

מבוא לשימוש בכפתורי הקסם בזמן הלידה:

כמדקרת אני משתמשת באקופרסורה – נקודות לחיצה או "כפתורי הקסם" בגוף שלוחצים עליהם בעזרת העצבאות- במהלך הלידה מאז 1992. בהתחלה הייתי סקפטית.



למרות שהייתי מרוצה מהתגובות החיוביות שקיבלתי מזוגות (עם נשים שהעירו על הפחתת כאבי הצירים והרגשת יותר שליטה במהלך הלידה), חשבתי שדיקור סיני יהיה שיטה מועדפת להקלה בכאב במהלך הלידה. רק כשהשתמשתי באקופרסורה (לחיצה בעצבאות) במהלך הלידה השנייה הבנתי את התגובות שקיבלתי.

זה לא היה ענין של "מרגיש נחמד" או "נראה לי שימושי" זה היה "לחץ כאן שוב, עכשיו!" בשבילי, לחץ על Ciliao BL-32, הנקודה שנקראית "החריץ השני" הוריד לחצי את עוצמת גלי הלידה (הצירים) - כל עוד בן זוגי הפעיל לחץ חזק עם מפרקיו על הנקודה.

השפעה זו נמשכה עד שלב המעבר. ההבדל בחווית הלידה שלי היתה משמעותית. כשהפסיק ללחוץ תוך 2-3 גלים, העוצמה עלתה באופן דרמטי, וכשלחץ והעוצמה פחתה מיד. חוויתי דיקור במהלך הלידה הראשונה שלי (דיקור באוזניים ועוד מקומות) ובעוד שבאותה תקופה חשבתי שזה שימושי, האקופרסורה גם הפחית דרמטית את תפיסת הכאב שלי וגם אפשרה לי את היתרון של תנועה בלתי מוגבלת ואת האפשרות להשתמש במים בזמן הלידה והפכה לבחירה המועדפת עלי בלידה השלישית.

המשוב המתמשך שאני מקבל ממיילדות וזוגות הביא אותי להאמין שאקופרסורה מסוגלת לתת תוצאות השוות אם לא עולות על השימוש בדיקור סיני ככלי להקלה על הכאב בלידה. נשים מדווחות באופן עקבי על הפחתה בכאב בשילוב תחושת רוגע כוללת ורמת סיפוק גבוהה יותר מחווית הלידה שלהם.

בשנת 1995 עשיתי מחקר. עקבתי אחר מדגם של 74 נשים שלימדתי אקופרסורה במהלך שנה. 88% מהנשים ניסו להשתמש באקופרסורה. 86 השתמשו בו בהצלחה בלידה כדי להפחית משמעותית את כאבן. 66% אמרו "מעולה" ו"מבריק" כשתיארו את ההשפעה. מתוך ארבעת הזוגות שניסו גם להשתמש במכונת טנס, שלושה הפסיקו והעדיפו לחדש את השימוש באקופרסה.

נקודות האקופרסורה או "כפתורי הקסם" המתוארות בחוברת זו קלות לשימוש, מקדמות צירים טבעיים ומעודדות מעורבות של בן זוג או מלווה לידה. אני מקווה שבעתיד יוצע אקופרסורה לנשים כחלק מהטיפול השגרתי לפני ובמהלך הלידה על ידי הצוות.

תורת כפתורי הקסם בגוף (האקופרסורה):

חוברת זו מתארת נקודות מהרפואה הסינית (שגם משתמשים בהם בדיקור) ומפרטת את השימוש בהן עם העצבאות בידיים – מה שנקרה אקופרסורה. כל נקודה מתוויגת לפי הרפואה הסינית - האותיות מציינות את שם המרידיאן (או המסלול בגוף, כי יש כמה וכמה מסלולים) עליו הנקודה נמצאת, והמספר מתאר את המיקום המדויק באותו מרידיאן. נקודות בונס נוספות תויגו לפי החלק בגוף.

ברפואה הסינית המסורתית, מרידיאנים הם סדרת מסלולים המובילים את הצי (אנרגיה) בגוף. מרידיאנים אלה הם מערכת נפרדת ממערכת העצבים, כלי דם וצינורות הלימפה. הם מכילים מעל 600 נקודות. דרך השימוש בנקודות הקסם שנמצאים על המרידיאנים השונים, אנחנו משחררים מחסומים בגוף, מזרימים אנרגיה למקומות שהיו חסרות, מחזירים את הזרימה התקינה של האנרגיה בגוף ומשפרים את התפקוד הכללי ומשקמים את הגוף.

כפתורי הקסם האלה, נקודות האקופרסורה הללו בעצם מפעילים את האנרגיה הזמינה בגוף בצורה מאוזנת ותקינה. הם תומכים ומאפשרים לגוף לתפקד בצורה היעילה ביותר ולעשות את מה שהוא אמור ויכול לעשות. הם משחררים אנדרפינים מה שמקל על כאב. הם בעצם חוסמים את קולטני הכאב במוח, מרחיבים את צוואר הרחם ומגדילים את יעילות הצירים.

שימוש בכפתורי הקסם ללידה (נקודות האקופרסורה ללידה):

- להשיג את התועלת המירבית, חשוב שהשימוש בנקודות אלה יתחיל מוקדם ככל האפשר בלידה.

נשים המדווחות על שביעות הרצון הגבוהה ביותר מתחילות להשתמש בנקודות בתחילת הלידה. הם ומלווי הלידה צריכים לנסות נקודות שונות עד שעולים על מה עובד ועוזר ומקל. ככה מנסים תוך כדי הלידה, ועולים על הנקודות השימושיות ביותר ככל שהלידה מתקדמת.



