

# 10 נקודות פרקטיות לשימוש לפני לידה ובחדר לידה

גל דרורי & דבורית לוסקי

# נעים להכיר :) )



## דבורית לוסקי

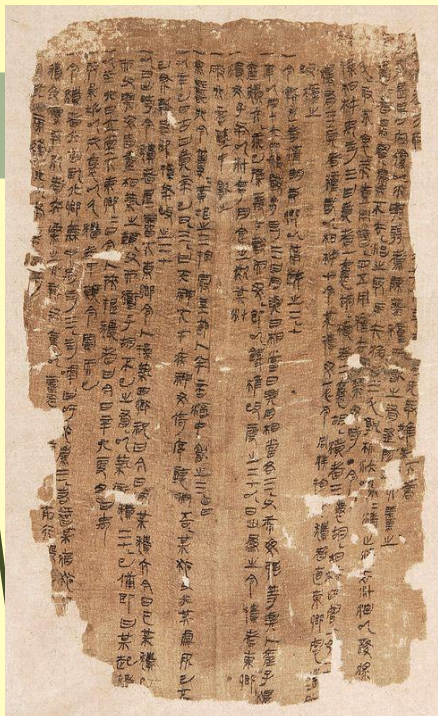
- מטפלת ברפואה משלימה משנת 2003 וחייה את חייה לפי הרפואה הזו,
- מלווה נשים מפוריות ועד הלידה, עם הקשבה מלב אל לב ועם כלים פרקטיים מעולם הרפואה הסינית.
- מרצה בקורסים של לימודי המשך לרפואה סינית בתחום פוריות הריון ולידה,
- מלמדת תטא הילינג,
- עבדה בבית החולים בני ציון במחלקה כירורגית וטיפול נמרץ לב, עם ניסיון של אלפי מטופלים, מטפלת דרך הלב.



## גל דרורי

- מטפל ברפואה סינית, Dip A.C
- מרצה במכללת רידמן.
- מייסד קורסים ללימודי המשך למטפלים ברפואה סינית בתחום הגינקולוגיה.
- מדריך צ'י גונג ומעביר הרצאות וסדנאות לשיפור אורח החיים והבריאות לפי הרפואה הסינית.

# הריון ולידה במקורות



[Mawangdui](#) Silk book  
"fifty-two prescription"  
From L Hunan museum  
website

התייחסות לנושא ההריון והלידה ניתן למצוא בהרבה מקומות.  
החל מטקסטים עם התייחסות רפואית כמו:

Su Wen ➤

Zhubing yuanhou lun ➤

Mawangdui Manuscript ➤

Sun Simiao ➤

ישנם טקסטים לא רפואיים שמדברים יותר על הצד הרוחני ועל התפתחות  
הנפש (hun, po):

Qipolun ➤

Luxinjing ➤

וישנם גם כתבים לא רפואיים עתיקים יותר המתייחסים להריון:

למשל: Huainanzi שמכיל פירוט על התפתחות העובר. ➤

# לידה במקורות

- חלק גדול מהכתבים בסין נכתבו על ידי משוררים, כותבים, וסיפורי מקרה ראשונים שמתועדים מתייחסים למשפחות עשירות.
- לא ניתן לדעת בוודאות מה היו דרכי הטיפול של רוב העם, אך ישנם מספיק טקסטים ותעודים שאפשר להסיק על פיהם מסקנות.
- בעבר, למרות שהיו מיילדות, הרופאים היו גברים.

# לידה במקורות - רפואת גברים

- שעוברים על ספרות בנושא וטקסטים רפואיים, לא ניתן להתעלם מהעובדה שההתייחסות הכתובה ללידה מנוסחת על ידי גברים. ישנם כל מיני מושגים והגדרות המתייחסים לכאבים וצירי לידה, שנשמעים פרימיטיביים כמו:
  - Teasing the feuts = nongat
  - Teasing the month = shiyue
  - כאב בצלעות היה נחשב לסימן שזמן הלידה הגיעה.
  - במצבים שלאישה היו כאבי בטן תחתונה, לא בטוח שהיו מתייחסים מספיק ברצינות לכאבים שלה.

# לידה במקורות

- מבחינה היסטורית יש תעודים ממגילות Mawangdui (200 לפני הספירה) על שימוש בצמחים כהכנה ללידה ולקבלת תוצאות טובות יותר בלידה עצמה.
- תעוד לשימוש בדיקור אפשר לראות בתקופה מאוחרת יותר.
- תעוד של דיקור בלידה של hua tou ורופאים מפורסמים נוספים:
- Hua tou (140 – 208 לספירה) מצוין שעשה דיקור לגרימת הפלה לעובר שלא התפתח (*Sanguozhi*).
- בספר *Nanshi* (היסטוריה של הדרום) המחבר/עורך Li Yanshou מתאר דיקור שביצע Xu Wenbo למטרת זירוז לידה.

