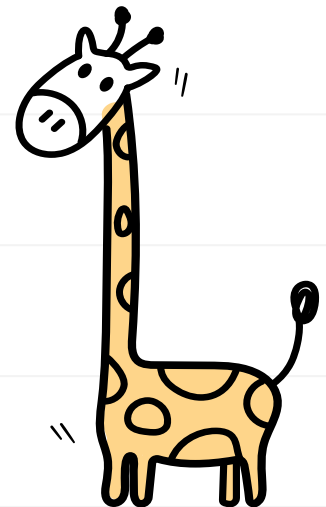


# רפלקסולוגיה להריון

מאת: אלה דוקלר



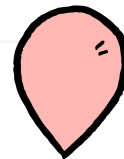
# איך סופרים את גיל ההריון?



טרימסטר ראשון  
עד שבוע 14



בהריון טבעי הרופא  
מעריך את השבוע לפי  
התפתחות העובר.



שבוע הריון הוא  
שבוע שהסתיים



**מטופלות פוריות-**  
מחשבים מתי היה הביוץ  
ומוסיפים שבועיים.

# טיפול אחרי בטא חיובית



ברמה הרגשית- קושי  
בעיכול ראשוני של  
חוויה.



עם הבטא מגיעות  
העייפות והבחילות.



אם בעבר גם איבוד  
הריון השמחה מאוד  
עצורה.



אישה אחרי בטא חיובית  
עשויה להיות מבוהלת,  
מפוחדת, פנטזיה הופכת  
למציאות.



עצירות רגשית- חשש  
ללחוץ, רצון "להחזיק הכל  
בפנים"- ניקוי מעיים.



בחילות גם אם לא הגיעו  
עדין יגיעו בהמשך ולכן  
עבודה מניעתית.



הטיפול הרפלקסולוגי-  
הרגעה, חיזוק אדמה, אש  
כלפי מטה, מערכת עיכול  
עליונה ועבודה על הושת  
כלפי מטה +חיזוק הקרדיה.



ברמה הפיזית- פרוגסטרוון  
מחליש רקמות וגורם  
לחולשה של הקרדיה.

# טיפול אחרי בטא חיובית

## הטיפול הרפלקסולוגי-

- לשוחח, לבחון מצב רגשי ולטפל בהתאם.
- הרגעה, ניקוי מעיים, חיזוק אדמה.
- להתחיל טיפול מניעתי בבחילות- ושט כלפי מטה, חיזוק קרדיה ומערכת עיכול עליונה.

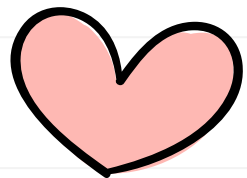


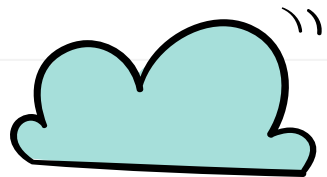
## חרדה

- פחד מהשינוי, מהלא נודע, מאיבוד השליטה, מאיבוד ההיריון.
- פחד מדימום, מהפלה.
- טיפול- לדבר, לברר מה מקור הפחד, לחפש משענות חיוביות להיתמך בהן.

## טיפול רפלקסולוגי-

חיזוק אדמה, ערסול עקבים, הרמת עקבים לאוויר והורדה איטית, פתיחת בית חזה ונשימות.





## בחילות והקאות

- בחילות ברמה מסוימת כולן חוות. הקאות לא בהכרח.
- הבחילות לא רק בבוקר.
- חשוב לאכול ארוחות קטנות, לקחת בתיק שקדים, פירות, להקפיד לא להיות רעבה, לאכול כל שלוש שעות.
- לימון וג'ינג'ר מסייעים בבחילות וגם מציצה של קרח.
- יתכן ויש חוסר בויטמין 6B
- יש תרופות מקלות בנרשם רופא. (פרמין)
- להזכיר שבסוף הטרימסטר הראשון (שבוע 14) זה יעבור ויהיה יותר קל.
- זה הזמן להזכיר שהכל זמני, הבחילות, ההיריון כולו, וגם החודשים הראשונים הקשים כשהתינוק ייולד, גם אז זה זמני, הוא יגדל והכל יהיה יותר קל.

# בחילות והקאות

## הטיפול הרפלקסולוגי-

- לשוחח על המשמעות ההוליסטית- קושי ראשוני בעיכול של חוויה, לטפל במערכת עיכול עליונה, ושת כלפי מטה וחיזוק קרדיה, ניקוי מעיים.

### • צרבות-

- רצוי לבחון אם מזון מסוים או שעת אכילה מאוחרת מעוררת את הצרבת. ניתן לקחת אומפרדקס במרשם רופא. (טאמס בד"כ לא יעיל...)

**טיפול רפלקסולוגי-** מערכת עיכול עליונה בדגש קיבה, שות כלפי מטה וחיזוק קרדיה.



# היפרמזיס גרבידרום

מצב קיצוני של בחילות והקאות מרובות.

- הסיבות יכולות להיות רבות מאוד (נוירולוגיה, הורמונים, עיכול ועוד) ולכן מטפלים סימפטומטי עד שיעבור.
- הסכנה היא מאיבוד נוזלים וויטמינים ומינרלים חיוניים, ועד נזק לושית כתוצאה מההקאות.
- מטופלות אלו מגיעות לאשפוז ולקבלת נוזלים לווריד.
- טיפול רפלקסולוגי יכול טיפול בבחילות וגם הרבה הרגעה וקרקוע.

