

معلومات المريض

الطلق الاصطناعي (IOL)

المقدمة

ستوفر لك هذه النشرة معلومات حول الطلق الاصطناعي، والكيفية التي يمكننا بها دعمك لولادة طفلك بشكل آمن، ومساعدتك على ولادة طفلك من خلال تجربة إيجابية.

إن قرار المُضي قدماً في إجراء الطلق الاصطناعي (IOL) يعود لك. سيقوم طبيب النساء والتوليد والقابلة بمساعدتك ودعمك لتمكينك من اتخاذ قرار مستنير، وبما يتوافق مع ظروفك وتفضيلاتك الشخصية. كما ستتم مناقشة الفوائد والمخاطر المحتملة للطلق معك.

سنُمنحكِ الوقت الكافي لاتخاذ قرارك، كما ستتاح لك الفرصة للتحدث مع أسرتك بشأن ذلك الأمر.

إذا كانت لديك أي أسئلة أخرى بعد قراءة هذه النشرة، فيُرجى التحدث إلى أحد أعضاء فريق القبالة، وطلب تزويدك بنشرة معلومات المريض الخاصة بـ "إذا كنتِ ترغبين في تأجيل الطلق الاصطناعي أو ترفضينه". سيدعمك هذا في اتخاذ قرار مستنير.

ما هو الطلق الاصطناعي (IOL)؟

تبدأ الولادة الطبيعية من تلقاء نفسها ابتداءً من الأسبوع 37 من حملك. وتتطلب أحياناً عملية الولادة الطبيعية إطلاقها اصطناعياً، وهو ما يُعرف بـ "الطلق الاصطناعي". وقد يكون لذلك تأثيرات إيجابية وأخرى سلبية على الولادة.

يتضمن الطلق الاصطناعي تلقي علاجات طبية تهدف إلى بدء الولادة أو تسريعها. ولا يعني هذا أنها ليست عملية طبيعية، ففي كثير من الحالات، لا يزال من الممكن إجراء الولادة المهبلية بنجاح.

بمجرد بدء المخاض، تسير الأمور بشكل جيد مع بعض النساء، في حين قد يستغرق بدء المخاض بعض الوقت لدى نساء أخريات.

لماذا يتم اللجوء إلى الطلق الاصطناعي (IOL)؟

تشمل أسباب اللجوء إلى الطلق الاصطناعي ما يلي:

- تجنب استمرار الحمل لفترة أطول من 41 أسبوعاً.
- تمزيق الأغشية (نزول ماء الجنين) دون بدء المخاض تلقائياً.
- وجود مشكلات أثناء الحمل قد تؤثر على سلامتك أو سلامة طفلك، مثل، ارتفاع ضغط الدم، أو داء السكري، أو وجود مخاوف بشأن نمو طفلك.
- انخفاض حركات الجنين.

الطلق الاصطناعي قد يكون له تأثيرات إيجابية وسلبية معًا على تجربة الولادة، والتي قد تشمل ما يلي:

- التحكم في توقيت الولادة يمكن أن يكون ذلك مفيدًا لأسباب طبية مختلفة قد تؤثر على صحة الأم أو الرضيع.
 - التدخلات الطبية المتزايدة قد تشمل المراقبة المستمرة لضربات قلب طفلك، أو الحاجة إلى خيارات إضافية لتسكين الآلام، أو اللجوء إلى الولادة القيصرية، وذلك بناءً على الظروف الفردية لكل حالة.
 - انقباضات أقوى قد تشعرين بأنها أكثر شدة وإيلامًا مقارنة بالانقباضات التي تحدث تلقائيًا. قد يتطلب ذلك زيادة في السيطرة على الألم.
 - التأثير العاطفي قد يؤدي إلى الشعور بخيبة الأمل أو الإحباط إذا لم تسر تجربة الولادة كما هو مخطط لها، أو في حال كانت التدخلات الطبية ضرورية.
- إذا لم ينجح الطلق الاصطناعي، ولم تبدأ عملية الولادة أو تعذر تمزيق الأغشية المحيطة بالجنين، فقد تحتاج بعض النساء إلى إجراء عملية قيصرية لولادة الطفل. ويمكن أن يحدث هذا أيضًا لأسباب أخرى، مثل مخاوف متعلقة بصحة الأم، أو إصابة الجنين بضائقة جنينية تم رصدها عبر جهاز رصد ضربات القلب. ستتم مناقشة هذا الأمر معك بشكل كامل من قبل طبيب النساء والتوليد.

