מדינת ישראל - משרד הבריאות
בית החולים לגליל המערבי - נהריה

חדר לידה

מידע ליולדת על שיכון כאבים בלידה



מטופלת יקרה!

ברוכה הבאה
לחדר לידה
בבית החולים - נהריה

שעות הביקור בבית החולים

הן בין השעות:

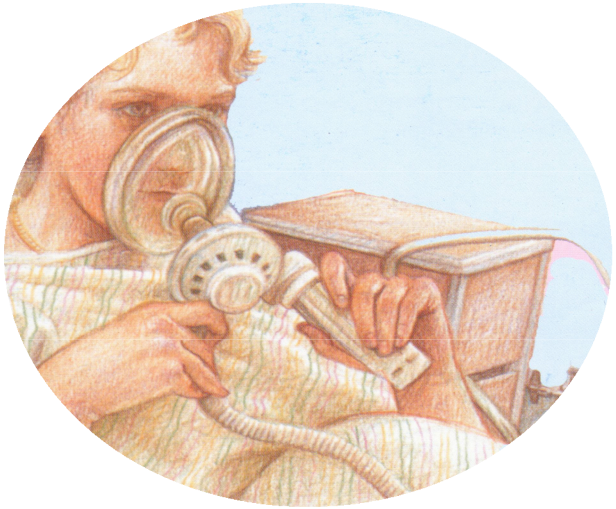
12:00 - 14:00

16:00 - 20:00

מדינת ישראל – משרד הבריאות

בית החולים לגליל המערבי – נהריה

ת.ד 21 נהריה 22100



מאחלים לך בהצלחה

והחלמה מהירה

צוות חדר לידה –

טל': 91077728

תחילת הלידה

לקראת סוף ההריון יתכן שתרגישי שרחמך מתכווץ מפעם לפעם. כשהלידה מתחילה, ההתכווציות נעשות סדירות וחזקות יותר. הדבר יכול לגרום לכאב שבתחילה דומה לכאבי מחזור, אבל בדרך כלל מתחזק ככל שהלידה מתקדמת. (לידתה ראשונה, היא בדרך כלל ארוכה וכואבת יותר. לעיתים יש צורך להתחיל את הלידה באופן מלאכותי או לזרזה אם היא מתקדמת לאט, וזאת בדרכים שונות כמו פקיעת מי השפיר, או זרוז על ידי תרופות. זה עלול לגרום ליותר כאבים.) מעל 90% מהיולדות נזקקות לשיכוך כאבים בלידה.

קורס הכנה ללידה:

השתתפות בקורס הכנה ללידה מכין את הזוג ללידה. בקורס מקבלים מידע עדכני ומעמיק על הריון, לידה, והטיפול בתינוק. תקבלי הדרכה על אשפוז בבית חולים, מהן הפעולות הנדרשות והסיבות להן.
תלמדי על תהליכי הלידה, והבנת תהליכים אלו, יסייעו להרגשה נינוחה יותר, וּפחיתו חששות ודאגות.
סיור בבית החולים שאת מתכננת ללדת בו יתרום להרגשת הביטחון, הרגיעה, והתמודדות טובה יותר.
בקורס הכנה ללידה, ילמדו אותך לשלוט בנשימותייך ובדרכים להתמודד עם הצירים. כמו כן תקבלי מידע על מיגוון האפשרויות הרחב לשיכוך כאבים בלידה.

השיטות השכיחות לשיכוך כאבים בלידה

קיימות מספר דרכים לעזור לך להתמודד עם הכאב אם כי קשה לצפות איזו שיטה היא המתאימה ביותר עבורך. בין השיטות המוכרות ניתן למצוא שיטות הרפייה כגון: עיסוי, אמבטיה במים חמים, האזנה למוסיקה ונוכחותה של דמות תומכת קרובה. בנוסף לאלו, קיימות שיטות התערבותיות לשיכוך כאבים. המיילדת שלך היא הגורם המקצועי המתאים ביותר להיוועץ בו בבחירת השיטה לשיכוך הכאבים המומלצת ביותר עבורך.

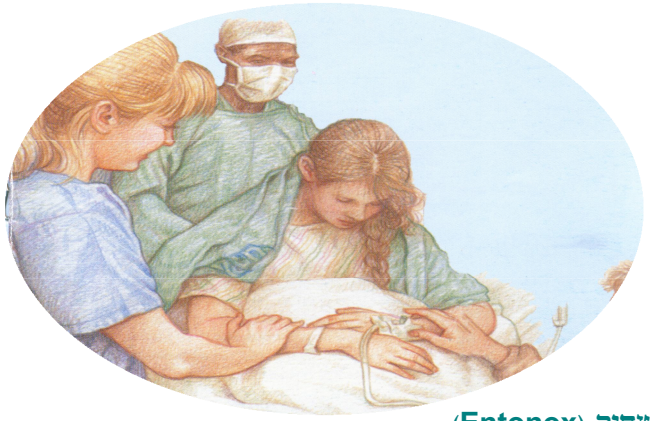
שיטות אלטרנטיביות

באם רצונך להביא מטפל אישי לשיאצו, רייקי, אקופנקטורה, היפנוזה או אחר עלייך לשתף את הרופא המטפל בחדר לידה ולהחליט יחד.