- אין להשתמש בנקודות אלה אם הן מייצרות אי נוחות כלשהי, אם הן יעילות הן יניבו תחושה נעימה או השפעה טובה מקלה שניכרת ומפסיקה כשמפסיקים

ללחוץ.

למרות שאני רואה באקופרסורה כלי שימושי לנשים, וכזה שמועיל בקידום גלי אהבה והחלקה (צירים), אין צורך לסרב להקלה על כאבים רפואיים מערביים כדי להוכיח שאפשר לעבור "לידה טבעית". לאישה, למיילדת ולרופא יהיה ברור אם האקופרסורה נותנת הקלה מספקת בכאבים, ואם לא, קיימות אפשרויות לשיכוך כאבים רפואיים. צריך לזכור גם שלא כל הגלים (צירים) הולכים כמתוכנן וכי התערבות רפואית מערבית תמיד תשחק תפקיד חשוב עבור אחוז מסוים מהנשים בלידה.

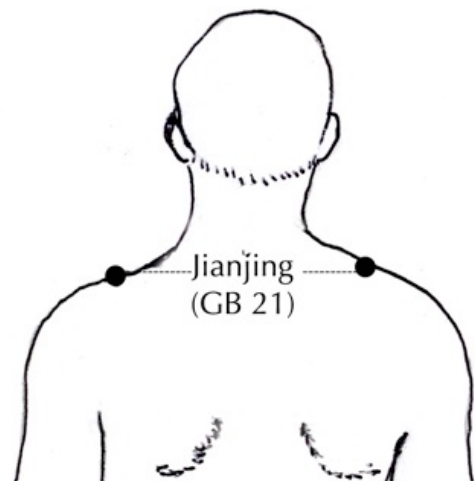
ישנן נקודות אקופרסורה בחוברת זו שמופיעות עם האזהרה "זהירות בהריון". **אלו נקודות שאפשר להשתמש בהן כדי לזרז לידה.** בשל השפעה זו אין ללחוץ עליהם בלחץ מתמשך או חזק במהלך ההריון. אפשר להתאמן על מציאת נקודות אלו לפני הלידה, אך יש ללחוץ עליהם לחץ מתמשך וחזק רק אם הכוונה היא לזרז לידה. זה חיוני שמלווי הלידה ואנשי התמיכה יקבלו פידבק מהיולדת בזמן הלידה, שכן השימוש בכפתורי הקסם (נקודות האקופרסורה) ירגיש שונה בלידה בהשוואה לתחושות המורגשות כשלוחצים ומתאמנים עליהם בהריון.

סעיף 1: כפתורי קסם להפתחת כאב בזמן גלי האהבה (צירים) בלידה

"באר הכתפיים": ג'יאנג'ינג GB-21

מיקום הנקודה:

כשאת מציירת קו דמיוני בין העצם הבולטת במרכז הצוואר (C7), לחלק העליון של מפרק הכתף (תהליך האקרומיון), נקודה זו נמצאת באמצע לאורך הקו הדמיוני המעוגל הזה שתציירי, בנקודה הגבוהה ביותר של שריר הכתף. חפשי שקע או "באר" קטן ולחצי שם. זוהי נקודה רגישה. יכול להיות שתרגישי חוסר תחושה / זמזום / התחממות (התחושה משתנה מאחת לאחת). התחושה חזקה יותר בנקודה זו מכל הנקודות האחרות בקו זה. תוכלי למצוא את הנקודה על ידי מישוש עם היד מהצד הנגדי מהכתף לכיוון הצוואר באלכסון על החזה. מששי עם האצבע המורה לאורך "קו דמיוני" זה.



איך משתמשים?

- חשוב להפעיל לחץ חזק כלפי מטה בעזרת האגודל / מפרק / מפרק. נקודת אקופרסורה זו מגיב ללחץ, ולעומת זאת עיסוי או שפשוף באזור הזה יכול לעצבן נשים במהלך לידה.

- אם משתמשים באגודלים הלחץ חייב להגיע מהזרועות ומהאגן וקו האמצע של הגוף ולא מהאגודל עצמו - אחרת מי שלוחץ ישאר עם אגודל כואב מאוד.

- לפעמים מלווי הלידה משתמשים בקצות של שתי כפות עץ, אך עדיף להתחיל וללחוץ עם הידיים ככל האפשר. בדרך כלל משתמשים בנקודות אקופרסורה אלה כשמלווה הלידה מפעיל לחץ באמצעות מפרקי הידיים

על שתי הכתפיים באותו זמן, אבל אני מכירה נשים שהשתמשו בהצלחה בעצמן כשהם לוחצות רק בכתף אחת בכל פעם.