## עצירות

רצוי לעשות גם כמניעה גם אצל מי שלא מתלוננת על עצירות אבל אנחנו מזהים שהמערכת לא לגמרי תקינה.

**טיפול רפלקסולוגי-**  
להסביר על המורכב "לשמור בפנים", הפחד שאם היא תלחץ היא עלולה להפיל. לעבוד על ניקוי מעיים.

הריונות רבים מלווים **באי סדירות של מערכת העיכול.**  
בשלב הראשוני יתכן וזו עצירות רגשית, בשלבים מאוחרים יותר העובר גדל ולוחץ על צינורות העיכול.

טיפול רפלקסולוגי-  
מערכת עיכול  
עליונה+ ניקוי מעיים.

## שלשולים וגזים-

- בזמן הריון הגוף עובר שינויים וגם המערכת החיסונית נחלשת, כתוצאה מזה וירוסים נכנסים ביתר קלות.
- חשוב לשים לב לשתות הרבה אבל במנות קטנות ואם יש חשש להתייבשות רצוי להגיע למיון לקבל נוזלים.

## טחורים -

- הסיבות לטחורים בהריון- תוצאה מהלחץ המופעל על הבטן התחתונה, ככל שהעובר גדל הוא לוחץ על איברים וכלי דם.
- עליה בפרוגסטרון ובהורמונים נוספים שגורמים להגמשת רקמות.
- עליה בנפח הדם והאטה בהחזר הורידי (עלול לגרום גם לדליות ברגלים)
- מאמץ.

### טיפול רפלקסולוגי-

מער ניקוי מעיים,  
לימפה, כבד סיני,  
מערכת דם בדגש  
ורידי, לחיצה ושחרור  
באזור פי הטבעת.

## כאבי גב

- נגרמים עקב עליה במשקל וחלוקת עומס המשקל העולה ומשתנה- בטן, חזה.
- וגם כתוצאה מפרוגסטרוון ורלקסין גבוהים הגורמים להגמשת הרקמות.
- כאבי גב יתחילו בד"כ בטרימסטר שני והלאה.
- כאבי גב בטרימסטר ראשון כנראה אינם קשורים להריון ודורשים בירור נוסף.
- מומלץ לעשות ספורט, תרגילים לחזוק שרירי הגב, ולישון על הצד עם כרית בין הרגליים כדי לתמוך באגן.

### טיפול רפלקסולוגי-

טכניקת עומק על עמוד שדרה, חיזוק גב תחתון/עליון, חיזוק אדמה/אש בהתאם למיקום הכאב, לימפה להזרים ולהניע וטיפול סימפטומטי.

# דלקת באישיאס

- עצב האישיאס יוצא מחוליות הגב התחתון ויורד דרך הישבן לאורך הרגל עד הזרת.
- האישיאס מכונה גם סיאטיקה או עצב הנשית.
- דלקת בעצב יכולה לגרום לכאבים לכל אורך הציר או בתחושת נימול או צריבה.
- במהלך ההיריון, בערך משבוע 25, הרחם מתרחבת ולוחצת על הגב התחתון (חוליות L4-L5) ועלולה לייצר דלקת על העצב.

## טיפול רפלקסולוגי-

הורמונלי בדגש אדרנל, לימפה לתנועה, גב בדגש תחתון וטכניקת טיפול באישיאס.



# סימפיזיוליסיס - SPD

1

הסחוס המחבר בין עצמות האגן נקרא סימפיזיס פיוביס. תפקידו אחזקת האגן ויציבותו בזמן פעילות. הוא מחבר בין עצם האגן הימנית והשמאלית, וביחד עם מפרקי האגן האחוריים יוצר את הטבעת הגרמית של האגן.

2

מרווח רגיל בין עצמות הפיוביס הוא 4-5 מ"מ ו7 במהלך ההיריון מתרחב כ 2-3 ס"מ.

3

הפרוגסטרוון והרלקסין המופרשים בהריון, גורמים להתרככות הרצועות כדי לאפשר התרחבות האגן לצורך מעבר התינוק בלידה.

4

**סימפיזיוליסיס =**  
התרחבות, התרחקות.

# S.P.D

כאשר מתרחשת התרחבות לא סימטרית של הסחוס (הסימפיזיס פיוביס).



בד"כ עובר עם הלידה או עד חצי שנה אחרי.



אפיונים - כאבים בתחתית האגן, יכולים להקרין לכיוון המפשעות והרגליים, מתרחש בעיקר במעברים בין ישיבה לעמידה, בהליכה, עליה במדרגות, בתנועות שדורשות אסימטריה של הרגליים.



לנשים שחוו SPD בהריון יש נטייה לחוות אותו גם בהריון הבא.



יש צורך לחזק שרירים תומכים ולכן פילטיס יכול מאוד לעזור.



הכאב יכול להגביל מאוד עד מצב של התנהלות בכיסא גלגלים.



הידרותרפיה יכולה להקל על הכאב.



# S.P.D

## הטיפול הרפלקסולוגי-

- לעזור למטופלת להעלות את שתי הרגליים ביחד במקביל על המיטה.
- לשים לב לטפל כשהרגליים מקבילות אחת לשניה ולא אחת יותר גבוהה.
- הכאב יוצר קיבעון ולכן- לימפה, ניקוי מעיים, הנעה עדינה של הקרסוליים, לחיצה ארוכה על נקודת החיבור של העקבים, טיפול בכאב (הרגעה, נשימה) וטיפול סמפטומטי.
- לציין את חשיבות על שמירה של סימטריה ברגליים ככל שניתן ושינה עם כרית בין הרגליים.