الاستعداد للطلق الاصطناعي

- بمجرد موافقتك على البدء في إجراء الطلق الاصطناعي، ستتواصل معك قابلة خلال 48 ساعة لتحديد موعد للطلق الاصطناعي. وقد يكون هذا الموعد عبارة عن فترة زمنية محددة بدلاً من تاريخ معين.
- إذا استدعى الأمر تغيير الموعد، فسيتم التواصل معك، وتحديد موعد للاطمئنان على سلامتك وسلامة طفلك.
- سيتم إجراء الطلق الاصطناعي لك بناءً على ظروفك الصحية، إما في Blossom Suite (جناح بلوسوم) أو في Central Delivery Suite (جناح الولادة المركزي).

جناح الولادة المركزي	جناح بلوسوم
• إذا كنت قد خضعت لفحص مهلي (تجريد الأغشية)، و/أو لاحظت تغيرات في عنق الرحم، فقد يكون ذلك يعني تمزق الأغشية المحيطة بالجنين. • الحالات الطبية المعقدة و/أو حالات الحمل الحرجة التي تتطلب مراقبة عن قرب. • إذا كنت حاملاً في توأم.	• إذا كان عنق الرحم مغلقاً أثناء الفحص المهلي (تجريد الأغشية). • عندما لا تكوني أنت أو طفلك بحاجة إلى رعاية فردية مباشرة أو مراقبة عن قرب. • إذا لم تكوني قد خضعت لأي فحص لتقييم عنق الرحم.

يوم الطلق الاصطناعي

- ستتواصل معكِ قابلة في اليوم المحدد لإجراء الطلق الاصطناعي، وستبلغكِ بالوقت المحدد للحضور. ستؤكد لكِ القابلة ما إذا كان بإمكانكِ دخول المستشفى في ذلك الوقت.
- إذا لم تتلقي اتصالاً بحلول الساعة الخامسة مساءً في اليوم المقرر فيه حضوركِ، فيُرجى الاتصال بالرقم 672200 01782.
- يُرجى إحضار حقيبة المستشفى الخاصة بكِ وأي متعلقات شخصية أخرى.
- عند وصولكِ لإجراء الطلق الاصطناعي، يُرجى طلب تصريح مواقف السيارات من "جناح بلوسوم"، والذي تبلغ مدة صلاحيته ما يصل إلى 48 ساعة.
- تتوفر أريكة تتحول إلى سرير لمرافق ولادة واحد. ويمكنه إحضار أي شيء قد يساعده في الشعور بالراحة، مثل الوسادة.
- قد يحدث تأخير أحياناً منذ وصولكِ إلى الوحدة بسبب ظروف غير متوقعة في الوحدة. وقد يعني هذا أحياناً تأجيل الطلق الاصطناعي إلى وقت لاحق من اليوم، أو تأجيله أحياناً إلى اليوم التالي.
- في حال عدم توفر سرير، قد يُطلب منك التوجه إلى وحدة تقييم الأمومة (MAU) لإجراء فحص ما قبل الولادة، حيث ستتم مراقبة ضربات قلب طفلكِ.
- بناءً على التقييم الذي يُجرى في وحدة تقييم الأمومة، قد يُطلب منك العودة إلى المنزل أو قد يتم إدخالكِ جناح ما قبل الولادة بانتظار إجراء الطلق الاصطناعي.

