



de Verloskundige

وَضْعُكَ لطفك:

كيفية التعامل مع الألم



KNOV

الآن وأنت حامل، ربما تطرأ على بالك بعض الأسئلة، على سبيل المثال حول الام المخاض. كم ستكون شدتها؟ ماذا لو لم تستطعي تحملها؟ هل يمكنك الحصول على شيء لمكافحتها؟ الولادة تتسبب في آلام، هذه حقيقة واقعة، ولكن كل ولادة تختلف عن الأخرى. كل امرأة لديها قابلية أخرى على تحمل الألم، فمنهن من تتحملة أكثر من الأخريات. لا أحد إذا يستطيع التكهن بشدة الألم الذي ستعرضين إليه، ولكن احرصى على ان لا تقلقي كثيرا: هناك الكثير من الطرق لتخفيف الألم، بالأدوية و بدونها، في البيت وفي المستشفى. سيتطرق هذا المنشور إلى ذلك أدناه. سنعدد لك كل ما قد يساعدك، وسنشرحه.

تفضل بالاطلاع على بعض الحقائق عن الانقباضات والألم

جسم الإنسان يكون مسكنات ألم

"الام الوضع" (أي الآلام التي تتسبب بها الانقباضات) هي آلام من نوع استثنائي: لا تشعرين بها إلا عندما تلدين. تلك الآلام هي مؤشر على بداية الولادة. عندها تعرفين وجوب البحث عن مكان آمن وهادئ، ووجوب البحث عن العون. هل تعرفين بأن جسمك يتفاعل مباشرة مع الألم عن طريق تكوين مسكنات ألم بنفسه؟ تسمى هذه المسكنات بهرمونات الاندورفين endorfine. تعمل هذه الهرمونات على جعلك تشعرين بألم أقل.

يأتي الألم على شكل موجات

آلام المخاض تتسبب بها انقباضات، والتي هي تقلصات في عضلة الرحم. يمكن مقارنة هكذا انقباض بموجة تتكسر على شاطئ. في البداية تحس الحامل بموجة الألم ترتفع. يكون الألم على أشده قبل ان يتكسر موج الألم، عندما يكون في أعلى ارتفاع له. بعدها ينسحب الموج وستحسسين بالألم وهو يخف. يكون البطن في حالة راحة بين كل إنقباضين.

الألم ليس دائما بنفس الحدة

في بداية الولادة تكون الفترة التي تفصل انقباضا عن الذي يلحقه أكثر طويلا من تلك التي تفصل الانقباضات الأخرى في وقت لاحق. ولا تتسبب انقباضات بداية الولادة في الكثير من الألم. بعدها بفترة قصيرة، تقصر الفترات الفاصلة بين الانقباضات، وتصبح أقوى وتتسبب في ألم أشد. في الأخير تبدأ انقباضات الدفع، التي قد تتسبب في ألم شديد قبل الولادة بوقت قصير. بعد ولادة الطفل، تتوقف الانقباضات وينتهي الألم. لن يتبقى لديك إلا القليل من التشنجات الخفيفة لفصل المشيمة.

هناك انقباضات بطنية و أخرى ظهرية

بعض النساء يقنن بان آلام المخاض ليست بتلك الشدة، وأخرى يقنن إنها شديدة الألم. لا يعرف المرء لحد الآن سبب تلك الاختلافات الكبيرة في الشعور بالألم لدى النساء. قد يلعب موقع الألم في الجسم جزئيا دورا في ذلك. يتركز الألم لدى اغلب النساء أثناء الانقباضات في البطن، ولكن هناك أيضا نساء يتركز الألم لديهن في الظهر أو في الأرجل. قد يتغير موقع الألم أحيانا. تتسبب انقباضات الظهر في آلام أكثر من انقباضات الظهر، كما تقول بعض النساء.