## דרכי השתן

### תכיפות במתן שתן -

כתוצאה מהצמיחה המהירה של הרחם והשינויים ההורמונליים, נפח הכליות עולה וגם נפח הפעילות שלהן.

כמו כן הרחם הגדל לוחץ על שלפוחית השתן הצמודה אליו וישנו צורך מוגבר במתן שתן.

### דלקות בדרכי השתן-

צינורות השתן מתרחבים וכתוצאה מכך זרימת השתן נחלשת ועלולים להתפתח זיהומים.

יש לשמור על המקום נקי, לשטוף לפני ואחרי קיום יחסים ולהקפיד על ניגוב "הפוך".

### טיפול רפלקסולוגי-

שיתונים, לימפה, ניקוי מעיים.  
במקרה של דלקות- גם הורמונלית בדגש אדרנל

## זרימת דם

בשבוע 5-10 של ההיריון, תפוקת הלב עולה וכן קצב הלב עם התקדמות ההיריון עד לרמה של 30%-50%.

גם זרימת הדם לרחם גדלה משמעותית.

כמות הדם במהלך ההיריון עולה בכ- 50%, מכיוון שהעלייה היא בנוזלי דם, ולא בכדוריות לבנות, עלולה להיווצר אנמיה.

הלב מספק דם וחמצן לעובר וללב נוסף וניתן לחוש בדפיקות לב מואצות.

הפרוגסטרון גורם להרחבת כלי הדם ועל כן לחץ הדם עשוי לרדת קצת עד אמצע ההיריון.



# לחץ דם

## הטיפול הרפלקסולוגי-

במצב של לחץ דם נמוך אין צורך להעלות.  
במצב של לחץ דם גבוה, לוודא שבמקביל אין  
בצקת או חלבון בשתן.

**טיפול רפלקסולוגי-** עבודה כלפי מטה על  
עמוד השידרה, הרגעה, מערכת הדם.

## דליות-

- ורידים נפוחים ברגליים – תוצאה של פרוג', נפח דם ולחץ על הורידיים. בד"כ תופעה תורשתית.
- טיפול מערבי תומך-גרביים מיוחדות, פעילות גופנית מתונה להזרמה והרמת רגליים במנוחה
- שני ורידים ראשיים- נבוב עליון- מנקז את ורידי הראש, חזה וגפיים עליונות.
- נבוב תחתון- מנקז את ורידי הבטן, אגן וגפיים תחתונות.
- הרחם הגדלה נוטה מעט לימין ולכן רצוי לשכב על צד שמאל כדי לא ללחוץ על הוריד.

טיפול רפלקסולוגי-  
הורמונלית, לימפה,  
מערכת הדם.

# מערכת הלימפה-



**בצקת** מתרחשת כאשר הלימפה לא מצליחה לנקז את כל הנוזלים היוצאים מהדם או בגלל לחץ ורידי או כתוצאה מחוסר תזוזה (תנועת השרירים).



הנוזל הבין תאי חודר לנימי הלימפה כתוצאה מלחץ הנוזל ברקמה ומתנועת השרירים.



נימי דם וקשריות לימפה שתפקידם להעביר נוזלים וחלבונים מתאי הגוף לדם וחזרה, וגם אחראית על איזון הנוזלים והחלבונים בדם ע"י ניקוז העודפים מפעילות הדם החוצה.

# בצקת

תוצאה של הצטברות נוזלים, פרוגסטרון שמחליש את כלי הדם והלחץ של הרחם על הורידים. שכיח יותר אצל נשים בעלות עודף משקל ונשים שממעטות לזוז או עומדות הרבה.

בצקת מזהים כשלוחצים עם האצבע ומרימים והשקע נשאר לכמה שניות.

**לברר מראש עם המטופלת- בצקת ברגל אחת בלבד, בצקת פתאומית, או כשמגיעה ביחד עם לחץ דם גבוה/חלבון בשתן- להפנות לרופא ולא לטפל!**  
המלצה מערבית- לשתות הרבה מים, להפחית במלח ובקפה, פעילות גופנית, הרמת רגליים למעלה.

# בצקת

## הטיפול הרפלקסולוגי-

- לימפה והרבה שיתונים, עיסוי כפות הרגליים לכיוון השוקיים, תנועה והנעה של הרגליים, עדיף לטפל כשכפות הרגליים מורמות מעט.
- במצבי נפיחות משמעותיים, עיסוי מכין איטי ועדין עם הרבה קרם עד שמשיגים גמישות ברגל.
- אפשר להציע שבבית מישהו יעסה לה את כפות הרגליים לכיוון השוק.
- בצקת בשילוב לחץ דם גבוה/ חלבון בשתן יכולים להעיד על רעלת הריון.
- בצקת פתאומית, בצקת ברגל אחת בלבד, בצקת במקומות נוספים שאינם הרגל, במיוחד אם מגיעים בטרימסטר ראשון- שני יכולים להיות תוצאה של חסימה ורידית וחשוב להפנות לרופא!

