



מידע לנשים לקראת לידה בימי קורונה

דף זה נכתב על-ידי נשות מקצוע בתחום ההיריון והלידה וכולל הנחיות ייחודיות להריון ולידה בתקופת הקורונה, שמיועדות לענות על שאלות שעשויות להעסיק אותך.

את בהיריון, לקראת לידה, את מתכוננת לאימהות כבר כמה וכמה חודשים. לידה, יחד עם השמחה הטמונה בה, מעוררת באופן טבעי גם חששות ובתקופה זו הן אף עשויות לגבור, כולל חששות ממה שיקרה בלידה ואחריה. זה טבעי מאוד, כולנו חיים בחשש וחוסר וודאות וההיריון מוסיף על כך – יש לך שניים לדאוג להם. ריכזנו כאן מידע שנועד לעזור לך להגיע ללידה מוכנה יותר ולדעת למה לצפות.

במהלך ההיריון, המוח שלנו משתנה ונהיה מכוון יותר לקשר עם אחרים ורגשותיהם. זו דרכו של הטבע להכין אותנו לטפל בתינוק ברגישות ואמפתיה. אך היא גם עושה אותנו יותר פגיעות ומועדות לחרדות. זכרי שזו המתנה שבאה עם היותך אמה. תהני מכל רגע בהיריון, גופך ותינוקך עושים דבר מופלא.

ההתמודדות עם הקורונה יצרה אתגרים ייחודיים, עזרי לצוות לעזור לך, להגן עליך, על הצוות והיולדות במחלקה.

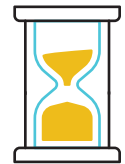
מתי להגיע למרפאה?

מעקב היריון שגרתית, אל תוותר עלי (בררי אלו שירותים הקופה נותנת באופן מקוון).



מתי להגיע לבית החולים, למיין יולדות?

על אף המצב, אם יש לך: דימום; ירידת מים; צירים; חבלה; הפחתה בתנועות עובר; או אם הופנית על-ידי רופא מטפל, **עליך להגיע לבדיקה בבית החולים.** בית החולים ערוך לקבל יולדות באופן שיגן עליהן.



עם מי להגיע לבית החולים?

כדי לשמור עליך, ברוב בתי החולים כיום ניתן להגיע עם מלווה אחד או אחת לכל היותר. שימי לב - לא תהיה אפשרות להחלפת המלווה במהלך הלידה או באשפוז אחריה. אין להגיע עם מלווה שנמצא/ת בבידוד, חשוד/ה או מאומת/ת כחולה.



מה להביא לבית החולים?

האשפוזים היום קצרים יותר, אל תרבי בחפצים, אך חובה להגיע עם מסכות לך ולמלווה וכדאי להגיע כבר עם הציוד לשחרור, למקרה שתישארי ללידה, כולל סל-קל לתינוק. אין צורך לבוא עם כפפות (במידה ויהיה בהן צורך, למשל במעבר ממקום למקום, תקבלי כפפות בבית החולים והנחיות מתי ואיך להשתמש בהן).

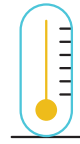


מה לעשות אם יש חשש שאני חולה?

אם נחשפת לחולה מאומת / את נמצאת בבידוד / הגעת מאזור בידוד / או שאת חשה **תסמיני מחלה**, עדכני את בית החולים לפני הגעתך. חשוב לעדכן **בכל** תסמין גופני, כדי שהצוות יוכל לתת לך את הטיפול הטוב ביותר.



האם אני, המלווה או היילוד עלולים להידבק בקורונה במהלך שהותנו בבית החולים?
בית החולים ערוך להגן עליך: הצוות ממוגן היטב, נבדק בעצמו בכל חשד, מתשאל לזיהוי חשד למחלה כך שניתן יהיה לבודד נשים לפי הצורך. שומרים על מרווח על פי ההנחיות.



טבעי לדאוג מה יקרה אם תידבקי בוירוס – האם זה יפגע בעובר? האמת היא, שאנשי המקצוע עדיין לא יודעים. אך מעט המחקר שכבר נעשה בנושא, מראה שלא נמצאו עקבות של הוירוס במי השפיר או בחלב האם. על כן ההנחה היא שהיילודים לא ייפגעו גם אם אימם נדבקה, כל עוד היא שומרת על ההנחיות שתקבל בבית החולים לגבי אופן הטיפול ביילוד.

