אחות מומחית

לידה טבעית או אפידורל?

כבר 18 שנה שאורנה פלד עובדת בחדר הלידה בבית החולים בילינסון וראתה את כל סוגי הלידות. מלידה טבעית עם הרבה תמיכה מהסביבה ועד אפידורל בשביל הרוגע הנפשי והקלה על הכאב

אורנה פלד
צילום באדיבות בית החולים

א ורנה פלה, אחות אחראית חדר לי־דה בבית החולים לנשים בבלינסון. פלה, בוגרת בית הספר לאחיות זיו בצפת, עובדת משנת 2000 בחדר הלידה בבלינסון. לפני כן שימשה אחות בקיבוץ ע־ברה קורס מיילדות בבית החולים איכילוב. "יש מספרי סוגי לידה, משמרנית ועד טבעית לגמרי", מסבירה פלה. "בלידה טבעית, הנשים היולדות לא לוקחות דבר לאלחוש ועובדות עם הכוח הטבעי שלהן. הן נעזרות בלידה במ־לווה שלהן, בבן/בת הזוג, דולה או כל מלווה אחר שהן בוחרות. מצד שני ישנן נשים שבר־חרות ללדת עם אלחוש כגון אפידורל או טש־טוש על מנת להתמודד עם הכאב. במידה ולא לוקחים שום דבר נגד כאבים, היולדת חווה את הכל והמיילדת מסייעת לה להתמודד באמ־צעים שונים כגון דמיון מודרך, שיאצו, כדור פיזיו, מקלחת, תנועה והרבה עזרה ותמיכה מהסביבה. בלידה טבעית, היולדת נעה ומס־תובבת הרבה יותר, ראשית להקל על הלידה ושנית, על מנת לקדם את הלידה. כשעומדים, כוח המשיכה וכוח הכבידה מושכים את התי־נוק כלפי מטה ולכן זה מקל ועוזר. יש נשים שזו הבחירה הטבעית שלהן וכמובן יש את הנשים שמעדיפות אחרת".

איך הן מחליטות מה נכון להן?

"במידה וזו לידה ראשונה, בדרך כלל ליולדת יש תפיסת עולם משלה והיא בונה לעצמה בראש תבנית שהיא רוצה ללדת אתה. לא מעט בוחרות לידה טבעית, כי הן אומרות שזה מעצים אותן ואחרות הולכות ללידה טב־עית, כי הן חוששות מאפידורל. כל אחת בה־תאם לקו המחשבה שלה".

מה הקשר של הצוות עם היולדת/ המשפחות?

"כל אחות אחראית על שני חדרים ומאחר ומדובר בתהליך ארוך וצמוד, זה יוצר קשרים של קרבה מאוד גדולים. אנחנו נמצאות איתן בחשיפה מאוד גדולה וברגע אינטימי ואישי לאישה בפרט ולמשפחה שמלווה אותה. היול־דת לא פעם חולקת עם הצוות דברים רבים, שלא בטוח שבסיטואציה אחרת היו מתגלים, זה סוג של חברות לרגע, שכוללת פתיחות מאוד גדולה מצד היולדת, שזקוקה לביטחון שאנחנו נותנים לה".

ישנה הכנה מיוחדת לקראת הלידה?

"בכל לידה, ולא משנה מאיזה סוג, צריך להכין את הגוף מראש. תזונה נכונה, פעילות גופנית על מנת להקל על התהליך עצמו ומ־עבר לכך שזה גם משפר את מצב הרוח, אורח חיים בריא ולחשוב חיובי על התהליך שנכנ־סים אליו. אני ממליצה לקבל מידע, להעמיק בנושא. ניתן גם להשתתף בקורס הכנה ללידה בביה"ח או בפגישת הכנה אישית עם מיילדת ולסייר מראש בחדר הלידה. חשוב להבין, שגם אם הוחלט מראש על לידה טבעית והד־ברים משתנים וצריך לקבל אפידורל או ללכת לניתוח קיסרי, לקבל את זה בצורה חיובית, שהיולדת לא תכעס על עצמה או תרגיש שהיא מאכזבת את עצמה או את הסובבים שלה. הד־ברים דינמיים ומה שחשוב הוא היולדת עצמה והבריאות שלה ושל התינוק. בעיני הכי חשוב זו הגישה החיובית, להקשיב לגוף ולהשאיר את הפחד והחרדה מחוץ לחדר. לסמוך על עצמך ועל הגוף שתדעו מה לעשות ולא להיות מוב־לים על ידי האחרים".

מדור זה הוא מדור מקודם הנעשה בשיתוף עם בית החולים "בילינסון"

צילום תמונת הלוגו
א.ט.א.פ קרייאייטיב/INGIMAGE