# גרד בהריון

גרד בהריון יכול להיות ממספר גורמים-

מתיחה של העור ←

מחלת עור שבד"כ חולפת  
לאחר הלידה ←

מחלת כבד. ←

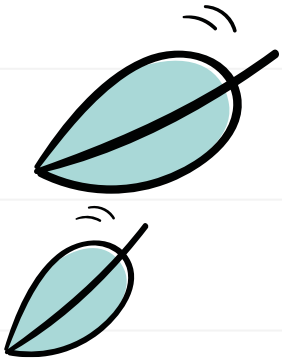
יש לבדוק ולשלול מחלת כבד. ←

למחלת עור ניתן לקבל טיפול מרופא עור. ←

טיפול רפלקסולוגי-

תלוי בסיבת הגרד.

להימנע מניקויי כבד בהריון.  
גרד גורם לחוסר שקט, ולכן  
הטיפול יהיה מרגיע, חיזוק  
אדמה, נשימה.



## נזלת כרונית

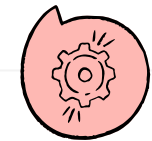
תוצאה של עליה באסטרוגן שאחראי על ייצור הריר ועל זרימת הדם לריריות ושל העלייה בכמות הנוזלים בגוף.

נזלת כרונית מרגישה כמו אלרגיה וסיכוי סביר שתמשך לכל אורך ההיריון.

- טיפול מערבי מקל סימפטומטי.
- **טיפול רפלקסולוגי**- מערכת הדם, לימפה, שיתונים.

## סינוסיטיס

לנשים בהריון סיכוי גבוה לפתח כתוצאה מנזלת כרונית.



**טיפול מערבי-**  
אנטיביוטיקה.



**טיפול רפלקסולוגי-**  
לחיצה וסחיטה של  
האצבעות, לימפה,  
הורמונלית בדגש אדרנל.

## ליחה

תוצאה של עליית האסטרוגן.



**טיפול רפלקסולוגי-**  
פב"ח, חיזוק אש כלפי  
מעלה, לימפה בדגש  
עליונה.



ברמה ההוליסטית, ליחה  
היא מים באש, רגש תקוע  
במרחב המחייה, רצוי  
לשקף למטופלת.

## דחפים לאוכל (CRAVING)-

טיפול רפלקסולוגי-  
להבין מה חסר ע"פ הדחף-  
סוכר- לבלב  
מלח- לימפה ושיתונים  
בשר- חיזוק אדמה

- דחף למאכלים מסוימים יכול לנבוע מחוסרים בגוף (דחף לבשר- חוסר בברזל) או משינויים הורמונליים כמו ירידת סוכר.
- צריך להבין שהדחף טבעי ואפשר להקשיב לו אבל כדאי להישאר בגדר ההיגיון, לא להגזים, ולנסות להקפיד על אוכל בריא ככל שניתן.

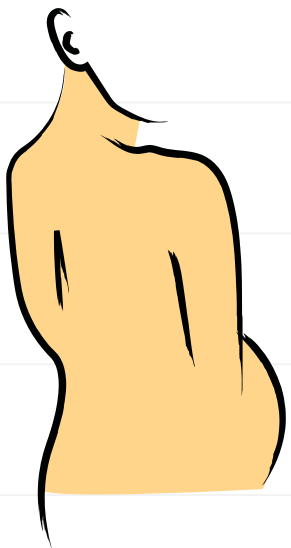
# בריקסטון היקס- צירים מדומים

לא כל אישה תחוה אותם.

צירים מדומים מורגשים כהתקשות של הבטן, הם מגיעים באופן לא סדיר ובד"כ עוברים לאחר שתיית נוזלים ומנוחה.

בניגוד לצירים מוקדמים, הם לא מעידים או מקדמים לידה.

טיפול רפלקסולוגי- להמליץ לשתות הרבה, הרגעה, איזון הורמונלי עדין.



חרדות ודיכאונות.

מצב בלתי הפיך, לא יכולה להתחרט.

מעבר להורמונים, הריון מביא אתו מנעד רגשות גדול וחלקו חדש.

ציפיות מהסביבה ומעצמי- האם אני עומדת בהן.

## מצבי רוח בהריון

מצבי רוח קיצוניים- התרגשות, עצבנות, חרדה.

אובדן האינטימיות, שינויים ביחסי המין, שינוי הגוף ודימוי הגוף.

חששות- המהפך הגדול בחיים, איזו אימא אהיה, חשש שהגוף לא יחזור לעצמו, פחד ממום לעובר, הפלה, לידה, פחד מהיום שאחרי, קושי להכיל את מנעד הרגשות.

פחד לאבד את עצמך בתוך חווית ההיריון או ההורות.

# מצבי רוח- המשך



**להזכיר שהריון הוא שלב בחיים.**  
שיש חיים אחרי. כל קושי שהיא חווה  
יעבור ותגיע הקלה (וגם קשיים  
חדשים, שגם אותם תעבור).

לעזור לה לקבל את עצמה בחמלה  
ופחות בביקורת.

מטופלות פוריות שעברו טיפולים  
רבים מגיעות עם חששות גדולים, רצון  
להסתיר, לא "להתרגל לרעיון", לא  
לספר, עד שלבים מאוד מאוחרים.



**הריון, במיוחד ראשון, מביא אתו אי  
ודאות גדולה.**  
כשאישה רוצה להיכנס להריון היא  
חותמת חוזה עם הפחד. זה חוזה לכל  
החיים.

