



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University

# مراحل الولادة

## Stages of Labor



## ما هي أهم النقاط التي يتوجب علي الانتباه لها عند دخولي للشهر التاسع؟



- مراجعة الطبيب أسبوعياً للطمأنينة على وضع الجنين.



- زيادة النشاط والحركة (كالمشي والقيام بالأنشطة اليومية) لتسهيل عملية الولادة.



- تناول الطعام الصحي.



- متابعة حركة الجنين.

# ما هي أهم النقاط التي يتوجب علي الانتباه لها عند دخولي للشهر التاسع؟



- معرفة علامات الولادة وكيفية التصرف.



- معرفة العلامات التي تستدعي مراجعة الطبيب فوراً أو الطوارئ.



- معرفة وسائل التخدير المتوفرة في المستشفى.



- تحضير حقيبة الأم والطفل.

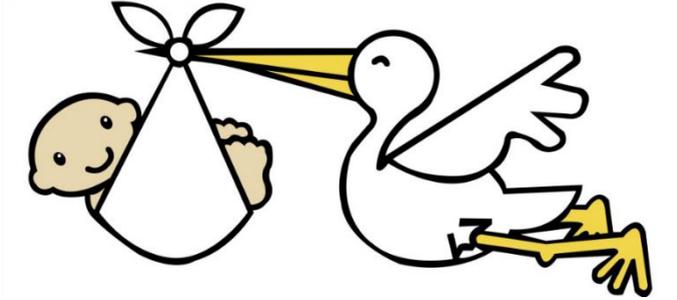


- تحضير أرقام هاتف أحد من المعارف عند الحاجة.

## ماهي علامات الولادة؟

العلامات التي تدل على بدء الولادة:

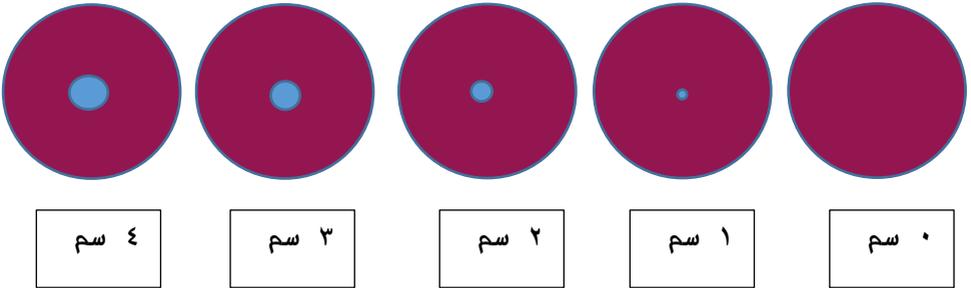
- بدء الطلق ، تقلصات في الرحم متقطعة و متكررة.
- فتح كيس الماء ونزول السائل الأمينوسي من الرحم.
- خروج بقع من الدم ، وهي إفرازات مخاطية تخرج من عنق الرحم ممزوجة بدم خفيف عند بدء التوسعه.



## ماهي مراحل الولادة؟

### المرحلة الأولى

وتستغرق هذه المرحلة اثنا عشر إلى ستة عشر ساعة في أول ولادة ، و ستة إلى ثمان ساعات في الولادات الأخرى ( وقد تطول الفترة وتقصر من سيدة لأخرى )، حيث يبدأ عنق الرحم بالاتساع حتى يصل إلى ثلاثة أو أربعة سنتيمتر .



## ما المطلوب من الأم في المرحلة الأولى؟



١. التنفس بصورة عميقة.



٢. يمكنك أخذ حمام دافئ.



٣. المشي.



٤. أكثر من شرب الماء والسوائل قدر

المستطاع.

٥. اهدئي واسترخي في الفترة بين الانقباضات.



٦. الذهاب الى المستشفى.