هذا الذي بإمكانك ان تفعلينه قبل الولادة

احرصي على ان يكون هناك أحد معك أثناء الولادة لكي يساعدك

هل تعرفين بان النساء اللواتي يرافقهن من يساعدهن بشكل جيد، يحسسن بآلام أقل أثناء الولادة؟ وان حاجتهن إلى معالجة الألم بالأدوية تكون أقل في الكثير من الأحيان؟ ولذلك من الضروري جدا في ان تفكري بشكل جيد من تزيدين ان يكون معك خلال الولادة. تحدثي عن ذلك مع القابلة من الآن. فقط شريكك، او أختك أيضا، وصديقة ما، وأمك: كل ذلك ممكن. الخيار خيارك، ومن

تريدين. اختاري شخصا تجربتين ان تظهري ضعفك أمامه. شخص تحسبن بالارتياح في حضوره. وابلغي هذا الشخص، الذي هو ظهير وسندك، برغباتك. حتى تنفرغين للولادة ويصبح بمقدورك توجيهه كل طاقاتك إلى احتواء ومقاومة الانقباضات عندما تبدأ الولادة. بالطبع القابلة أيضا ستساندك خلال الولادة. من الممكن أحيانا الحصول على مساعدة إضافية من مقدمة الرعاية أثناء فترة النفاس *kraamverzorgende*.

تحضري جيدا

أقرئي منشورات ومجلات وكتبا عن الولادة، ابحثي عن معلومات على الانترنت. راجعي أيضا موقع kiesbeter.nl وانقري على "الأم المخاض" *'Pijn bij de bevalling'*. اطرحي أسئلتك على القابلة. تابعي دورة تعليمية عن الحمل وابدئي من الآن بالتدريب على تقنيات التنفس. هذا كله سيؤدي إلى تمكينك من الاسترخاء بشكل أفضل خلال الولادة، الأمر الذي سيؤدي إلى تقليل معاناتك من الأم الانقباضات. ستعرفين ما الذي يمكن ان يحدث أثناء الولادة وما تستطيعين أنت بنفسك فعله. هذا الأمر سيمكّنك من السيطرة على الوضع بشكل أكبر، وسيقوي ثقتك بنفسك بشأن مقاومة الأم المخاض. كل النساء، بطبيعة الحال، يكنّ خائفات وقلقات عندما تبدأ الولادة، ولكن حاولي ان لا تستسلمي كثيرا لذلك الخوف، لان ذلك سيوترك. وهذا التوتر سيؤدي إلى اشتداد الألم والى بطأ في سلاسة حدوث الانقباضات. بالإضافة إلى ذلك يفرز جسم الإنسان كمية اقل من هرمون الاندورفن عندما يكون المرء خائفا.

ارتاحي جيدا

احرصي على ان تكوني في حالة راحة بدنية تامة عندما تبدأ بالولادة. خذي كفايتك من النوم. ارتاحي في الأسابيع الأخيرة من فترة الحمل بشكل كامل، وابني لنفسك فسحا من الوقت للاهتمام بنفسك، لأنك إن كنت مرتاحة تمام الراحة ستستطيعين تحمل الألم بشكل أفضل.



نصائح للتعامل مع الألم

ابحثي عن ما يشغل فكرك

لا تنتبهي إلى الألم كثيرا في البداية. في معظم الأحيان تكون الانقباضات سهلة التعامل معها في البداية. استمري في ما أنت منشغلة به لأطول فترة ممكنة. ابحتي عن ما يشغل فكرك، مثلا عن طريق القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو سماع الموسيقى.

