

تحفيز الأعصاب الكهربائي عبر الجلد. تحتوي بعض المستشفيات على آلات TENS . لم يكن الأمر كذلك، يمكنك استئجار جهازك الخاص لم يتبين فعاليتها خلال المرحلة النشطة من الولادة، عندما تصبح الانقباضات أطول وأقوى وأكثر تكراراً. قد تعاني من آلام أسفل الظهر قد يكون أيضاً مفيداً أثناء إقامتك في المنزل في المراحل المبكرة من الولادة، فتعرفي على كيفية استخدامه في الأشهر الأخيرة من الحمل. اطلب من الحكيم أن توضح لك كيفية عملها ماذا تفعل آلة TENS؟ تمر النبضات من خلال جلدك وداخل عضلاتك وأنسجتك. هذا يمنحك إحساساً بالوخز أو الطنين اللطيف، اعتماداً على مستوى الإعداد. الجزء التحكمي من آلة TENS من السهل حمله بيدك أثناء ولادتك. ولكن إذا كنت لا ترغب في حمله، يمكنك تثبيته على ملابسك أو إرفاقه بشريط وتعليقه حول عنقك. تحتوي آلة TENS على أزرار يمكنك استخدامها للتحكم في تردد وقوة النبضات. كما يوجد زر للتعزيز يمكنك الضغط عليه بإبهامك عندما ترغب في الحصول على أقصى إخراج من الجهاز. قد يساعدك هذا في التغلب على كل انقباض. حوالي واحد من كل ثمانية أشخاص يستخدمون آلة TENS أثناء الولادة. كيف تعمل آلة TENS لتخفيف الألم؟ لا نعرف بالضبط كيف تساعد آلة TENS في التعامل مع الولادة. ربما يكون السبب هو مزيج من العوامل. قد تشمل هذه: • النبضات تحفز جسمك لإفراز المواد الطبيعية التي تجعلك تشعر بالراحة المسماة الأندورفينات. • يوفر لك تشبهاً عن انقباضاتك. كيف يجب علي استخدام TENS؟ يمكن لشريكك في الولادة وضع الأطراف على ظهرك بالنسبة لك. اتبع التعليمات الواردة مع آلة TENS الخاصة بك، على الرغم من أنه من المحتمل أن تكون مماثلة لما يلي: • تحقق من أن الجهاز مغطى قبل وضع الأطراف على ظهرك. مع أعلى الأطراف على مستوى حمالة الصدر تقريباً. • ضع الاثنين الآخرين أدناه، على مستوى البقع في الظهر السفلي، فوق مؤخرتك. • قم بتشغيل الجهاز، بدءاً من التحكم على أدنى إعداد. قم بزيادتها تدريجياً كما تزداد انقباضاتك قوة، أو عندما يزداد ألمك في ظهرك. يؤدي وظيفة التعزيز إلى إحساس أكثر شدة بالوخز أو الطنين موجياً. • تذكر أن تطفئ زر التعزيز مرة أخرى عندما ينتهي الانقباض. هذا حتى تشعر بفوائد التعزيز في المرة القادمة التي تُصاب فيها بانقباض. • حافظ على التنقل. • إذا بدأت الأطراف في فقدان لزوجتها، كلما كلما كانت تعمل بشكل أفضل. • إذا كنت لا تعتقد أن الأطراف تساعدك بعد فترة، أنت تتحكم في ولادتك وفي ما يعمل بالنسبة لك. متى لا يجب استخدام TENS؟ • الصرع. • جهاز تنظيم ضربات القلب أو مشكلة في نظم القلب. • يمكنك الحركة أثناء استخدامها. • لن يتداخل مباشرة مع ولادتك. • يمكن استخدامه للولادة في المنزل. • صغير الحجم وغير غازل. • أنت تتحكم فيه. • ربما لن تتمكن من وضع الأطراف بدون مساعدة. • قد تجد أنه يوفر لك الإغاثة فقط في مراحل مبكرة من الولادة. • ربما تحتاج إلى دفع رسوم لاستئجار أو شراء آلة TENS،