ה"טנס"

(TENS: Trans cutaneous Electrical Nerve Stimulation)

גרוי חשמלי עדין המועבר לאזור הגב התחתון ועוצמתו ניתנת לשליטה על-ידי היולדת. לעיתים שיטה זו אפקטיבית בתחילת הלידה, ובעיקר לכאבי גב.
לשיטה זו שום השפעה שלילית על העובר.
הגרוי יוצר תחושת נימול ובדרך כלל, תזדקקי לסוג נוסף של שיכוך כאבים בשלבים מאוחרים יותר של תהליך הלידה.



גז צחוק (Entonox)

טיפול זה ניתן באמצעות מסיכה המוצמדת לפה ולאף.
יתרונות: התהליך פשוט ומהיר לשימוש, אינו משפיע על העובר, ניתן לשימוש בכל שלבי הלידה, ומשפר את כמות אספקת החמצן לך ולעובר. היולדת מחליטה על כמות הגז שהיא רוצה להשתמש, אבל כדי להשיג אפקטיביות מירבית, התיזמון חשוב מאוד.
חסרונות: לעיתים עלול לגרום לתחושת טשטוש קלה. אין להשתמש בו בין הצירים על מנת למנוע תחושת ישנוניות וטשטוש. אינו גורם להעלמה מלאה של הכאב, אבל מסייע לטשטשו.

תרופת פטידין

תרופה לשיכוך כאבים הניתנת בדרך כלל באמצעות זריקה לשריר-על ידי המיילדת, או דרך הוריד - על-ידי רופא.
יתרונות: מפחית את תחושת הכאבים. חסרונות: עלול לגרום לטשטוש, ובתחילה גורם לתחושת בחילה, שחולפת.עלול לגרום לעיכוב בהנקה, עלול לגרום לתינוק לישנוניות. במקרה כזה תנתן לו זריקת נגד (naloxone - שפעולתה הפרמקולוגית סותרת את פעולת הפטידין) מיד לאחר הלידה.
לאחר מתן פטידין, רצוי להמנע מאכילה, וכן אסור לרדת מהמיטה, בגלל תחושת הטשטוש והישנוניות.

הרדמה אפידורלית

מתבצעת באמצעות הזרקה מקומית של חומר הרדמה לחלל האפידורלי בעמוד השידרה.
ההרדמה מבוצעת על-ידי רופא מרדים.
שיטה זו נחשבת בעולם כיעילה ביותר לשיכוך כאבים במהלך הלידה. היא מתאימה לרוב הנשים, ואינה משפיעה על העובר. היא אינה גורמת לעירפול הכרה או לבחילות, ומפחיתה את תחושת אי השקט בלידה, התורמים לאם ולעובר.
חסרונות: השיטה עלולה לגרום לירידה בלחץ הדם, לכן לפני מתן אלחוש אפידורלי ינתן לך עירוי נוזלים דרך הוריד. יתבצע מעקב קבוע של ערכי לחץ הדם. עלול להאריך את השלב השני של הלידה ולהפחית את הצורך ללחוץ.
קיים סיכון קטן של כאבי ראש לאחר הלידה: במידה והם מופיעים, תפני לצוות המטפל ותקבלי טיפול מתאים.
לעיתים גורם לתחושת צמרמורת שחולפת בהמשך.
כאבי גב- יתכן שתחושי ברגישות מקומית מסוימת במשך יומיים לאחר הלידה, מחקרים הוכיחו, כי אפידורל לא גורם לכאבי גב בטווח הארוך.

תהליך ביצוע הרדמה אפידורלית

תתבקשי לשבת ולעגל את גבך החוצה. רופא מרדים יחטא את איזור החדרת הזריקה, ויזריק לך תרופה לשיכוך כאבים מקומי כך שבעת ביצוע החדרת הזריקה האפידורלית לא תחושי בכאב.
הרופא יכניס צינורית קטנה לחלל האפידורלי, ליד העצבים שמובילים את תחושת הכאב מהרחם.
חשוב להימנע מתזוזות במהלך ביצוע האפידורל, כדי למנוע דיקור לא מדויק שעלול לגרום בהמשך לתופעת כאבי הראש.
לאחר מיקום הצינורית תוכלי לנוע ללא חשש, ולקבל תרופה לשיכוך כאבים לפי הצורך. יתכן שתחובר משאבה שתזרים את התרופה לשיכוך כאבים באופן רציף וקבוע עד שתסיימי את הלידה.
לחץ הדם שלך יבדק באופן קבוע, כל 5 דקות.
בדרך כלל לוקח כ- 20 דקות עד שמושג שיכוך כאבים אידיאלי.
לסיכום, הוצגו בפנייך כל השיטות להפחתת כאבים בלידה, הנהוגות בבית חולים נהריה.
אנו מקווים, כי מידע זה, יסייע לך להחליט על שיכוך הכאבים הרצוי לך, בבואך ללדת.
צוות חדר לידה ישמח לסייע לך בכל שאלה, ומאחל לך לידה קלה מהירה ומשוחררת מכאבים!