جربي أوضاعا بدنية مختلفة

عندما تقوى الانقباضات وتشتد ألمها، يصبح الاسترخاء في الكثير من الأحيان أكثر صعوبة. اذهبي عندها إلى مكان تشعرين فيه بالارتياح، وجربي وضعيات بدنية مختلفة لكي تكتشفي الوضعية الأنسب لك من حيث الاسترخاء. بإمكانك مثلا احتواء ومقاومة الانقباضات وأنت واقفة تأرجحين بحوضك يمينا ويسارا بشكل خفيف، أو تستندين على طاولة أو كرسي. قد يكون الجلوس على اليمين والركبتين مريحا أكثر لدى انقباضات الظهر. بإمكانك أيضا ان تجلسي على كرسي (من النوع الذي لا يملك مقابض يد) وان تنحني عندها إلى الأمام على طاولة. إذا كنت تفضلين الاستلقاء، قومي إحدى المرات بالاستلقاء على جنبك الأيسر لكي تعرفي فيما إذا كان ذلك سيريحك، من الممكن ان تضعي عندها وسادة بين رجليك. أو ضعي وسادة تحت بطنك و في ظهرك. قد يكون التجول في الغرفة مريحا أيضا. جربي أنت بنفسك أوضاعا مختلفة لتكتشفي ما هو الأريح لك. إحذري التشنج أو حبس أنفاسك عندما يبدأ الألم، لان ذلك سيمنعك من الاسترخاء بشكل جيد. دعي أجزاء جسمك كلها تتدلى واطي على تنفسك هادئا. هذا سيخفف عنك الألم.

احرصي على ان يكون مكنك دافئا

الدفء يساعد على الاسترخاء، احرصي إذا على ان تكون درجة حرارة الغرفة كما تحبين. البسي ملابس دافئة مريحة. بإمكانك لدى الاستلقاء ان تضعي أكياسا ماء دافئ بالقرب من بطنك وظهرك. باننيو ساخن مفيد أيضا. الكثير من النساء يحبين الجلوس تحت الدش، بحيث يكون الماء الخارج من رأس الدش موجها إلى بطنهن أو ظهرهن. يساعد الماء الحار على الاسترخاء، الأمر الذي يخفف من الشعور بالألم.





العد التنازلي: كل انقباض يمر معناه ان العدد الكلي للانقباضات قد قل بانقباض واحد
فكري بشكل ايجابي. امني بانك قادرة على تحمل آلام المخاض والولادة. فكري على الدوام على النحو الاتي: انتهى هذا الانقباض ولن يرجع مرة أخرى. ولا تغضبي من نفسك إذا ضعفت مرة، فهناك لحظات يفاجئك فيها الألم ويتسبب في إغضابك. دعي أحدهم يشجعك، القابلة أو أي شخص آخر من الموجودين. تحضري مرة أخرى لما سيأتي. فكري لدى كل انقباض بانك اقتربت اكثر من النهاية. عدي بشكل تنازلي وليس بشكل تصاعدي. فكري في لحظة ما بعد الولادة، اللحظة التي تضمين فيها طفلك.

ركزي على تنفسك

إذا تابعت إيقاع تنفسك، ستصبحين اقل تركيزا على الألم. هذا سيساعدك على الاسترخاء وبالتالي على احتواء ومقاومة الانقباضات بشكل افضل. لذلك استمري في التنفس بهدوء. تنشقي الهواء، وإزفريه ببطء وذلك خلال أربع ثوان.

دعي أحدهم يدلك لك جسمك (أو لا، إذا لم تحبدي ذلك)

قد يريحك تدليك اسفل ظهرك أو أرجلك عندما تقوي الانقباضات. هذا سيسيرف انتباهك عن الألم ويجنبك تخشب اسفل الظهر. تفضل بعض النساء ان يقوم أحدهم بالضغط على اسفل الظهر بقبضتيه بشكل مستمر. جربي ذلك الأمر وابلغي الآخر ما تراتحين له وما لا تراتحين له. ربما لا تريدين ان يلمسك أي شخص وتفضلين ان تُتركي لحالك. اعلمي الآخر بما تريدين!