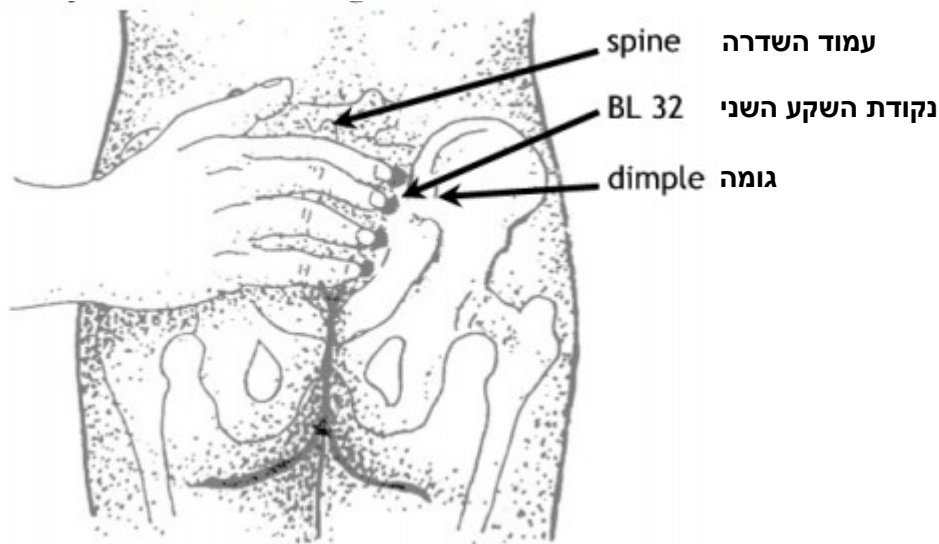
- ניתן להפעיל את הלחץ בתחילת כל גל או להפעיל לחץ מתמשך המתעצם כאשר מגיע גל.

- לנקודת אקופרסורה זו עוזרת להוריד את התינוק בשלבים הראשונים בלידה ויכולה גם לגרום להתכווצויות רחם/גלים (צירים).

יש להשתמש בנקודת אקופרסורה זו בזהירות במהלך ההריון.

”השקע השני” CILIAO BL-32 - מיקום הנקודה:

נקודת אקופרסורה זו נמצאת באמצע הדרך בין הגומות מעל הישבן לעמוד השדרה המותני (שימו לב כי Ciliao BL-32 אינו גומה). אם אינך יכולה לראות את הגומות בצורה ברורה, נקודה זו נמצאת בגובה אצבע נשית מעל החלק העליון של קו האמצע של הישבן, ברוחב אגודל אחד משני צידי עמוד השדרה. כשאת מניחה את האצבע על Ciliao BL-32 אתה יכולה להרגיש את השקע או החרוץ הקטן (שהוא באמת השני בשורה האלכסונית הזאת של שקעים מלמעלה) – וזה בדיוק שם. כאשר הגלים (צירים) מתחילים את יכולה להתחיל בנקודה הזאת וככל שמתקדמים לרדת במורד עמוד השדרה (בערך ברוחב אגודל כל פעם ולהתקרב למרכז עמוד השדרה, עד שאת מגיעה לישבן. אם את לוחצת כשאת מגיעה למטה בשני הצדדים, מפרקי הידיים ייפגשו כי המרחק ביניהם נסגר בירידה למטה). עיתוי ההתקדמות בנקודה הזו כלפי מטה משתנה מיולדת ליולדת, שבדרך כלל יגידו למלווי הלידה ללחוץ נמוך יותר מסנכרון עם ירידת התינוק במהלך הלידה.



איך משתמשים?

- מלווה הלידה מניח את פרקי אצבעותיו בנקודות האקופרסיה האלה ומפעיל לחץ יציב. לחץ זה יכול להיות מוגבר על ידי היולדת המתנדנדות לכיוון מלווה הלידה בתחילת כל גל אהבה (ציר).

- לפי הפיזיולוגים, אלו הנקודות הפופולריות ביותר. הם מייצרת השפעה נעימה של "הרדמה" על חוזק גלי האהבה. השפעה זאת מתפוגגת כשהלחץ עליהם מופסק וחוזרת כשממשיכים ללחוץ.

• יש תחושה מובהקת בנקודות האלה. זה יכול להיות מורגש כקלות עו חוסר תחושה, חום, עקצוץ, רגישות או זמזום. אם יש כאב חד זה אומר שמלווה הלידה לוחץ על העצם מסביב וצריך לשנות כיוון הלחץ מעט.

• חשוב לציין שעבור חלק מהיולדות נקודות אלו אינם בדיוק בקו אלכסוני ישר. מלווה הלידה צריך לקבל פידבק מהיולדת לגבי המיקום המדויק.

• נקודת אקופרסורה זו משמשת לרוב בקרב נשים הנשענות או כורעות על קיר, שולחן או מיטה. ניתן להשתמש בו גם במים; במצב כזה נדרשת גמישות מטעם מלווי הלידה!

נקודת הישבן-מיקום הנקודה:

נקודה זו נמצאת בקו אופקי ישיר מהחלק העליון של קו האמצע של הישבן. אם תלחצי לאורך קו זה תמצאי שקע שמורגש כשני שליש מהמרחק בין קו האמצע של הישבן לעצם הירך.



איך משתמשים?

• כמלווה הלידה מניח את ידיו על ירכיה של היולדת הם יכולים להבריג את אגודליהם לתוף הנקודה הזו, ולעזור ליולדת לנוע בתנועות מעגליות במהלך גלי האהבה.

• ניתן להשתמש בנקודה זו כאשר היולדת נכנסת לשלב המעבר, או באמצעות לחץ ישיר על הנקודה או בשילוב עיסוי חזק כלפי מטה מנקודת השקע השני- Ciliao BL-32 ועד לנקודה זו, נקודת הישבן.

נקודת כפות הידיים - מיקום הנקודות:

נקודות אלה מונחות לאורך הקמט בכף היד במקום בו האצבעות פוגשות את כף היד כאשר מקפלים אותם פנימה. הם משחררות אנדורפינים (משככי הכאבים הטבעיים של הגוף) לתוך הגוף.



איך משתמשים?

