

مركز شرق المدينة للتوليد

# خطة الولادة ما هي وكيف تعمل؟

تقرئين ذلك في هذا المنشور.



رغبات حول  
الولادة

مركز شرق المدينة للتوليد  
هو رابطة تعاون بين:

عيادة Astrid Limburg للمولودات  
Sarphatipark 97  
1073 CV Amsterdam  
020-6710650

VERLOSKUNDIGEN  
ASTRID  
LIMBURG  
PRAKTIJK

عيادة Witsenkade للمولودات  
Nicolaas Witsenkade 35 SOU  
1017 ZT Amsterdam  
020-6279767



Verloskundigen Ruyschstraat  
Ruyschstraat 71-H  
1091 BX Amsterdam  
020-4635858



مولودات شرق أمستردام  
Transvaalstraat 4  
1092HK Amsterdam  
020-6683589



مولودات الجزر الشرقية  
Kraijenhoffstraat 32-B  
1018 RL Amsterdam  
020-638 4812



موقع IJburg  
IJburglaan 727  
1087 CH Amsterdam  
020-495 22 61

مولودات NOVA أمستردام  
موقع Van Swinden  
Eerste van Swindenstraat 551a-b  
1093 LC Amsterdam  
020-6655542



مستشفى Onze Lieve Vrouwe Gasthuis  
Oosterpark 9  
1091 AC Amsterdam  
020-5999111



## ما هي خطة الولادة؟

تكتبين في خطة الولادة رغباتك حول الولادة. بعض النساء تعجبهنّ التهيئة للولادة بهذه الطريقة. يقصد بها إحاطة المولدة علماً مسبقاً بما يهتم لك وبما أفكارك ورغباتك وكيف تريدين أن يتعاملوا الناس معك. وفي نفس الوقت تشكل الخطة طريقة للتحدث مع شريكك فيما يتوقع كل منكما من الولادة ومن بعضكما بعضاً. عن طريق خطة الولادة تبقيين متصلة بما يحدث خلال الولادة ومتدخلة في القرارات المتخذة. مع ذلك فيجب أن تعي أن الولادة قد تمرّ بطريقة أخرى غير الطريقة المرغوبة فيها والموصوفة في خطتك للولادة.

## التحدث في خطة الولادة

تحدثي في خطة الولادة مع المولدة. تستطيع أن تعطيك مزيداً من الشرح. لك أن تحدي مع المولدة ما إذا كانت رغباتك قابلة للتحقيق. قد تكون هناك موانع طبية أو عملية. في هذه الحالة توجد كثيراً ما إمكانيات بديلة. لك أن تكلمي أو تعدلي خطة الولادة بعد هذه المحادثة إن لزم الأمر. فلا شيء ثابت في الخطة. كما يمكنك أن تغيري أفكارك في أي وقت. كما من الممكن أن تمرّ الولادة بطريقة أخرى غير الطريقة المتوقعة أو المرغوبة فيها. قد يتعذر تنفيذ كل رغباتك بسبب ذلك. في سبيل المثال يمكن أن تحيلك المولدة إلى أخصائي أمراض النساء في المستشفى. قد يُحتاج إلى عمليات جراحية. أو قد يكون من الضروري دخول طفلك إلى قسم الأطفال في المستشفى. لك أن تصفي في خطة الولادة ماذا يهتم لك في مثل هذه الظروف.

## نصائح للكتابة

قومي بها بكل بساطة وصفي قبل كل شيء ماذا يهتم لك حقاً. تجدين في الجدول الموجود في الصفحة التالية بعض الأسئلة التي قد تساعدك في كتابة خطة الولادة. ثم يمكنك كتابة رغباتك في الجدول الفارغ.

## المواضيع

### أفكاري في الحمل والولادة

- صفي بشكل عام كيف ترين مرور الحمل والولادة.

### من يرافقني

- من تريدين أن يحضر الولادة؟  
مثلاً الشريك أو الوالدة أو صديقة أو المولدة أو طالب علم التوليد أو طالب طب يساعد في المستشفى الخ.

### آلام المخاض: الارتخاء وتخفيف الآلام

- في حالة الانطباق، ما هي المواقف التي تريدين استخدامها من أجل التعامل مع آلام المخاض وخلال الدفع؟  
مثلاً المشي أو الجلوس على كرسي الوضع أو الدش أو البانيو الخ.
- كيف تريدين التغلب على آلام المخاض؟  
مثلاً تقنيات التنفس الخ.

### الولادة

- في حالة الانطباق وإذا كان لك الاختيار: ما هو المكان الذي تفضلين الوضع فيه؟  
مثلاً في المنزل أو مركز التوليد أو المستشفى

### أعمال خاصة خلال الولادة؟

- هل لك رغبات أو ملاحظات حول الولادة لم تذكر فيما سبق؟

### مدة النفاس

- كيف تريدين إرضاع المولود؟
- هل لديك رغبات أو ملاحظات أخرى حول مدة النفاس؟

## اكتب رغباتك هنا