عند الوصول إلى المستشفى

- ستقوم قابلة بإطلاعكِ على المكان والقيام بجولة فيه عند وصولكِ.
- ستتم مناقشة عملية الطلق الاصطناعي معكِ ومع مرافق الولادة الحاضر معكِ.
- ستتاح لكِ الفرصة لطرح أي أسئلة قد تكون لديكِ.
- سيتعين عليكِ تأكيد بياناتكِ الشخصية، والتي ستشمل اسمكِ، وتاريخ ميلادكِ، ورقم الوحدة الخاص بكِ. بعد ذلك، سيتم إعطاؤكِ سوار تحديد هوية، بالإضافة إلى سوار حساسية إذا كنتِ تعانين من أي نوع من الحساسية.
- سيتم تزويدكِ بجرس استدعاء وإبريق ماء عذب. يمكن إعادة ملء الإبريق من غرفة الترفيه طوال فترة إقامتكِ بالمستشفى.
- تُعد غرفة الترفيه متاحة للاستخدام لجميع مريضات "جناح بلوسوم" ومرافقي الولادة.
- المرطبات والوجبات الخفيفة مخصصة لاستخدام المريضات فقط.
- يتم تشجيع النساء على استخدام غرفة الترفيه لتغيير الأجواء.

قبل البدء في الطلق الاصطناعي

- سيتم إجراء فحص كامل في مرحلة ما قبل الولادة.
- ستتم مراقبة معدل ضربات قلب طفلك باستخدام جهاز مراقبة قلب الجنين (CTG) عبر تراجم تُوضع على بطنك.
- ستقوم القابلة بعد ذلك بإجراء فحص مهبلي أولي لفحص عنق الرحم لديك. سيساعد هذا في تحديد أسلوب الطلق الاصطناعي الأنسب لك ولطفلك.



ما بعد الفحص

سُعرض عليكِ الخيارات المتاحة حتى تتمكني من تحديد تفضيلاتك وأسلوب الطلق الاصطناعي الذي ترغبين في إجرائه. خلال فترة الطلق، يمكن لمرافق الولادة التواجد معك.

خيارات طرق الطلق الاصطناعي

تجريد الأغشية (قبل تاريخ دخولك المستشفى)

- لا يمكن إجراء ذلك إلا بعد الأسبوع 39 من الحمل. قد يتسبب ذلك في حدوث بعض الألم أو نزف خفيف.
- يتضمن تجريد الأغشية قيام القابلة أو الطبيب بإدخال إصبع أو إصبعين يتم ارتداء قفاز عليهما داخل عنق الرحم مباشرةً، وإجراء حركة دائرية كاسحة لفصل الأغشية عن عنق الرحم.
- يؤدي هذا الفصل إلى إفراز هرمونات طبيعية قد تؤدي إلى بدء الولادة بشكل طبيعي خلال 48 ساعة، أو تساعد في تليين عنق الرحم ليصبح جاهزاً للطلق الاصطناعي.
- يمكن أن يقلل ذلك من الحاجة إلى استخدام طرق أخرى لإجراء الطلق الاصطناعي.
- قد يتم عرض هذا الإجراء من قبل قابلة مجتمعية أو في موعد بالعيادة الخارجية قبل الحضور إلى المستشفى لإجراء الطلق الاصطناعي المخطط له. إذا كانت لديكِ أي أسئلة أو مخاوف، أو عانيتِ من أي نزف حديث بعد إجراء تجريد الأغشية فيرجى الاتصال بوحدة تقييم الأمومة على الرقم 01782 672300.

الطلق الاصطناعي الهرموني

تُهيئ هذه المرحلة عنق الرحم للمخاض. يكمن الهدف من ذلك في فتح عنق الرحم حتى يتم تمزيق الأغشية المحيطة بالجنين. ستعتمد الطريقة المحددة على احتياجاتك الفردية. سيتم إجراء ذلك دائماً داخل المستشفى، حيث سيتطلب طفلك مراقبة عن قرب.