- היולדת יכולה להחזיק מסרק קטן בכף ידה כך ששיני המסרק נוגעים בנקודות. לאחר מכן היא יכולה לאחוז במסרק במהלך צירים, בחוזק ובעוצמה שמרגישה הכי שימושית.

”נחל נובע” KID-1 - מיקום נקודה:

נקודה זו נמצאת בשקע המצוי בשליש העליון של כף הרגל. ניתן לאתר אותו בקלות כשקע שנוצר כאשר כף הרגל ממוקמת בכיפוף אדנית (על ידי משיכת האצבעות לכיוון סוליית כף הרגל).

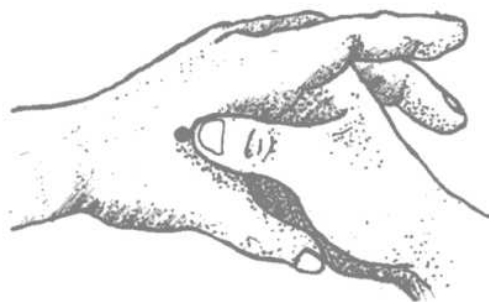


איך משתמשים?

- מלווה הלידה יכול להפעיל לחץ חזק בשקע בעזרת מפרק כף היד שלו, ולחוף פנימה ולמעלה לכיוון הבוהן הגדולה.
- לנקודת אקופרסורה זו יש השפעה מרגיעה וניתן להשתמש בה בכל עת במהלך הלידה. זה יעיל במיוחד בשלב המעבר. קל להגיע אליו כשהיולדת כורגעת על ברכיה.
- נקודת אקופרסורה זו שימושית במיוחד במהלך לידה בה יש תחושות פחד או פאניקה (למשל, כשעולה חווית לידה קודמת לא נעימה).
- ניתן להשתמש בנקודת אקופרסורה זו גם על ידי הנחת רצועת מחלת ים מסביב לכף הרגל כך שכפתור הלחץ הפלסטי מונח בדיוק מעל לנקודה. ככה כשהיולדת מסתובבת נקודה זו מופעלת במהלך הלידה.

”העמק הסודי” Hegu L.I.-4 - מיקום הנקודה:

נקודה זו נמצאת בין עצמות המטקרפליות הראשונה והשנייה (עצמות האגודל והאצבע הראשונה). הוא שוכן בנקודה הגבוהה ביותר שנוצרה כאשר האגודל מוצמד לאצבע המורה.



איך משתמשים?

• הילודת או מלווה הלידה יכולים ללחוץ חזק בנקודה עם האגודל. לנקודת אקופרסורה זו תחושה של רגישות כאשר היא לוחצים עליה. הלחץ אמור להיות מופנה למעלה למפרק כף היד והחוצה, כלומר יש לסובב את האגודל מעט ולהבריג אותו פנימה. אפשר להשתמש בעצבאות האמצעית לתת לחץ נגדי בצד הפנימי של כף היד.

• הנקודה הזאת מקלה באופן כללי על הכאב בלידה ובמיוחד בשלב המעבר. מיילדות ויולדות מדווחות על יעילות השימוש בקרח בנקודה זו (כאשר קוביות הקרח מונחות בשקית ניילון קטנה או עטופות בבד מעל הנקודה).

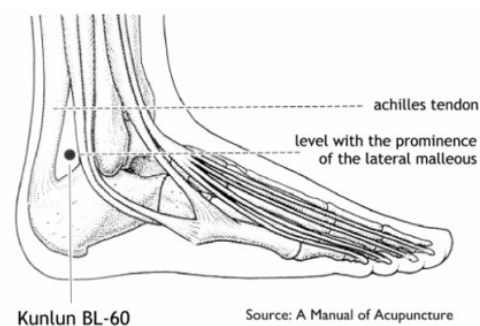
• לנקודה הזאת השפעה על פיתוח גלי לידה (צירים) יעילים. היא שימושית במהלך הלידה אם הגלים מגיעים בעוצמה לא סדירה.

• הנקודה שימושית בשלב השני של הלידה לאחר מחיקת צוואר הרחם במלואו. זה עוזר לגוף להעביר את התינוק בתעלת הלידה ויכול להיות שימושי במיוחד כשהיולדת עייפה ולא מחליקה (דוחפת) ביעילות.

יש להשתמש בנקודת אקופרסורה זו בזהירות במהלך ההריון.

”הרי הקונלון” KUNLUN BL-60 - מיקום הנקודה:

נקודת אקופרסורה זו נמצאת בשקע באמצע הדרך בין עצם הקרסול החיצונית לקצה החיצוני של גיד האכילס.



איך משתמשים?

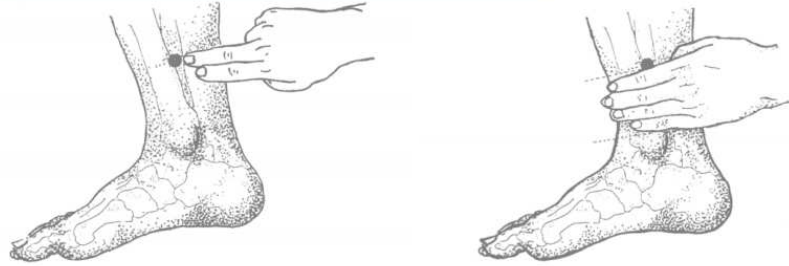
• מלווה הלידה יכול להפעיל לחץ על נקודת האקופרסורה הזו על ידי אחיזה בקרסוליים של היולדת והפעלת לחץ יציב עם אגודליו.