ما الذي يستطيع المرء فعله بعدُ ضد الألم؟

علاجات "بديلة" في البيت لا يمكن الحصول على علاج دوائي لمعالجة الآلام. العلاجات الغير دوائية ممكنة، مثل العلاج بوخزات الإبر، والعلاج بالتنويم المغناطيسي، والعلاج بالروائح (العلاج بالاروما)، والعلاج بحفن الماء waterinjecties والعلاج بالاكويروسور acupressuur. ولكن المرء لا يلجأ إلى طرق العلاج هذه كثيرا لدى الولادات، وهي ليست متوفرة في كل المناطق. اذا اردت ان تعرفي المزيد عنها، اسألني القابلة بدون تأخير أي من طرق علاج الآلام هذه متوفرة في منطقتك.

التحفيز العصبي عبر الجلد بالكهرباء Geboorte-TENS (Transcutane Elektrische NeuroStimulatie). يعمل الجهاز كالاتي: تعطي الحامل نفسها صدمات كهربائية ضعيفة من خلال جهاز صغير تشغله بنفسها، الأمر الذي قد يعطيها شعورا بالسيطرة على الوضع، وهي التي تحدد بنفسها قوة الصدمات. تدخل الصدمات إلى جسمها عن طريق أقطاب كهربائية (أسلاك رفيعة تلتصقها بظهرها). يمنح شعورا يمكن مقارنته بالوخز أو التتميل، مثل الوخز التي يشعر به المرء في يديه عندما يحميها بعد ان كان باردا. هذا الجهاز لا يقضي على الألم بشكل كامل ولكنه يخففه لدى بعض النساء. ليست له عواقب ضارة لا للحامل، ولا لطفلها.

ما الذي يمكنك الحصول عليه في المستشفى لمكافحة الألم؟

بإمكانك كذلك الحصول على أدوية لمكافحة الألم. يتعين على الحامل دائما الذهاب إلى المستشفى للحصول على تلك الأدوية. السبب وراء ذلك هو وجوب التأكد من دقات قلب الحامل وضغطها وتنفسها بشكل مستمر لدى إعطاء الأدوية، وكذلك يجب مراقبة لياقة الطفل (تُسجل دقات قلبه عن طريق جهاز تخطيط القلب). لا يتوفر هذا الجهاز إلا في المستشفى. اسألني القابلة قبل الولادة عن الإمكانيات الموجودة في منطقتك في هذا الشأن واسأليني عن كيفية ترتيب طريقة مكافحة الألم هذه. أقرني أذناه نبذة أهم الطرق ومزاياها ومساوئها. هذا سيساعدك في الاختيار إذا تطلب الأمر ذلك. يجب ان تعي بان الآثار الجانبية على الطفل على المدى البعيد لم يتم دراستها لحد الآن بشكل جيد. في هولندا اكثر طرق العلاج شيوعا هي كالاتي: حقنة الظهر (epidurale analgesie) الحقن بالبيثيديين بواسطة حُقن الحقن بمادة ريميغيتانيل عن طريق مضخة صغيرة

حقنة الظهر ("epiduraal")

حقنة الظهر هي حقنة تعطى في اسفل الظهر، يُضخ من خلالها مجموعة من الأدوية المسكنة (تختلف الأدوية باختلاف المستشفيات). إذا التجأت إلى طريقة العلاج هذه، لن تشعري بالآلام في المنطقة السفلى من جسمك. يدخل أخصائي التخدير إبرة في اسفل ظهرك تحت التخدير الموضعي. سيتعين عليك عندها ان تكوري ظهرك وان تستلقي على ظهرك أو تجلسي بدون حركة (كذلك خلال الانقباضات). سيتم إدخال أنبوب رفيع ومرن في ظهرك من خلال هذه الإبرة. سيتم إخراج الإبرة من جديد؛ سيبقى الأنبوب في الظهر. ستحقتين من خلال هذا الأنبوب بأدوية مسكنة خلال فترة الولادة كلها. سوف يختفي الألم خلال 15 دقيقة. ميزات حقنة الظهر:



• أغلبية النساء (95%) لا يحسنن بأي ألم خلال الانقباضات.

