



חוברת מידע למטופלת בנושא



התמודדות עם כאב בלידה



יולדת יקרה,

מטרת חוברת זו היא להעניק לך ידע, באשר
להתמודדות עם כאב במהלך הלידה.

אגרת זו, סוקרת את האמצעים הטבעיים
והתרופתיים לשיכוך כאב העומדים לרשותך.

המיילדת תסייע לך בבחירת האמצעים
המתאימים לך להתמודדות עם הכאב, בהתאם
לשלב הלידה בו את נמצאת והעדפותייך.

טיפולים לא תרופתיים



טנס

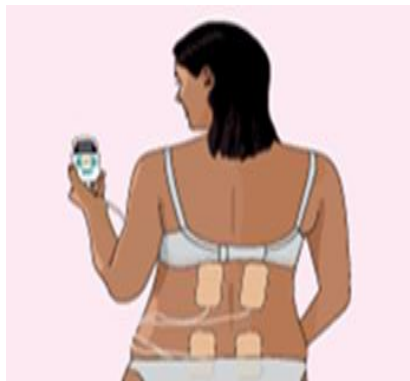
TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation)

מכשיר בגודל כף יד הפועל ע"י גירוי חשמלי בעוצמה נמוכה על פני העור המטשטש את עוצמת הכאב.

המכשיר מצויד ברפידות המודבקות על העור משני צדי עמוד השדרה. כשהרפידות במקומן, מפעילים את המכשיר. באפשרותך לשלוט בתדירות ובעוצמת הגירוי החשמלי בהתאם לרמת הכאב שלך.

יש לכבות את מכשיר ה-TENS טרם הסרתו.

יש להצטייד במכשיר מבעוד מועד שכן, אינו מסופק על ידי בית החולים, אולם אנו יכולים לסייע בחיבורו.



כדור פיזיו

השימוש בכדור מסייע הן בהפחתת כאבים, והן להתבססות וירידת תינוקך באגן. יש לשבת במרכז הכדור כשרגלייך מכופפות בזווית של 90 מעלות, בפיסוק רחב וכפות רגלייך שטוחות על הרצפה.

קיימת חשיבות גבוהה לשמור על בטיחותך. לכן, יש לוודא כי הכדור יציב ונע בקלות, הרצפה יבשה, סביבתך נטולת מכשולים ולצדך תמיכת מלווה.



ארומתרפיה

מקור המילה הוא שילוב של ניחוח ("ארומה") עם טיפול ("תרפיה"). שמנים אתריים עשויים מפרחים, צמחי מרפא, תבלינים ועצים. בחדר לידה, מבוצע שימוש במספר שמנים להם איכויות מרגיעות הניתנים דרך דפיוזר (מפזר). נינוחות ורוגע מפחיתים חרדה, משפרים מצב רוח, מעודדים הרפיה ובאופן זה משפיעים על הפחתת כאב. שוחחי עם המיילדת שלך על מנת שתתאים לך את הניחוח שמתאים לך ולשלב הלידה שלך.





אמצעים טבעיים



הסתייעי
במלווים לצורך
עיסוי ותמיכה
רגשית.



השתמשי במים
זורמים
המסייעים
בהפחתת כאב
ובהרפיה.



נסי להסיח את
דעתך בעזרת
קריאת ספר,
האזנה למוזיקה
או צפייה
בטלוויזיה.

להתמודדות עם כאב



נוחי בין הצירים
במטרה למנוע
תשישות.



הרבי בשתיית
מים ואכלי
מזונות עתירי
אנרגיה.



שמרי על
סביבה נעימה,
עמנום תאורה
ומניעת רעשים.
קור מגביר
כאב.

טיפולים תרופתיים

גז צחוק Nitrous Oxide

גז חסר צבע, טעם וריח, הניתן בשאיפה דרך מסיכה. עלייך להחזיק את המסכה בכוחות עצמך. יש להדק את המסכה לפנים כך שתכסה את האף והפה, כדי שיווצר וואקום. אין לסייע לך בהחזקת המסכה, שכן זו מעלה את הסיכון להופעת תופעות לוואי. תופעות הלוואי השכיחות הינן סחרחורת וחולשה, לפיכך **אין לקום מהמיטה**. מומלץ להתחיל לשאוף את גז הצחוק בתחילתו של ציר, בין הצירים יש לנשום ללא מסיכה.

