

# ورقة معلومات المريض

## النصائح الأساسية للطلق الاصطناعي

### المقدمة

ستزودك هذه المعلومات ببعض النصائح الأساسية عند دخولك المستشفى لإجراء الطلق الاصطناعي (IOL). إذا كانت لديك أي أسئلة بعد قراءة النشرة، فيرجى التحدث إلى أحد أعضاء فريق القابلة.

### ما هو الطلق الاصطناعي (IOL)؟

- الطلق الاصطناعي هو مخاض يبدأ بشكل اصطناعي بدلاً من المخاض الذي يبدأ بشكل طبيعي.
- من الشائع إجراء الطلق الاصطناعي إذا مر موعد الولادة المتوقع، أو إذا كانت هناك أي مخاطر تهدد صحتك أو صحة طفلك. اطلبي من القابلة النشرة المعلوماتية الخاصة بنا حول الطلق الاصطناعي.
- غالبًا ما يكون الطلق عملية تستغرق وقتًا طويلاً. إن أمكن، قد يكون من الأفضل بدء إجازة الأبوة بمجرد ولادة الطفل أو بعد بدء المخاض الفعلي وسيره بشكل طبيعي.
- سيتم تحديد موعد الطلق الاصطناعي لديك بناءً على سبب إجرائه. وعادةً ما يكون ذلك ضمن نطاق زمني محدد، على سبيل المثال، من الأسبوع 39 وحتى الأسبوع 40 من الحمل.

### يوم الطلق الاصطناعي

- ستتلقين مكالمة هاتفية تطلب منك الحضور إلى المستشفى. إذا احتجنا إلى تأجيل الطلق الاصطناعي لأي سبب من الأسباب، فستتلقين مكالمة هاتفية منا لإطلاعك على آخر المستجدات.
- سنطمئن خلال المكالمة أيضًا على سلامتك وسلامة طفلك. إذا لزم الأمر، يمكن ترتيب موعد لفحصك والاطمئنان عليك أثناء فترة انتظارك للحضور إلى المستشفى وبدء عملية الطلق الاصطناعي.
- إذا لم يتم الاتصال بك بحلول الساعة الخامسة مساءً، فيرجى الاتصال بـ "جناح بلوسوم" على الرقم 01782672200.
- نهدف إلى إدخالك المستشفى قبل الساعة 10:00 صباحًا، ومع ذلك، يمكنك دخول المستشفى في أي وقت من اليوم بناءً على حجم النشاط في الوحدة.

## ما بعد إدخالك المستشفى

يُرجى تذكر أننا نقدم إرشادات عامة، أما تجربة الطلق الاصطناعي فهي فردية أي تختلف من شخص لآخر. وعليناك التأهب لأي أمور قد تكون غير متوقعة. تختلف كل حالات الحمل، والمخاض، والولادة من شخص لآخر.

- عند إدخالك المستشفى، ستقوم قابلة بإجراء فحص كامل لمرحلة ما قبل الولادة، بما في ذلك مراقبة ضربات قلب طفلك (لمدة 30 دقيقة تقريبًا).
- هناك أساليب مختلفة متبعة لإجراء الطلق الاصطناعي، وذلك بناءً على مدى توسع (فتح) عنق الرحم لديك. عنق الرحم هو الجزء السفلي الضيق من الرحم/ والذي يربط الرحم بالمهبل (قناة الولادة).
- يتسع (يُفتح) عنق الرحم أثناء المخاض ليسمح بولادة طفلك. وبناءً على ذلك، سيُعرض عليك الخضوع لفحص مهبل، حتى تتمكن القابلة من معرفة الطريقة الأفضل لبدء الطلق الاصطناعي لك.
- قد نحتاجين إلى تلقي أقراص هرمونية مهبلية، أو طلق اصطناعي غير هرموني، أو تمزيق الأغشية المحيطة بالجنين. ستناقش القابلة كل شيء معك، وستتاح لك الفرصة لطرح أي أسئلة.
- يمكن أن يستغرق تليين عنق الرحم وفتحه بواسطة الأقراص المهبلية ما بين 6 ساعات إلى 24 ساعة. ليس من المفترض أن تكون هذه العملية سريعة.
- عندما/إذا أصبح بالإمكان تمزيق الأغشية المحيطة بالجنين، فسيتم نقلك من "جناح بلوسوم" إلى "جناح الولادة" لإجراء ذلك، ومن ثم البدء في إعطائك التقطير الهرموني. قد تستغرق هذه عملية وقتًا طويلاً، ولكن غالباً ما ستتم الولادة في غضون 24 ساعة من بدء التقطير.



