

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.



נושאים חשובים נוספים

האם בטוח ללדת במים?

את ודאי מודאגת מכך שתינוקך ישאף מים בנשימה הראשונה שלו, אם הוא ייוולד במים.

חשוב שתדעי כי תינוקות בריאים אינם נושמים את הנשימה הראשונה שלהם עד אשר הפנים, הפה ואף, נחשפים למגע עם אוויר ושינוי טמפרטורה. תינוק שנולד במים מוגן על ידי "רפלקס הצלילה". באופן אינסטינקטיבי, תינוקך יסגור את דרכי הנשימה שלו ובכך יימנע מלנשום בתוך המים. במהלך הלידה במים, המיילדת תעקוב אחרי דופק העובר ותוודא שרמת החמצן שלו תקינה - בדיוק כפי שנעשה בלידות מחוץ למים. לא נמצאו ראיות לכך שתינוקות שנולדו במים סבלו מבעיות נשימה יותר מתינוקות שנולדו באוויר.

מתי נכון להיכנס למים?

מומלץ להיכנס למים בשלב הלידה הפעילה, כלומר כשהצירים סדירים, חזקים ותכופים כל 3-4 דקות, צוואר הרחם פתוח לכדי 4-5 ס"מ ומקוצר/מחוק כמעט לגמרי. אם תיכנסי מוקדם מדי למים, ייתכן שהצירים ייחלשו או ייפסקו לחלוטין. במקרה כזה את יכולה ליהנות מההפוגה ולנוח, או לצאת מהמים עד שיחזרו הצירים לקדמותם. המיילדת תדריך ותייעץ גם במקרה זה.

מהי מידת חום המים הרצויה?

ההמלצה היא שטמפרטורת המים לא תעלה על 37.5 מעלות צלזיוס. טמפרטורה גבוהה מדי עלולה לגרום לעלייה בחום גופך, כמו גם בחום גופו של העובר, דבר העלול לסכן את בריאותו. המיילדת תוודא שחום המים תקין לאורך הלידה, בעזרת מדידת חום המים ועל פי ניטור קצב דופק לב העובר במהלך הלידה.

מה קורה לאחר יציאת הילוד?

לאחר לידת הילוד ולקראת יציאת השליה תתבקשי לצאת מהמים. הסיבה לכך היא שבמים לא ניתן להעריך את כמות הדימום. דימום חריג לפני ואחרי יציאת השליה עלול להוות סיכון עבורך.

אנו, צוות חדר לידה מרכז רפואי שערי צדק מאחלים לך לידה קלה ובריאה