מרגע התחלת השימוש בגז צחוק את תחושי את השפעתו תוך דקה, השפעה זו חולפת מספר דקות מסיום השאיפה.

טרם הטיפול יש לדווח על:

חסר בוויטמין B12, מחלות נשימתיות, היסטוריה של שימוש באלכוהול/סמים, היסטוריה של התערבות ניתוחית בעיניים (לא ניתוח לייזר).





פטידין (טשטוש)

משכך כאבים נרקוטי אופיאטי חזק. ניתן דרך הוריד או בזריקה לשריר (תלוי בשלב הלידה).

פטידין משפיע במהירות (תוך מספר דקות) ומאפשר לנוח בין הצירים. ניתן לקבל פטידין במרווח של 4 שעות לפחות.

תופעות הלוואי: בחילות (פטידין ניתן עם תרופה להפחתת בחילות והקאות). מאחר והתרופה מטשטשת וגורמת לסחרחורת, הקימה מהמיטה אסורה (דפנות המיטה ייסגרו לשמירה על בטיחותך) ומומלצת נוכחות מלווה בחדר. העובר נוטה להירדם אף הוא תחת פטידין, לכן מתן תרופה זו מחייב ניטור רציף.

אנו ממליצים לשמור על השקט ולעמעם אורות על מנת לאפשר מנוחה תחת השפעת התרופה.



אלחוש אפידורלי

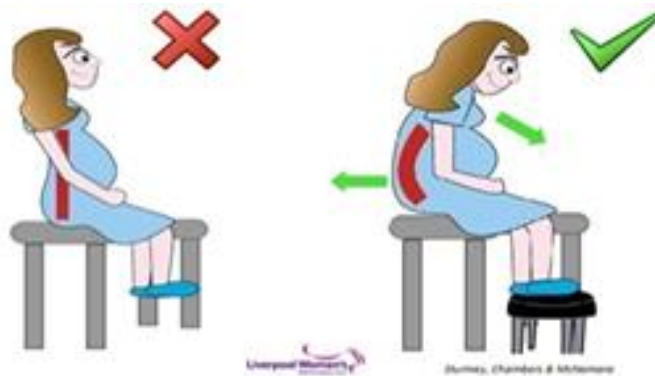
ההרדמה אפידורלית היא שיטה יעילה המאפשרת הקלה משמעותית בכאב. המיילדת תכין אותך לביצוע אפידורל: תוודא קיום בדיקות דם עדכניות ותחבר לך עירוני נזולים. כמו כן, היא תלווה אותך ותסייע לך לשמור על תנוחה במהלך הפעולה.

ההרדמה האפידורלית מבוצעת ע"י מרדים מיומן, בתנאים סטריליים. לאחר החדרת האפידורל, המרדים משאיר צינורית דקה מאוד בגבך, דרכה תקבלי את תרופת ההרדמה אשר תוביל להפחתה בכאב. ייתכן ותחושי בלחצים בזמן ציר. תינתן לך אפשרות להוסיף מינון מוגדר של חומר ההרדמה במידה וישנה התגברות של הכאבים במהלך הלידה.

הירידה בעוצמת הכאב מתרחשת תוך 20 דקות ממתן האפידורל, את תחושי כי עוצמת הכאב פוחתת בהדרגה.

סביר כי הרגליים יירדמו, לכן **אין לקום מהמיטה.**

הצנתר האפידורלי יוצא ע"י המיילדת לאחר הלידה והשפעת האפידורל תחלוף תוך 4-6 שעות.





בכל שאלה ניתן להתייעץ עם הצוות המטפל



**"וַיְהִי בְּהַקְשָׁתָהּ בְּלִדְתָהּ
וַתֹּאמֶר לָהּ הַמִּיִּלְדֶּת אֵל תִּירְאִי..."**
(בראשית, פרק לה, פסוק יז')