



נשים רבות שואלות עצמן איך יידעו שהגיע הזמן ללדת. על מנת לא להגיע מוקדם או מאוחר מדי לבית החולים, מומלץ לשים לב לשורה של סימנים מבשרי לידה כגון צירים, ירידת מים והפרשת הפקק הרירי



שעת השין

מאת: ד"ר גיל שכטר מאור

האיס הרצף

אחרי תשעה חודשים ולפעמים כבר לפני כן, את מרגישה שהגיע הזמן ללדת, אבל איך בעצם תדעי מתי הזמן הנכון להגיע לחדר הלידה? נשים רבות שואלות עצמן כיצד ידעו שזו אכן לידה, חלקן מתוך חשש להגיע אל חדר הלידה באיחור, וחלקן משום שהן אינן מעוניינות להגיע אל חדר הלידה שלא לצורך או לפני שתהליך הלידה אכן החל. הנה כמה סימנים חשובים שיעזרו לך להבין טוב יותר את המתרחש בגופך ומתי יש להגיע לבדיקה בחדר הלידה.

צירים

יש נשים החשות צירים לאורך כל ההיריון. אלו הם צירים מדומים (ברקסטון היקס) אשר אינם סדירים, אינם מאוד כואבים על פי רוב, אינם מתחזקים ומרוחקים זה מזה. צירים המובילים ללידה יהיו בעל אופי שונה; הם יתחזקו, ייהפכו לכואבים יותר וממושכים יותר בהדרגה והמרווחים

בניהם יצטמצמו. כאשר הצירים סדירים אך במרחק של יותר מעשר דקות זה מזה, זהו לרוב סימן לשים לב ולהתחיל לעקוב אחריהם. ציר המופיע אחת לעשר דקות עוזר לרחם להתכוון ללידה אך לא יכול להוביל ללידה, ולכן אין סיבה לחשוש או לפנות לבדיקה.

חשוב לזכור כי צירים תכופים שהחלו לא יובילו מיד ללידה ואין צורך למהר לחדר הלידה. יש לעקוב ולראות שהצירים אכן נמשכים באופן תדיר וממשיכים להתחזק. כאשר הצירים מתגברים ומופיעים אחת ל-3-5 דקות במשך שעתיים, זה הזמן לפנות לבדיקת רופא בחדר הלידה להערכת שלב הלידה. יש לזכור כי בלידה ראשונה ייתכן כי גם לאחר צירים כואבים וסדירים במשך שעתיים, לא תופיע התקדמות משמעותית בתהליך הלידה. זהו תהליך טבעי ואין צורך לזרז אותו או להתערב בו, כל עוד האם והעובר מרגישים טוב.

ירידת מים

כעשרה אחוז מהלידות המתרחשות במועד יחלו עם ירידת מים ללא צירים, והצירים יתפתחו לאחר מכן. גם בקרב נשים עם צירים לא סדירים או תכופים, ייתכן ותופיע ירידת מים לפני ההחלטה להגיע אל חדר הלידה.

כשמדברים על ירידת מים הכוונה היא למי השפיר העוטפים את העובר בשק ההיריון במהלך שהותו ברחם. כחלק מתהליך הלידה, שק המים סביב העובר פוקע והמים שבשק מטפטפים החוצה. מי השפיר הם לרוב שקופים, בעלי אופי מימי, ולא ניתן לגרום לעצירת הטפטוף באופן רצוני.

ירידת מים יכולה להתבטא בשטף ברור ולא רצוני של נוזל, אך לפעמים ייתכן גם טפטוף קל מאוד וכמעט לא מורגש. אם אינך בטוחה שאכן מדובר בירידת מים, נסי להתרוקן משתן ולאחר מכן להפעיל לחץ תוך בטני, למשל שיעול, ולבדוק אם את מרגישה עדיין את בריחת הנוזל.

כאשר מתרחשת ירידת מים זהו תחילתו של תהליך הלידה וחשוב להגיע לחדר הלידה. ירידת מים המופיעה בשבועות מוקדמים (לפני שבוע 37) מחייבת פנייה מיידית לחדר הלידה ללא עיכוב. כאשר ירידת המים מופיעה לאחר שבוע

37 והאישה יודעת, בעקבות בדיקת רופא, כי העובר ממוקם ברחם במצג ראש (עם הראש כלפי מטה) ומוכן ללידה, יש להגיע למיון תוך זמן קצר להערכה. יש לזכור כי כעת קיים חור בשק השפיר וכמו שהמים יוצאים החוצה דרך אותו חור, זיהומים עלולים להיכנס פנימה לרחם. אם צבע המים אינו שקוף אלא ירקרק אלו מים מקוניאליים, כלומר מי שפיר המהולים בצואת העובר, מצב המחייב בדיקה מיידית ולכן יש לפנות ללא כל עיכוב לחדר הלידה. כך גם אם ירדת המים מלווה בדימום טרי.

ירידת הפקק הרירי

שם קצת מבלבל מכיוון שהפקק הרירי אינו פקק ברור, אלא הפרשה רירית (מוקוס) לבנה-צהבהבה שלעתים מלווה בפסים עדינים של דם או צבע ורדרד. אלו בעצם הפרשות של צוואר הרחם המבטאות את התהליכים בצוואר הרחם עם הכנתו ללידה. צוואר הרחם מתרכך ומתחיל להתקצר לקראת הלידה

והדבר מלווה בהפרשה רירית ולעתים במעט דימום, בשל קריעת כלי דם מיקרוסקופיים כאשר הצוואר מתחיל להיפתח. כאשר הפקק הרירי מופיע אך הצירים עדיין מרוחקים ואינם סדירים, אין צורך למהר לחדר הלידה ויש לעקוב אחר שאר הסימנים.

ירידה התנועות עובר

העובר גדל ברחם וכבר מהטרימסטר השני התחלת להרגיש בתנועות שהתחזקו והפכו ברורות יותר ותכופות יותר בטרימסטר השלישי להיריון. החל משבוע 37 חל שינוי באופי התנועות, מכיוון שהעובר גדל והמקום שיש לו ברחם לזוז הולך ומצטמצם. הוא יעשה פחות היפוכים ברחם והתנועות ייהפכו לפחות

★ **חשוב מאוד להבחין בין הפרשה רירית המלווה בפסים עדינים של דם או צבע ורדרד לבין דימום טרי של טיפות דם. כל דימום טרי בהיריון מחייב פנייה מיידית לבדיקה.**

חזקות וחדות. עם זאת, חשוב לזכור כי מספר התנועות שאנו מצפים מעובר לעשות אינו משתנה עם התקדמות ההיריון וכי התנועות הן סימן חשוב המעיד על כך שהעובר חש בטוב. אם חלה ירידה בתדירות תנועות העובר זהו סימן חשוב מאוד המצריך פנייה לחדר הלידה להערכה.

ואם את עדיין לא בטוחה?

במקרה של הרגשה לא טובה או חוסר ביטחון בסימנים עדיף להגיע לבדיקה. אנחנו כאן לבדוק אותך בכל שעה ונשמח לענות על כל שאלה. שיהיה בהצלחה!

הכותבת הנה רופאה בכירה באגף לגינקולוגיה ומיילדות, מרכז רפואי מאיר