חשוב לאפשר למטופלת לקבל באהבה  
את מצבי הרוח, הקשיים, החששות  
והפחדים, כולם חלק מהתהליך שהיא  
עוברת.

להזכיר לה שגם כשנראה שלכולן קל,  
כולן מתמודדות גם עם קושי.

טיפול רפלקסולוגי-  
סימפטומטי, מגע מלא,  
חיזוק אדמה, הרגעה.

## מצבי רוח- המשך

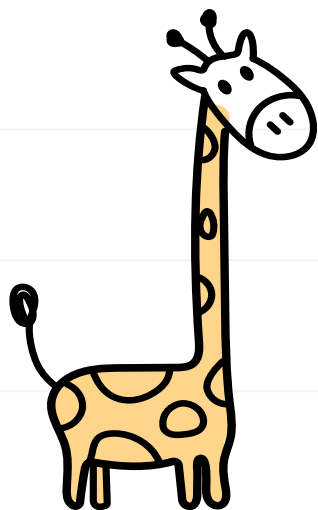
מטפלות שאיבדו הריון בשלבים מאוחרים או חוו לידה שקטה יהיו חרדתיות אף יותר וחשוב לתת את הדעת לזמן בו איבדו את ההיריון הקודם.

**השינויים ההורמונליים-** מתרחשים בעיקר בטרימסטר הראשון ובהמשך ההיריון יחסית מתייצבים. קל לייחס את מצבי הרוח להורמונים, אך כמו שראינו, יש להם סיבות טובות נוספות.

# עייפות

אחד הסימנים הראשונים להריון הוא עייפות קיצונית בשעות הערב המוקדמות.

העייפות נובעת מהשינויים ההורמונליים, מהיערכות הגוף לגידול עובר ומהצורך של הגוף במנוחה ואגירת אנרגיה.



## כאבי ראש

יש להבדיל בין כאב ראש למיגרנה.

מיגרנה מאופיינת בכאב ראש הולם עם רגישות לאור ולרעש ולעיתים מלווה בהקאות. נשים שסובלות ממיגרנות ממקור הורמונלי, בד"כ לא יחוו מיגרנות במהלך ההיריון.

### סיבות לכאבי ראש-

שינוי הורמונלי, שינוי פיזיולוגי, עליה בלחץ הדם, ירידת סוכר, עייפות, מתח, צינון.

כאב ראש פתאומי וחריף- להפנות לרופא!  
\*ל עודא שהמטופלת שותה מספיק.

**טיפול רפלקסולוגי-** לברר מה עשויה להיות הסיבה לכאב הראש ולטפל בהתאם.

בכל מקרה יש צורך בהרגעה ונשימות כמו בכל כאב, וכן טכניקת עיסוי ראש עדין.

**תרופות נגד כאבים-** אקמול ונגזרותיו. לגבי תרופות המכילות איבופרופן להיוועץ עם הרופא או המכון הטרטולוגי.

**טיפול רפלקסולוגי- חיזוק אדמה,**  
עיסול עקבים, הרמת עקבים והורדה  
איטית. היתר ביחס לסיבת  
הסחרחורת.

מומלץ לבדוק חוסר בברזל.  
במקרה של ורטיגו יש להגיע לקבל  
טיפול רפואי.

## סחרחורת

שכיחות יותר במצב של לחץ דם  
נמוך, בשינוי מהיר משכיבה  
לישיבה/עמידה.

- בטרימסטר ראשון הן תוצאה של שינוי הורמונלי.
- טרימסטר שני בגלל שינוי רמות סוכר.
- טרימסטר שלישי בגלל לחץ של הארחס, עייפות וכובד.

# סוכרת

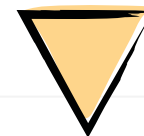
בלבלב ישנם תאים שתפקידם לייצר אינסולין.  
תפקיד האינסולין הוא החדרה של סוכר מהדם לתאי הגוף.



## סוכרת טיפ 2

הבלבלב מייצר אינסולין אך תאי הגוף דוחים את הסוכר (תנגודת לאינסולין), הגוף מייצר עוד אינסולין אך רמות הסוכר בתאים עדין נמוכות מדי ורמות הסוכר והאינסולין בדם עולות גבוה, הבלבלב מייצר עוד ועוד אינסולין עד שקורס ומפסיק.

הטיפול המערבי הוא תזונתי בהורדת צריכת הסוכר והפחמימות וכעבור כמה שנים גם מתן אינסולין.



## סוכרת טיפ (סוכרת נעורים) 1






התאים שאחראים על ייצור האינסולין בבלבלב נפגעים, הגוף לא מייצר אינסולין, הסוכר בדם עולה גבוה ולא נכנס לתאים.

הטיפול המערבי הוא במתן אינסולין.

# סוכרת הריון

הלב לב לא מצליח לאזן בעצמו את רמות הסוכר. כתוצאה מהשינויים ההורמונליים הגוף צריך לייצר יותר אינסולין כדי לפרק את הסוכר ולעיתים הוא מתקשה לעמוד בעומס, ונוצר עודף של סוכר בדם.

## קבוצת הסיכון לסוכרת הריון

-  נשים עם עודף משקל.
-  למי שיש סוכרת במשפחה
-  נשים מבוגרות
-  מי שחוותה עליה משמעותית במשקל בזמן ההיריון
-  מי שלקחה בסוכרת הריונית בעבר.

