

21.83x28.18	1/2	עמוד 20	בריאות - ידיעות השרון	07/02/2020	71939867-0
בית חולים מאיר - 81205					

הריון ולידה

מותר לי אסור לי

מדל טוב, את בהריון את שמחה ומאושרת, אך בה בעת עולות כך לא מעט שאלות וחרדות. במאמר זה ננסה לענות על כמה מהשאלות הנפוצות של נשים בהריון.

בדיקות וטיפולים רפואיים בהריון:
אולטרסאונד נרתיקי, טיפולי שיניים כולל צילומים וניתוחים דחופים - מותרים והכרחיים.

צילומי רנטגן ובדיקות הדמיה אחרות - מתבצעים בהתאם לנחיצות רפואית. במקרה של חשד לדלקת ריאות, אין מניעה מצילומי חזה בעלי קרינה בכמות מועטה שאינה גורמת נזק לעובר.
בדיקות הדמיה אחרות כגון CT - בהתאם לנחיצות רפואית.
בדיקת MRI - בדיקה ללא חומר ניגוד מותרת בזמן הריון.

תרופות בהריון

חשוב לדעת שיש תרופות רבות שאפשר ליטול בהריון. נשים עם מחלות רקע כגון אפילפסיה, יתר לחץ דם או סוכרת, הנוטלות תרופות צריכות להתייעץ עם רופא מטפל לפני הכניסה להריון לגבי התאמת הטיפול התרופתי להריון.

מחלות זיהומיות עלולות לגרום לסיבוכים בהריון ועל כן חשוב לטפל בהן. גם חום גבוה עלול לגרום לסיבוכי הריון וצריך להורידו.

תרופות שכיחות מותרות:

אקמול ואופטלגין להורדת חום ושיכוך כאבים, תרופות ממשפחת נוגדי דלקת לא סטרואידים (נורופן, אדוויל, וולטרן) מותרים עד שבוע 32, אך מומלץ לא ליטול אותן לזמן ממושך.

תרופות אנטיביוטיות כגון מוקסיפן, אוגמנטין, רוליד וזינט, המשמשות לטיפול בזיהומים בדרכי הנשימה, בדרכי שתן ועוד.

חיסונים כגון טטנוס, שעלת ושפעת מותרים בהריון ואף



ד"ר מיכל אלבז, מומחית במיילדות וסגנית מנהלת חדר לידה, מרכז הרפואי מאיר

מומלצים על ידי המרכז למחלות זיהומיות ורמוקס (נגד תולעים).

המרכז הטרטולוגי בירושלים זמין לשאלות של רופאים ונשים לגבי תרופות בהריון: 02-5082825

פעילות גופנית

לעתים מתעוררת במהלך ההריון מוטיבציה מוגברת לשיפור אורחות חיים - נצלנו זאת! האיגוד הגינקולוגי והמיילדותי בארצות הברית (ACOG) ממליץ על פעילות גופנית בהריון ומציין כי הסכנות מינימליות והיתרונות מרובים.

לנשים בריאות עם מהלך הריון תקין מומלצת פעילות גופנית

האם אישה בהריון יכולה לאכול סושי?
האם צילום רנטגן לא יסכן את העובר?
ומה בדבר צביעת השיער? על מנת לענות על שאלות אלו ועוד, ריכזנו כאן רשימה של פעולות מותרות ואסורות בהריון. ד"ר מיכל אלבז, מומחית במיילדות וסגנית מנהלת חדר לידה במרכז הרפואי מאיר, עושה סדר



20.64x27.76	2/2	עמוד 22	ידיעות השרון - בריאות	07/02/2020	71939868-1
בית חולים מאיר - 81205					

הרופא. לנשים המתחילות הריון במשקל עודף – מותר ומומלץ לעשות דיאטת הרזיה על מנת להפחית סיבוכי הריון, אך יש לעשות זאת ביעוץ דיאטנית ותחת מעקב צמוד.

מזונות ומשקאות שאינם מומלצים בהריון:

קפה – מותרת שתייה לא מוגזמת של עד שלוש כוסות. שתייה מוגברת, יותר מחמש כוסות ביום, קשורה להפלות ומשקל לידה נמוך.

