



מאמר

תנועה ותנוחות מקלות בלידה - כל מה שחשוב לדעת כדי לקדם את הלידה ולהקל את ההתמודדות

ידעתן שהתנועה מסייעת לעובר שברחם שלנו להתמקם, להתברג, ולהתקדם בלידה? איך נתנועע באופן שהכי נכון ומקדם את הלידה

כדי לגשת לנושא התנועה בלידה חשוב להבין תחילה כיצד התנועה מסייעת לעובר שברחם

שלנו להתמקם, להתברג, ולהתקדם בלידה.
מעבר לזה לשמירה על התנועה לאורך ההריון והלידה יש תכונות סופר חיוביות. תנועה מאפשרת להפחית מתח, לשחרר מצבים של תקיעות, להקל על כאב ולייצר איזון של האגן שכל כך חשוב לאורך תקופה זו.

3 חלקים באגן שכדאי להכיר

Inlet- הכי גבוה באגן, משם מתחילה הלידה
Midpelvis- בחלק הזה של האגן יש את מכשול "הספינות" האזור הגרמי הצר ביותר באגן, סביב 10 ס"מ
Outlet- החלק האחרון שממנו יעבור התינוק ולאחר מכן יוולד
כאשר בכל חלק כזה באגן, העובר נמצא בזווית מסויימת, ובגובה מסויים, ולכן שילוב התנועה במהלך הלידה חשוב מאוד בכל שלב, כמו גם סוג התנועה.

האם תנועה מומלצת רק בלידה?

לא, התנועה היא חלק מהחיים שלנו, ומומלצת גם לכל אישה בהריון, בהנחה שאין מניעה רפואית. מומלץ לתרגל תנועה לאורך כל ההריון. כמובן, פעילות גופנית מותאמת היא דבר נהדר בהריון, כאשר היא מבוצעת עם הדרכה והבנה.
בשלב מתקדמים יותר של ההריון, תנועה יכולה לעזור להפחית כאבים שונים, למשל הפחתה בעומס שנותר על גב תחתון. במקרים כאלו, סיבובי אגן על כדור פיזיו ושחרור של גב תחתון יכולים להוות שינוי של ממש בהרגשה הכללית מבחינת הגב בהריון.
כאשר מתחילים הצירים בבית, אפשר להיעזר בכמה תרגילים ואביזרים כדי לייצר תנועה.

אביזרים ליצירת תנועה בלידה:

כדור פיזיו- מאפשר לבצע תנועות המעודדות מעבר בין מנחים סימטרים ואסימטרים של האגן, כל תנועה, סיבוב וגלגול אגן, יכולים לסייע לייצר יותר מקום באגן ולאפשר לתינוק להתבסס בצורה מיטבית.
צעף- אפשר לתלות על הדלת צעיף ולבצע תנועות "סקוואט" עד אמצע הדרך (לא עד למטה לגמרי)
בצעף יכול להיעזר גם בן הזוג על מנת לשקשק קצת את הירכיים כשאת עומדת בעמידת שש ובכך לייצר את התנועה גם כשאת עייפה ורוצה רגע לנוח.
חשוב שהצעף יהיה רחב ולא גמיש, מבד שאינו אלסטי.
כסא- כמה שזה נשמע פשוט- אפשר להניח עליו רגל, ולייצר תנועות של האגן בצורה אסימטרית, סיבובי אגן, צדדים, וגלגול אגן לפנים ולאחור, לשלב בין שתי הרגליים.

מדרגות- ולא, אני לא מדברת כאן על 500 מדרגות, יכול להיות שתתישי את עצמך, עד שבכלל תתחיל לידה, אבל אפשר להשתמש ב- 2-3 מדרגות כדי לייצר כמו פסיעות קטנות בשלבים כדי לייצר תנועה ומקום באגן.



