



نييٲو (Niitty) - نموذج التدريب العائلي الموجه من
خلال دعم الأقران للمهاجرين

متى الذهاب للولادة؟

Milloin lähteä synnyttämään?



عندما يسير الحمل بشكل طبيعي، يتم الذهاب للولادة، عندما يحدث أحد هذين الشئتين:

- التقلصات تحدث بشكل مُنتظم أو
- نزول ماء الطفل

التقلصات المنتظمة تعني:

استمرت التقلصات لمدة ساعتين اثنتين بشكل مُنتظم.
تحدث كل 5 دقائق والتقلص يستغرق في المرة الواحدة تقريباً لمدة دقيقة واحدة.

بإمكانك الانتظار بهدوء في البيت إلى أن تُصبح التقلصات أشد.

اذهبي إلى المستشفى عندما تستوفي التقلصات المعايير المذكورة أعلاه أو عندما تشعرين بعدم الارتياح.

5 MINUUTTIA



كيف يتم الشعور بالتقلص؟

تُصبح البطن صلبة للحظة.

الشعور بإحساس بالشد أو بالضغط في البطن.

الألم يُذكر بآلام الدورة الشهرية.

التقلصات المؤلمة فقط هي التي تُشير مُسبقاً إلى الولادة! من الممكن أن تحدث تقلصات غير مؤلمة للتدريب قبل التقلصات الأساسية.

نزول ماء الطفل

ماء الطفل الطبيعي ناصع أو لونه وردي فاتح، ومن الممكن أن ينزل القليل منه فقط أو كثيراً منه في المرة الواحدة.

تبدأ التقلصات في العادة بعد بضع ساعات من نزول ماء الطفل.

عند نزول ماء الطفل، تواصل مع مناوبة الطوارئ لمستشفى الولادة الذي تتبعين له للحصول على التوجيهات.

يتم الذهاب للولادة في العادة بعد 12 ساعة من نزول ماء الطفل.

تُعتبر الحالات التالية استثناءات يتوجب أثنائها الذهاب في الحال إلى المستشفى:

النزيف الدموي.

الطفل لا يتحرك أو أنه يتحرك بشكل سيء.

ماء الطفل أخضر أو دموي.

الأم لديها ألم شديد مستمر.

حدوث عرض شديد مفاجئ للأم، كآلم الرأس الشديد أو الحكة.

إذا كان هناك أمر يُثير القلق أو يُشغل التفكير، فتواصل مع استشارات النساء الحوامل التي تتبعي لها أو مع مناوبة الطوارئ الخاصة بالولادة في منطقتك!



مشروع - نيٲٲو (Niitty) 2018 - 2020

/https://projects.tuni.fi/niitty/

/www.facebook.com/niittyhanke/

رئيسة المشروع إرميلي نيمينين (Irmeli Nieminen).

البريد الإلكتروني: irmeli.nieminen@tuni.fi

الخيرة آنا أيكاسالو (Anna Aikasalo).

البريد الإلكتروني: anna.aikasalo@tuni.fi

الخيرة ياسمين كالجادين (Jasmin Kaljadin).

البريد الإلكتروني: jasmin.kaljadin@tampere.fi

المصادر ومعلومات إضافية:

إدارة مستشفيات بيركانما. بدء الولادة. مُتاح:

https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus_ja_synnytyks/Synnytyks/
Synnytyksen_kaynnistyminen

الصور: مشروع نيٲٲو (Niitty) - / يوهانّا مورينين (Johanna Muurinen)

TAMK