فرجة "بروبيس" (بروستاغلاندين)

- يساعد هذا في تليين عنق الرحم وفتحه، وعادةً ما يكون ذلك خلال 24 ساعة.
- تدخل بعض النساء في مرحلة المخاض خلال الإطار الزمني البالغ 24 ساعة، ولكن في معظم الأحيان يتسبب ذلك فقط في بعض الانقباضات الخفيفة التي تفتح عنق الرحم بدرجة كافية تمكننا من تمزيق الأغشية المحيطة بالجنين.

- سُدخل فرزجة داخل المهبل باستخدام منظار تجاوي. تتصل الفرزجة بخيط طويل، وستترك القابلة جزءًا صغيرًا منه يتدلى خارج المهبل. يسمح هذا للقابلة بإزالة الفرزجة بسرعة في حال وجود أي مخاوف تتعلق بسلامتك أو سلامة طفلك خلال هذه العملية.
 - تتم بعد ذلك مراقبة معدل ضربات قلب الطفل باستمرار لمدة لا تقل عن 60 دقيقة (ساعة واحدة)، حيث سيتعين عليك البقاء على السرير خلال هذه الفترة.
 - بعد انتهاء المراقبة الأولية، ستتمكنين من الحركة والتنقل بشكل طبيعي.
 - بعد مرور 4 ساعات من الحركة، ستخضعين لمراقبة متكررة باستخدام جهاز مراقبة قلب الجنين (CTG). سيستمر نمط المراقبة هذا طوال فترة إقامتك في المستشفى.
 - ما لم تكوني قد دخلت في مرحلة المخاض قبل ذلك، فستخضعين بعد مرور 24 ساعة لفحص مهبل آخر لفحص عنق الرحم، ومعرفة ما إذا كان بإمكاننا تمزيق الأغشية المحيطة بالطفل. إذا لم يكن الأمر كذلك، فقد نترك فرزجة "بروبيس" لمواصلة مفعولها لمدة 6 ساعات أخرى.
 - بعد استخدام فرزجة "بروبيس"، من الشائع جدًا الشعور بتقلصات في الرحم، والتي ربما قد تكون أحيانًا مصحوبة بالألم وإزعاج. غالبًا لا يكون هذا ماضيًا، بل هو نتيجة لتأثير امتصاص عنق الرحم للفرزجة. إن هذا أمر طبيعي جدًا.
- هناك بعض الأعراض الجانبية المعروفة والمصاحبة لاستخدام فرزجة "بروبيس"، على الرغم من أنها قد لا تظهر لدى الجميع. وتشمل الأعراض الجانبية المحتملة ما يلي:
- ألم في البطن.
 - غثيان وتقيؤ.
 - إسهال.
 - تقلصات قوية غير طبيعية في الرحم، مما قد يتسبب في حدوث مشكلات في معدل ضربات قلب الرضيع.
 - تورم في المهبل وشعور بالألم أو تهيج.

أقراص "بروستين" بتركيز 3 مجم

- هذا قرص صغير يشبه قرص الباراسيتامول. لن يتم استخدام أقراص "بروستين" إلا أثناء وجودك في المستشفى فقط.
- يتم وضعه خلف عنق الرحم باستخدام منظار التجاويف.
- يمكن إعطاؤه كل 6 ساعات، وعادةً ما يُعطى مرتين.
- تذوب أقراص "بروستين" تلقائيًا، ولا يتم إخراجها بعد وضعها.

هلام "بروستين" بتركيز 1-2 مجم

- يُوضع هذا الهلام باتجاه الجزء الخلفي من عنق الرحم باستخدام مطباق بلاستيكي رفيع (يشبه سداة قضيبه).
- يمكن إعطاؤه كل 6 ساعات، وعادةً ما يُعطى مرتين إلى ثلاث مرات.
- يذوب هلام "بروستين" تلقائيًا، ولا تتم إزالته بعد وضعه.
- ستتم مراقبة حالة طفلك بعد إعطاء "بروستين" باستخدام جهاز مراقبة قلب الجنين (CTG) لمدة 60 دقيقة تقريبًا (ساعة واحدة)، أو لفترة أطول في حال وجود أي مخاوف. يضمن هذا الإجراء الاطمئنان على سلامة الجنين عقب إعطاء الهرمون.
- سيتم توصيلك مجددًا بجهاز مراقبة قلب الجنين (CTG) لمدة تتراوح بين 20 إلى 30 دقيقة قبل إجراء إعادة التقييم.

