

الاستعداد للولادة

الولادة في المستشفى أم في المنزل؟

مكان الولادة هو قرار مشترك بينك وبين مقدم الرعاية الصحية.

إن كنت تعانين من مشاكل طبية، فقد يكون المستشفى هو الخيار الأفضل. وإذا كان لديك قابلية، فقد تكون الولادة في المنزل خيارًا مُمثلًا. تحدثي مع مقدم الرعاية الصحية عن إيجابيات كل من هذه الخيارات وسلبياتها، وخذي في حُسبانك قيمك وتفضيلاتك الخاصة عند اتخاذ قرارك.

هل تعلمين

إذا كنت تعيشين في مجتمع ناءٍ، فقد تضطرين إلى السفر للولادة في المستشفى.

فريق دعم الرعاية الصحية

أثناء الولادة

إذا وُلدتِ في المستشفى، فستكون معكِ ممرضة أثناء المخاض والولادة. وسيكون مقدم الرعاية الصحية معكِ أثناء الولادة -طبيبك أو قابلك. إذا كنتِ بحاجة إلى رعاية طبية إضافية، فقد يكون طبيب التوليد أو طبيب الأطفال أو إخصائي آخر متاحًا للمساعدة.

إذا وُلدتِ في المنزل، فستكون القابلة موجودة ومعكمًا مُرافقة أخرى.

بعد الولادة

إذا كنتِ تُتابعين مع طبيب، فسيقدم لك التعليمات المُتعلقة بالمُتابعة بمجرد مغادرة المستشفى. وسوف تتصل بكِ إحدى ممرضات الصحة العامة أيضًا.

إذا كان لديكِ قابلية، فسوف تزورك في المنزل كثيرًا في الأسبوع الأول. على مدار الأسابيع الخمسة اللاحقة، ستصطحبين طفلك للزيارات الطبية بالعيادة. وبعد 6 أسابيع، ستعودين أنتِ وطفلك تحت رعاية مقدم الرعاية الصحية المعتاد، وسيستمر حصولك على دعم ممرضة الصحة العامة.



إذا كنتِ بحاجة إلى مشورة طبية بعد ساعات العمل، فاتصلي بإحدى الممرضات المسجلات في هيلث لينك بريتش كولومبيا (HealthLink BC) على الرقم 1-8.

فريق الدعم الشخصي

هل تعلمين



إن وجود أكثر من شخص معكِ في أثناء المخاض يسمح لكل منهم بأخذ فترات راحة. وغالبًا ما يكون المخاض لدى النساء اللاتي ينعمن بدعم إضافي أقصر، ويحتجن إلى مسكنات أقل.

سواءً كنتِ في المستشفى أو في المنزل، يمكنكِ اختيار من تريدين أن يكون معكِ. وقد يشمل ذلك:

- شريك حياتك
- إحدى صديقاتك المُقربات أو إحدى الأمهات أو أي فرد آخر من أفراد الأسرة
- مدربة الولادة
- أطفالك الآخرون

إن كان الأطفال سيحضرون معكِ، أخبري مقدم الرعاية الصحية بذلك مسبقًا، ورتبي مع شخص ما لرعايتهم -بخلاف الأشخاص الذين يقدمون الدعم لكِ.

ما هي مدربة الولادة؟

هي مُتخصصة مهنية تُقدم الدعم النفسي والجسدي. لا تقدم مدربة الولادة الرعاية الطبية، ولا تغطي نفقاتها خطة الخدمات الطبية.

موني سينس (MONEY SENSE)



يغطي برنامج منحة مدربة الولادة لعائلات السكان الأصليين ما يصل إلى 1000 دولار من تكاليف مدربة الولادة للأمهات من السكان الأصليين. الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني bcaafc.com لمزيد من المعلومات.

حزم الحقائق للإقامة في المستشفى

راجعى المستشفى لمعرفة ما يوفره، وما ستحتاجين إلى إحضاره. ثم احزمى كل شيء مقدماً حتى تكونى مستعدة قبل بداية المخاض.