• נקודת אקופרסורה זו שימושית בשלב הראשון של הלידה; היא מורידה את התינוק למטה.

יש להשתמש בנקודת אקופרסורה זו בזהירות במהלך ההריון.

”מפגש שלושת הדרכים” SANYINJIAO SP-6 - מיקום הנקודה:

נקודת אקופרסורה זו נמצאת ארבעה אצבעות נשיות מעל קצה הזרע המדיאלי (עצם השוק בחלק הפנימי של הקרסול). אזור זה לעיתים קרובות יהיה רך והנקודה נמצאת כאשר את מחליקה את האצבע מקצה עצם השוק, כלפי חוץ דרך החלק הפנימי של הרגל. כדאי ללחוץ על עצם השוק כאשר אתה מאתרת את הנקודה הזו לראשונה שכן לחיצה על עצם זו מייצרת תחושה שונה מאוד מלחיצה על נקודת האקופרסורה.



איך משתמשים?

היולדת או מלווה הלידה יכולים להפעיל לחץ ישיר עם האצבע המורה או האגודל בנקודה.

• נקודת אקופרסורה מסעיית למחיקת צוואר הרחם וניתן להשתמש בה לעזור לצוואר הרחם להתרחב ביעילות. יולדות בלידה ראשונה או כאלה שחוו קשיי מחיקה בלידה קודמת עשויות לרצות להשתמש בנקודה זו במהלך הגלים (צירים) המוקדמים של הלידה. ניתן להשתמש בו על ידי לחץ יציב על רגל אחת כל פעם לדקה אחת, ואז מעבר לרגל השניה כעבור 20 - 30 דקות.

לאחר שלידה התקדמה (הגלים נעשו יעילים וסדירים), ניתן להפסיק את השימוש בנקודה.

• נקודת אקופרסורה זו לרוב תהיה רגישה ולאחר השימוש בה חלק מהיולדות מדווחות שהן מרגישות שצוואר הרחם נמתח והגלים מתעצמים.

יש להשתמש בנקודת אקופרסורה זו בזהירות במהלך ההריון.

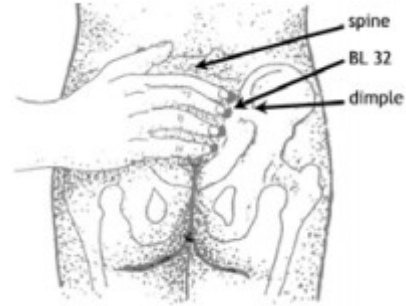
סעיף 2: כפתורי הקסם (נקודות אקופרסורה) לרגע הלידה

לשלב ירידת המים

המונח "ירידת מים" מתייחס לקרע של הקרומים המקיפים את שק מי השפיר ולשפיכה או לדליפת אותם מי שפיר דרך הנרתיק. זה סימן שרגע הלידה קרב ובא, וזה מסמל את שלב המעבר מגלי אהבה לגלי החלקה החוצה (צירים לצירי לחץ). כמובן שזה לא תמיד מצביע ולא תמיד כשיש ירידת מים זה אומר שהגיע שלב ההחלקה החוצה. כשיש ירידת מים, אין סימני לידה מתקדמים - עקב חשש אפשרי לזיהום תישקל התערבות רפואית. במקרה כזה, חשוב ליידע את המיילדת/רופא מיד אם יש מראה חום / ירקרק למי השפיר. ברגע שיש ירידת מים - כלומי קרומי האישה נקרעו אפשר להשתמש בנקודות "העמק הסודי" Hegu L.I.-4, ניתן להשתמש ב"מפגש שלושת הדרכים" Sanyinjiao SP-6 ו"השקע השני" Ciliao BL-32 בכדי לסייע ללידה להתקדם.



ניתן להשתמש ב"עמק הסודי" Hegu L.I.-4 בשילוב עם "מפגש שלושת הדרכים" Sanyinjiao SP-6 כשהיולדת או מלווה הלידה מפעילים לחץ חזק על כל נקודה למשך מספר דקות ואז נחים שעה או שעתיים. ניתן להשתמש ארבע נקודות האקופרסורה, כלומר ב"עמק הסודי" Hegu L.I.-4 ביד אחת של הגוף בשילוב נקודת "מפגש שלושת הדרכים" Sanyinjiao SP-6 של הרגל הנגדית. ניתן לחזור על שילוב זה כעבור שעתיים כשמתחילים ב"עמק הסודי" Hegu L.I.-4 ביד השניה.



”השקע השני”- Ciliao BL-32 יכול להיות שימושי בשילוב ה”עמק הסודי” Hegu L.I.-4 ו”מפגש שלוש הדרכים”- Sanyinjiao SP-6 כאשר מלווה הלידה עושה ליטופים כלפי מטה ”השקע השני”- Ciliao BL-32 לכיוון הישבן למשך 5 דקות פעם או פעמיים ביום.

סעיף 3: שימוש בכפתורי הקסם במקרה/במקום התערבות רפואית

גם במקרה של התערבות רפואית, ניתן להשתמש בהליך האקופרסורה כמפורט לעיל שלושה ימים לפני ההליך הרפואי. מטרת האקופרסורה היא לסייע בבניית גלי אהבה (צירים) ולקדם את מחיקת צוואר הרחם. גם אם הלידה לא מתחילה באופן ספונטני, פידבק ממיילדות מצביע על כך שצוואר הרחם של האישה הוא גמיש יותר בעקבות אקופרסורה ויש סיכוי מוגבר שהיולדת תתקדם באופן טבעי ובהתערבות מינימלית.