## جناح بلوسوم

عادةً ما يبدأ الطلق الاصطناعي في "جناح بلوسوم"، الواقع داخل مركز الولادة الذي تقوده القابلات في مستشفى جامعة رويال ستوك (Midwifery Birth Centre at Royal Stoke University Hospital).

عندما تصبحين مستعدة لتمزيق الأغشية المحيطة بالجنين، فسيتم نقلك بعد ذلك إلى "جناح الولادة" لمواصلة عملية الطلق الاصطناعي. لمزيد من التفاصيل حول عملية الطلق الاصطناعي، يُرجى مسح رمز الاستجابة السريعة (QR) ضوئياً لمشاهدة مقطع فيديو قصير.



## النصائح الأساسية

### الطعام والشراب

- تتوفر الأطعمة والمشروبات والوجبات الخفيفة في "جناح بلوسوم" للمقيمت اللواتي تم إدخالهن المستشفى لإجراء الطلق الاصطناعي.
- قد ترغبين في إحضار مستلزمات إضافية معكِ من أطعمتكِ أو وجباتكِ الخفيفة المفضلة، وبكميات وفيرة، نظرًا لأن الطلق الاصطناعي يمكن أن يستغرق وقتًا طويلاً.
- ستساعدكِ الأطعمة الغنية بالطاقة في الحصول على الطاقة التي تحتاجينها لإجراء الطلق الاصطناعي؛ مثل الموز، وسندويشات زبدة المكسرات، ومقرمشات الحبوب الكاملة، بالإضافة إلى مشروبات الطاقة وأقراص الديكستروز.
- لا يمكن إعادة تسخين الطعام داخل الوحدة.

### المراوح

- أحضري معكِ مروحتكِ اليدوية الخاصة، أو مروحة رقبة، أو مروحة قابلة للطي، حيث سيساعدكِ ذلك على الشعور بمزيد من الراحة.
- بدلاً من ذلك، يتوفر في "جناح بلوسوم" مخزون صغير من المراوح المتاحة للاستخدام.

### الشواحن

يُرجى تذكر إحضار الشواحن الخاصة بهاتفكِ والأجهزة الإلكترونية الأخرى.

### أجهزة التحفيز الكهربائي للعصب عبر الجلد (TENS)

- تأكدي من حزم جهاز التحفيز الكهربائي للعصب عبر الجلد (TENS) في حقيبة المستشفى الخاصة بكِ إذا كنتِ تمتلكين واحدًا.
- يمكن لجهاز التحفيز الكهربائي للعصب عبر الجلد (TENS) تحفيز جسمكِ لإنتاج الإندورفين (مسكن طبيعي للألم في الجسم).
- يمكن لجهاز التحفيز الكهربائي للعصب عبر الجلد (TENS) تقليل عدد إشارات الألم المرسلة إلى الدماغ عبر الحبل الشوكي.

### فوط وجه صغيرة

ضعي بعض فوط الوجه الصغيرة في حقيبة المستشفى الخاصة بكِ، حتى يمكنكِ وضعها تحت ماء بارد بانتظام. قد تفيد هذه الفوط في جعلكِ تشعرين بمزيد من الراحة.

### إحضار الثلج معكِ!

على الرغم من عدم توفر الثلج في "مركز رعاية الأمومة"، إلا أنه يمكنكِ إحضار التُّرْمُس مليء بالثلج من المنزل لإضافته إلى المشروبات الباردة أو لمصه.