قد تشمل العناصر المفيدة ما يأتي:

- **مستلزمات المخاض**، بما في ذلك مرطب الشفاه، والكمامات الساخنة والباردة، والمذلك اليدوي المحمول، وبعض الموسيقى، والنعال للاستحمام، والوجبات الخفيفة والمشروبات لك ولرفيق الدعم الشخصي
- **الأغراض الشخصية**، مثل ملابس النوم (يُمكن فتحها من الأمام للرضاعة الطبيعية)، وفرشاة أسنان، وعدة قطع من الملابس الداخلية، وفوط صحية كبيرة الحجم، وملابس فضفاضة لارتدائها عند العودة إلى المنزل
- **أغراض للطفل**، بما في ذلك مقعد السيارة المعتمد حسب معايير السلامة الكندية للسيارات (CMVSS) (راجعى **سلامة الطفل**)، وحفاضات الأطفال حديثي الولادة، وملابس نوم للطفل وبطانية.

التحضير للولادة في المنزل

ستقدم لك القابلة نصائح حول تجهيز منزلك، وستحضر لك الأدوات والأدوية التي ستحتاجين إليها. ومن المُستحسن أيضاً أن يكون لديك حقيبة محزومة وجاهزة، في حال احتجت للذهاب إلى المستشفى.

الشريك ما يُمكنك فعله



أخبر مدبرك في العمل أنك قد تضطر إلى المغادرة دون سابق إنذار، وتأكد من وجود وقود في السيارة، وتأكد من إتاحة الوصول إليك في كل الأوقات خلال الأسبوعين السابقين لموعد الولادة. واحزم حقيبتك الخاصة. خذ معك كيساً للنوم، وإذا كنت ستساعد في الاستحمام، فخذ ملابس السباحة.

هل تعلمين

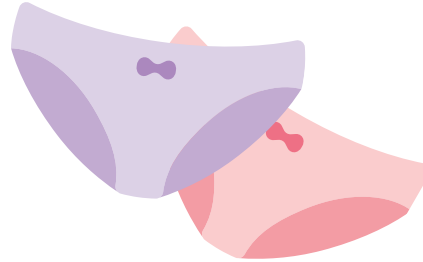


يُوفر مستشفى ومركز صحة المرأة في بريتش كولومبيا صيغة نموذجية بسيطة لتسجيل رغبات الولادة الخاصة بك. الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني bcwomens.ca وابحثي عن "دليل المخاض والولادة للعائلات ومقدمي الرعاية".

قصص عائلية



كانت رغبات الولادة الخاصة بنا مفيدة حقاً. تغيرت ممرضاتنا في نهاية الوردية، لكنهن كن قد قرأن رغبات الولادة الخاصة بنا، وكن يأتين إلى الغرفة وهن يعرفن من نحن وما هي رغباتنا.



رغبات الولادة الخاصة بك

اكتبي ما ترغبين بالحصول عليه بشأن المخاض والولادة وناقشيها مع فريقى الدعم الطبي والشخصي مسبقاً. سيساعدكم ذلك على العمل معاً على نحو أفضل.

اجعلي قائمتك قصيرة وواضحة. وقد يشمل ذلك:

- وضعيات الولادة المفضلة
- ما إذا كنت تريدين مسكنات الألم أم لا
- ماذا تودين أن يحدث إن احتجت مساعدة طبية

توخي الحذر



إن المخاض تجربة عاطفية. وإن كنت قد تعرضت لصدمة في حياتك، فقد يُثير المخاض الذكريات والمشاعر السلبية على وجه الخصوص. يمكنك المساعدة في تعزيز إحساسك بالقدرة على السيطرة والتأقلم من خلال وضع خطة واضحة للولادة ومشاركتها مع فريق الدعم ومقدمي الرعاية الصحية.

جربي ذلك



أخبري مقدم الرعاية الصحية مسبقاً عن أي مراسم أو تقاليد خاصة ترغبين في تضمينها للترحيب بطفلك الجديد.

الخلاصات الهامة



في بعض الأحيان لا يمكن تلبية جميع رغبات الولادة الخاصة بك. ومع ذلك فيمكن لفرق الدعم ضمان مشاركتك في جميع القرارات على طول الطريق.