

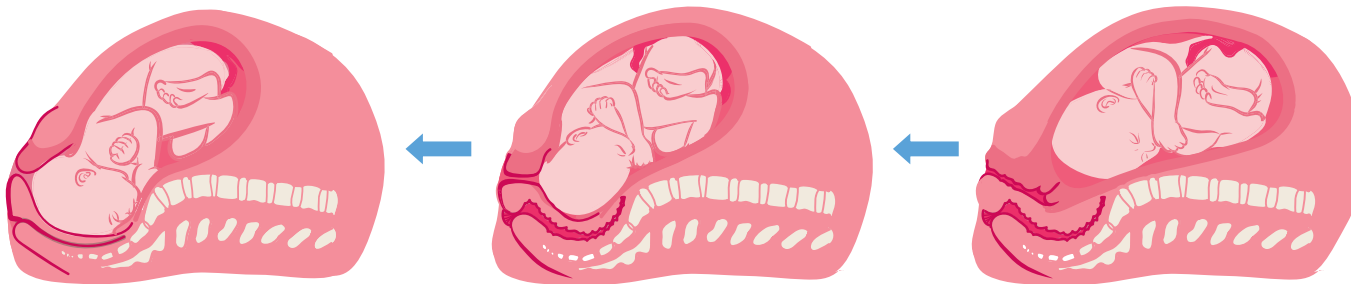
كم من الوقت يستغرق المخاض؟

يختلف المخاض من امرأة لأخرى. في المتوسط، يمكن أن يستمر المخاض من بضع ساعات إلى بضعة أيام.

المراحل الأربع للمخاض والولادة هي:

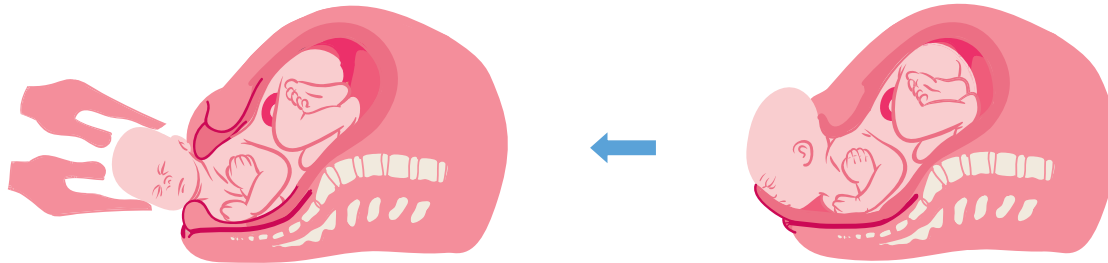
المرحلة الأولى

يلين عنق الرحم ويترقق ("تلاشي عنق الرحم")، وينفتح ("يتوسع"). يتحرك رأس طفلك لأسفل داخل الحوض.



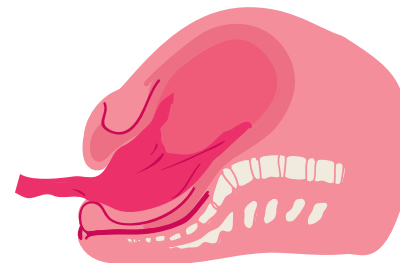
المرحلة الثانية

ما عليك سوى الدفع وسيولد طفلك.



المرحلة الثالثة

بمجرد خروج المشيمة، يمكنك حمل طفلك واحتضانه مع ملامسته جسديًا. ربما يبدأ بالرضاعة أو يحك أنفه بصدرك.



المرحلة الرابعة

في هذه الساعات القليلة الأولى بعد الولادة، يمكنك الحفاظ على التلامس الجسدي بينك وبين طفلك -حتى نهاية الوجبة الأولى أو قدر ما تشائين.