الطلق الاصطناعي غير الهرموني

- تُعد الطرق غير الهرمونية للطلق خيارًا أكثر أمانًا لك ولطفلك نظرًا لكونها لا تنطوي على الأعراض الجانبية المحتملة التي قد تسببها العقاقير الطبية.
- يُتاح خيار استخدام Dilapan-S®، والذي يجمع بين الفعالية، والأمان، وتحقيق الرضا لدى المريضات. لا يحتوي هذا المستحضر على أي عقاقير أو هرمونات، ويمكن استخدامه بأمان حتى وإن كنتِ تعانين من حالات طبية أخرى.
- يقل احتمال إصابتك بانقباضات رحمية قوية أثناء مرحلة إنضاج عنق الرحم، مما يجعل هذا الجزء المبكر من الطلق الاصطناعي يتميز بمزيد من الأمان والراحة لك ولطفلك.

عيدان ديلابان

- يتكون Dilapan-S® من عود رفيع مصنوع من هلام اصطناعي صلب.
- أثناء الفحص المهبل، يقوم طبيب أو قابلة بإدخال 4 إلى 5 عيدان معًا برفق داخل فتحة عنق الرحم، حيث تبدأ هذه العيدان في امتصاص السوائل من الأنسجة المحيطة بها. ويتم إدخالها أحيانًا باستخدام منظار تجاويف (وهو الأداة المستخدمة في اختبار المسحة العنقية).
- لا تسبب عيدان ديلابان أي ألم بمجرد إدخالها، ومع ذلك، قد تشعرين بقدر طفيف من الألم (مقارنةً بهلام "بروستين") أثناء استعمال العيدان أو إدخالها. سيتم تقديم مسكنات الألم لك أثناء إدخال العيدان.
- يتمدد كل عود رفيع برفق على مدار 12 ساعة، مما يؤدي إلى توسيع عنق الرحم وتليينه (بألية تشبه كيفية تمدد السداة عند امتصاص الرطوبة، ولكنه يتمدد داخل عنق الرحم لتوسيعه).

- قد تحفز هذه الطريقة الميكانيكية عنق الرحم على إفراز هرمونك الطبيعي (بروستاغلاندين)، والذي يعمل بشكل طبيعي على إنضاج عنق الرحم.
- يُعد إنضاج عنق الرحم باستخدام Dilapan-S® إجراءً آمناً للغاية لك ولطفلك، ويمكن أن يظل هذا المستحضر في مكانه لمدة تصل إلى 24 ساعة.
- عند مرور 15 ساعة على إدخال العيدان، ستكون قد وصلت إلى حجمها الكامل. وعند هذه المرحلة، ستتواصل القابلة مع جناح الولادة لتنسيق نقلك من أجل إجراء تمزيق الأغشية المحيطة بالجنين. ستقوم القابلة بتقييم حالة عنق الرحم لديك للتأكد من جاهزيتك لإجراء عملية تمزيق الأغشية.
- وفي حال حدوث أي تأخير في نقلك، سيُتاح لك خيار الإبقاء على العيدان في مكانها أو إزالتها. ويُوصى بالإبقاء عليها في مكانها، نظرًا لأن التغييرات التي تحدثها ليست دائمة. وفي بعض الأحيان، قد يستغرق الأمر أكثر من 24 ساعة ليتم نقلك، وذلك بسبب مستوى النشاط في الوحدة في ذلك اليوم. ستحرص القابلة على إبقائك على اطلاع دائم بجميع المستجدات.
- لا تحتوي هذه العيدان على أي أدوية، أو عقاقير، أو هرمونات اصطناعية، ولذلك قد لا تسبب مقدار الألم الذي تنطوي عليه أي طريقة دوائية أخرى.
- عقب إدخال عيدان Dilapan-S® بنجاح، ستتم مراقبة ضربات قلب طفلك باستخدام جهاز مراقبة قلب الجنين (CTG)، ويستغرق ذلك حوالي 30 دقيقة.
- نظرًا لعدم استخدام أي عقاقير، فلن تحتاجي إلى مراقبة دورية متكررة لضربات قلب طفلك، ومع ذلك، نطلب منك الإبلاغ عن أي مخاوف قد تراودك، حيث يمكن تغيير هذه الخطة لتناسب احتياجاتك.