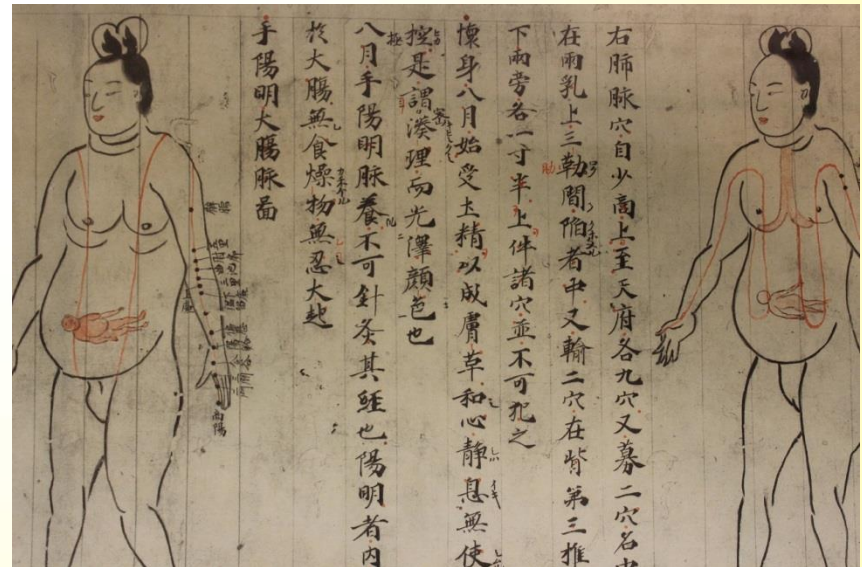
# לידה במקורות

דיקור של העובר

齊東野語 "Rustic Zhou Mi מתקופת שושלת סונג, כותב בספרו "talks from the east of Qi" על שיטת דיקור של שני רופאים סינים אשר היו דוקרים את בטן האם בניסיון לדקור את היד של העובר במטרה לגרום לו להירתע ולשנות את התנוחה שלו.

# לידה במקורות

- רוב הרופאים היו דוקרים את האישה כמו שאנחנו עושים היום.
- איורים מתוך: *Ishimpo* 醫心方 (tenth century CE) טקסט של רפואה יפנית העתיק ביותר ששרד. מבוסס על הספר הסיני Zhubing Yuanhou Lun





# שלבי הלידה

- שלבי הלידה הם המלצה בלבד לזרימה של הלידה
- עלינו לזכור שהאישה שאנו מלווים הינה סיפור יחיד ומיוחד
- שלב 1- מפתיחה 0-10, 7-48 שעות,
- שלב 2- מפתיחה מלאה עד יציאת תינוק, מקסימום 4 שעות
- שלב 3 – לידת השיליה, 10-90 דק
- שלב 4 – פוסט פארטום
- לכל שלב יש 3 שלבים- לטנטי, אקטיבי, וביניים (מעבר)

# שלב 1 - לטנטי

**שלב לטנטי**- מפתיחה 0-3, "השלב המדומה" – אפשר להגיע לבית החולים אבל יכול לקחת גם ימים עד שיפתח

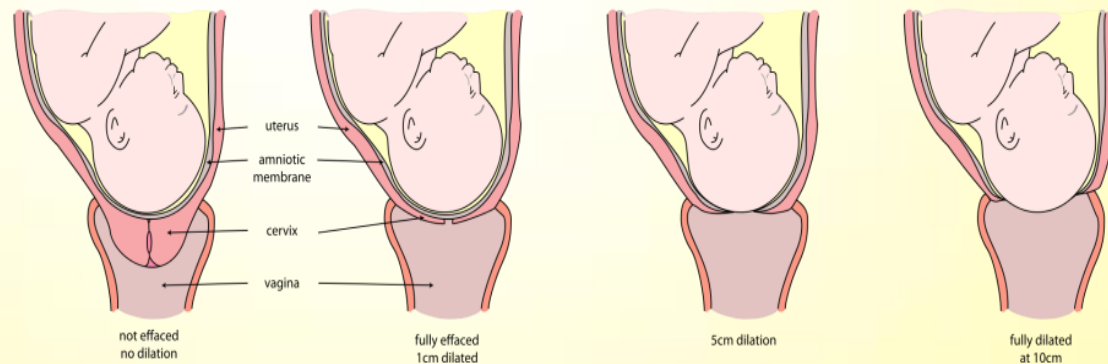
➤ תדירות ההתכווצויות- 5-30 דקות, לא סדיר