## مرحلة الولادة الثانية

تستمر هذه المرحلة من خمسة و أربعون دقيقة إلى ساعتين في أول ولادة عشرون إلى خمسة واربعون دقيقة في الولادات الثانية . يستمر الرحم بالانقباض كل خمسة واربعون إلى تسعين ثانية وراحة بينهما ثلاثة إلى خمس دقائق. تشعر الحامل بضغط قوى في منطقة المستقيم. وبرغبة قوية في الدفع.

ما هي النصائح المقدمة للأُم أثناء المرحلة الثانية؟

١. الراحة في الفترة بين التقلصات لتستعيدي

القوة مرة أخرى.

٢. إرخاء العضلات الموجودة في منطقة

الحوض ومنطقة الشرج.

٣. القوة أثناء الدفع.

٤. التركيز على بأن يكون الدفع إلى أسفل وبقوة.



## مرحلة الولادة الثالثة:

تبدأ بعد ولادة الطفل حتى نزول المشيمة والحبل السري.

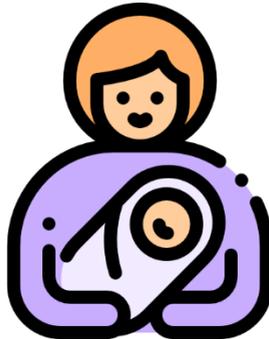
وتسمى أيضا بمرحلة ما بعد الولادة. وهي قصيرة حيث

تستغرق من خمس إلى ثلاثون دقيقة.

تشعر المرأة ببعض الانقباضات البسيطة تليها خروج المشيمة

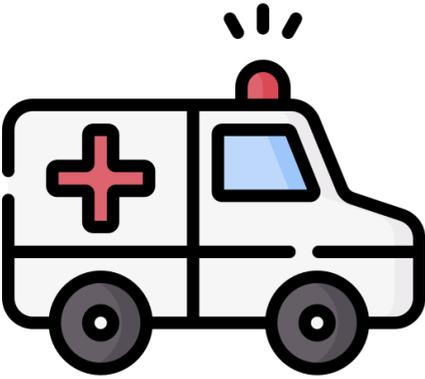
حيث يقوم الطبيب بعمل تدليك على منطقة البطن مكان

الرحم لتسهيل خروج المشيمة.



## ماهي العلامات التي تستدعي مراجعة المشفى فورا؟

- عند بدء علامات المخاض.
- النزيف المفاجئ.
- نزول ماء صافى يبلى الملابس من غير دم.
- خروج ماء ممزوج باللون الأخضر.
- توقف حركة الجنين او قلتها.



# ماذا علي أن أضع في الحقيبة التي سوف آخذها معي إلى المستشفى :

## لوازم الأم

- مجموعة من الملابس المريحة للنوم والمفتوحة من الامام لتسهيل عملية الإرضاع.
- حذاء مريح.
- عدد كاف من الملابس الداخلية.
- حمالات صدرية خاصة بالرضاعة.
- مستحضرات الحمام والنظافة الشخصية الخاصة بك:  
(المنشفة، الشامبو، مزيل العرق، الفوط الصحية،  
المشط والمرآة، فرشاة الأسنان والمعجون).
- دليل الهاتف الخاص بأرقام الأشخاص القريبة لك.



ماذا علي أن أضع في الحقيبة التي سوف آخذها معي إلى  
المستشفى :

لوازم الطفل

- غطاء للطفل لحفظه عند خروجه من المستشفى.
- حقيبة الطفل (الملابس، حفاظ، شامبو، مناديل  
التنظيف، منشفة الطفل).
- عند تجهيز حقيبة الطفل أخبري أحد من افراد عائلتك عن  
مكانها قبل وقت كافي من موعد الولادة.



## المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل استشاريين  
قسم النساء والولادة بمستشفى الملك فهد الجامعي.

## قسم التوعية الصحية

IAU-20-28



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل  
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي  
King Fahad Hospital The University