• حسب علمنا ليست هناك آثار سلبية على الطفل ولا على الرضاعة جراء استخدام حقنة الظهر.

• لن تتعسي ولن تحسي وكألك مخدرة من جراء استخدام حقنة الظهر، وستعين الولادة بأكملها. سيكون بإمكانك أحيانا ان تحقني نفسك بأدوية مسكنة بواسطة مضخة صغيرة (يسمى تخدير فوق الجافية المدار من قبل المريض).

• مساوي حقنة الظهر:

• في أحيان قليلة جدا تعمل حقنة الظهر على جهة واحدة فقط، ولدى 5% من النساء لا يخف الألم أو لا يخف إلا قليلا. قد يكون سبب ذلك هو مكان غرز الإبرة و الجرعة المستخدمة من الأدوية. يتم عندها القيام بالحقن مرة أخرى أحيانا.

• الولادة، خاصة الدفع، يطول أكثر. هذا يرفع من احتمالات الاضطراب إلى اللجوء إلى استخدام الشفاط أو الجفت (الولادة الاصطناعية المهبلية).

• يجب إسناد الانقباضات بالأدوية بشكل أكثر.

• لا يجوز الخروج من الفراش لان الشعور في الرجلين سيكون قد أصبح أقل. سيرجع الشعور ببطء مرة أخرى بعد توقيف حقن الأدوية. ستشعرين برجليك بشكل افضل إذا كانت الجرعة قليلة وستستطيعين أحيانا الوقوف والمشي، والدفع أثناء الانقباضات.

• سيتم إدخال جهاز المغذي إلى جسمك لتجنب حدوث انخفاض في الضغط لديك.

• في معظم الأحيان يربط كيس بجسم الحامل لاستقبال البول، لان التخدير يقلل الإحساس بالحاجة إلى التبول. بعد الولادة يزال الكيس ومعه الأنبوب الرفيع في الظهر.

• قد ترتفع درجة حرارتك بسبب حقنة الظهر. من الصعب معرفة سبب ذلك الارتفاع؛ فيما إذا كان سببه حقنة الظهر أو سببه هو حمى ناتجة عن عدوى أو التهاب. أحيانا تعطى للحامل مضادات حيوية للاطمئنان. هناك احتمالية ان يقوم أخصائي الأطفال بعد الفحوصات بإدخال طفايح إلى ردهة الأطفال وان يتم علاجه بمضادات حيوية.

• في بعض الأحيان لا يتمكن المرء من الحصول المباشر على حقنة الظهر، أو في أي لحظة يريدتها (أي 24 ساعة في اليوم). اسألي القابلة عن قواعد ذلك الأمر لدى المستشفيات في منطقتك.

• قد تصابين بالحكة. بالإمكان علاج هذا الأمر بشكل جيد عن طريق تعديل تشكيلة الأدوية.

التحقين بمادة البيثيديين **pethidine** تحقن هذه المادة عن طريق حقنة في إحدى الأرداف أو في الفخذ. البيثيديين يشبه المورفين. يبدأ مفعوله خلال نصف ساعة. خلافا لحقنة الظهر، لا يزيل البيثيديين الألم بأكمله، ولكنه يخدر أكثر الآلام حدة كما، تقول الكثير من النساء. البيثيديين يعمل من ساعتين إلى أربع ساعات. نظرا إلى الآثار الجانبية التي يأتي بها معه للطفل، لا يعطى البيثيديين بعد انفتاح عنق الرحم كلياً.



ميزات البيثيديين:

- يمكن حقن البيثيديين في كل مستشفى وفي أي لحظة .
- حوالي 50% من النساء راضيات عن التأثير الساكن له.
- من الممكن ان تنعسي من البيثيديين، أو حتى ان تستغرفي تنام . هذا ما قد تحتاجينه إذا كنت تعبت من الانقباضات. ترتاحين قليلا عندها.
- يخفف البيثيديين عن الحامل أحيانا، وذلك خلال فترة انتظار حقنة الظهر. هذا إذا اضطرت إلى انتظارها.

