



מאמר

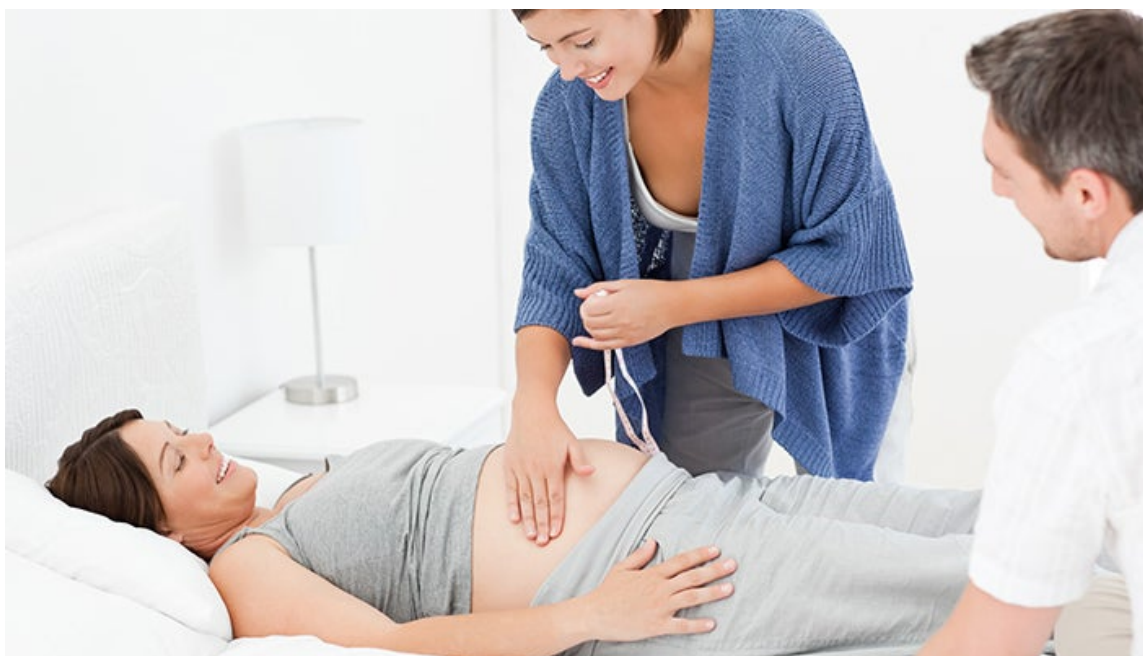
כל מה שכדאי לדעת על לידה טבעית מהתכנון ועד הלידה

מהי לידה טבעית ומדוע כולם מדברים עליה? על שיטות שונות ללידה טבעית ואיפה תוכלי לחוות לידה טבעית

מרגע תחילת ההריון אנחנו חושבות על המפגש עם הבייבי המתפתח ומתרגשות. ככל שעוברים החודשים אנחנו מבינות שהמפגש הזה יהיה בסופה של לידה, ולידה יכולה להיות אירוע כואב. לאט לאט את שומעת סיפורי לידה שונים, מבינה את עוצמת האירוע ומתחילה לגבש לעצמך מושג איך את רוצה שתראה הלידה שלך. נכון כולנו מדמיינות לידה מהירה ללא אפידורל, שבסופה תינוק חייכן מונח בידינו. החיים עצמם ועד שהתינוק נולד, מחייבים אותנו לחשוב לפעמים על סוג הלידה שנרצה ועל ההתמודדות עם הצירים. בכל בית חולים יש גישות קצת שונות ואופציות ללידה. אחת האפשרויות היא ללדת בלידה טבעית.

מהי לידה טבעית?

הביטוי לידה טבעית קצת מבלבל, הוא זורק אותנו במחשבות ללידה בטבע או לידה במים אבל למעשה מדובר במונח שמתייחס ללידה בבתי חולים, בה האישה היולדת לא נעזרת במכשור או במשככי כאבים שונים ונמצאת בחדרי לידה מיוחדים שמאובזרים במיוחד ללידה קצת אחרת. אם נחזור מאה שנים אחורה נגלה שכל הלידות היו לידות טבעיות וחלקן גם לידות בית. נשים לא הגדירו את הלידה כלידה טבעית כיוון שלא היו אופציות אחרות ללידת. היום בבתי חולים, היולדת יכולה לבקש אפידורל או גז צחוק, שיקלו על כאבי הלידה והצוות הרפואי נעזר באולטרסאונד ומכשור נוסף כדי להבין מה מצבו של הבייבי. למרות החידושים, נשים רבות רוצות לחוות לידה טבעית, לידה עם פחות התערבות ובעיקר אפשרות להתחבר לחוויה המעצימה של הלידה. בעקבות הדרישה ללדת עם פחות התערבות, בתי חולים רבים פתחו חדרי לידה טבעית, המאפשרים לנשים ללדת עם פחות צוות רפואי ועם תנאים דומים יותר לחדר שינה של בית.



יתרונות ללידה טבעית:

ללידה טבעית יש מספר יתרונות כשהיתרון החשוב ביותר הוא ההתייחסות לאשה היולדת ולרצונות שלה. אישה יכולה לכתוב תוכנית לידה, להבין איך היא רוצה לנהל את הלידה וכמובן להתנהל, ללכת ואפילו לרקוד במהלך הלידה ולא רק לשכב. בלידה טבעית לאישה יש יכולת לשלוט במהלך הלידה, להחליט על מלווים ועל התמיכה שהיא רוצה. כיוון שבלידה טבעית אישה לא מנוטרת כל הזמן ² היכולת שלה ליהנות ממקלחת מרגיעה או מהליכה שמזרזת את הלידה, גדולה יותר.

