

21.41x29.37	1/2	עמוד 30	ידיעות השרון - בריאות	07/02/2020	71939893-9
בית חולים מאיר - 81205					

הריון ולידה

הכי טובעי

לידה טבעית היא לידה שבה האישה יולדת ללא כל התערבות חיצונית או תרופות. בלידה טבעית הגוף פועל באופן טבעי, וכך ההורמונים המופרשים בתהליך הלידה מורגשים, משפיעים על היולדת ומשמישים כמשככי כאבים טבעיים. בחלק מהמקרים, לידה טבעית יכולה להתקדם באופן מהיר יותר מלידה עם התערבויות, ועל פי רוב ההתאוששות ממנה, הן של היולדת והן של היילוד, קצרה וקלה יותר. לצוות המקצועי והמיומן של המרכז הרפואי מאיר ניסיון רב בתמיכה ובקבלה של לידות טבעיות והוא ישמח לעמוד לרשותך גם כאשר תבחרי ללדת בלידה טבעית. הצוות שלנו יתמוך בך ובמשפחתך לאורך תהליך הלידה ויסייע לך במהלך מסע מרגש זה. ברצוננו להעניק לך תחושה נעימה, אגב הקשבה לרצונותיך ושמידה על בטיחות הלידה.

בואו מוכנות

חשוב מאוד להתכונן ללידה טבעית ככל שמתכוננים אליה יותר ובדרך המתאימה, כך היא תהיה טובה ונעימה יותר. יש כמה דרכים להתכונן לפני לידה טבעית והן קורס הכנה ללידה, קריאת ספרים על לידה טבעית, בחירת מלווה שיסייע בהתמודדות מהציר הראשון ועד הלידה עצמה ותוכנית לידה שתעזור לתאם ציפיות עם הצוות והמלווים. תכלי לבחור מי ילווה אותך במהלך הלידה. אנו ממליצים לא להרבות במספר המלווים כדי לשמור על האינטימיות בחוויית הלידה שלך.

צויד מומלץ ללידה

- כרטיס מעקב הריון עם כל הבדיקות
- מוזיקה מרגיעה
- משחו קל לאכול, לחגמה פירות יבשים, חטיף אנרגיה וכדומה.
- בקבוק מים
- מצלמה
- שמן שקדים לעיסוי
- בגד נוח ואוורירי (ניתן ללבוש בגד מהבית או חלוק של בית החולים)
- מגבת
- תחתוני רשת (לשימוש לאחר הלידה) ◀

תאריך הלידה מתקרב ואת חושבת על האפשרות ללדת ללא כל התערבות חיצונית. מהי לידה טבעית, כיצד מומלץ להתכונן אליה ואיך מתבצע תהליך הלידה הטבעית במרכז הרפואי מאיר

מאת:

קטיה סטיימן,
דבורה שלומוביץ,
מיילדות במרכז
הרפואי מאיר

20.68x27.64	2/2	עמוד 32	ידיעות השרון - בריאות	07/02/2020	71939894-0
בית חולים מאיר - 81205					

אחת משיטות הטיפול העתיקות בעולם. זוהי שיטת טיפול טבעית המתבססת על עיסוי של נקודות בכפות הרגליים המשקפות את איברי הגוף ותפקודם. לחיצה על נקודות ספציפיות הקשורות לתהליך הלידה תגרום לתגובה בגוף ותניע את התהליכים הטבעיים שלו.

ארומתרפיה: הארומתרפיה נעזרת בחוש הריח שלנו על מנת להפיק תוצאות פיזיות. זאת משום שהריח מועבר ישירות למוח ומייצר שם תגובה חשיבתית, אסוציאטיבית ופיזית. שמנים אתריים הם שמנים המופקים מצמחים ריחניים - פרחים, תבלינים, פירות, עשבים ועצים, ותפקידם, בין היתר, הוא לעזור בהתמודדות עם כאבים ובקידום הלידה. **מכשיר טנס (TENS):** הטנס שולח גירוי עדין דרך העור אשר מגרה את עצבי התחושה וחוסם את מעבר אותות הכאב במעלה עמוד השדרה אל המוח. שימוש בטנס מהווה גם הגנה טבעית של הגוף מפני כאב, באמצעות שחרור אנדורפינים שהם נוגדי כאב טבעיים.

