

תש'לות התנועה בלידה

שלומית רייפמן לויצקי - מנהלת המרכז להריון ולידה במכללה האקדמית בוינגייט
מחברת הספר – לנוע בלידה וללדת בתנועה

www.shlomit.com shlomit@013.net 050-8802201

מה קורה בלידה?

התינוק נמצא במהלך כל ההריון בתוך שק סגור(הרחם) בתחתיתו (צוואר הרחם) שמגן עליו ומקיים אותו. כשמתחיל תהליך הלידה הרחם (שהוא שק שרירי) מתחיל להתכווץ. צירי הלידה הם בעצם ההתכווצויות המחזוריות של שריר הרחם (מעין גל) שתפקידן "לפתוח" את הרחם (בחלקו התחתון – צוואר הרחם) ולעזור לשלח את התינוק (ואת השלייה) החוצה דרך "תעלת הלידה" (המסלול אותו הוא עובר) כדי לצאת לאוויר העולם.

בלידה, עוצמתן של התכווצויות אלה (צירי הלידה) גוברת (נעשים חזקים יותר ומטבע הדברים גם מציקים יותר), תדירותן עולה (יש יותר התכווצויות בזמן נתון) ומשכן עולה (עד 90 שניות ואפילו יותר).

ככל שהצירים חזקים יותר, ארוכים יותר ותדירותם עולה, הם ישלחו טוב יותר את התינוק החוצה.

במקביל – אי הנוחות עולה ביחס ישר לעוצמת הצירים וכמובן גם למשכם ולתדירותם.

יש כאן שני דברים מרכזיים: עבודה של שריר הרחם וכאב – ושניהם נמצאים בגרף עולה.

איך זה מתחבר לתנועה בלידה?

1. התנועה יכולה לקדם את תהליך הלידה ולקצר אותו
2. התנועה מסייעת להתמודד עם תחושות אי הנוחות והכאב בלידה (מפחיתה את הכאב והופכת אותו למשהו "שאפשר לחיות איתו").
3. וכתוצאה מכך – יכולה להגדיל את הסיכוי לחווית לידה חיובית

1. תנועה מקדמת את תהליך הלידה (מקצרת אותו)

- התנועה מייעלת את עבודת הרחם
- תנועה עוזרת "להבריג" את התינוק לתוך תעלת הלידה
- במקרים בהם התינוק לא התברג טוב לאגן – התנועה יכולה 'לתקן' את ההתברגות.

2. התנועה מסייעת להתמודד עם תחושת אי הנוחות והכאב בלידה

כשכואב לנו אנחנו "מתפתלים" מכאב – במילים אחרות הדרך הטבעית שלנו להתמודד עם הכאב היא לזוז.

- התנועה מפחיתה משמעותית את הכאב (בתנועה הגוף שלנו ירגיש תמיד טוב יותר מאשר בתנוחה סטטית).
- התנועה עוזרת גם להסיח את הדעת מהכאב (מתרכזים במשהו אחר).

איך מתנועעים בלידה?

לנוע – הכוונה לזוז - בכל תנוחה בה נמצאת היולדת!!! (להשתדל לא לשכב על המיטה) לרכז את התנועה בעיקר באגן.

- בעמידה (עם או ללא הישענות על משהו)
- בישיבה (על כיסא, על כדור פיזיו, ובכל צורת ישיבה אחרת (כולל ישיבה במיטה)
- בכריעה
- עמידת ברכיים וידיים (עמידת שש) – גם בעזרת כדור פיזיו
- שכובה על הצד (המלווה יכול לעזור)

חשוב לתרגל תנועה במהלך ההריון כדי שהגוף יכיר את העדפותיו והתנועות תהיינה מוכרות לו.

גם אם לא מתרגלים בהריון אפשר לנוע בלידה

מתי מתחילים להתנועע בלידה?

כשמתחיל להיות מאוד לא נוח ואפילו כואב – לפי הצורך האישי.

בתי החולים מאפשרים וחלקם אפילו מעודדים את האישה לנוע בחדר הלידה.

תנועה עם משככי כאבים?

שימוש במשככי כאבים אינו סיבה להיכנס לשאננות. צריך לזכור שתפקיד התנועה בלידה הוא גם לקדם אותה.

משככי כאבים עושים שני דברים :

- מרתקים את האישה למיטה ומגבילים את יכולת התנועה שלה
- מנתקים אותה מהמסרים הגופניים המורים לה לזוז
- קשה יותר לנוע איתם אבל לא בלתי אפשרי
- גז צחוק – אפשר להתנועע
- אי אפשר לנוע עצמאית עם "טישטוש" (פטידין+ פנרגן)
- אפשר להניע את היולדת כשזו פסיבית
- אפידורל – אפשר לנוע ואפשר להניע את היולדת

הטיפ העיקרי:

לנוע במהלך הלידה בכל תנוחה בה נמצאת האישה.
לנוע בזמן הציר ולנוח בהפוגות.
אם אינה יכולה להתנועע לבד – להניע אותה