- האישה נמצאת בתנועה והתנועה עוזרת לקדם את הלידה עצמה מהר יותר
- התאוששות מהלידה מהירה יותר בדרך כלל
- לאישה יש שליטה על התהליך ולכן התחושה טובה יותר
- תנוחת הלידה בדרך כלל של כריעה ולכן יש פחות קרעים או תפרים בסוג לידה כזאת

הכנה ללידה טבעית

לידה טבעית דורשת הכנה של האישה אבל גם של הצוות הרפואי. כדי ללדת לידה טבעית כדאי להכיר את חדרי הלידה הקיימים בבית החולים שאת מעוניינת ללדת בו, להבין אם יש שם חדרי לידה טבעיים ומה המדיניות. רצוי בלידה כזאת, כדי לקדם את הלידה ולהפחית את כאבי הציירים, להתנועע ולזוז ולא לשכב במיטה. הצוות הרפואי בבית החולים אמור להיות מוכן ויכול לעזור לך להתמודד עם הלידה. בהכנה ללידה טבעית תפגשי את הרופא או תלווי על ידי דולה, ותחשבי ביחד על מהלך הלידה שתרצי, על השיטות להתמודד עם הכאב, שלא כוללות משככי כאבים, וגם להכיר את חדר הלידה עצמו ואת שלבי הלידה השונים.

תנוחות לידה בלידה טבעית

רב הנשים שאנחנו רואים בסרטים יולדות בשכיבה על הגב, כך גם רוב הלידות שמבוצעות בבתי החולים. האישה שוכבת במיטה על גבה. בלידה טבעית אישה יכולה לבחור את התנוחה שתלד בה וחלק מהנשים ילדו בכריעה או בעמידה על שש, כך שסביר להניח שהן תסבולנה פחות מקרעים. כל אחת יכול ללדת לידה טבעית? מסתבר שלא כל אחת יכולה ללדת לידה טבעית ויש לבחירה בלידה כזאת כמה קריטריונים:

הריון רגיל עם עובר אחד: לידה טבעית מתרחשת בבתי חולים ולכן הרופאים מחליטים מי יכולה להתאים ללדת כך. ברוב המקומות לא יעודדו אישה עם הריון רב עוברים, או

במילים אחרות אם יש לך תאומים או שלישיה, לא תוכלי להיכנס לחדרי הלידה הטבעית בבתי החולים.

אישה בריאה עם הריון תקין ללא סכרת, רעלת או בעיות כרוניות: אם יש חשד לרעלת הריון, או שהיולדת עם חוס, דימום, או גורמי סיכון אחרים ² גם כאן יעדיפו בבתי החולים לידה בחדר רגיל עם אפשרות לאפידורל או כל התערבות אחרת. לידה ראשונה או לידות חוזרות באישה שלא עברה ניתוח קיסרי: ניתוחים קיסריים קודמים או כל ניתוח אחר ברחם, גם הוא ימנעו ממך להגיע לחדר לידה טבעית. לידה טבעית ² היתרונות

בחרת לידה טבעית? מה עושים עכשיו?

אחרי שקראת ובחרת חשוב לזכור שללידה יש את הקצב שלה ולפעמים תבחרי משהו אבל הדברים ישתנו במהלך הלידה ותרצי כן לקבל משככי כאבים. בינתיים יש כמה דברים שכדאי לעשות

קורס הכנה ללידה

חשוב להבין מה את עומדת לעבוד בכל שלב בלידה ולהכיר הכל וגם לדעת אילו הכנות כדאי לעשות בבית לפני כמו עיסוי פרינאום והיכרות עם תרגילי נשימות. חשוב מאד לעבור קורס הכנה ללידה ואם יש לך דולה או מלווה בלידה, אז להעביר למי שמלווה את הרצונות שלך ומתי את רוצה שיתמכו בך ואיך. יש קורסי הכנה ללידה ששמים דגש על הכנה ללידה טבעית ומומלץ, כחלק מההכנה שלך ללידה טבעית, להגיע לקורס כזה. מלבד קורסים מומלץ לדבר עם נשים שעברו חוויה דומה ויוכלו להכין אותך רגשית, למה עוברים בלידה.

היכרות עם חדרי לידה בסביבה

לא בכל בתי החולים יש חדרי לידה טבעית ולכן חשוב לבחור את המקום בו תרצי ללדת, ואיפה יש חדרי לידה מיוחדים או מרכזי לידה טבעית. את המידע הזה תוכלו לקבל בכל בית חולים, אפילו באתרים של בתי החולים עצמם. בחלק ממרכזי הלידה יבקשו ממך להגיע לפגישה ולהבין אם את מתאימה ללידה כזאת.

מי מלווה אותך?

כדאי לבחור במי ילווה את הלידה והאם להיעזר גם בדולה, שתתמוך בך בלידה עצמה. אחרי שברור לך מי המלווה בלידה כדאי לעבור איתו על תוכנית הלידה ועל מה שחשוב לך שיתקיים וגם מה חשוב לך שלא יקרה במהלך הלידה.

התמודדות עם כאבים בלידה טבעית

בלידה רגילה יש ליולדת אפשרות לבקש אפידורל או להשתמש בדרכים אחרות להתמודד עם הכאב. בבחירה בלידה טבעית כדאי להבין מה יכול להקל עליך ולהתכונן גם רגשית לכאבים ולמהלך הלידה.

לא משנה מה תבחרי ☑ חשוב לזכור שדברים יכולים להשתנות וחשוב להגיע לכל תהליך הלידה מוכנים גם לשנות את התוכניות. לידה קלה