تمزيق الأغشية المحيطة بالجنين

يُعرف تمزيق الأغشية المحيطة بالجنين أيضًا طبيًا باسم المخاض الاصطناعي (ARM). سيُجرى هذا الإجراء داخل جناح الولادة.

- قد يُجرى تمزيق الأغشية المحيطة بالجنين أثناء الفحص المهلي الأول. تُستخدم خطافة بلاستيكية رفيعة لعمل ثقب في كيس الصّاء. لن يتسبب هذا الإجراء في أي ضرر لطفلك، ولكنه قد يكون غير مريح بالنسبة لك.
- قد يتم أيضًا تمزيق الأغشية المحيطة بالجنين بعد استخدام بروتاغلاندين أو عيدان ديلابان.
- بعد تمزيق الأغشية المحيطة بالجنين، ستتم مراقبة معدل ضربات قلب طفلك لمدة لا تقل عن 40 دقيقة.
- يؤدي أحيانًا ضغط رأس الرضيع على عنق الرحم إلى تحفيز بدء المخاض. يُرجى مناقشة الأمر مع القابلة أو الطبيب إذا كنتِ ترغبين في الانتظار لبعض الوقت بمجرد تمزيق الأغشية المحيطة بالجنين، لمعرفة ما إذا كان المخاض سيبدأ تلقائيًا.

السينتوسينون (تقطير الأوكسيتوسين الاصطناعي)

قد يُقترح عليك البدء في استخدام تقطير الأوكسيتوسين (التسريب) عند تمزيق الأغشية المحيطة بالجنين. يُستخدم هذا الإجراء فقط في جناح الولادة.

- السينتوسينون هو شكل اصطناعي من هرمون يُسمى الأوكسيتوسين، وهو هرمون يُفرز طبيعيًا أثناء المخاض، ويساعد على بدء الانقباضات لديك.

- يمكن أن تكون الانقباضات الناتجة عن التقطير الهرموني أقوى، وقد تكون مؤلمة أكثر من الانقباضات التلقائية. ولهذا السبب، قد تتطلب المريضات اللواتي يخضعن للطلق الاصطناعي التخدير فوق الجافية أكثر من غيرهن. وينطوي استخدام هذا العقار الهرموني على احتمالية ضئيلة جدًا لحدوث تمزق في الرحم أو انفصال في المشيمة، ولذلك ستتم مراقبتك عن قرب. يتم التعامل مع أي مضاعفات قد تحدث من قبل قابلات مدربات وأطباء مدربين. وسيتم تركيب قنية ليتسنى إعطاء السينتوسينون عبر وريد في ذراعك.
- ستتم مناقشة خيارات تسكين الألم معك، بما في ذلك إمكانية إعطائك التخدير فوق الجافية. يُعطى التخدير فوق الجافية لك عبر أنبوب صغير يتم وضعه في ظهرك. بما أن تقطير السينتوسينون يمكن أن يكون مؤلمًا أكثر من البدء التلقائي للمخاض، فقد ترغبين في الحصول على التخدير فوق الجافية في مرحلة مبكرة من المخاض.
- بعد تلقي السينتوسينون، ستتم مراقبة معدل ضربات قلب طفلك بشكل مستمر حتى الولادة. وهذا لن يمنعك من القدرة على تغيير وضعيتك أثناء المخاض.
- في بعض الأحيان، يمكن أن يتسبب السينتوسينون في انقباض الرحم بشكل مفرط. وإذا حدث ذلك، فسُيطلب منك الاستلقاء على جانبك الأيسر، وسيتم تعديل التقطير أو إيقافه. وقد يتم إعطاؤك عقار مختلف لتقليل الانقباضات.