מה יקרה כשאגיע לבית החולים?
+ **גם בתקופה זו**, הלידה שלך חשובה ביותר והצוות יעשה הכל בשביל לשמור עליך, על תינוקך, ועל כך שתהיה לך חווית לידה טובה, עד כמה שאפשר.



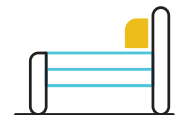
+ במיין יולדות יבדקו אותך ויעריכו האם יש צורך באשפוז למעקב או בקבלה ללידה.

+ דאגי שאת והמלווה תהיו עם מסכה כל הזמן.

+ **אם נחשפת לחולה מאומת / את נמצאת בבידוד / הגעת מאזור בידוד / או שאת חשה תסמיני מחלה, עדכני את בית החולים לפני הגעתך.** (זכרי שאין להגיע עם מלווה שיש חשש לגביו/ה).

+ אם שוחררת הביתה, היי בטוחה שההחלטה נעשתה לאחר שבוצעו כל הבדיקות הנדרשות ושיקול דעת מקצועי שממוקד בטובתך וטובת העובר.

מה יקרה בחדרי הלידה?



+ בית החולים עושה כל מאמץ לאפשר לידות בטוחות ומעצימות ועד כמה שניתן, באופן שתכננת. לידה היא תהליך שלא תמיד ניתן לצפות את מהלכו אך הצוות ערוך לתמוך בך ובתהליך הלידה המיטבי עבורך.

+ הצוות יטפל בך עם מסכות וכפפות, זו הדרך היעילה ביותר לשמור על כולנו כעת. תוכלי לראות רק את העיניים של המיילדת אך היי בטוחה שהיא מתרגשת יחד איתך ודואגת לך.

+ גם למיילדות זה לא קל אך סמכי עליהן, הן שם בכדי לעזור לך ולשמור עליך. אולי גם הן חוששות וגם עובדות תחת לחץ, במשמרות ארוכות ותנאים לא קלים. עזרי להן לעזור לך. אמרי לצוות בבירור ובצורה מכבדת מה חשוב לך ושאלי לגבי כל דבר שמדאיג אותך או אינך מבינה.

+ זכותך לקבל הסבר מפורט לגבי כל התערבות. ההחלטה לגבי התערבויות בלידה היא שלך.

+ **סמכי על הגוף שלך ועל תינוקך והתרכזי בלידה.**

+ אחרי יציאת התינוק, במידת האפשר ולפי רצונך, התינוק יושם עליך במגע עור לעור ותוכלי להניקו.

+ אם הלידה לא התנהלה כפי שצפית מראש, דעי שזו חוויה נפוצה, לא רק בתקופה זו. לידה היא בלתי ניתנת לצפייה. גם אם הרגשת במהלך הלידה חוסר אונים או חוסר שליטה, גם את מאוכזבת שלא יצא בדיוק כפי שרצית, אין זו אשמתך. ידוע שחוויות רגשיות אלה מלוות נשים רבות והן טבעיות ומובנות.



מה יקרה באשפוז אחרי הלידה?

- + בכדי לשמור עליך ועל תינוקך, במידה ואין צורך רפואי מבחינת התינוק והאם, האשפוז לאחר הלידה קצר כיום ממה שהיה מקובל. ייתכן שתתבקשי לחזור עם התינוק לבדיקות שגרתיות נוספות לאחר השחרור.
- + דווקא משום שהשאיפה כעת הינה לאשפוז קצר יותר, קשה לצוות לחזות מראש מתי תשתחררי. חוסר הוודאות יכולה ליצור לחץ נוסף – סמכי על הצוות, הם יעקבו אחר מצבך ומצב היילוד ויחליטו בהתאם.
- + בכדי ליצור קשר אם-ויילוד מיטבי, מומלץ שתטפלי בתינוקך מהרגע הראשון ותשהי איתו ככל שניתן בבית מלא. זה חשוב במיוחד לאור זאת שבהגעה הביתה ייתכן שתהיו לבד, ללא סיוע של המשפחה או חברות טובות.
- + במידה ואת רוצה להניק – תרגלי זאת כמה שיותר במסגרת האשפוז. הצוות זמין לשאלות לגבי הטיפול בכך וביילוד.
- + במקרים של חשד לקורונה, הימצאות התינוק עם האם תהיה לפי הנחיות משרד הבריאות. שאלי לגבי האפשרות לשהות עם התינוק ולגבי האפשרות להנקה או שאיבת חלב, במידה ואת רוצה להמשיך ולהניק יש להצטייד במשאבת חלב אישית.
- + אוכל ליולדות במהלך האשפוז מוגש במנות אישיות ארוזות.