דגים מעושנים ומאכלי ים לא מבושלים כגון צדפות.

כל המאכלים המבושלים בטמפרטורה שהיא מתחת ל-70 מעלות לא מומלצים כי חיידיק הליסטריה אינו מושמד.

סושי – עלול להכיל בתוכו חיידקי ליסטריה. גם סושי צמחוני או עם דג מבושל שנקנה בסושיות נחתך על אותו קרש ובאותו סכין ועל כן אינו מומלץ מוצרי חלב שלא עברו פסטור וירקות שאינם רחוצים כראוי גם כן עלולים להכיל חיידקי ליסטריה בשר נא או מבושל חלקית כגון סטייק מדיום רר או קרפצ'ו.

מוצרים המכילים ביצים לא מבושלות או מבושלות למחצה כגון מוסים, ביצת עין או מיונד ביתי, בשל חשש מהימצאות חיידקי הסלמונלה. ■

לשקול זריקת קלקסאן חד-פעמית לפני טיסה, בכפוף להמלצת הרופא המטפל, כמובן.

קוסמטיקה וצבעי שיער: נשים רוצות להיראות יפה גם בהריון! צביעת שיער מותרת בהריון, וכך גם הסרת שיער וטיפולי פנים. יש ליידע את הקוסמטיקאית המטופלת על ההריון כי העור נוטה להיות רגיש ובצקתי. יש להקפיד על קרם הגנה מהשמש על מנת להימנע מפיוגמנטציה וסימנים על העור. אפשר לחמץ את שיער הגוף. מותר להסיר שיער באינפרה אדום מכיוון שאין פגיעה בעובך, אבל לא כדאי לעשות זאת בשל השינויים ההורמונליים בגוף, הפוגעים באיכות הטיפול.

החלקות שיער

החלקה יפנית - מותרת.

החלקה ברזילאית - אסורה כי היא מכילה פורמלדהיד הידוע כרטוגני - חומר העלול לפגוע בהתפתחות התקינה של העובר.

החלקות קרטין - חלקן מכילות חומרים העלולים ליצור אדי פורמלין בזמן החימום, אשר מסוכנים בהריון.

כל החלקה אחרת המכילה פורמלין, פורמלדהיד או מתילן גליקול אסורה. יש להתייעץ עם הספר טרם ההחלקה.

ספא וטיפולים משלימים:

עיסויים - מותרים, אך לא חזק מדי ואצל מטפלים מורשים. לעיתים העור נוטה להיות רגיש ובצקתי

אמבטיות חמות, ג'קוזי וסאונה - מותרים, אך לפעמים הרחבת כלי הדם עלולה לגרום לירידת לחץ דם ולחולשה. לפי דיווחים מסוימים בספרות המקצועית, חשיפה לחום גבוה, במיוחד בתחילת ההריון, יכולה לפגוע בהתפתחות העובר ולגרום להפלות. ועל כן, אם המים בטמפרטורה גבוהה מדי, מומלצת שהות קצרה בלבד.

דיקור סיני - הדיקור יעיל לבעיות הקשורות בהריון, כגון בחילות בוקה, עייפות וכדומה, ומותר בכל שלבי ההריון. שיאצו וטווינא יעילים לכאבי גב ומותרים בחצי השני של ההריון.

כירופרקטיקה - מותרת בכל שלבי ההריון.

רפלקסולוגיה - מותרת רק לקראת סוף ההריון (משבוע 30-32 לערך) ומשמשת כטיפול הכנה ללידה, מכיוון שהיא מרככת את שרירי רצפת האגן.

תזונה בהריון

תזונה נאותה ומוגזנת בהריון חשובה מאוד על מנת לספק לגוף את המרכיבים החיוניים לבניית העובר ולאם. נושא זה חשוב במיוחד בשל רגישות ההריון לזיהומים כגון ליסטריה, סלמונלה וטוקסופלסמה גונדי.

