

بالتمارين.. تتغير وضعية الجنين قبل الولادة



«بعد أن أثبتت الدراسات أنّ الولادة الطبيعية هي الأفضل، وأنّ اللجوء للولادة القيصرية يجب أن يكون لحالات خاصّة، أصبح لزاماً محاولة تغيير وضعية الجنين للوضع الطبيعي، بل هي أمر ضروري لتجنب اللجوء للولادة القيصرية قدر المستطاع. فهل يمكن للأُم الحامل اللجوء لبعض التمارين والحركات لتغيير وضعية الجنين للوضع الأنسب للولادة الطبيعية؟

يمكنك ممارسة تمارين الحمل في أي وقت من الحمل بعد موافقه طبيبك للتأكد من الوضع الصحيّ لك وللجنين. وينصح الأطباء الحامل بممارسة بعض التمرينات التي تحفّز الطفل على التحرّك وتغيير وضعه، وهي تمرينات مفيدة في العموم حتى وإن لم تؤت ثمارها.

* كيفية تغيير وضع الجنين بالتمارين:

– لتطبيق هذه التمارين حاولي أن تقضي 15 دقيقة 3 مرات في اليوم لتجبري صغيرك على أن يتخذ وضعية الولادة الطبيعية. ابدئي من الأسبوع 36 من الحمل.

– يمكن للأُم أن تساعد في تغيير وضعية الجنين للوضعية الأمامية من خلال إمالة حوضها للأمام عوضاً عن الخلف عندما تجلس، وأن تكون ركبتيها أخفض من مستوى ردفها وهذه الوضعية تدعى Fetal Optimal Positioning -OFP، للأمام الرحم داخل موقعه تغيير على الطفل تشجيع على وتساعد Positioning -OFP تجرب الأمور التالية:

– وضع الهرة أو position cat وعندها ستكون الأُم مستندة إلى أطرافها الأربعة وسيتأرجح الجزء الخلفي من رأس الطفل للجزء الأمامي من بطن الأُم.

– وضع الركوع والسجود أيضاً من التمرينات المفيدة والمهمّة للحوض. كرّريها، سواء بصورة تمرينات أو صلاة ولا تتركي نفسك للتعب لتتلي جالسة.

– التحرّسُك بين الحين والآخر في حال كان العمل الذي تقوم به الأُم يتطلب الجلوس.

– وضع القرفصاء مفيد جداً في الجلوس لفتح الرحم، خصوصاً في آخر الحمل، وكذلك يساعد على شدّ عضلات الرجل الجلوس على ركبتك مع الميل للإمام والاستناد إلى كرسي أو كرة التمرينات يساعدك جداً على الاسترخاء.

– تمارين التنفس مهمّة جداً بعد زيادة حجم البطن لأنّها تضغط على الحجاب الحاجز وتسبب صعوبة في التنفس أثناء الحمل.

– يمكنها أن تشاهد التلفاز، وهي جالسة على كرة التمارين الرياضية أو كرة الولادة بحيث تحرص على أن يكون الردفان أعلى من الركبتين.

– المشي لمدة نصف ساعة ويفضل أن تكون متواصلة.

– كوني خفيفة الأحمال ليس معك سوى بعض الماء وسجادة صغيرة للجلوس إن شعرت بالتعب ولا تخجلي من الجلوس في أي مكان.

– توقفي عن أداء الرياضة فوراً إذا شعرت بشدّ في عضلات البطن أو الحوض أو تغير في حركة الجنين زيادة أو أقل، أو أي إفرازات غير معتادة. ►