כמה מילים על שימוש בכפתורי הקסם למטרות זירוז חברתי

זירוז חברתי היא מונח המתאר מצב בו היולדת מעוניינת לפתח לידה סביב מועד מסוים מסיבות אישיות. למשל לקראת נסיעה של הורים (כדי שיספיקו להיות בברית) או התחייבויות עבודה של בן / בת הזוג.

תאריכי לידה משוערים אינם מציינים בפועל את היום המדויק בו ייוולד התינוק/ת שלך. זוהי רק השערה. במציאות מעריכים שרק 4% מהתינוקות אכן נולדים בתאריך לידה המשוער שלהם. בעוד שאקופרסורה יכולה להיתפס כ”טבעית” יותר מאשר זירוז רפואי אחר, עדיין מדובר בהתערבות במנגנוני הלידה הטבעיים. הסיבה היחידה לזירוז היא שהגוף מוכן ללדת, התינוק/ת מוכנים כבר להיוולד ו/או שיש מצוקה כבר והדבר מתעכב רק מסיבות של פחד ולחץ או קשיים פיזיולוגיים שמעכבים את הלידה. איך תדעו? התייעצו עם הרופא או המיילדת בנושא. המנגנונים שמובילים ללידה בגוף הם מורכבים, ואמנם אקופרסורה עשויה לעזור בכך שיתחילו גלי לידה (צירים), אך אם הגוף לא מוכן ללדת הדבר לא בטוח שהלידה תתקדם ביעילות כמו שהיא כן תתקדם כאשר יש קשב לנכונות של הגוף ולתזמון הנכון עבורו.

סעיף 4: שימוש בכפתורי הקסם לפתור בעיות במהלך הלידה

ישנן מגוון סיבות מדוע עלולות להיווצר בעיות בלידה. נקודות אקופרסורה אלה במקרים רבים יביאו תגובה מהירה והתייעלות הלידה תוך עשר דקות. ככה שהם יכולים למנוע צורך בהתערבות. הם ניתנים לאור פידבק חיובי ממיילדות המשתמשות בהן לפני שהם מתקדמות, במידת הצורך, להתערבויות הרפואיות. הם נועדו ככלי טבעי לקידום הלידה בצורה יעילה יותר, ואין להשתמש בהם לעכב ההתערבות הרפואית כאשר מיילדת, רופא או מומחה רואים בכך צורך.

במקרה של מצג עכוז

המיקום הטוב ביותר לתינוק לעבור בקלות דרך האגן הוא נקרא מצג ראש. זה כאשר החלק האחורי של ראש התינוק וגבו פונים קדימה לכיוון בטנה של היולדת. אם הם שוכבים מעט שמאלה זה מכונה LOA או Left Occipito Anterior, אם מעט ימינה זה נקרא ROA או Right Occipito Anterior.

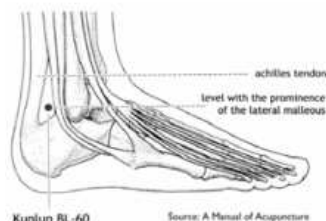
אם התינוק שוכב עם החלק האחורי של הראש והגב לכיוון האחורי של עמוד השדרה של היולדת, זה נקרא מנח אחורי. זה יכול להיות LOP שמאל אוקסיפיטו אחורי או ROP ימיני אוקסיפיטו אחורי. בשני התנחות הללו הלידה עשויה להתייעל פחות מכיוון שראש התינוק אינו שוכב במצב

אופטימלי מעל צוואר הרחם, דבר המעכב את ההתקדמות עם הרחבת צוואר הרחם. האישה תרגיש גם כאבי גב מוגברים עקב לחיצת התינוק על עמוד השדרה שלה.

יולדות ומלווי הלידה יבינו שהתינוק נמצא במצג עכוז לפני תחילת הלידה בגלל המוניטור, או במהלך הלידה בגלל כאבי הגב שהיולדת חווה או מהערות המיילדת או הרופאה שלהן.

ניתן לנסות את הנקודות הבאות לעזור לתינוק להפוך למצג ראש במהלך הלידה. מיילדות אומרות שאם נקודות אלו מועילות, תהיה שינוי ניכר תוך עשר דקות כאשר גלי האהבה (הצירים) הופכים יעילים יותר וכאבי הגב פוחתים.

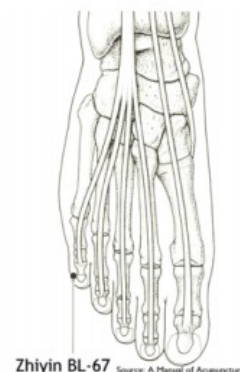
”הרי הקונלון”- KUNLUN BL-60 ו”מפגש שלושת הדרכים” SANYINJIAO SP-6



ניתן להשתמש בנקודות אלה יחד, תוך הפעלת לחץ על ”הרי הקונלון”- Kunlun BL-60 עד שתי דקות ואחריו ללחוץ על ”מפגש שלושת הדרכים”- Sanyinjiao SP-6 למשך עד שתי דקות, רצוי לעשות את שתי הנקודות הללו בשתי הרגליים כך שבסך הכל עושים ארבע נקודות.

”האישה הנמתחת”- ZHIYIN BL-67 - מיקום הנקודה:

נקודה זו נמצאת על הבוהן הקטנה, על הצד החיצוני של ציפורן.



איך משתמשים?

