30 min. Repeat this cycle.

- ابحثي عن عبارة بسيطة (أو تهليل) لتكرارها في ذهنك، أو أن تسألي شريكك أن يقولها لك ، لتخطي تلك الانقباضات، "افتح" "حسناً، حسناً" "كل واحدة تنتهي" استمري بفعل هذا النمط. قد تصبح الصلوات أو التأكيدات كالتهليلات تماماً.

Find a simple phrase (or mantra) to repeat in your mind, or to ask your partner to say it to you, to get you through contractions such as: “Open” “OK, OK” “Each one ends” “Keep it flowing”. Prayers or affirmations may become mantras as well.

○ تصوّري شيئاً مجدياً أو مهدناً- فتحة عنق الرحم أو الفرج، وأشعة الشمس الدافئة، قوة الرياح أو الماء الذي يحملك.
Visualize something productive or calming - the opening of your cervix or vulva, warm rays of sun, the power of wind or water carrying you along.

- **الوجبات الخفيفة** تناول وجبة خفيفة من الأكل الخفيف، طعام سهل الهضم أو اشربي على الأقل 8 أونصات (اونصات) من السوائل كل ساعة (عصير، مشروبات رياضية، مرق، شاي بالعسل، المشروبات الغازية/الصودا)
- **Snack on small amounts of light, easily digested foods**
 - أشربي ما لا يقل عن 8 أونصات من السوائل كل ساعة (عصير، مشروب الرياضة، مرق، شاي مع العسل، مشروبات غازية)
 - Drink at least 8 ounces of fluids each hour (juice, sports drinks, broth, tea with honey, pop/soda)
 - إذا شعرتي بالعتيان أو القيء خلال المخاض، هذا طبيعي. انتظري فترة قصيرة ثم استمري بالشرب.
 - If you feel nauseous or vomit during labor, this is normal. Wait a short while and continue to drink.

كيف يمكن للآخرين المساعدة؟ How can others help?

يمكن للآخرين المساعدة عن طريق:

- أحضار ماء أو وجبة خفيفة: Bringing water and snacks.
- المساعدة بوضع وسائد خلف ظهرك، تحت ركبتيك، وما إلى ذلك.
- Helping tuck pillows behind your back, under your knees, etc.
- تدليك الظهر، تدليك اليدين، أو ببساطة الضغط على المناطق المؤلمة وإبقاء الضغط لفترة.
- Giving back rubs, hand massage, or simply pressing on areas that hurt and holding pressure.
- تهدئتك أو الهانك بمحادثة.
- Comforting or distracting you with conversation.
- تذكرك انه من الأفضل البقاء في المنزل، والتعهد بالبقاء معك.

Reminding you that it is best to stay home, and committing to being with you.

- تشجيعك وتذكيرك انه يمكنك فعل هذا!

Encouraging and reminding that you can do this!

- التعبير عن الامتنان لكل ما تفعله

Expressing gratitude for all you are doing.

متى يجب علي الإتصال على طوارئ الولادة؟ When should I call Triage?

اتصلي على طوارئ الولادة عندما تكون الانقباضات مؤلمة ومنتظمة أو حسب تعليمات مقدم الرعاية الصحية الخاص بك. أرشادات عامة عن متى يتوجب عليك الاتصال هي:

Call Triage when your contractions are painful and regular or as instructed by your health care provider. A general guideline of when to call is:

- اذا كان هذا طفلك الأول، الانقباضات تكون كل 3-5 دقائق، وتستمر لفترة 60 ثانية لمدة ساعة.

If you are having your first baby: contractions are every 3 to 5 minutes, and last 60 seconds each for an hour

- إذا كنتي ولدتي سابقاً، الانقباضات تكون كل 5-7 دقائق، وتستمر لفترة 60 ثانية لمدة ساعة.

If you have given birth before: contractions are every 5 to 7 minutes, and last 60 seconds each for an hour

ما هي معلومات الإتصال؟ What is the contact information?

طوارئ الولادة: (734) 764-8134 (734) 764-8134 Triage:

كيف أوقت الانقباضات؟ How do I time my contractions?

- أبدأي من بداية قبضة واحدة واستمري بحساب الوقت لحين بدء القبضة التالية.

Start at the beginning of one contraction and keep time until the beginning of the next contraction.

ما هي الأسباب الأخرى التي تستدعي ألاتصال على قسم طوارئ الحمل؟

What are other reasons to call Triage?

اتصلي اذا لا لاحظتي أياً من الأعراض التالية:

Call if you notice any of the following symptoms:

- تدفق كبير أو نزول مستمر من الإفرازات المائية منك من المهبل (من الممكن أن يكون كيس الماء الخاص بك قد شق)
Big gush or steady trickle of watery discharge from your vagina (you may have broken your bag of waters)
- نزيف أحمر فاتح وكثيف مثل الدورة. الكمية الصغيرة من الدم البني ، الوردى أو أحمر أو “دم مرئي” طبيعية، خصوصاً بعد الفحص المهبلي.
Heavy and bright red bleeding like a period. A small amount of red, pink or brown blood or “bloody show” is normal, especially after a vaginal exam.
- ألم بطن حاد، شديد، مستمر بالبطن لا يتوقف بعد 3-5 دقائق،
Continuous, severe, sharp abdominal pain that doesn't stop after 3 - 5 minutes
- فقد أو قلة حركة الجنين
Absent or decreased fetal movement
- لا تستطيعين الأكل أو الشرب
You can't eat or drink
- أنت منهكة
You are exhausted
- لا تستطيعين التعامل مع الألم
You can't cope with the pain
- غير متأكدة انه قد حان الوقت للذهاب الى المستشفى
You are unsure if it is time to come to the hospital.
- لديك أسئلة أو استفسارات! الطمأنينة والمعلومات مهمة جداً في مرحلة الولادة المبكرة ونحن هنا من أجلك.
With any questions or concerns! Reassurance and information are very important in early labor and we are here for you.

خلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها طب ميتشيجان للمرضى المصابين بمثل حالتك تمامًا. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم طب ميتشيجان باتشائها ولا يتحمل طب ميتشيجان مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمرضى القياسي. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

لمؤلف: جوان بيلي دكتوراة في تخصص قابلة ممرضة معتمدة

Author: Joanne Bailey CNM PhD,

المراجعين باربرا جيتي ماجستير قابلة ممرضة مسجلة معتمدة

Reviewers: Barbara Getty CNM MS, Patricia Crane RNC MS

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة طب ميتشيجان [Michigan Medicine](#) مُرخصة بموجب التشارك الإبداع العزو التجاري / الترخيص العام الدولي

بالمشاركة بالمثل 4.0 للوثائق الحرة [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#)

[International Public Licensee](#). تمت آخر مراجعة في: 2021/10

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 10/2021