# סוכרת הריון- סיכונים

**הסכנה לאם- דלקות**  
חוזרות בשלפוחית  
השתן או בנרתיק,  
הפרשה פטרייתית  
וריבוי מי שפיר.

**הסכנה לעובר-**  
עוברים גדולים  
וצורך בלידה  
קיסרית

עליה בסיכון  
לרעלת הריון.

מחקרים מראים  
קשר בין סוכרת  
הריונית ובין עודף  
משקל של התינוק  
לאורך חייו.

סיכון לקשיי נשימה  
והפרעות בוויסות  
רמות הסוכר של  
התינוק.

# סכרת- סיכונים וטיפול

## טיפול רפלקסולוגי-

מטופלת בסיכון גבוה לפתח סכרת, רצוי לטפל מניעתית כבר מהשבועות הראשונים.

הורמונלית בדגש לבלב, מערכת עיכול עליונה ותחתונה לעיכול מיטבי ופינוי פסולת.

תזונה מתאימה יכולה למנוע התפתחות סוכרת הריונית ומאוד (!) חשובה.

סיכון מוגבר לחלות בסוכרת טייפ 2 בגיל מבוגר יותר.



האבחון מתבצע בהעמסת סוכר בשבוע 24-28.



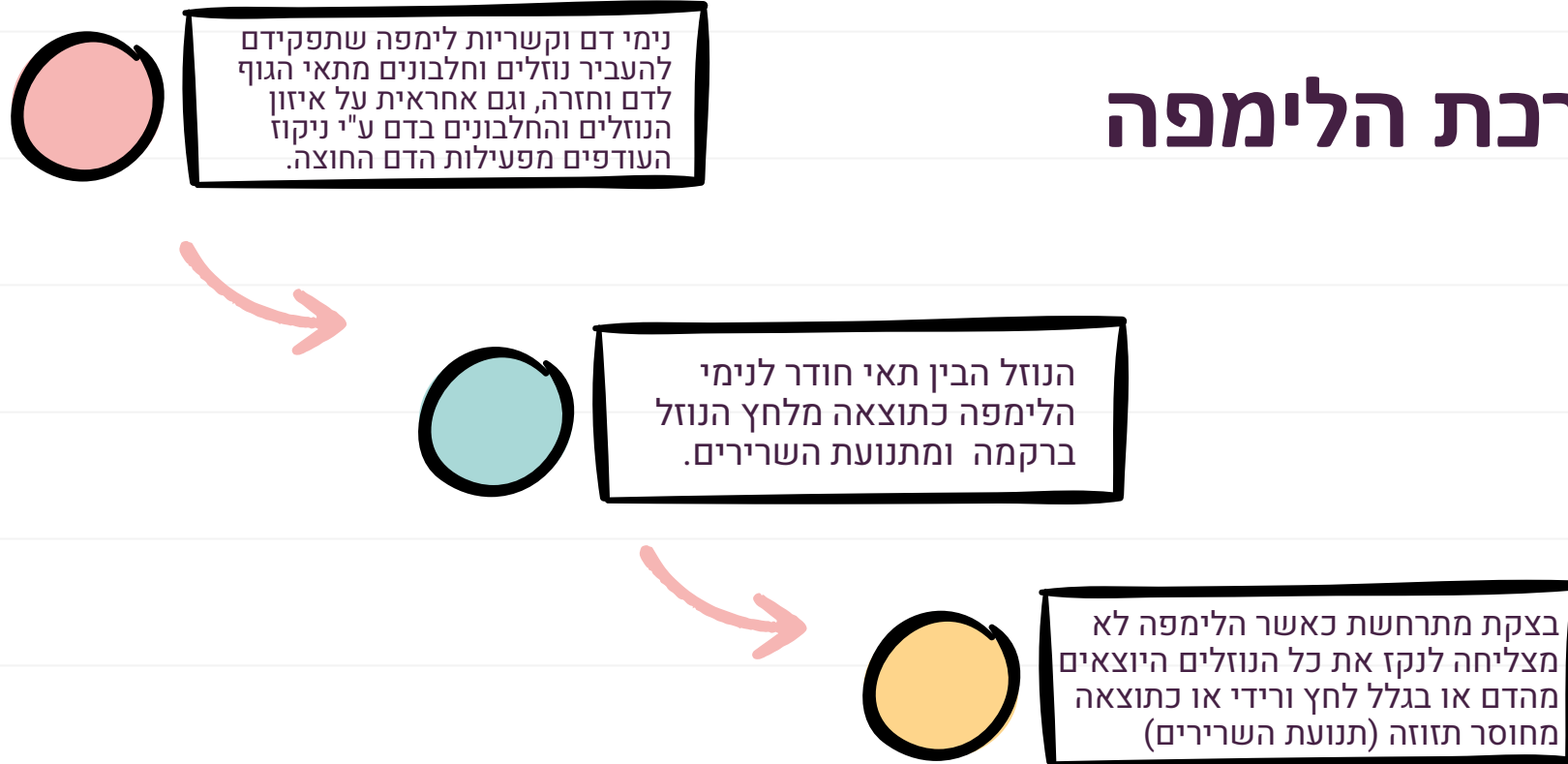
טיפול מערבי הוא בתזונה מותאמת ובמקרים קיצוניים מתן אינסולין.



שכיחות סוכרת הריונית היא של 4% מכלל ההריונות. אצל נשים שעברו טיפולי פוריות השכיחות גבוהה קצת יותר.