مساوئ البيثيديين:

- البيثيديين لا يعمل بسرعة. لا تخف اشد الآلام حدة إلا خلال فترة نصف ساعة.
- حوالي 25 إلى 50 بالمائة فقط من النساء يرين ان الألم يخف.
- قد تشعرين بالغثيان وتشعرين وكأنك مخدرة وتحسين بالنعاس إذا استعملته. قد يؤدي ذلك إلى انك لن تعي الولادة بشكل كامل.
- لا يسمح للحامل بالتمشي بسبب سهولة السقوط الذي قد ينتج عن النعاس.
- قد يصاب طفلك أيضا بالدوخة جراء استخدامك للبيثيديين. قد يؤدي ذلك إلى تقليل قابليته على التنفس بعد الولادة، خاصة إذا كنت قد استخدمت البيثيديين قبل فترة وجيزة من الولادة. أحيانا يحتاج الأطفال إلى حقنة لكي يستطيعون التنفس بشكل جيد مرة أخرى.

الضخ بمادة ريميڤنتانيل remifentanil

المادة الجديدة ريميڤنتانيل هي مادة تشبه المورفين وتحقن عن طريق أنبوب في الذراع (المغذي)، والمربوط بدوره بمضخة. بإمكانك ان تقومي بنفسك بتحديد كمية مادة ريميڤنتانيل التي تحقن بها عن طريق زر ضاغط المضخة مضبوطة بشكل معين بحيث لن تستطيعي معه أبدا ان تحقني نفسك بأكثر من الكمية المسموح بها.

مميزات ريميڤنتانيل:

- يبدأ ريميڤنتانيل بالعمل بعد دقيقة لا غير من حقنه.
- يختر الريميڤنتانيل بشكل افضل من البيثيدين (ولكن حقنة الظهر افضل من الريميڤنتانيل في هذا المجال).

مساوي ريميڤنتانيل:

- قد يؤثر الريميڤنتانيل على تنفسك وعلى كمية الأوكسجين في دمك.
- هناك احتمالية صغيرة في ان يحصل توقف في تنفسك إذا استخدمت ريميڤنتانيل، ولذلك يجب ان تبقى أنت وطفلك تحت المراقبة المتواصلة والعناية إذا استخدمت هذه المادة.
- الريميڤنتانيل ليس متوافرا بعد في كل المستشفيات. يريد المرء أولا بيانات اكثر حول هذه المادة وحول الآثار الجانبية المحتملة.

ماذا بإمكان القابلة ان تفعله لك؟

تحضيرك للولادة

ستبذل القابلة كل جهدها لتحضيرك بشكل جيد للولادة ولجعلها تمر على افضل وجه، ولذلك ابليغيها برغباتك، و قولي لها ما أنت قلقة بشأنه. بإمكان شريكك ان يكون موجودا عند ذلك. ستذكر لك القابلة كذلك طرق العلاج الموجودة لتسكين الآلام، والأماكن التي تقدم فيها طرق العلاج تلك، وميزات ومساوي كل طريقة منها. بإمكان التحضير الجيد ان يزيل الخوف ويجعلك مطمئنة. ستشعرين اكثر بانك مسيطرة على الوضع. هذا سيجعلك تدينين بالولادة وأنت كلك ثقة.

المحافظة على سلامتك خلال فترة الولادة والأخذ بيدك خلالها

القابلة تلقت تعليما طبيا وطبيا وسترصد حالتك وحالة الطفل باستمرار. إذا أنت في أيد أمينة.

