



מאמר

איך מזהים שהלידה מתקרבת? סימנים מבשרי לידה

כחלק מההכנה של הגוף לקראת הלידה, יגיעו שינויים מנטליים ורגשיים, וגם שינויים פיזיים של ממש העוברים על גופה של האשה. באופן טבעי, הגוף שלנו יודע לאותת לנו שמשהו קורה וזה נכון גם לגבי תהליך הלידה. לכן, חשוב להכיר את הסימנים ולזהות אותם וכך להבין מתי הלידה מתקרבת.

שמעת הרבה עצות, קראת המון אודות הסימנים ובכל זאת את מהוססת. אל דאגה, זה טבעי ביותר מכיוון שאת נמצאת לפני הליך משמעותי הצפוי להתרחש בגופך בפעם הראשונה בחיידך. העצה הבריאה ביותר היא לסמוך על חושייך. זה נכון, אין כמו אינסטינקט אימהי לדעת שהגיע הזמן, גם אצל נשים שזו לידתן הראשונה.

כל הסימנים שיגלו לך שהלידה מתקרבת:

קינון

אם זה עוד לא הגיע, זה כנראה יגיע... ככל שההיריון מתקדם, מתעוררת אצל האשה גם תחושה של קינון או רצון חזק לסדר, לארגן ולהכין את הקן לקראת הגזל החדש. מדובר בתופעה רגשית- נפשית מוכרת ונפוצה לקראת ההופעה המיוחלת של התינוק. אז אם פתאום עולה תחושה חזקה, שהבית חייב להיות נקי עכשיו, זה כמובן לא אומר שצריך לצאת לבית החולים, אלא שהאינטואיציה רומזת שצריך להתכונן.

ירידה בגובה הבטן

לפני הלידה, העובר מתחיל להתמקם נמוך יותר בבטן ומתקרב לאגן התחתון. כתוצאה מכך, הבטן עשויה להרגיש יותר נמוכה ואת עלולה להרגיש שינויים במתן השתן ובתחושת הלחץ באגן. זהו סימן נוסף שהלידה מתקרבת.

התרוקנות של מערכת העיכול

מערכת העיכול יודעת לפנות את עצמה לקראת הלידה, ממש כמעין חוקן טבעי. לא פעם, נשים בטוחות שיום לפני הלידה הן חוו קילקול קיבה. אז לא, זה פשוט הטבע יודע לעשות את מה שצריך וזהו לא אחר מאשר סימן מבשר לידה.

הפקק הרירי

כולן מדברות על הפקק הרירי כסימן מובהק, אבל איך הוא נראה ואיך לדעת שזה אכן זה?

מדובר בהפרשה רירית צמיגית, שיוצאת מצוואר הרחם וניתן לגלות אותה בתחתונים או בניגוב בשירותים. לפעמים ההפרשה תהיה מעט דמית. כל עוד אין מדובר בדימום ממש, אין צורך לחשוש. יציאת הפקק הרירי עשויה להתרחש שעות, ימים, או אפילו שבוע לפני הלידה. אבל אם את מזהה שזה קרה, כדאי לוודא שתיק הלידה מוכן.

ירידת מים

העובר גדל בתוך שק מי השפיר, וכאשר שק מי השפיר נפקע, זהו סימן ודאי שהלידה מתחילה. ירידת מים יכולה להתאפיין בשטף מים גדול או בתחושה של טפטוף. כשיש חשד לטפטוף וזה לא שתן, ניתן לשים פד ולראות אם הוא מתמלא. המים ירדו?

זה מרגש! זה קורה וזה קרוב אבל חשוב להישאר רגועים. הסתכלי על השעה, ואז על צבע המים - אם המים נקיים והתנועות מורגשות היטב, אין דימום ועדיין אין צירים מסודרים אפשר להתארגן בנחת ליציאה מהבית. כדאי לקחת מגבת לדרך, שכן בכל ציר עלולים לצאת עוד מים. אם צבע המים חום-ירקרק, והמים לא נקיים, או שאת לא בטוחה אם את מרגישה תנועות או שישנם צירים מסודרים או דימום, כנראה שכדאי לצאת לדרך.

צירים

צירי הלידה עשויים להתחיל בתחושות של כאב בגב או בטן. מדובר בהתקשויות של הרחם שגורמות לצוואר הרחם להיפתח והם המנוע שדוחף את העובר החוצה אל אויר העולם, וקרוב יותר אליכם. צירי לידה יתחילו מהגב, לא יחלשו עם שינויי תנוחה וילכו וייעשו כואבים עם חלוף השעות. לעיתים יהיו אלה דווקא כאבי בטן שיבשרו על הלידה או הקאות. אל תהססו לפנות לחדר הלידה בכל ספק קטן. הצירים לא מתחילים בבת אחת ובעוצמה חזקה, אלא מתפתחים, הופכים תדירים ומתחזקים. ככל שהצירים נעשים תכופים יותר, ארוכים יותר וכואבים יותר או כאשר יש צירים מסודרים במשך שעה, שעה וחצי - כל 5 דקות. זהו השלב בו כדאי לנסוע לבית החולים.

היי קשובה לגוף, לחושים ולאינטואיציה שלך כי הגוף שלך יודע. אין כמו אינסטינקט אימהי כדי להבין שהזמן הגיע, אפילו אצל נשים שמתמודדות עם הלידה הראשונה שלהן. ואם זו לא הלידה הראשונה שלך, כדאי שתהיי קצת יותר דרוכה, שכן לידה חוזרת מתקדמת בקצב אחר מלידה ראשונה.

שיהיה בשעה טובה, את יוצרת חיים!