התזונה בהריון אינה שונה בהרבה מתזונה רגילה, אך יש לשים יותר דגש על אכילה מוגזנת של ירקות ופירות ועל צריכת גבוהה יותר של חלבונים, פחמימות מורכבות וסיבים תזונתיים. יש להקפיד על שתייה מרובה, על שטיפה טובה של הירקות והפירות ועל נטילת ויטמינים וברזל לפי המלצת

מתונה. יש להימנע מפעילות שעלולה לגרום לנפילות או לטראומה לבטן, כגון משחקי כדור ומחבט, ומפעילויות שבהן איבוד שיווי משקל עלול לסכן את האם והעובר (למשל התעמלות מכשירים ורכיבה על סוסים). כמו כן, יש להימנע מיקיבוקסינג, מאמנויות לחימה למיניהן ומספורט אתגרי. צלילות אינן מומלצות, אך פעילויות גופניות במים כגון שחייה או יוגה במים מומלצות מאוד בהריון כי הן אינן מפעילות לחץ על המפרקים. ניתן להמשיך פעילות גופנית שהתבצעה טרם ההריון תוך הקשבה לגוף וליכולתו. אם האישה לא התעמלה קודם לכן, יש להתחיל בהדרגה ורצוי עם הדרכה מתאימה.

דגש נוסף וחשוב הנו סביבת פעילות בטמפרטורה נוחה; אין להתאמן בתנאים חמים מדי מכיוון שהטמפרטורה של הגוף עולה בזמן הספורט כמו בזמן מחלה. יש להקפיד על שתייה מרובה אם מופיעות תלונות כגון צירים, דימום, חולשה ניכרת ועוד, יש להתייעץ עם הרופא המטפל.

עבודה מאומצת:

לגבי ההשלכות המזיקות של עבודה מאומצת על ההריון, הנתונים בספרות סותרים. יש כמה מאמרים שהראו קשר בין עבודה מאומצת ללידות מוקדמות, ללידת תינוקות קטנים ביחס לגיל ההריון ולמחלות יתר לחץ דם בהריון. לחב מדובר בנשים העומדות יותר משמונה שעות ביום, עובדות במשמרות לילה ומרימות משאות כבדים. על כן, מרבית העבודות השגרתיות מותרות בהריון. מותר לעבוד במשרה מלאה, אך מומלץ להימנע מעמידה ומישיבה ממושכות ולעשות הפסקות יזומות לשינוי תנוחה ולמתחת הגוף. עבודה במשמרות לילה ושעות נוספות אסורות מחדש חמישי על פי החוק.

יחסי מין בהריון:

תיאורטית, יחסי מין יכולים לזרז לידה בשל סטימולציה פיזית של הסיגמנט התחתון ברחם, הפרשה של הורמון האוקסיטוצין בזמן האורגזמה הנשית, הפרשת הורמונים מסוג פרוסטגלנדינים בזרע או עלייה בחשיפה לזיהומים. עם זאת, רוב המחקרים לא הראו עלייה בלידות מוקדמות או זיהומים עקב יחסי מין. על כן, לנשים עם מהלך הריון תקין, שאינן סובלות מצירים מוקדמים ואינן חוות ירידת מי שפיר או דימום, מותר לקיים יחסי מין. יש להימנע מלחץ על הבטן בזמן קיום יחסים. טיסות בהריון: במהלך טיסה מתרחשת אדפטציה פיזיולוגית של הגוף לגובה: זרימת הדם נפגעת, קצב הלב ולחץ הדם עולים ויש ירידה קלה בלחץ החמצן. נוסף לכך, ישיבה ממושכת ללא תנועה גם כן מעלה את הסיכון להיווצרות קרישי דם, וההריון כשלעצמו הנו מצב של קרישיות יתר בגלל סיבות אלו, נשים בהריון נמצאות בסיכון גבוה לפתח קרישי דם במהלך טיסה.

לאישה הרה מותר לטוס אך יש המלצות העוזרות להימנע מקרישי דם:

להימנע במידת האפשר מטיסות ממושכות ורבות. לקום ולהסתובב אחת לשעתיים לפחות. להניע את הרגליים בשיבה. להקפיד על שתייה מרובה. לשקול גרביים אלסטיות. בנשים בסיכון גבוה להיווצרות קרישי דם ניתן



מותר לי
אסור לי