

ל **לידה** שלושה שלבים: השלב הראשון נמשך עד פתיחה של 10 ס"מ. השלב השני נמשך מהפתיחה הגמורה של ה – 10 ס"מ ועד ליציאת התינוק, והשלב השלישי נמשך עד יציאת השלייה.

## שלב ראשון: השלב הלטנטי:

השלב הראשון גם הוא נחלק לשניים: **השלב הלטנטי הסמוי** אותו תעברי ברובו בבית. שלב זה כולל את הצירים הלא סדירים והסדירים הנמשכים כ – 40 שניות ותכיפותם כל 3 – 5 דקות, עד לפתיחה של 3 ס"מ. השלב הלטנטי הוא בדרך כלל ארוך בלידות ראשונות עד 20 שעות, בכל מקרה עלייך להגיע לפתיחה של 3 ס"מ על מנת להיחשב בלידה פעילה.

ככל שאת קרבה ללידה פעילה צוואר הרחם שלך יהיה רך. הרופא יוסיף ויאמר לך אם צוואר הרחם שלך הוא אחורי, מרכזי או קדמי. ככל שהלידה פעילה יותר, צוואר הרחם קדמי יותר. בנוסף המיילדת או הרופא יבדקו את מצג העובר כלומר באיזה תנוחה הוא נמצא, לאחר החלק הזה נבדק גובהו של מצג זה ביחס לפתח האגן. בשני צידי האגן יש בליטות גרמיות הנקראות ספינות (SPINES). גובהו של החלק המתקדם נמדד בס"מ והספינות משמשות כנקודות ייחוס, למשל, אם הרופא אומר ראש בספינה מינוס 2 הכוונה שראשו של העובר נמצא 2 ס"מ מעל הספינות, במקרים בהם הרופא יאמר "ראש צף" או "ראש מחוץ לאגן" הכוונה כי ראש העובר אינו נמצא כלל באגן. המרחק בין הספינות הוא אשר יקבע אם עוברך מסוגל להיולד בלידה רגילה. אם במהלך הלידה יסתבר כי ראשו של העובר אינו יכול לעבור דרך הספינות, דבר שלא ניתן לחזות אותו מראש, תורדי לחדר ניתוח לביצוע ניתוח קיסרי.

**השלב האקטיבי** – בשלב הזה יפקע שק מי השפיר מאליו אם עדיין לא פקעו לך את המים באופן מלאכותי. הצירים כבר סדירים וכואבים מאוד. רצוי לשכב על צד שמאל כדי שתהיה אספקת דם מקסימאלית לרחם. ייתכן שבשלב הזה כבר קיבלת זריקת אפידורל ואינך חשה בכאב. אם אינך מחוברת לאפידורל רצוי לרוקן את שלפוחית השתן אחת לשעה. ככל שהלידה מתקרבת, וככל שאת קרובה לפתיחה גמורה, הצירים גוברים ויש תחושה של רצון לפעולת מעיים, הבאה אם רצון טבעי ללחוץ, אל תלחצי, נשמי לפי ההוראות ואל תלחצי לפני שהגעת לפתיחה גמורה. הרופא או המיילדת יעברו מידי פעם לידך כדי לבדוק את קצב התקדמות הלידה. קצב הלידה שונה מאישה מבכירה (שלה זו הלידה הראשונה) לאישה וולדנית (אישה שכבר ילדה). במקרים של צירים טובים וסדירים, אשר במשך יותר משעתיים לא גורמים להתקדמות הפתיחה, עולה הסיכוי לניתוח קיסרי, אם כי חלק ממקרים אלה יסתיימו בלידה רגילה, על אף ההתקדמות האיטית.

## השלב השני:

שלב זה נמשך מרגע שישי לך פתיחה גמורה ועד להולדת התינוק. הצירים עכשיו סדירים ומאפשרים לך מנוחה קלה בין אחד לשני. אם קיבלת אפידורל אינך חשה בצירים והרופא או המיילדת יאמרו לך על פי המוניטור מתי יש צורך ללחוץ, זה הזמן להוציא את תינוקך לאוויר העולם. התנוחה הנוחה ביותר לצוות הרפואי הוא כאשר את שוכבת ורגלייך תלויות על המתלה כמו אצל רופא גניקולוג, אין זו התנוחה האידיאלית בשבילך ללדת ואם ברצונך ללדת בישיבה או בחצי ישיבה עליך להודיע על כך לצוות הרפואי שסביבך.

בשלב זה תניח המיילדת מטליות סטריליות עלייך, על בטנך ומתחת לישבנך, והמיילדת תלחץ את אזור הפות בנוזל חיטוי קר, תנקז את השתן וקדימה הגיעה העת ללחוץ. שיטת הלחיצות החדשה הטובה ביותר לדעתנו הינה לקחת אוויר מלוא ריאותיך, ובזמן הלחיצה לנשוף אותו החוצה בדומה לדרך שבה מנפחים בלון, ולא ללחוץ בריאות מתפקעות, הרעיון הוא להשאיר פתח קטן בפה ולהוציא את האוויר דרכו, בכוח, כאילו את נושפת דרך קשית או בלון. כל זה צריך להיות מלווה בהרפייה של שרירי רצפת האגן ולא בכיוצם כמו בשיטה הקלאסית.

לקראת סיום השלב השני, ויציאת התינוק תחליט המיילדת אם יש צורך לבצע חיתוך בחיץ הנקביים.

**יציאת התינוק** – בשלב זה הלחץ הוא עצום, אך עלייך לשמוע להוראות המיילדת. אלו הם רגעים קשים אך הם נמשכים זמן מועט. השתדלי להתרכז ולבצע את הוראות המיילדת במדוייק. לעיתים תקבלי הוראה לנשום ולעיתים ללחוץ, והנה הוא יוצא: ראשו של התינוק מגיח עשי מאמץ והתרוממי לכדי ישיבה כדי לראות את קצה ראשו בין רגלייך או הושיטי ידייך לגעת בעורפו המופנה אלייך זה שווה את המאמץ. בשלב זה תעצור המיילדת את הלידה כדי לשאוב את הריר מפיו ומנחיריו של התינוק, אחר כך תתבקשי ללחוץ לחיצה קטנה ובה המיילדת תמשוך את ראשו של התינוק כלפי מטה וכך מיילדת כתף אחת. הרמה של התינוק כלפי מעלה משחררת את הכתף השנייה והנה הוא בחוץ: זהו השלב שבו כל הכאבים פשוט נעלמים בין רגע. את חבל הטבור חותכים בדרך כלל בתוך חצי דקה או דקה מהלידה.

## השלב השלישי:

השלב השלישי והאחרון הוא שלב יציאת השלייה. שלב זה עשוי לארוך כחצי שעה, אך בדרך כלל זה קורה אחרי 3 דקות, בדרך כלל הצירים בשלב זה לא כואבים ואם כן אזי הם החזקים ביותר בלידה. המיילדת תלחץ קלות על בטנך התחתונה, כדי לעזור לשלייה להשתחרר, ותבקש ממך ללחוץ קלות. עם צאת השלייה, המיילדת תניח אותה על אותה עגל שהניחה קודם את תינוקך, תנגב אותה ותבדוק שיצאה בשלמותה ועל כל חלקיה, רק לאחר שהרופא יאשר כי השלייה יצאה בשלמותה אפשר לומר כי הלידה הסתיימה ולאחל לך ולבן זוגך **מזל טוב**.

**למידע ומאמרים רבים נוספים ניתן לפנות לאתר [הריון ולידה](#)**