# מערכת הלימפה



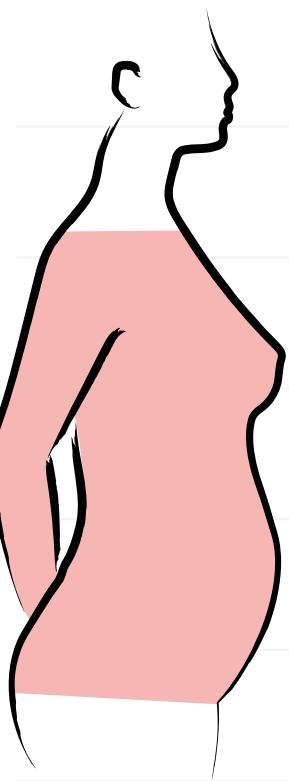
# רעלת הריון

**הכליות- במצב תקין**, הכליות מונעות את כניסתם של החלבונים הנמצאים בדם אל השתן, ומסננות אותם. חלבון בשתן עלול להעיד על בעיה בכליות.

**רעלת הריון-** מחלה מערכתית שבה נפגעות דפנות כלי הדם של האם, שעלולים להעלות את לחץ הדם ולפגוע באיברים כמו כליות, כבד ומוח.

בנוסף, עלולה להיפגע זרימת הדם לשיליה.

רעלת מתפתחת אצל 3%-5% מההריונות בארץ, לרוב במחצית השניה של ההריון.



הריון ראשון

הריון מעל גיל 40

רעלת בהריון קודם

# רעלת הריון - גורמי סיכון

הריון מרובה עוברים

הריון כתוצאה מ IVF

עודף משקל

רעלת במשפחה (אחות/אימא)

מחלה כרונית שעלולה לפגוע בכלי דם כמו יתר לחץ דם, סוכרת, זאבת ומחלות כליה

//

# רעלת הריון- המשך

## תסמינים-

לחץ דם גבוה. 

חלבון בשתן-פגיעה בכלי הדם פוגעת ביכולת הסינון של הכליה. 

בצקת – נגרמת עקב הפגיעה ביכולת הסינון של הכליות. 

כאב ראש חזק- תיתכן פגיעה בכלי דם מוחיים. 

בעיות ראייה- כנ"ל. 

אבים בבטן עליונה- תיתכן פגיעה בכלי דם בכבד. 

# חשוב מאוד!!!

כל מטופלת בהריון שפונה אליכם אתם מבררים בטלפון האם יש-

אם קיימים שניים מתוכם לשלוח אותה  
לרופא ולא לטפל!

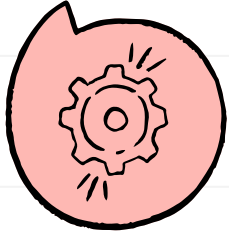
יתר לחץ דם

יש לשלול רעלת הריון.

חלבון בשתן

ברעלת הריון לא מטפלים ברפלקסולוגיה!

בצקת

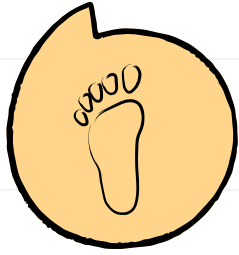


## רעלת הריון - טיפול מערבי

ברעלת הריון קלה, מאשפזים בביה"ח להשגחה, יתכן טיפול תרופתי במדללי דם.

רעלת הריון קשה במקרים רבים תסתיים ביילוד העובר והוצאת השלייה.

רעלת קשה אחרי שבוע 34 מחייבת יילוד מידי כדי למנוע פגיעה באם.



# רעלת הריון- המשך

טיפול רפלקסולוגי מניעתי, אצל מי שיש לה גורמי סיכון-

מערכת דם, לימפה, שיתונים, במידה ויש לחץ דם גבוה, להוריד לחץ דם דרך עמוד שידרה

להקפיד על תזונה מאוזנת, עדיף גם על משקל מאוזן, ולהמליץ על פעילות גופנית מתונה.



שליה קדמית ממסכת  
קצת את תנועות העובר.



שליית פתח בשבועות  
ראשונים עלולה לגרום  
לדימומים ועשויה לזוז  
מהפתח עם התרחבות הרחם.



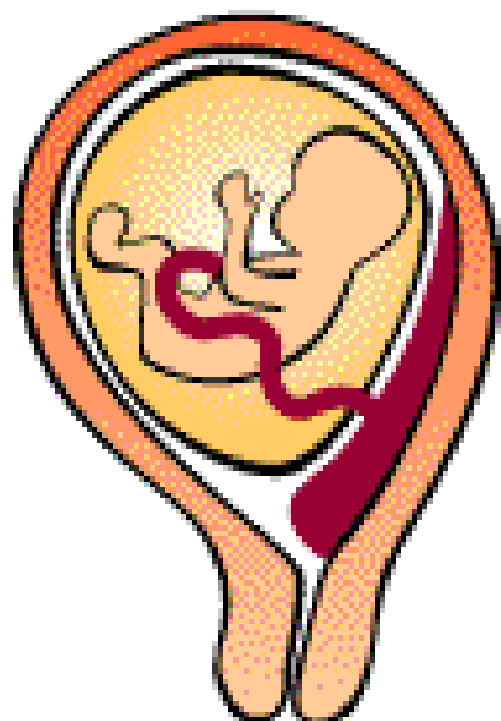
בשבועות מאוחרים עלולה  
לגרום לדימומים, נדרש  
מעקב הריון בסיכון ולידה  
תהיה בניתוח קיסרי.