ستقوم خلال الولادة بتوجيهك ومساندك بأفضل طريقة ممكنة وستأخذ رغباتك بنظر الاعتبار. وهي تعرف بالضبط ما يجب ان تفعله لتخفيف الألم لأنها سبق وان قامت بالكثير من عمليات الولادة. ستسألك دوريا عن حالتك وستشجعك وتقدم لك ولشريكك نصائح حول كيفية احتواء ومقاومة الانقباضات. ستبلغك كل مرة بالمرحلة التي أنت فيها وبالذي ميل. تستطيعان انت وشريكك ان تطرحا عليها كل أسئلتكما وتعبرا لها عن قلقكما وتبلغاها برغباتكما.



تدبير مسألة تسكين آلامك ان أردت

متى يجب ان تبلغني عن رغبتي في تدبير وتنظيم موضوع تسكين آلام المخاض؟ إذا كنت تعرفين مسبقاً ذلك قبل الولادة انك ستحتاجين إلى مسكنات الألم، مثلاً لأنك تكرهين الألم ولا تتحملينه، فتحدثي عن ذلك مع القابلة. ستحدد هي معك عندها ما هو افضل وقت للذهاب إلى المستشفى. ولكن في الكثير من الأحيان لا تعرف الحوامل ذلك مسبقاً. إذا كانت الولادة في البيت، قد لا يتبين انك تريدين أدوية ضد آلام المخاض إلا بعد بدنها، أو ربما نرى القابلة نفسها ان ذلك افضل لك. ستحدث عن ذلك معك، بطبيعة الحال. للحصول على علاج دوائي للألم، يجب عليك ان تذهبي إلى المستشفى. هذا شيء لا بد منه. في معظم الأحيان تذهب القابلة مع الحامل لتحويل الرعاية إلى الإخصائية النسائية أو إلى قابلة المستشفى.

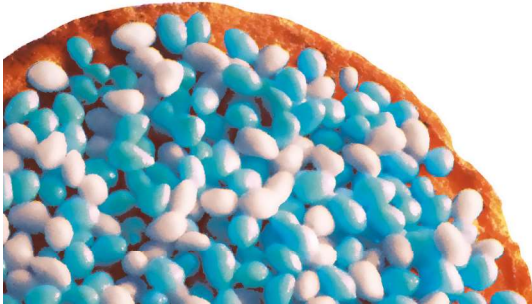
هل لديك أسئلة أخرى؟

هل طرأت أسئلة على بالك بعد قراءة هذا المنشور؟ لا ترددي في طرحها على القابلة، لان تلك تستطيع ان تشرح لك كل شيء عن تخفيف الألم، وعن طرق علاج الآلام باستخدام الادوية أو بدونها، وعن ميزات ومسائ تلك الطرق، وما هو ممكن وما هو غير ممكن في منطقتكم. فالقابلة تقف إلى جانبك.

إذا أردت ان تقرئي اكثر حول كيفية تحضير نفسك للولادة؟ أقرئي منشورنا:

وَضْعِكِ لطفلك (الولادة): كيف تتحضرين له؟

أو راجعي www.knov.nl



منشور الألم

بيانات النسخ

، مارس 2009 KNOV المنظمة الملكية الهولندية لأخصائيات الولادة @ الطبعة:

خط اللغة، خدمات النصوص التحريري:

Arnold Wierda أرنولد ويردا التصميم:

مواقع الانترنت لتصميم الاللتصوير و *Onszelf*: التصوير

تحريرية والشفهية، مارس / آذار 2010 للترجمة الالمركز الهولندي الترجمة:

وهي قامت بتأليفها بشكل دقيق. KNOV يتم إعداد هذا المنشور من قبل منظمة
أية مسؤولية عن النتائج السلبيّة بسبب الاستعمال لأطراف ثالثة. KNOV لا تتحمل مسؤولية
لمة، بدون الإذن لا يسمح بنشر أي شيء من محتويات المنشور هذا أو نسخه، بأوسع المعاني لذلك
بذلك. KNOV المسبق الخطي من قبل منظمة

KNOV