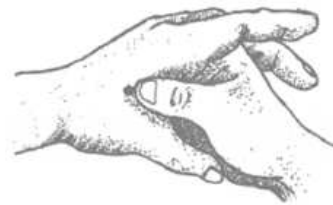
נקודה זו מופעלת בדרך כלל על ידי מיילדות המשתמשות בסוג של מדבקה/פלסטר עם מחט קטן מאוד בתוכו. משתמשים בהם בדיקור סיני לאוזניים. כהכנה ללידה, ניתן להשיג ולשים בתיק הלידה שיהיה בכל מקרה. אם התינוק במצג עכוז בלידה, ניתן להדביק בנקודה הזו. אם המחט גורם לאי נוחות, צריך למקם אותו מחדש. במקרה שאין מדבקות כאלה, בכדי להפעיל את הנקודה, אפשר ללחוץ עם הקצה של עט כדורי או עם הציפורן, לפי הפיזיקים שקיבלנו, כדאי שמלווה הלידה יפעיל לחץ למשך עד חמש דקות.

סעיף 5: הלידה לא מתקדמת

אם ידוע כי התינוק נמצא במצג ראש אך הלידה אינה מתקדמת ביעילות ניתן לשלב את הנקודות הבאות לעידוד גלי אהבה (צירים) יעילים ומחיקת צוואר הרחם.

“מפגש שלושת הדרכים” SANYINJIAO SP-6 וה“עמק הסודי”- HEGU L.I.-4

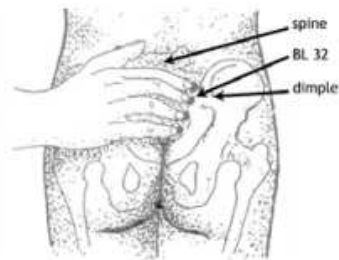
ניתן ללחוץ במשך מספר דקות בכל נקודה. במידת האפשר ניתן להשתמש ב“עמק הסודי”-הגו L.I.-4 ביד אחת בשילוב “מפגש שלושת הדרכים”- Sanyinjiao SP-6 של הרגל הנגדית. עשר דקות לאחר מכן ניתן לחזור על שילוב זה החל מה“עמק הסודי”-הגו L.I.-4 ביד השנייה.



בצקת צוואר הרחם

כשהיולדת מרגישה צורך לדחוף, וצוואר הרחם עדיין לא התרחב, נוצר מצב של בצקת- “שפה” נפוחה של צוואר הרחם שחוסמת את הדרך החוצה לתינוקת. במקרה כזה ידיגו ליולדת לא לדחוף – ועדיין צריך להגיע לפתיחה מלאה.

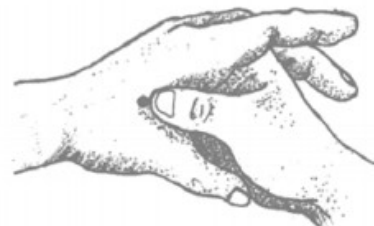
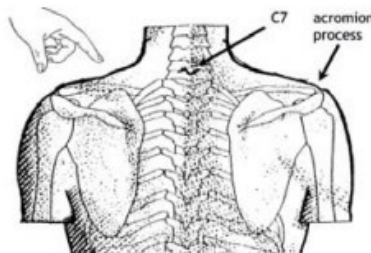
אם זה קורה במהלך הלידה ניתן להשתמש ב“מפגש שלושת הדרכים”- Sanyinjiao SP-6 ו”השקע השני”- Ciliao BL-32.



מלווה הלידה לוחץ חזק העם מפרקים על “השקע השני”- Ciliao BL-32 למשך עד עשר דקות. אם רוצים אפשר גם ללחוץ על “מפגש שלושת הדרכים”- Sanyinjiao SP-6 באותו זמן.

מה עושים כשיש פתיחה מלאה והתינוק/ת לא מחליק/ה החוצה!!!!!!

כשיש פתיחה מלאה אך וההתינוק לא מחליק החוצה בתעלת הלידה אפשר להשתמש בנקודת “באר הכתפיים”- לגיאנגינג GB-21 וניתן בשילוב ה“עמק הסודי”- HEGU L.I.-4 למשך 5-10 דקות.



סעיף 6: בחילות והקאות במהלך הלידה

“מעבר פנימי”- NEIGUAN P-6 - מיקום הנקודה:

נקודה זו היא שלוש אצבעות נשיות מעל הקפל הרוחבי של פרק כף היד הפנימי. הוא טמון ישירות בין שני הגידים המורגשים כאן.



איך משתמשים?

במקרה של תחושות קלות של בחילה ועד להקאות.

לוחצים על הנקודה ומחזיקים עד להקלת התסמינים, בדרך כלל תוך חמש דקות. אפשר ללחוץ בשני הצדדים או רק על אחד, מה שיותר זורם. אפשר גם לקנות צמיד כדי להפעיל לחץ עד לנקודה זו. צמידים כאלה זמינים דרך כימאים ויש עליהם כפתורי פלסטיק כדי להפעיל לחץ על נקודת האקופרסורה הזאת. לחלופין תוכלי להכין בעצמך קחי רצועת יד אלסטית ותפרי עליה כפתור מעוגל. לבשי אותו כשהקצה המעוגל לוחץ כלפי פנימה בעור שלך. הלחץ המופעל על נקודת האקופרסוס דרך הכפתור אמורה להיות יציבה וחזקה אך נוחה. אם יש אי נוחות, סימן שצריך למקם מחדש או לשחרר יותר את הרצועה.

סעיף 7: כפתורי קסם לאחר הלידה

התכווצויות צוואר הרחם

גם אחרי הלידה, יש תחושות התכווצויות כשהרחם חוזר בהדרגה למקום. לפעמים זה מורגש יותר כשהתינוק/ת מתחילה להניק.