גז צחוק (Nitrous oxide): גז צחוק הנו שילוב של שני גזים - חמצן נקי וחמצן דו-חנקני. זהו חומר בעל השפעה מפחיתת כאב וחרדה, מאלחשת ואופורית. השימוש בו נעשה באמצעות מסכה אשר תהיה מונחת על פניך ותעזור לך לשאוף את תערובת הגזים. התערובת נספגת בגוף ויש לה השפעה מרגיעה. הגז יוצא מהגוף בקלות ובמהירות על ידי נשימה. חשוב לציין שהשימוש בגז צריך להיעשות כשאת על המיטה, בגלל תחושת הסחרחורת שעלולה להתלוות לשימוש בו.

דמיון מודרך: דמיון מודרך הוא שיטה המשתמשת בדמיון כדי להשפיע על המצב הנפשי, להעלות מחשבות לא מודעות באופן אסוציאטיבי ולתרגל את שליטת המוח על התפקודים הגופניים. השיטה משלבת טכניקות הירגעות והרפיה. דמיון מודרך יעיל בעיקר במהלך ההיריון ובשלב הראשונים של הלידה ועוזר לייצר מציאות אופטימית, רגועה וטובה במהלך הלידה.

רגעים קסומים

במהלך הלידה עצמה תוכלי לבחור את התנוחה שנוחה לך ושתאפשר למיילדת לקבל את התינוק בצורה הבטוחה ביותר. מומלץ להיות קשובה להנחיות המיילדת בזמן הלחיצות, על מנת שיהיו אפקטיביות ויקדמו את תהליך יציאת התינוק. לאחר הלידה, אם הכול תקין, תינתק יונח עליך ליצירת "מגע עור לעור" - אותם רגעים קסומים שחיכת להם, ותתאפשר השהיה של חיתוך חבל הטבור. תוכלי להניק ככל שתרצי.

לאחר יציאת השליה תשהי עם תינוקך בחדר הלידה כשעתיים, ולאחר מכן תועברי למחלקת יולדות או למחלקת "אפס הפרדה", שמאפשרת ביות מלא בהתאם למצבך הרפואי, למצב היילוד ולמצב הזמינות במחלקות.

לסיכום, לידה טבעית היא חוויה מעצימה ומרגשת, וכל אישה יכולה לבחור את הדרך המתאימה והייחודית לה ללדת. אם מהלך ההיריון היה תקין והבדיקות בכניסה לחדר הלידה תקינות אף הן, אנו משמח לסייע לך ולהוביל אותך בדרך בטוחה וטבעית ללידת התינוק שלך. ■

משככי כאבים טבעיים

כאב בלידה הוא נושא מורכב מאוד וההבדל בין אישה לאישה עצום. יש כמה דרכים העוזרות להתמודד עם הכאב, ולרוב הן תורמות גם להקלת הכאבים וגם להתקדמות הלידה.

נשימות: נשימות נכונות הן עזרה של ממש בהתמודדות עם הצירים. נשימה עמוקה ממדימה לגוף חמצן ובכך מסייעת ליולדת להרפות ולהתמודד עם מצבי מרתח, עייפות וכאב. כמו כן, ריכוז בנשימה בזמן ציר עוזר להימנע ממחשבות שליליות ומייאוש. בשלבי הלידה השונים אופי הנשימות משתנה. יש להכיר ולתרגל במהלך ההיריון במידת האפשר את מגוון הנשימות, על מנת שאפשר יהיה להיעזר בהן ביעילות בזמן הלידה.

