

סיפ רביעי של חנוכה

**מי מלווה אותך
בלידה?**

משלושה נשאים רק שניים: אמא, בעל או תומכת לידה?

הלידה היא אחת החוויות המשמעותיות והמעצימות בחייה של כל אישה ולכן לליווי ולתמיכה בלידה יש חשיבות רבה. לאחרונה המודעות לזכותן של היולדות לנוכחות מלווה בחדר הלידה עלתה פלאים, ולא מדובר רק בבן הזוג. לעתים, בנוסף לו מגיעה גם מלווה נוספת, אמא, חברה טובה, מיילדת אישית או דולה.

מעבר לחוויה המרגשת, הלידה עלולה להיות חוויה מלחיצה ונוכחות של אדם מוכר מסייעת ליולדת להרגיש תחושת רווחה ונוחות. חשוב לדעת כי תחושת ביטחון הוא אחד התנאים החשובים המסייעים להפרשת ההורמונים שמקדמים את הלידה.

המיילדת היא אחות מוסמכת, שסיימה ארבע שנות לימוד ולאחר מכן עברה הכשרה נוספת של כשנה וקיבלה רישיון ממשרד הבריאות. למיילדת יש את הכלים המקצועיים הדרושים לשם איתור בעיה רפואית בזמן אמת, ביצוע בדיקות ופעולות חירום לפי הצורך. לעומת זאת דולה היא תומכת לידה. תפקידה מתחיל טרם הלידה בהדרכה והעברת מידע על הלידה הקרובה, במהלך הלידה היא תומכת רגשית ופיזית, מציעה תרגילים להקלה על כאבי הצירים ועוזרת טכנית בלידה.

המלצות החברות

מה המלצתך לאמא שרוצה להצטרף ללידה? בהנחת הדרישה לשני מלווים בלבד בלידה.

ולהרגיע היא מכירה את הבת שלה מגיל אפס אבל כל אישה עם השיקול שלה וכל אישה צריכה ללכת לפי מה שטוב לה ולהגיד בברור לאמא ולחמות מה היא מעדיפה.

7. יולדת חייבת מישהי שתעזור לה פיזית להתמודד עם הצירים והלידה. אם אמא יודעת היא יכולה להיות במקום דולה.

8. אם אמא שלך הגיעה, אבל היא עיפה או לחוצה פשוט תבקשי ממנה לצאת מהחדר ושתלך לנוח ולהתפלל. תחמיאי לצוות המטפל ותני להם את ההרגשה שאת הכי סומכת עליהם בעולם. הכי חשוב תזכרי שאת צריכה להרגיש בנח.

9. מומלץ לאם להצטרף לקורס הכנה ללידה, לקבל כלים כיצד ניתן לסייע לאשה בלידה.

10. הליווי בלידה תורם לזמן איכות בין האמא והבת, מחזק את האמון והקשר ביניהן ומסייע לתיאום ציפיות בין היולדת למלווים.

1. אני מבקשת מאמא שלי שלא תבזבז את הזמן ותתפלל עלי בבית.

2. אני ממליצה שמלידה שניה - הבעל וזהו! זה זמן כה יפה לזוגיות ואין לו תחליף!!

3. בכל הלידות הראשונות אימי הגיעה איתי. בהתחלה אני רציתי אותה, ואחר כך היא רצתה. פעם אחת כאשר היתה חייבת ללכת לכמה שעות וילדתי לבד "פקחתי עיניים" ומאז משתדלת שלא תדע שאני הולכת. יש בתי חולים שמאפשרים למלווה לעזור למיילדת ולי זה לא התאים. הרגשתי ממש רע.

4. לאבחן טוב מה באמת טוב ליולדת. כדי שלא יקרה מצב שבגלל אי נעימות. האמא תגיע על חשבון דולה.

5. אני תמיד מעדיפה את אמא שלי איתי בלידות. היא כל כולה בשבילי, ולא מדברת מילה. רק עוזרת לי! מחזיקה לי את היד כשאני צריכה, מזרזרת את הצוות הרפואי ושותקת כשאני מעדיפה שקט.

6. לדעתי אמא הכי יכולה לעזור