خيارات تخفيف الألم

- بناءً على خبرتنا، من الأعراض الشائعة التي يتم الإبلاغ عنها آلام تشبه تلك المصاحبة للدورة الشهرية، ووجع بالظهر، وآلام بالحوض. تتضمن خيارات تخفيف الألم:
- أساليب تسكين الألم مثل الباراسيتامول والكودين.
- يُرجى عدم تلقي أي دواء إلا إذا تم التوجيه بذلك من قبل القابلة. لا يمكن إعطاء الباراسيتامول والكودين إلا من قبل القابلة، وبفواصل زمنية مدتها 6 ساعات.
- جهاز التحفيز الكهربائي للعصب عبر الجلد (TENS) يمكن استخدام هذا الجهاز إذا كان لديك جهاز وأحضرته معك؛ إذ يعمل على تحفيز جسمك لإنتاج الإندورفين (مسكن طبيعي للألم في الجسم)، مما يقلل من عدد إشارات الألم المرسلة إلى الدماغ عبر الحبل الشوكي.

- البيتيدين. إن هذا العقار من المشتقات الأفيونية، ويُعطى لك عبر الحقن في العضل (الأرداف أو الفخذ). يمكن أن يسبب هذا العقار النعاس لك ولطفلك، وقد يجعلك تشعرين بالغثيان. وإذا حدث ذلك، فسيتم تقديم عقار مضاد للتقيؤ (مضاد للغثيان) في الوقت نفسه.
- احرصى على الحركة والتنقل في المكان. من الطبيعي أن تكون الانقباضات غير منتظمة في هذا الوقت، وستساعدك الحركة على تحفيز هذه الانقباضات وزيادتها.
- غيّري وضعيتك
- تناولى الطعام واشربي السوائل
- استخدمى حوض الاستحمام من أجل المعالجة المائية.
- استخدمى كرات الولادة. إن هذه الكرات متاحة لك للاستخدام في غرف "جناح بلوسوم". يمكن لهذه الكرات أيضًا أن تساعدك على اتخاذ وضعية أكثر انتصابًا، مما يساعد على دفع رأس طفلك إلى مزيد من الأسفل داخل الحوض.

تهيئة عنق الرحم للمخاض
"بروبيس" أو "بروستين" هما هرمونان قد يتم إعطاؤهما لك لتهيئة عنق الرحم للمخاض. قد تشعرين ببعض الإزعاج أو الألم بعد إعطائك هذين الهرمونين. يمكن أن يحدث أيضًا بعض الإزعاج مع تحريك طفلك إلى مزيد من الأسفل داخل الحوض.

المعلومات والموارد

يُرجى التأكد من قراءة النشرة التي تتضمن جميع نصائحنا الأساسية المتعلقة بعملية الطلق الاصطناعي، بما في ذلك تشجيع الحركة والتنقل "التعبئة"، والمعدات والتجهيزات المتاحة، وأفكار حول المستلزمات التي يجب عليك إحضارها معك.

[Inducing labour - NHS \(الطلق الاصطناعي - هيئة الخدمات الصحية الوطنية \(NHS\)\)](#)
[NHS England » Saving babies' lives: version 3 \(هيئة الخدمات الصحية الوطنية \(NHS\)\)](#)
 في إنجلترا « إنقاذ حياة الرضع: الإصدار 3
[Recommendations | Inducing labour | Guidance | NICE \(التوصيات | الطلق الاصطناعي | الإرشادات | المعهد الوطني للتميز في الصحة والرعاية \(NICE\)\)](#)
 المستشارون المهنيون للقبالات (PMA) - يُرجى طلب الإحالة من القابلة.
 سيوفر لك رابط الفيديو جولة تعريفية داخل "جناح بلوسوم".

www.vimeo.com/929854229



أو امسحي رمز الاستجابة السريعة (QR) ضوئيًا