

לידה טבעית

[לידה טבעית](#) כשמה כן היא – לידה ללא התערבות רפואית (כמו שהיה בעבר)

בלידה טבעית שמים דגש חזק על היולדת עצמה ופחות מתחשבים בנהלים והנורמות הנהוגות בבתי החולים.

אין הדבר אומר כי מוותרים על שירותיהם של הרופאים והמילדות. הם עדיין חשובים וחיוניים למהלך הלידה.

מהי לידה טבעית?

בלידה זו נותנים לדברים לקרות בדרך הטבע ללא התערבות רפואית.

ניתן לומר כי מעל 90% מהלידות אשר מתקיימות בישראל יכולות להיות לידות טבעיות ללא התערבות חיצונית.

הכנה ל [לידה טבעית](#) :

קיימים בשוק קורסים שונים העוזרים בהכנות לקראת הלידה הטבעית הן של האישה והם של בן זוגה.

בקורס יעברו הדרכה על שיטות שונות של הרפיה, וכיצד לאפשר לטבע להתנהל ללא התערבות רפואית.

באילו מקרים לא מתקיימת לידה טבעית:

- שימוש במשככי כאבים.
- מקרים בהם משתמשים בתרופות לזירוז
- בלידה טבעית אין צורך לבצע גילוח, חוקן או להיכנס לצום.
- אין צורך בבדיקות ואגינליות מיותרות העלולות לגרום לזיהומים שונים

מה להביא איתנו ללידה:

ללידה הטבעית מומלץ מאד להביא איתך מלווים אשר יבחרו על ידך.

אווירה רגועה ונינוחה, להגיע מוכנים לאחר ההכנה ללידה שעברנו.

יש להקפיד שסביבת הלידה תהיה נעימה ונינוחה.

מה היתרונות בלידה טבעית?

פחות מקרים של לידה קיסרית, לידות מכשירניות והזדקקות לחתך חיץ.

כל אישה יכולה לבצע לידה טבעית אם רצונה בכך, למעט מקרים בהם ההיריון נמצא בסיכון גבוה או מקרים בהם נתגלו סיבוכים במהלך הלידה.

כיצד להתגבר על הכאבים?

בלידות רגילות (לא טבעיות) קיים שימוש בחומרים כימיים לצורך אלחוש ומניעת כאב.

בלידה טבעית משתמשים בשיטות אחרות כגון שיאצו, עיסוי, דיקור סיני, עמידה על ארבע וכד'.

התינוק

מאחר ובלידה טבעית מהלך הדברים רגוע ושקט יותר.

הקשר שנוצר בין האם לתינוק בפעם הראשונה חשוב מאד ולכן מניחים את התינוק על בטן אימו על מנת להעניק לו תחושת שייכות וחום.

לסיכום של דבר,

אמנם רוב הלידות הטבעיות מתנהלות כשורה, אולם חייבים לקחת בחשבון גם את האפשרות שסיבוכים יתגלו במהלך הלידה.

שוב להיות מודעים לכך ולהתכונן נפשית לכך שבמקרים מסויימים יהיה הכרח להתערבות רפואית.

הסברים ומאמרים רבים נוספים תוכלו למצוא באתר [הריון ולידה](#)