# שליה

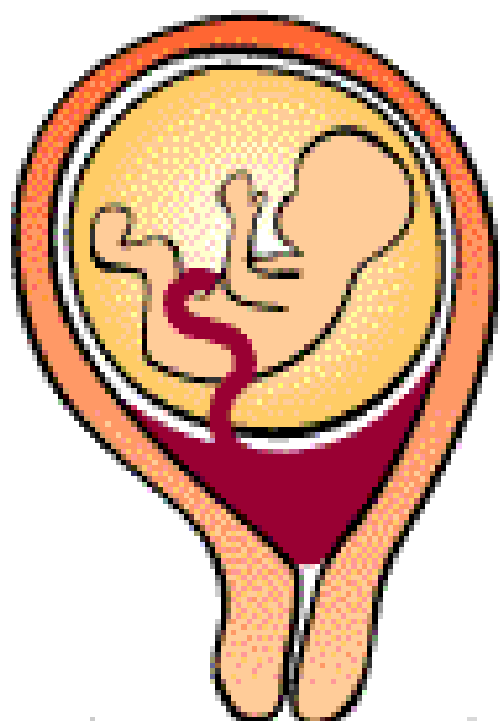
השליה ממוקמת בדופן הרחם ואחראית על  
העברת חמצן ומזון מהאם, דרך חבל הטבור,  
לתינוק.  
המיקום שלה נקבע ע"פ השתרשות העובר אך  
יכול לזוז כתוצאה מגדילת הרחם.



שליה רגילה



שליית פתח חלקית



שליית פתח מלאה



# שליה נעוצה

השליה משתרשת באופן לא תקין בדופן הרחם וחודרת לרירית.

קורה בד"כ בעקבות ניתוחים שהשאירו צלקות.

השליה יכולה להינעץ בדרגות שונות ויכולה לגרום לדימומים, צירים מוקדמים, התערבות מוקדמת (קיסרי), קרע של הרחם ודימום פנימי.

ניתן לטפל באישה בלי להפעיל את הרחם.

**הטיפול המערבי-**  
מעקב בהריון לסיכון גבוה, לידה קיסרית עם צוות רב תחומי ונסיון לשמר את הרחם.

**טיפול רפלקסולוגי-**  
אין טיפול ישיר לשליה נעוצה.

# היפרדות שליה

באופן טבעי, השליה נפרדת מדופן הרחם ונפלטת החוצה בחצי שעה הראשונה לאחר הלידה. הפרדות שליה מוקדמת יותר יכולה להוות סיכון.

במקרים קלים יערך מעקב ומנוחה.

במקרים קשים יתכן גם ניתוח חירום.

סיבוכים מהפרדות שלייה יכולים להיות גם לאם וגם לעובר.

מאפיינים - דימום מלווה בכאבי בטן והתכווצויות. יתכנו כאבי עזים ללא דימום.

## טיפול רפלקסולוגי-

במקרים קלים בלבד, הרגעה וטיפול סימפטומטי ללא התערבות ברחם.

# השראת לידה

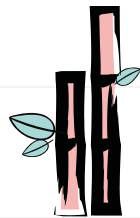
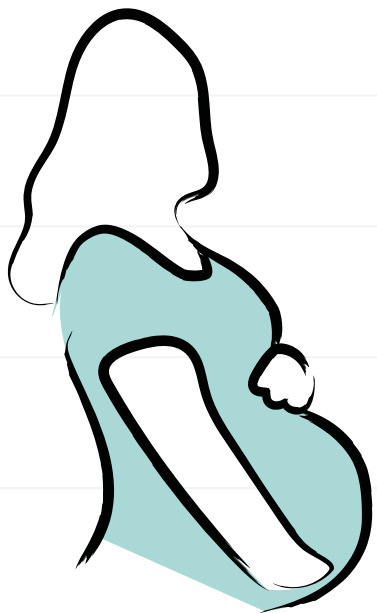
תהליך שמבוצע כשהלידה עוד לא התחילה.

**זירוז לידה** - כאשר התהליך התחיל וההתקדמות מתעכבת.

השראת לידה מטרתה להכין את הגוף לקראת הלידה ולהסיר חסמים מעכבים.

לידה היא תהליך מלחיץ, לחץ מעלה את האדרנלין בגוף, ואדרנלין גבוה עוצר ייצור של אוקסיטוצין. אוקסיטוצין מיוצר בהיפופיזה ותפקידו לייצר צירים.

הרגעה היא חלק חשוב בהשראת לידה, יש לשוחח עם המטופלת על החששות שלה, ההתמודדות עם השינוי בחיים (במידה וזה הריון ראשון), עם הפחד מהלידה עצמה.



# השראת לידה - המשך

## הטיפול הרפלקסולוגי-

הרגעה דרך עמוד שידרה, ערסול עקבים, גב תחתון בדגש COCCYX, תנועות סיבוביות על הרחם כלפי חוץ להגמשת צוואר הרחם, הורמונלית בדגש היפופיזה (נקירה), הנעת הקרסוליים ולימפה, פתיחת עקב, פתיחת בית חזה וניקוי מעיים.



**חשוב לדעת-** הטיפול יביא את הגוף למצב מוכן יותר בלידה, בהתאם למוכנות הגוף. לא בהכרח יגיעו צירים כתוצאה מהטיפול. גם בשבוע +40.



//