➤ משך ההתכווצות- 30-50 שנית

➤ תחושה בשלב הזה- כאב בגב אמצעי שמקרין לבטן התחתונה או רק כאבים בבטן התחתונה

➤ מחיקה- צוואר הרחם נמתח לצדדים ומתמזג עם הרחם

➤ פתיחה- הרחם מתחילה להיפתח



# שלב 1 - אקטיבי

➤ **השלב האקטיבי:** מפתיחה של 4-7 ס"מ (שעה וחצי אך משתנה)

תדירות התכווציות: 2-5 דקות

משך ההתכווציות: 50-80 שניות, ההתכווציות יותר אפקטיביות

תחושה בשלב הזה: כאבים בבטן תחתונה שמקרינים לגב התחתון, צמרמורות, הקאות, פחדים, תחושה ש "לא יכולה יותר"

ניתן ומומלץ להיכנס למקלחת אחרי פתיחה של 5-6 ס"מ

# שלב 1 - המעבר

- שלב המעבר: מפתיחה של 8-10 ס"מ, 15 דק- 3 שעות
- תדירות ההתכווצויות: 2-3 דק
- משך ההתכווצויות- 50 שניות- 2 דק. התכווצויות מאוד אינטנסיביות
- תחושות בשלב זה: בעיקר כאבים בגב התחתון, בלידה ראשונה גם צורך לדחוף. היולדת מתכנסת כבר בעצמה לרוב
- האנדרופינים משפיעים מאוד בשלב הזה

## שלב 2- מפתיחה מלאה ועד יציאת התינוק

- אורך כל השלב השני מקסימום 4 שעות
- שלב לטנטי- לפעמים יש מנוחה (עד 20 דק) בגלים, הרחם מתארגנת למשהו חדש, הראש בספינה 0, ואיפה שהיה הראש קודם עכשיו נמצאות הכתפיים
- שלב אקטיבי- גלים חזקים עם צורך לדחוף
- שלב המעבר- מההכתרה (כתר על ההיקף הגדול ביותר בגולגולת) עד לידת הגוף כולו, מומלץ מאוד לא לדחוף בשלב הזה (פופופופו)



## שלב 3 - לידת השיליה



- ברגע ההכתרה מופרשת כמות אוקסיטוצין הגבוהה ביותר בגוף מה שעוזר בתהליך הפרדות השיליה
- תהליך הפרדות השיליה הוא 90-10 דקות
- שלב לטנטי- התינוק כבר יצא ויש רגיעה, וכמובן המון אוקסיטוצין מההכתרה
- שלב אקטיבי- התכווצויות שמפרידות שיליה מקיר הרחם. הנקה תומכת בתהליך, אוקסיטוצין תומך בתהליך. חבל התבור עדין מחובר
- שלב המעבר- מרגישים צורך לדחוף את השיליה
- אין מה למהר לנתק את חבל התבור- רק כשהיולדת קמה להתקלח/ עד שעה
- מומלץ לתת ארניקה ליולדת אחרי לידת השיליה

# 10 נקודות פרקטיות לשימוש לפני לידה ובחדר לידה

Liv3 (+LI4) ➤

Gb21 ➤

Bl32 ➤

Gb34 ➤

Bl67 ➤

Pc6 ➤

Kid4 ➤

St36 ➤

Sp6 ➤

Lu7 ➤

# 衝太 LIV- 3

## התפרצות גדולה - TAI CHONG

שם הנקודה משקף לנו את יכולתה הגדולה של הנקודה בהנעת צ'י

TAI = גדול, עליון

CHONG = התפרצות, לשטוף, לעלות, להרים





# 衝太 LIV- 3

## התפרצות גדולה - TAI CHONG

נקודת פלג, אדמה, מקור

תפקודים:

- מעודדת את הזרימה החלקה של צ'י הכבד.
- מזינה את דם הכבד ואת יין הכבד
- מרגיעה את יאנג הכבד, ומטהרת את הראש והעיניים.
- מסדירה את המחמם תחתון
- מרגיעה את הנפש – בהקשר הזה היא יעילה בעיקר כאשר צ'י הכבד אינו מצליח לנוע בצורה חלקה בגלל כעס מודחק ואז ייתכן ונראה דיכאון או תנודות במצב הרוח
- מרגיעה ספאזם

