

## מידע ליולדת המעוניינת בלידת מים

לידות מים מתבצעות מזה שנים רבות ברחבי מדינות מפותחות בעולם. לידה במים הינה לידה ללא משככי כאבים המלווה בהתערבויות רפואיות מזעריות בלבד על פי הצורך. לידה במים מיועדת לנשים בריאות, עם מהלך הריון תקין לאם ולעובר.

### מהי לידת מים?

לידת מים מתרחשת כאשר את נמצאת באמבט/בריכת מים. הלידה מנוהלת על ידי מיילדת אישית, בתוך מתחם חדר לידה, בחדר לידה ייעודי ללידות מים, באווירה אינטימית. לידת מים מאפשרת לך, כיולדת המוגדרת בסיכון נמוך לסיבוכים בלידה, ללדת בלידה טבעית כאשר מוקד תשומת הלב של הסובבים מתמקדת בך: תמיכה מהצוות בדרך בה בחרת ללדת, לפי אמונתך, תרבותך וצרכיך הייחודיים.

החלטה על התאמתך ללידת מים מתבצעת על ידי מיילדת ורופא מורשים. אנו שמים דגש על התערבות רפואית מזערית ככל האפשר, תוך שמירה על רמת בטיחות גבוהה. במהלך הלידה יתכן ויהיה צורך בהפסקת תהליך הלידה במים והעברתך למיטת יולדת.

## יתרונות שהייה במים בזמן הצירים

### הרפיה ורמת הורמונים מיטבית

המים החמימים משפיעים על יכולתך להרפות ולהירגע, וכך מסייעים בהתמודדות עם הצירים. בזמן שאת מתוחה, הצירים עלולים להיפסק וכך גם התקדמות הלידה. לעומת זאת, כאשר את נינוחה ורפויה, הלידה תתקדם בצורה יותר יעילה. בשלב הלידה הפעילה, שהייה במים מסייעת לגופך לשחרר פחות הורמוני דחק, כמו אדרנלין, ויותר הורמוני לידה, כמו אוקסיטוצין, הגורמים לצירים יעילים וסדירים. במצב כזה גופך מפריש הורמונים נוספים, כמו אנדורפינים, המסייעים לך להתמודד עם הצירים ומפחיתים את רמת הכאב.

### פרטיות ותחושת שליטה

עם הכניסה למים החמימים, את מרגישה בתוך עולם משלך, מבודד ומוגן מכל המתרחש סביבך. כאשר האורות עמומים והחדר שקט, את קשובה לעצמך ומחוברת לתהליך הלידה. הציפה במים נותנת לך לחוש קלה יותר ומאפשרת לזוז, לשנות תנוחה ולהרגיש בנוח ללא מאמץ מיותר.

### התמודדות עם כאב

השהייה במים חמימים מקלה ומאפשרת לך להתמודד עם הצירים החזקים. לידה במים הוכחה כמפחיתה באופן משמעותי את הצורך בשימוש בתרופות לשיכוך כאבים.

### לידות קצרות יותר

לידה במים מאפשרת צירים יעילים יותר, תוך רגיעה ויכולת התמודדות טובה. זו הסיבה לכך שמרבית לידות המים מהירות וקצרות יותר מאלה שמחוץ למים.

### שביעות רצון מהלידה

השימוש באמבט/בריכת מים בלידה מעורר לרוב חוויה חיובית, כך שרוב הנשים בוחרות ללדת במים גם בלידות הבאות.



