מאמר

חולשות, התעלפויות ואיבוד הכרה במהלך ההיריון

במהלך ההיריון, ובעיקר בתחילתו עלולות נשים מסוימות לסבול מדי פעם מהתעלפויות. התופעה מפחידה למדי, אולם היא מוכרת ואינה מסוכנת באופן מיוחד, אם כי כמובן יש להיבדק ולשלול בעיות אחרות. מדוע הדבר קורה?

תופעת ה"כמעט התעלפות" או ממש התעלפות המתרחשת לעיתים במהלך שבועות ההיריון יכולה להיות מוסברת בשל לחץ דם נמוך בחודשים הראשונים, תופעה החולפת מעצמה בהמשך ההיריון. נשים בעלות נטייה טבעית ללחץ דם נמוך עלולות בהחלט להתעלף בהיריון. היחלשות השרירים סביב כלי הדם גורמת לכך שבמצב של שינוי פתאומי בתנוחה, כגון קימה מהמיטה, או שינוי מהיר ממצב של ישיבה לעמידה, יש בריחה של דם מהראש. מצב זה עלול לגרום לחולשה ואף לעילפון.

לכן, מומלץ לא להיחפז אלא לקום ממצב ישיבה או שכיבה בצורה איטית והדרגתית. אם את מרגישה שאת עומדת להתעלף עלייך לשבת ולכופף את ראשך מטה בין הרגליים. אם זה לא עוזר מומלץ לשכב, להרים את הרגליים מעל גובה הראש ולאוורר את החדר. כך יחזור הדם למוח וההרגשה תשתפר בהקדם.

כמו כן, אין לעמוד זמן רב במקום אחד או להימצא במקומות חמים ודחוסים. אי הקפדה על כך עלולה לגרום לתופעת חולשה ואף התעלפות.

עייפות וחולשה הן חלק בלתי נפרד מההיריון, והן תופעות תקינות. בדרך כלל תחושת החולשה והעייפות חולפת מאליה עד השבוע ה 14. אך אל דאגה התחושה עלולה לחזור לקראת סוף ההיריון, בייחוד בגלל אנמיה,ירידה בלחץ הדם, חוסר שינה וכד'.

בכל מקרה, אין להקל ראש באיבוד הכרה ויש לפנות לרופא לבירור העניין עד תום.