### الراحة

- من المهم أن تكوني مرتاحة قدر الإمكان، لذا أحضري معكِ أي شيء قد يساعدكِ على ذلك، مثل: الوسائد و/أو البطانية الخاصة بكِ من المنزل، فقد تساعدكِ على الشعور بمزيد من الراحة. ومع ذلك، فإن الوحدة ستوفر لكِ هذه الأغراض.
- ملابسكِ التي تشعرين براحة شديدة عند ارتدائها.

## قبول المساعدة

كوني منفتحة على الاقتراحات والاحتمالات. قد تستغرق بعض عمليات الطلق الاصطناعي وقتًا طويلاً وتتطوي على الإجهاد، لذا احرصي على قبول المساعدة ومسكنات الألم عندما يتم عرضهما عليك. اطلبي المساعدة من الموظفين إذا لزم الأمر، ولا تشعرى بالإحراج أبدًا.

## ممارسة الأنشطة الممتعة

يُرجى عدم التردد في إحضار أشياء مثل الكتب، والمجلات، وأوراق اللعب (الكوتشينة)، والكلمات المتقاطعة، والسودوكو، وألعاب تركيب الصور (البازل)، وتحميل الأفلام، والوسائل التي تبعث على الاسترخاء، والموسيقى، وساعات الأذن لك أو لزوجك.

## الاستمتاع بالأجواء الهادئة

- الكلام أسهل بكثير من الفعل! جهّزي قائمة أغاني/موسيقى للاستماع إليها، أو بودكاست مفضل لديك.
- احزمي بعض زيوت التدليك (المساج)، وتدرّبي على بعض أساليب اليقظة الذهنية، أو العلاج بالتنويم المغناطيسي، أو بطاقات التوكيدات الإيجابية.

## مكبرات صوت محمولة و/أو سماعات أذن

اتصلي بمنصة بث وشاهدي برنامجك التلفزيوني المفضل، أو فيلمًا، أو استمعي إلى الموسيقى أو البودكاست.

## التمتع بروح الفكاهة

- وهذا أيضًا قوله أسهل بكثير من فعله، ولكنه قد يكون مفيدًا حقًا!
- استرخي في حوض الاستحمام (البانيو) لأن ذلك يمكن أن يكون وسيلة لتخفيف الألم، وأحضري معك سائل الاستحمام الرغوي (الفقاعات) المفضل لديك الذي يجعلك تشعرين بالاسترخاء.

## الحفاظ على النشاط

- سيتم تشجيعك بشكل مستمر على التحرك أثناء فترة إجراء الطلق الاصطناعي. قد يشمل ذلك المشي في أرجاء الجناح/الوحدة/المستشفى، أو استخدام الأدوات المساعدة مثل كرات الولادة.
- يمكنك أيضًا مغادرة الجناح للمشي في الخارج، أو الذهاب إلى الكانتين أو منافذ بيع الأطعمة لتناول شيء أو شرب شيء، إذا كان وضعك الصحي يسمح بذلك.
- لقد ثبت أن الحركة تساعد في توجيه طفلك إلى اتخاذ الوضعية الأمثل للمخاض، كما تساعد في فتح عنق الرحم.

اعرضي فيديو الأسئلة الشائعة عبر رمز الاستجابة السريعة (QR)



16

جناح بلوسوم/مركز الولادة بقيادة القابلات 672200 01782

تم إنتاج هذه النشرة بالتعاون بين مستشفيات جامعة شمال ميدلاندز (University Hospitals of North Midlands) ومؤسسة أصوات الأمومة وحديثي الولادة في ستافوردشاير وستوك أون ترينت (Staffordshire and Stoke-on-Trent Maternity and Neonatal Voices). نصائح سابقة مستقاة من تجارب نساء محليات /أشخاص أنجبين وأسرتهن حول عملية الطلق الاصطناعي.



SaSoTMNVP

mnvp\_staffs\_stokeontrent

SaSoVoices

sasot.mnvp@nhs.net

يُرجى التحدث إلى أحد الموظفين إذا كنت بحاجة إلى هذه النشرة بحروف كبيرة، أو بطريقة برايل، أو بصيغة مبسطة للقراءة، أو كملف صوتي، أو بلغة أخرى.