# 衝太 LIV- 3

## התפרצות גדולה - TAI CHONG

- נקודה מרכזית וחשובה, שימושית גם במצבי עודף וגם במצבי חוסר.
- בהריון יותר מתאימה למצבי עודף.
- מסייעת להרחבת צוואר הרחם.
- דברה בטס מציינת שכדי לסייע להרחבת צוואר הרחם, ולהגברת תנועת צ'י הכבד בגוף מומלץ לדקות את הנקודה עמוק לכיוון KID1
- מתאימה מאוד במצבים של לידה אשר לא מתקדמת, ולמטרה זאת נקודות נוספות שהשתלבו איתה טוב: BL32, LI4, SP6
- מסייעת להמשכיות של צירים.
- שימושית גם במצבים בהם היולדת מציגה/חווה תסכול, כעס, או כאשר היא מנסה לשלוט בצירים שלה ובכל מה שמתרחש.

# LIV 3

- הרחבת צוואר הרחם ושחרור ספאזם
- הכאב בלידה הוא פיזיולגי ולא פתולוגי
- כאב עם מטרה חיובית, כאב ממקור ידוע, הכאב עולה בהדרגה, יש הפסקות בכאב, ויש סוף לכאב
- פחד מהכאב מפעיל מנגנון ברח קפא או הילחם: התנגדות הגוף ועצירת זרימת אספקת הדם למקום הכואב.
- איך מזהים יולדת בכיווץ והתנגדות לכאב: הרמת עקבים סגירת רגלים, החזקת צוואר הרחם וכיווצו כנגד ירידת התינוק, התנגדות הגוף ללידה.
- שלבים שונים שבהם הלידה יכולה להיתקע

## LIV 3

לידה היא תהליך פיזיולוגי, גוף האישה יודע ללדת, התינוק יודע להיולד  
פרדוקס בלידה: במקום לכווץ ולדחות את תחושת הכאב - פשוט להיכנע לו,  
להתבונן בגוף איפה יש כיווץ- ולהרפות, ולהסכים לעבור דרך הכאב/ לאפשר  
לכאב לעבור כמו גל

▶ לפתוח דלת/ פרח שנפתח

הפחתת הגירוי לכאב במקום: הרפיה, שינוי תנוחה, תנועה, ניצול כח הכובד  
(למשל להישען כדי לא לכווץ, ולפתוח) - **השענות קדימה מורידה את עוצמת  
הכאב**

גירוי תחושת המתחרה עם הכאב: מגע, חום, קור, דיקור, אלקטרו, טווינא

ערסול ונענוע

מכשיר טנס

**להפריד בין כאב לסבל**

וכמובן אפשר: גז צחוק, טשטוש, פטידין, או אפידורל (משכך הכאבים הטוב  
ביותר בזמננו, יש לו מספר תופעות לוואי לא מבוטל)

## "ארבעת השערים" LIV 3 + LI 4

LI4 - נקודת מקור על ערוץ YANG MING של היד - אשר מלא בצ'י ודם.

LIV3 - נקודת מקור על ערוץ JUE YIN של הרגל - הכבד, אשר אחראי בין היתר על הזרימה החופשית של צ'י ודם.

בייחד שילוב מעולה להנעה והסדרה של צ'י ודם בגוף.

Li4 נקודה שמקדמת לידה בתפקודים שלה, עובדת מעולה בשילוב עם liv3 או sp6

# 陽陵泉 - GB 34 - YANG LING QUAN

מעייין למורדות גבעת היאנג



נקודת ים אדמה

נקודת השפעה ונקודת מפגש של הגידים והרצועות:  
הנקודה מזינה את הגידים והרצועות כמו המעיין המזין את  
האדמה

הנקודה מסייעת להגמשה והפרייה של גידים ו/או שרירים  
מתוחים, נוקשים וחסרי גמישות.

# GB 34 - YANG LING QUAN

## מעייין למורדות גבעת היאנג

נקודה חשובה ביותר לעידוד הזרימה החלקה של צ'י הכבד. משתמשים בה כאשר יש סטגנצית צ'י הכבד, בעיקר באזור ההיפוכונדרי.

עוזרת לחזק את סירקולצית הצ'י והדם ברגליים.

בהקשר של לידה והכנה ללידה, הנקודה GB34 מסייעת להרפיה, ריכוך והגמשת רצועות וגידים בגוף ולכן מתאימה מאוד כנקודת הכנה ללידה.

