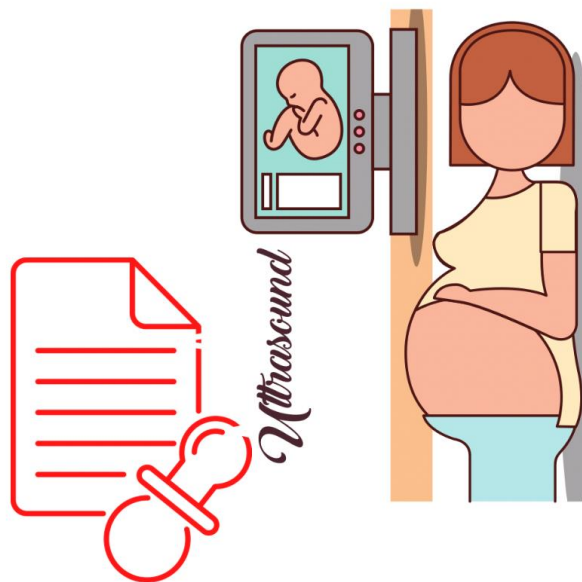


Nurse With Love 

תוכנית לידה



מאת: אנה קוגן



תוכנית לידה יכולה להוות עבורך כלי מסייע במהלך הלידה, שלמעשה מציג את הרצונות שלך כשאת לא ממש יכולה להביע אותם בזמן ההתמודדות עם הצירים, ולתת קו מנחה למלווה בחדר הלידה והצוות המטפל על הרצונות שלך בפועל.

חשוב להבין שתוכנית הלידה צריכה להיות גמישה, ולאפשר שינויים על פי המצב שמתרחש בחדר הלידה – המטרה בגמישות, היא יצירת מצב מחשבתי שבו תבואי בראש פתוח ולא תהייה מאוכזבת אם יתקיימו שינויים בלתי צפויים.

למעשה תוכנית הלידה עוסקת במחשבה שיש לך עבור הלידה שלך, ממה שקראת, ממה ששמעת ובכלל לאן שאת מרגישה שהכיוון שלך בכל הקשור ללידה הולך.

אז מהי אותה תוכנית לידה ומה עליה לכלול?

תוכנית לידה היא בדיוק זו - תכנית שמקשרת בין הרצונות והמטרות שלך לפני הלידה, במהלך הלידה ואחריה. זו למעשה תוכנית שמביעה את התרחיש האופטימלי מבחינתכם איך אתם רואים את מהלך הלידה במידה והכל עובר לפי "התכנון".

מלבד הרצונות שקיימים אצלך כיולדת יש מציאות של בית החולים בו את יולדת, לכן חשוב להבין מה אפשרי ונמצא בתחום הבקשות שאת יכולה להעלות בפני הצוות המטפל במסגרת שבה את נמצאת.

מדוע ליצור תוכנית לידה?

תוכנית לידה יכולה לסייע להימנע מאכזבות ממהלך הלידה, לנהל שיח מכבד בינך למטפלים שלך ולגרום לך לתחושת שליטה מסויימת בתהליך (כי לא תמיד אפשר לשלוט במהלך האירועים).

החלק החשוב ביותר בתוכנית לידה טובה הוא גמישות.

לידה היא בלתי צפויה - לא תמיד התוכניות המתוכננות אכן מתקיימות כפי שהיינו רוצים מראש. הדברים משתנים ל פי המצב בשטח (לדוגמה: לא רצית אפידורל, אבל ניהול הכאב היה קשה עבורך והחלטת שאת רוצה – הכל בסדר! מותר לך!).
בדרך כלל, תוכנית לידה מתחלקת למספר חלקים: החלק לפני הלידה הפעילה, מה קורה בלידה הפעילה ומה קורה אחרי לידת התינוק / שליה.

התוכנית היא דרך ולא מטרה!

המטרה היא שאת והילד/ה תסיימו את תהליך הלידה על הצד הטוב ביותר האפשרי.

בקשות לפני הלידה

מה תרצי שתהייה האווירה שבה את יולדת?

1. מי יכול להיות איתך בחדר לידה (לרוב מקובל שיהיו שני מלווים).

2. אכילה או שתייה בזמן לידה פעילה

3. האם תרצי להסתובב מחוץ למיטה בזמן הצירים או שתרצי לחוות אותם בשכיבה

4. האם תרצי להשתמש בכדור פיזיו?

5. האם תרצי להיכנס למקלחת בזמן הלידה?

6. האם תרצי מוזיקה ברקע / תאורה / חושך

7. האם תרצי להיות בחדר לידה פעילה? האם תרצי ללדת במים?

8. האם יש תנחות שאת מעדיפה להתנסות בהן במהלך הצירים?

9. כיצד תרצי להקל על הצירים (מכשיר טנס / שימוש בעיסויים ועוד)

בקשות במהלך הלידה

- סוג הלידה שאת מעוניינת בה (ואגינלית אל מול קיסרי)
- השימוש באפידורל או בתרופות אחרות לכאב.
- אלטרנטיבות לתרופות כאב.
- פקיעת קרומים מלאכותית (בידי המיילדת) ו / או השארת קרומים שלמים.
- ניטור עוברי אלקטרוני חיצוני (חיבור מתמיד או לסירוגין).
- השימוש ב- IV (עירוי לוריד) או בקטטר (עושים הכנסה והוצאה של קטטר בזמן לידה עם אפידורל כדי לרוקן את השלפוחית שלא תהווה מכשול לירידת התינוק.
- השימוש באוקסיטוצין כדי לגרום או להגביר את התכווצויות הלידה.
- ביצוע חתך החיץ (אפיזיוטומיה) לעומת קרעים טבעיים.
- שימוש בהתערבויות כמו ואקום או מלקחיים בכדי לסייע בלידת ילדכם.

לקחת בחשבון שהלידה יכולה להסתבך ולהפוך לניתוח קיסרי דחוף!

בקשות הקשורות לטיפול בילוד

- איך את רוצה שיתנהל הטיפול בתינוק לאחר יציאתו אל העולם (לפני יציאת השליה או אחריה).
- החזקת התינוק בידי המלווה בזמן יציאת השליה או התפירה של הקרעים / חתך החיץ.
- הנקה – חיבור לשד לאחר לידה, עור לעור.
- חיתוך חבל הטבור – שהייה / איסוף דם טבורי.
- מי חותך את חבל הטבור?
- שקילה מתי? מידי או אחרי עור לעור.
- בקשות מיוחדות סביב השליה – האם את מעוניינת לראות את השלייה?