

مشروع - نيتتو (Niitty)
[/https://projects.tuni.fi/niitty/](https://projects.tuni.fi/niitty/)
[/www.facebook.com/niittyhanke/](http://www.facebook.com/niittyhanke/)

رئيسة المشروع إرميلي نيمينن (Irmeli Nieminen).
 البريد الإلكتروني: irmeli.nieminen@tuni.fi
 الخبرة آنا أيكاسالو (Anna Aikasalo).
 البريد الإلكتروني: anna.aikasalo@tuni.fi
 الخبرة 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_synnytys/Synnytys/
 Synnytyksen_kaynnistyminen](https://www.tays.fi/fi-fi/raskaus_ja_synnytys/Synnytys/Synnytyksen_kaynnistyminen)

الصور: مشروع نيتتو (Niitty) / يوهانًا موورينن (Johanna Muurinen)
 TAMK



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

متى الذهاب للولادة؟

Milloin lähtää synnyttämään?



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

- التقلصات تحدث بشكل منتظم أو
- نزول ماء الطفل

التقلصات المنتظمة تعني:

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

بإمكانك الانتظار بهدوء في البيت إلى أن تُصبح التقلصات أشد.

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

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.

تبعد التقلصات في العادة بعد بضع ساعات من نزول ماء الطفل.
عند نزول ماء الطفل، تواصلِي مع مناوبة الطوارئ لمستشفى الولادة الذي تتبعين له للحصول على التوجيهات.
يتم الذهاب للولادة في العادة بعد 12 ساعة من نزول ماء الطفل.

تعُبر 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.
الألم لديه ألم شديد مستمر.
حدوث عرض شديد مُفاجئ للألم، كألم الرأس الشديد أو الحكة.

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

