# تأخر موعد الولادة يثير قلق الحامل

تأخر موعد الولادة بحوالي يومين أو ثلاثة، يثير قلق الحامل التي تبدأ بالتساؤل عن الحلّ. إذا حدث هذا الأمر معك، لا تقلقي. 95% من الحوامل لا يلدن في الموعد الذي حدّده الطبيب. زيارة الطبيب واستشارته قد تساعدان في التخفيف من توترك، خصوصاً أنّك ما زلت ضمن الموعد المقرر للولادة.

أسباب تأخر موعد الولادة

السبب الأول قد يكون خطأ في حساب التاريخ الحقيقي لأول يوم من آخر دورة شهرية وبالتالي تأخر موعد الولادة يكون غير حقيقي. ثانياً، يسهم التوتر النفسي التي قد تعاني منه الحامل خصوصاً في الفترة الأخيرة من الحمل، في تأخير موعد الولادة أيضاً. كما أنّ الاضطرابات الهرمونية تلعب دوراً كبيراً خلال هذه الفترة.

ما هو الحلّ الأفضل؟

يمكنك عزيزتي القيام ببعض الخطوات التي تساعدك في تحمية الطلق طبيعياً وتسريع عملية الولادة وهي:

- ممارسة رياضة المشي التي تسرّع عملية الولادة.

- شرب أعواد القرفة المغلية التي تسهم في زيادة الطلق.

- إضافة الزنجبيل الى مأكولاتك لأنه يزيد من حدة الطلق خصوصاً خلال هذه الفترة.

أما اذا لم تنفع هذه الخطوات وقد مضى أسبوع على موعد ولادتك المحدد، فيجب استشارة طبيبك فوراً. هو قد يعطيك "الطلق الإصطناعي" الذي يزيد من تقلصات الرحم ويسرّع عملية الولادة. في بعض الأحيان، قد يلجأ الى الولادة القيصرية.