תנועות ותנוחות שונות: תנועות בלידה תקל עליך באופן משמעותי. כמו כן, ככל שתנועעי יותר במהלך הלידה, כך התינוק יזכה לאספקת דם טובה יותר, לכניסה טובה יותר לאגן ולהתכווציות אפקטיביות יותר של הרחם, והלידה תתקדם מהר יותר. התנועות שלך יכולה להתבטא בהליכה או בטלטול אגן (על כדור פיזו או תוך כדי הישענות על המיטה) ולהיות מלווה במסאז' באזור הגב התחתון. אמבטיה או מקלחת: במים שרירי הבטן מתרפים ומאפשרים נשימה עמוקה שמפחיתה את רמות הקטכולאמינים (הורמוני מרתח) בגוף ועוזרת לשכוח את המתרחש מסביב. כמו כן, תחושת הכאב פוחתת במים וקל יותר לשאת בהם את עוצמת הצירים. קולות של מים, רטיות חמימות, התזה של מים קרים על הפנים - כל אלה מסייעים אף הם בהתמודדות עם הצירים.

מוזיקה נעימה: האזנה למוזיקה היא אמצעי לא תרופתי להתמודדות עם כאבים בשלב לטנטי (לא פעיל). מוזיקה שקטה יכולה להפחית את רמות הקטכולאמינים, להוריד את קצב הלב ולחץ הדם, לפוגג חרדה, לשכך כאב ולהעלות סף כאב. **רפלקסולוגיה:** רפלקסולוגיה - תורת קף הרגל, היא

תהליך הלידה הטבעית

בדיקה במיין יולדות: המיילדת שתקבל אותך תחבר אותך למוניטור, תיקח ממך מדדים חיוניים ותשאל אותך כמה שאלות ראשוניות על מצב בריאותך ועל מהלך ההיריון עד כה. לפי הצורך היא תבצע בדיקה גינלית (חשוב להצטייד בכרטיס מעקב היריון מלא). לאחר 20 דקות לפחות של מוניטור תקין, הרופא יבצע אולטרסאונד ובדיקות לפי הצורך.

הכניסה לחדר לידה טבעית תלויה בכמה בדיקות במיין יולדות:

על היולדת להיות בריאה, בהריון תקין וללא סיבוכים, בשבועות 37-42 ובסיכון נמוך, ללא ניתוח קיסרי בעברה, כשברחמה עובר יחיד במנח ראש. היולדת צריכה להיכנס לשלב של לידה פעילה (צירים סדירים ותנאים צוואריים מתאימים - פתיחה של ארבעה סנטימטרים לפחות) ותצאת בבדיקת המוניטור צריכה להיות תקינה.

יוגש לך טופס מתאים לחתימה. כמובן, לפני החתימה על הטופס תקבלי הסבר מפורט מהצוות על מהלך הלידה.

כניסה לחדר הלידה: היולדת תפגוש את המיילדת שתלווה אותה במהלך הלידה. לאחר תיאום ציפיות היא תוכל להשתמש באביזרים העומדים לרשותה במקום (אמבטיה עם ג'קוזי, כדור פיזו, מיטה, כיסא לידה ועוד). במקרים ספציפיים המיילדת תיקח דגמות דם לבדיקה או תכניס ברנטלה לוריד (לחזמה), כשצריך לתת ליולדת אנטיביוטיקה במקרה של GBS חיובי).

ניטור עוברי: כדי לשמור על שלומך ועל שלום העובר שלך, אנו מנטרים את דופק העובר פעם בחצי שעה למשך דקה, עד לפתיחה מלאה. מפתחה מלאה ועד הלידה ננטר את העובר באופן רציף. יש אופציה לשימוש במוניטור נייד על מנת לאפשר תנועות גדולה יותר של היולדת. מוניטור זה מתאים לשימוש גם למים.

הכי טבעי

חשוב מאוד להתכונן ללידה טבעית. ככל שמתכוננים אליה יותר ובדרך המתאימה, כך היא תהיה טובה ונעימה יותר. יש כמה דרכים להתכונן לפני לידה טבעית והן קורס הכנה ללידה, קריאת ספרים על לידה טבעית, בחירת מלווה שיסייע בהתמודדות מהציר הראשון ועד הלידה עצמה

