



הלידה שלך בימי קורונה

איך תגיעי הכי מוכנה ללידה, גם עכשיו בתקופת הקורונה? אילו דברים יעזרו לך להפחית את הכאב בלידה, מה יכול לעזור לך להירגע וכל מה שכדאי לדעת מראש לגבי לנהלי הקורונה בחדר הלידה

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

נכתב בשיתוף עם: [ד"ר זוהב אפרים מומחה לאולטרסאונד במיילדות וגינקולוגיה ופוריות](#)

- אין ספק שכדי להגיע הכי מוכנה ללידה, מילת המפתח היא הכנה מוקדמת. כדי שהתהליך המופלא הזה יהיה כמה שיותר חיובי עבורך, יש צורך להתכונן בארבעה מישורים:
1. לאגור ידע ולהכיר את המקום בו את עתידה ללדת וכן את תהליך הלידה
 2. לדאוג שיהיו איתך דברים שעוזרים לך להירגע
 3. להבין מהם הנהלים בתקופת הקורונה

ככל שנדע יותר, נוכל להגיע ללידה רגועות הרבה יותר

- החרדה מייצרת לנו 50% מהכאב בלידה ולכן יש לכל אמא לעתיד אינטרס גדול להפחית אותה כמה שניתן.
1. מומלץ ללמוד ולהכיר את המקום שבו את עתידה ללדת ולעבור קורס הכנה ללידה, כדי לדעת בדיוק למה לצפות.
 2. חשוב ללכת לסיור בחדר הלידה להכיר את צוות. ברגע שתגיעי ללדת ותבואי למקום מוכר עם פרצופים שחלקם כבר פגשת, הדברים יראו אחרת לגמרי.
 3. מומלץ לקרוא מידע על איך לידה מתנהלת ולצפות בסרטונים ברשת.
 4. צריך להבין שמדובר בתהליך טבעי שמתרחש מאז ומתמיד וככזה, אין צורך לפחד ממנו. הגוף שלנו ערוך לקראתו ויודע להתמודד עמו.

דברים שעוזרים לך להירגע

1. מוזיקה -אם את אוהבת מוזיקה, תוכלי להיערך עם רשימת שירים בפלייליסט ועם רמקול קטן.
2. ריח - אפשר להביא בקבוקון ריח שאת אוהבת ומרגיע אותך.
3. מקלחת חמה - אם את יודעת שמקלחת עוזרת לך אז לבקש מהצוות להיות תחת המים, אולי לבקש מהמלווה שאיתך לעשות עיסוי ברגליים.
4. לעמעם את האורות - תתפלאי אבל זה לגמרי אפשרי ומקובל. אין צורך ללדת עם פלורסנטים מעליך ואפשר בהחלט

לבקש לעמעם את האורות. הצוות ישמח להיענות לבקשתך כל עוד הלידה מתקדמת באופן רגיל ואין סכנה בחירום.

5. מלווה שנוח לך איתו - חשוב מאוד שיתלווה אליך ללידה מישהו שלא ישרה עליך לחץ ומתח אלא שירגיע ויתמוך בך. בין אם זה בן הזוג, אמא, אחות או כל מלווה אחר. אין שום טעם שילווה אותך ללידה מישהו שיגביר את רמת החרדה שלך. גם ככה הלידה היא תהליך לא פשוט, חשוב מאוד שתדאגי לעצמך מראש ולא תכניסי את עצמך למקומות שלא נעימים לך.

7. לא להתבייש בגוף - חשוב גם להבין שבתהליך הלידה אנחנו מגיעות לפסגה רגשית ויש אלמנטים של חשיפה של הגוף ושל הנפש. אין במה להתבייש. מדובר בתהליך טבעי.

8. יש משהו אחר שעוזר לך להירגע? תביאי אותו איתך!



מה לעשות אם כואב

כדי להגיע מוכנה ללידה חשוב להיערך למה תרצי לקבל בטיפול בכאב ולהיות ערוכה רגשית ומנטלית לאופציות חירום. הפחתת כאב:

לא פעם אנחנו מגיעות ללידה עם פנטזיה, של איך הלידה אמורה להיות. עם זאת, צריך להבין שיכול להתפתח מצב חירום ועלינו לסמוך על הצוות המטפל. חשוב לבדוק ולחשוב מראש, מה לבקש להפחתת הכאב ומומלץ לקרוא על התרופות האחרות (לטשטוש והפחתת כאבים) שיכולות להינתן במהלך הלידה במקום אפידורל. יחד עם זאת, כדאי שנזכור שגם אם בחרנו לנסות שלא להיעזר באפידורל, מותר לנו לשנות את דעתנו וזה בסדר גמור. סיבוכים בלידה:

מה עושים אם הלידה מסתבכת ויש צורך לניתוח קיסרי חירום? רוב הלידות מתרחשות בחדר הלידה והכל בסדר גמור, אבל גם זו אפשרות שהצוות ערוך אליה ומיומן בה וכדאי לדעת שזה עלול לקרות.

הערכות לקראת לידה בתקופות הקורונה:

בדיקות קורונה ליולדת

ישנם בתי חולים, המציעים בדיקת קורונה המאפשרת לקבל תוצאות מהירות בתוך כ-4 שעות בלבד. את הבדיקה עוברת כל יולדת לקראת כניסתה לחדר הלידה, והתוצאות מתקבלות לפני המעבר למחלקת האשפוז. כל יולדת שתימצא חיובית לנגיף הקורונה, תועבר למתחם ייעודי, שם היא תוכל לבחור אם ברצונה לשהות לאחר הלידה עם התינוק ללא הפרדה. בתי החולים וכן חדרי הלידה, ערוכים לטפל בנשים הרות שחלו בקורונה, כך שלא יסכנו נשים הרות שאינן חולות או את הצוות הרפואי.

האם מחייבים לעטות מסיכה בזמן הלידה?

באופן עקרוני התשובה היא כן. כל זמן שהיולדת יכולה, ממליצים כן לשים מסיכה. עם זאת, ברור לכולם שבזמן הלחיצות זה מקשה על היולדת ולכן ישנם בתי חולים בהם הצוות מאפשר ליולדת להיות ללא מסיכה, בחלק מהזמן, ואילו הוא מתמגן כפול.

מה לגבי מלווים?

גם כאן ההנחיות שונות בין בתי החולים ומומלץ לברר את הנהלים טרם ההגעה. ישנם בתי חולים המאפשרים הגעת מלווה אחד וישנם כאלו המאפשרים הגעתם של שני מלווים.

לפני ההגעה לבית החולים מומלץ מאוד לברר את כל הפרטים, כדי שבזמן הלידה תהיו כמה שיותר מודעים, מוכנים ורגועים.

האמור לעיל אינו מהווה המלצה או עצה רפואית ו/או חוות דעת רפואית מקצועית. התכנים המופעים באתר נועדו להרחבת הידע האישי של המשתמשים ואין לראות בהם תחליף להתייעצות עם רופא מומחה. בכל מקרה יש לפנות לקבלת חוות דעת של רופא מוסמך לפני קבלת טיפול. שתהיה לידה קלה!

[קראו עוד](#)