

טיפ שלישי של חנוכה

**זיכרון לידה,
מה מומלץ ומה
אסור?**

הלידה כבר קרובה אבל עדיין לא כאן. מה עושים?

הריון תקין אורך בממוצע 40 שבועות. רוב הנשים אכן יולדות בין שבוע 37 לשבוע 41. הגעת לשבוע 41? תהי רגועה, אף עובר לא נשאר בפנים...

המלצות החברות

1. הלחץ מהלידה המתקרבת הינו טבעי וגורם לרמת האדרנלין בגוף לעלות. האדרנלין מעכב את היווצרות הורמון האוקסיטוצין, שאחראי על הצירים ותחילת הלידה.
 2. זירוז לידה מבצעים בעקבות סיבות רפואיות. המתחלקות ל-3 סוגים:
סיבות עובריות כמו האטה בגדילת העובר, שינויים בדופק, מיעוט מי שמיר משמעותי או מחלות של העובר. סיבות אימהיות כדוגמת: יתר לחץ דם, רעלת הריון ומחלות שונות שבשילוב ההיריון מהווים לסכנה לאם.
 - סיבות הקשורות להריון כגון סוכרת הריון והריון עודף אחרי שבוע 41-42, שאז שיעור הסיבוכים עולה באופן משמעותי בעקבות הזדקנות השיליה וירידה בתפקודה. בנוסף, בשלב זה פוחת הסיכוי שהלידה תתחיל באופן עצמוני.
 3. השראת לידה מבצעים בבית חולים כאשר יש סיבה רפואית לזרז את הלידה אבל צוואר הרחם סגור ואין תנאים פיזיולוגיים להתחלת לידה.
 4. לא מבצעים השראת לידה לאחר שני ניתוחים קיסריים, לאישה שעוברה במצג עכוז, אישה נמוכה עם עובר גדול, שליית פתח, או אם יש צורך ביילוד לפני שבוע 34.
 5. השראת לידה מבצעים על ידי בלון או פרופס.
 6. כאשר יש בסיס להתחלת לידה אפשר לזרז על ידי מתן פיטוצין (בהזלפה לוריד גורם להתכווצויות. מתאים לרב בלידה חוזרת עם פתיחה מינימלית ל 1-2 ס"מ) סטריפינג (הפרדה של קרומי מי השפיר) או פקיעת מי השפיר המהווה פנצ'ר כדי לעודד את הגוף להפריש פרוסטגלנדינים המרככים את הצוואר והתחלת צירים.
 7. אם אין דחיפות רפואית בהשראת
- לידה, ניתן לנסות שיטות טבעיות שעשויות לסייע. שיטות אלו לא נבדקו מדעית למעט דיקור, ולכן יעילותן לא הוכחה.
 8. שתיית 2 ספלי חליטת עלי פטל ביום. חליטה זו עוזרת בריכוך הצוואר.
 9. נשים מדווחות שדיקור ומגע סייע להן אך חשוב מאוד לעשות זאת רק אצל גורם מוסמך שמתמחה בהריון ולידה.
 10. אמצעי זירוז כגון עיסוי פטמות ותכשירים הומאופטיים המבוססים על צמחי מרפא עלולים לגרום לגירוי יתר של הרחם, להפרדות שיליה ולקרע. מצבים אלו הם מסכני חיים ללא ניטור של הדופק העוברי.
 11. קוקטייל שמן קיק המורכב מ- 3 כפות שמן קיק עם כוס מיץ תפוזים יכול לזרז את הלידה, אך חייבים לוודא עם רופא שהעובר במצג ראש והתנאים מתאימים, כמו כן חשוב לשתות והרבה כדי למנוע התייבשות.
 12. הליכה משוחררת שיוצרת תנועות שעוזרות לעובר להתברג באגן וליצירת לחץ של ראשו על צוואר הרחם.
 13. הליכה יחפה על החול בחוף הים מעניקה כיסוי טבעי לכפות הרגליים ובדרך כלל גם מרימה את מצב הרוח.
 14. עלייה וירידה במדרגות היא פעילות שיוצרת תנועה סיבובית באגן, בדומה לזו שמייצרים שרירי הרחם בזמן הצירים. אך לא להגזים בזה כדי לא להגיע עיפה ללידה.
 15. טיפול רפלקסולוגי לזירוז נעשה החל מהשבוע ה-38 של ההריון.
 16. לחיצה חזקה על הבוהן מסייעת בהפרשת אוקסיטוצין, ועיסוי מתחת לעצם הקרסול, משני הצדדים. אלה אזורי הרחם, השחלות ושלפוחית השתן.