מה יקרה כשאגיע הביתה?

- עוד בבית החולים, אחיות מחלקת היולדות והתינוקיה ידריכו אותך באילו מצבים עליך לפנות למעקב רפואי.
- לאחר ההגעה הביתה, בררי מי רופא/ת הילדים שלכם ומה פרטי ההתקשרות. צרי קשר עם תחנת טיפת החלב אליה תשתייכי ([רשימת תחנות טיפת חלב](#)); להתייעצות פני ל-5400*).
- המשפחה הקרובה והחברות לא יוכלו לבקרך אך בדקי האם יוכלו לסייע במשלוחי מזון, שיחה יומית, וכל'.**
- טבעי שתרגישי רגשות משתנים. לשימושך, בעמוד הבא מפורטים **כלים להתמודדות עם מצבים רגשיים סביב הלידה.**



לאחר הלידה, ניתן לפנות לתמיכה טלפונית בקהילה, בעניינים הקשורים לטיפול ביולדת, ביילוד ולהנקה. יש לפנות לקופת החולים ו/או לטיפת חלב (משרד הבריאות) בטלפונים הבאים. ניתן לפנות גם למחלקת היולדות בבית החולים בו ילדת או לעובדת הסוציאלית בסניף קופת החולים אליו את שייכת.



כלים להתמודדות עם מצבים רגשיים סביב הלידה

חווית הלידה לכשעצמה היא מורכבת ופעמים רבות יכולה לעורר רגשות שליליים לצד השמחה וההתרגשות. רגשות אלה עלולים להיות בולטים במיוחד לנוכח אתגרים נוספים, כמו אלה המלווים את התקופה הנוכחית בצל נגיף הקורונה. רגשות של חוסר אונים או חוסר שליטה הגיוניים וטבעיים לנוכח המצב. כמו כן, אכזבה סביב חווית הלידה או מצוקה רגשית עלולות לעלות בזמן הלידה ואף בתקופה שאחריה. עם זאת, יש מספר כלים שתוכלי לעשות בהם שימוש כדי להתמודד ביעילות ולהפחית את המצוקה.

הכנה רגשית ללידה בצל הקורונה

סביר להניח שבשלב זה יש לך ציפיות ו"תסריט" פנימי לגבי תהליך הלידה – איך תתרחש ותיראה הלידה, מה תרגישי במהלכה או אחריה, כיצד תגיבי לתינוק שיוולד ועוד. ברצוננו לעודד אותך לשלב בתסריט זה את השינויים הצפויים לנוכח נגיף הקורונה, ולנסות לדמיין ולהתכונן ללידה (טובה ובטוחה) גם תחת התנאים הייחודיים שמאפיינים אותה בעת זו. אנו מאמינים שעל ידי כך תוכלי להתמודד טוב יותר הלידה והאתגרים המלווים אותה בתקופה זו.



קבלה וחמלה עצמית

לרובנו יש דחף טבעי להדוף רגשות או מחשבות שליליים כיוון שהם אינם נעימים. אולם, ידוע שדווקא קבלה של הרגשות הללו וחמלה כלפי עצמנו וכלפי הרגשות שאנו חשים, עוזרות להתמודדות יעילה. לכן, ברצוננו לעודד אותך לקבל ככל הניתן את הרגשות שלך ולהיות אמפטית כלפי עצמך, ומנגד לצמצם את השיפוטיות, ההאשמה העצמית והביקורת, שרק מקשות על ההתמודדות עם מצוקה.



שיתוף

שיתוף אנשים אחרים במצוקה היא אחת האסטרטגיות היעילות ביותר להתמודדות. ברצוננו לעודד אותך לשתף אחרים קרובים ותומכים בקשיים שלך. נוסף על בן/בת זוג וקרובי משפחה תוכלי לשתף ולחלוק את החוויות שלך עם נשים נוספות שילדו בעת הזו.