שילוב התנועה במהלך הלידה תנועות מומלצות, תנוחות אפשריות להקלה על כאבי הצירים:

בבית כשמתחילים הצירים, אפשר לשלב בין 2 סוגי תנועה:

1. תנועה שמייצרת מרחב באגן ומאפשר לתינוק להתבסס ולהתקדם
 2. תנועה שמקלה על התמודדות עם הצירים
- הכלל הוא שאין כלל- בזמן צירים, כל מה שעוזר לך ומשלב תנועה הוא נהדר, כל עוד אין אפידורל, את יכולה לעשות מגוון שלם של תנועות. עברי והתנסי במגוון תנוחות ותנועות ותראי מה הכי מקל עליך ובזמן ציר חזרי לתנועה/ תנוחה שמקלה עליך. לפעמים רק תנועה קלה ביותר עושה הבדל גדול.
- למשל, את יכולה בזמן ציר, להיות עם ברכיים על כרית על הרצפה, ולחבק כדור פיזיו, ולעשות ניעה קטנה קדימה ואחורה. אפילו מילמטרים קטנים יספקו תנועה באגן. אותו דבר אפשר לעשות עם רגל אחת מונחת על כף הרגל ובכך לייצר א- סימטריה.
- גם סיבוב האגן כשאת מניחה ראש ונשנעת על כדור הפיזיו יכול לספק מנוחה לצד תנועה. בשלב הזה של תחילת צירים, המיקוד יהיה בחלק היותר גבוה של האגן, ה- Inlet

כניסה ללידה פעילה

כאשר תגיעי לחדר לידה, ותכנסי ללידה פעילה, המשיכי בתנועה- סיבובי אגן, בעמידה או על כדור פיזיו, רגל על כסא, עמידה על שש, תמיכה עם בן הזוג פנים על פנים וסיבובי אגן, כל אלו יעזרו לייצר יותר תנועה באגן ויותר מרחב התקדמות לעובר.

האם אפשר לייצר תנועה עם אפידורל?

שאלת השאלות, והתשובה היא כל כך כן! גם בשכיבה על הגב או על הצד ניתן לייצר תנועה של האגן, המלווה שלך יוכל לעשות מגוון שלם של תנועות עם הקרסוליים (המשפיעים על האגן) עם מפרקי הירך ועוד. אחד היתרונות בלקחת דולה בלידה עם אפידורל, זאת היכולת לשמור על תנועה טובה באגן גם כשאת במנוחה על הגב או על הצד.

ובשלב הלחיצות כיצד התנועה ומנחי גוף שונים יכולים לסייע להתקדמות הלידה?

בשלב הלחיצות מה שיכול לעזור זו התנוחה שלך: אם את עם אפידורל תוכלי לנסות לשלב בין לחיצות על הגב או על הצד, ובחלק מבתי החולים גם בעמידת שש. בשלב שאת מגיעה לפתיחה מלאה, בהתאם לגובה של התינוק "בספינות", יש מספר תנוחות שיכולות לסייע לייצר יותר מקום, אחת מהן: עמידה על שש כאשר הברכיים שלך קרובות יותר אחת לשניה וכפות הרגליים פונות החוצה, מייצרת יותר מקום באזור ה-outlet אפשרות נוספת: ישיבה בתנוחה שנקראת כס מלכות, את יושבת במיטה זקופה (ניתן גם עם אפידורל) כאשר הרגליים נמוכות יותר, כמו על דרגש.

לסיכום,

יש עוד עולם שלם של תנועות ומנחים שאפשר לצלול ולהרחיב עליהם, חשוב לקבל הדרכה וליווי של איש מקצוע שמבין את האגן הנשי ותהליכי הלידה. וגם אם לא עברת הדרכה מסודרת, יש כמה סרטונים נהדרים שתוכלי לחפש ביוטיוב ולראות תרגול יומי של האגן כהכנה ללידה, כמו גם ללמוד על התנועות והתנוחות המומלצות בלידה.

כותבת המאמר הינה דולה ומדריכת הכנה ללידה, טל ברנסון