בעוד שתחושות אלה עשויות להיות קלות בלידה ראשונה, הם יכולים להיות עוצמתיים יותר בלידות הבאות. נקודת אקופרסורה להקלה היא נקודת “מפגש שלושת הדרכים”- Sanyinjiao SP-6.

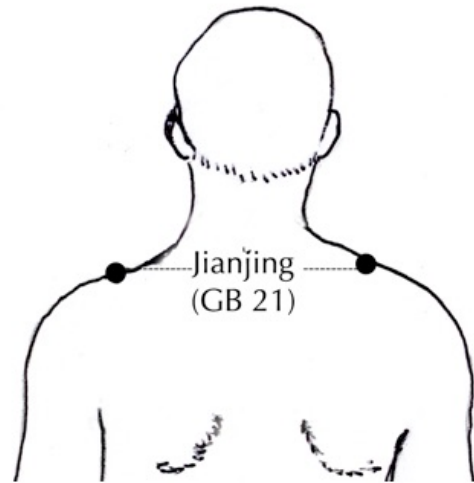


בתחילת ההנקה אנשי תמיכה יכולים להפעיל לחץ בשתי הרגליים של היולדת בתחילת ההנקה. אם אין מי שיעשה זאת, היולדת יכולה להפעיל לחץ בעצמה על הנקודה ממש לפני ההנקה. לעתים לחץ בנקודה ברת השפעה “קסומה” בהפחתת תחושות לא נעימות הקשורות להתכווצויות.

סעיף 8: כפתורי קסם להנקה

אנשי תמיכה יכולים לעזור בהנקה יעילה על ידי לחיצה על "באר הכתפיים" - ג'יאנג'ינג GB21 - לפני או בזמן שהיולדת מתחילה להניק.

נקודה זו מפעילה את רפלקס שחרור החלב באם. הוא ממוקם גם באזור בו נשים נושאות לעיתים קרובות מתח רב בשרירים. זה יכול להיות דרך נעימה לעזור לאמא להירגע בזמן הנקה.



עדויות

"גיליתי ששימוש כפתורי הקסם בגוף במהלך הלידה זה דבר מבריק. בלידה הבאה אפילו לא אשקול אחרת. ההבדל מדהים - הרגשתי הרבה יותר רגועה ומסוגלת להתמודד. ממש טוב היה לי שכן הזוג היה מעורב בכל גל אהבה - הרגשתי חיבור ותמיכה עצומה. זה עזר לי להישאר מרוכזת ורגועה. זה בטוח, יעיל, טבעי והייתי בשליטה. שיטה אידיאלית להקלה בכאב". שרה

"בלידה השנייה, השתמשתי בנקודות במחשבה שיורידו קצת מהכאב. רק כשהגיע לי גל בזמן שבעלי העמס את הרכב, הבנתי עד כמה זה יעיל! הם הוריד את הכאב בחצי ואפשר לי להרגיש יותר בשליטה. היה קל ללמד את בעלי להשתמש בהם וזה מיקד אותו בתפקיד מאוד שימושי במהלך הלידה. הלידה הייתה הרבה יותר מהירה מכיוון שגלי הלידה עברו בקלות יותר מאשר בלידה הראשונה. בשלב המעבר, השתמשתי רק בנקודות ולא הייתי זקוקה לשום משכך כאב אחר". קתרין

"השיטה הזאת אפשרה לי לעבור לידה קצרה ואינטנסיבית בלי הקלה מלאכותית בכאב. זה גם עזר לבן הזוג שלי לקחת חלק פעיל בלידת הבן שלנו - ממליצה על זה מאז החוויה החיובית שלי!" רות

"בהתחלה הייתי מאוד צינית שזה יקל על כאבי הלידה, אך ברגע שגלי האהבה התחילו, היה ברור שזה באמת יעיל. נראה שהיא כמעט נהנתה מהצירים, כל עוד לחצתי ממש על הנקודות הנכונות ולא הרפיתי לרגע. זו הייתה גם הדרך האידיאלית עבורי להרגיש מעורב לחלוטין בלידה ולא להיות לחוץ מדי בעצמי. הייתה לנו לידה ללא בעיות, ללא רופאים ועכשיו יש לנו בן יפיפה, בריא ומאושר. אני ממליץ לכל מי שלפני לידה". מארק

תורגם על ידי יפה ברנשטיין – כל הזכויות שמורות ל"נוסחה ללידה אוהבת ומהנה" ו "הנוסחה לחכמת הגוף נפש נשמה". **לפרטים אודות הסדנאות שלנו בתחום הריון לידה הורות, זוגיות, בריאות טבעית, ריפוי, התפתחות אישית ועסקית יש לשלוח הודעה לטלפון 050-544-0405**

על המחברת: דברה היא אחות מוסמכת בניו זילנד שהוכשרה כמדקרת סינית בלונדון בשנת 1989. כשחזרה לניו זילנד היא חילקה את זמנה בין הרצאות בניו זילנד בבית הספר לדיקור סיני, שיעורי עזר למיילדות בשימוש בדיקור סיני במהלך ההריון והלידה ופרקטיקה פרטית בה מתמקדת בבריאות האישה וטיפול בהריון.

לדברה ולבעלה שלושה ילדים. השניים הצעירים ביותר היו לידות טבעיות, בשימוש כפתורי הקסם בחוברת זו. דוא"ל acupressure@rhizome.net.nz