הכרה בשינוי הטבעי של הרגשות

נטייה מוכרת וטבעית של רבים מאיתנו, בייחוד כשאנו במצוקה, היא לחשוב שהרגשות שלנו הם קבועים ובלתי ניתנים לשינוי. לדוגמה, אנו עלולים לחשוב שהכאב או האכזבה שאנו חווים כעת, ימשיכו להתקיים באותה עוצמה, והעתיד יהיה קשה ומכביד. ידוע כי חשיבה זו אינה מדויקת ורק מחריפה מצוקה. למעשה הרגשות שלנו משתנים תדיר. לכן, ברצוננו לעודד אותך לזכור, גם ברגעים קשים, שהמצוקה שאת חווה היא רגעית וזמנית, ואין היא מעידה על העתיד. נשים רבות חוות מצוקה לאחר הלידה, אשר חולפת באופן טבעי עם הזמן.



התמודדות צעד אחר צעד

בזמן קושי, לא יעיל לחשוב "בגדול" על האופן בו נתמודד עם הקושי. האסטרטגיה היעילה יותר היא לחשוב על התמודדות כל יום ביומו, צעד אחר צעד. לכן, אנו ממליצים לך לחשוב על דרכים להתמודד או להרגיש טוב בשעות הקרובות, או היום.



מודעות לקשיים מתמשכים ופניה לטיפול

הכרה בקושי היא המפתח ליציאה ממנו. לכן חשוב שתשימי לב לרגשותייך. במידה ותזהי שהקשיים שלך מתמשכים ומפריעים באופן ניכר לתפקוד שלך ושהאסטרטגיות שהצענו כאן אינן מספיקות, אל תהססי לפנות לעזרה מקצועית. נהפוך הוא – ידוע שככל שפונים לקבלת עזרה מוקדם יותר, כך התהליך יעיל וקצר יותר.



מקורות

מסמך זה חובר במסגרת מיזם של האקדמיה בישראל לסיוע בהתמודדות עם האתגרים בתקופה הקורונה.

פרופ' יעל בנימיני	בית הספר לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת תל אביב
פרופ' צביה בר-נוי	החוג לסיעוד, אוניברסיטת תל אביב
פרופ' אורית קרניאלי-מילר	ראש החוג לחינוך רפואי, אוניברסיטת תל אביב
גלית נויפלד-קרושינסקי	דוקטורנטית בחוג לחינוך רפואי, אוניברסיטת תל אביב
קרן טקאץ'-מליניק	דוקטורנטית בחוג לחינוך רפואי, אוניברסיטת תל אביב
ד"ר יעל להב	פסיכולוגית קלינית, החוג לריפוי בעיסוק, אוניברסיטת תל אביב
ד"ר מיכל יצחקי	ראש החוג לסיעוד, אוניברסיטת תל אביב
פרופ' מיכל נאמן	המחלקה לבקרה ביולוגית, מכון וייצמן למדע
ד"ר ענבל נבון	מתמחה במיילדות וגניקולוגיה שנה ד', בית החולים לנשים, המרכז הרפואי רבין
אולה רוזן	מיילדת בבית החולים ליס וסטודנטית בתכנית המוסמך בחוג לסיעוד, אוניברסיטת תל אביב
אריאלה לוי	IBCLC, ארגון יועצות ההנקה בישראל
מיכל רוזן	מיילדת MA CNM, קורה - קליניקה וקהילה לנשים
ברכה גל	מורה בחוג לסיעוד, אוניברסיטת תל אביב, לשעבר מנהלת הסיעוד בבית החולים לנשים במרכז הרפואי רבין
כנרת סגל	מנהלת הסיעוד בבית החולים לנשים במרכז הרפואי רבין וסטודנטית בתכנית המוסמך בחוג לסיעוד, אוניברסיטת תל אביב
אומיימה סלאמה	מיילדת בבית החולים מאיר, ראש חטיבת סיעוד האישה בבית"ס האקדמי לסיעוד, בית החולים הלל יפה וסטודנטית בתכנית המוסמך בחוג לסיעוד, אוניברסיטת תל אביב
שפי טלר	מיילדת, לשעבר מנהלת מיון יולדות בבית החולים לנשים, המרכז הרפואי רבין
ד"ר ליאור רוזנטל	מורה בחוג לחינוך רפואי, אוניברסיטת תל אביב