# GB 34

➤ רצועות האגן

➤ התבוננות בהליכה של היולדת לפני

➤ לחיצות ורצפת האגן

➤ אנטומיה פיזיולוגיה:

➤ מיקום נרתיק (10-12 ס"מ),

➤ מיקום שלפוחית, חולחולת,

➤ מפרקים- פיוביס, קוקסיס

➤ חשיבות השכיבה על הצד

➤ לידות של ספורטאיות





# לידה עם אפידורל

## חשיבות ההנעה

- מה כן אפשר לעשות:
- לשנות המון תנוחות- מצד לצד, ואם אפשר לעמוד על הברכיים ולהישען במוטות המיטה
- לנענע! להחזיק מוניטור ביד אחת (כי חשוב לצוות לראות מוניטור תקין) וביד שניה לנענע דרך האיליאק כלפי מטה- ניתן יהיה לראות במוניטור איזה צד העובר מעדיף
- לסובב מפרק ירך
- אם היולדת רוצה לישון- לאפשר לה קודם מנוחה
- דיקור, אלקטרו, עיסוי- כל הנעה תתאים בשלב זה, **רפלקסולוגיה**
- לא לדחוף, אפשר לחכות עד 3 שעות

# 肩井 GB-21

## באר הכתף - JIAN JING


נקודת הצטלבות עם TW ועם ST

נקודת על YANG WEI MAI

בהקשר של Yang Wei הנקודה יכולה לתמוך במערכת שלד-שריר ולעזור לאדם שהוא חלש ושקשה לו לתמוך בעצמו. \*

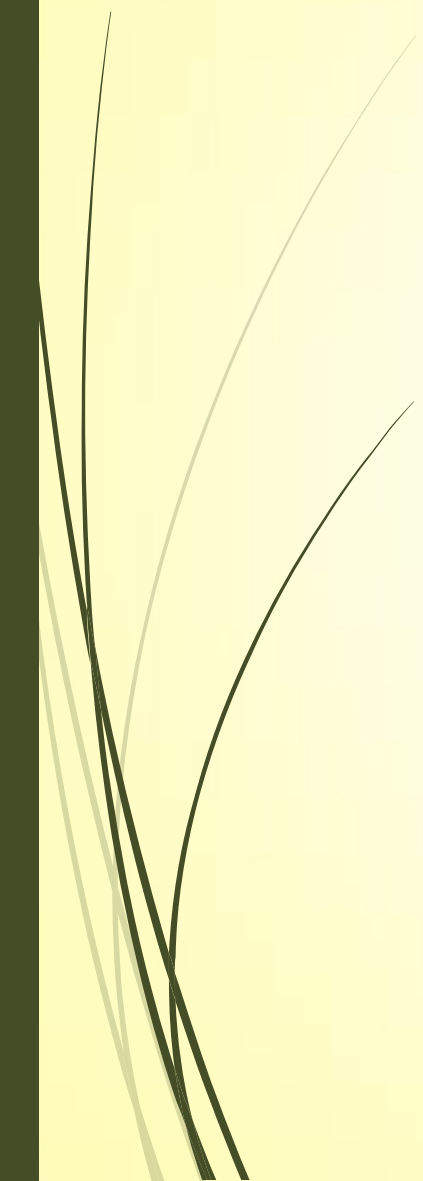
\* מתוך הסבר של פול אנשולד על קושיה 29 בנאן ג'ינג – המתייחסת למערכת ה WEI בגוף ולאיזון בין yin wei&yang wei

הנק' 21GB באופן אוטומטי מתאימה לנו בעיקר למצבי עודף – בהסתכלות עליה כנקודה של yang wei היא יכולה להתאים גם למצב של חוסר המתבטא בקושי להוציא רגש או משהו פיזי החוצה



GB-21

## GB-21 - JIAN JING - באר הכתף

- יעילה מאוד כנקודה מקומית לטיפול בכאב
  - נקודה אמפירית לעידוד יצור חלב אצל נשים מניקות.
  - לנקודה יש השפעה מורידה:
  - מצבים בהם העובר עדיין לא ירד למקום הרצוי באגן
  - תתאים כאשר אנחנו יודעים שהראש לא ירד מספיק למטה
  - קושי בהוצאת השליה
- 

# gb21

- לנקודה יש יכולת הורדה כלפי מטה- בלחיצה או בדיקור
- אפקטיביות במיוחד לעידוד צירים סדירים
- תמיד תהיה בשימוש בלידה שלא מתקדמת לצירים סדירים
- להישען קדימה- להעזר בכח הכבידה לעידוד צירים



# הורמונים בלידה

אסטרוגן < יוצר אקסטוצין (מופרש מהעובר והאם) < מעודד את

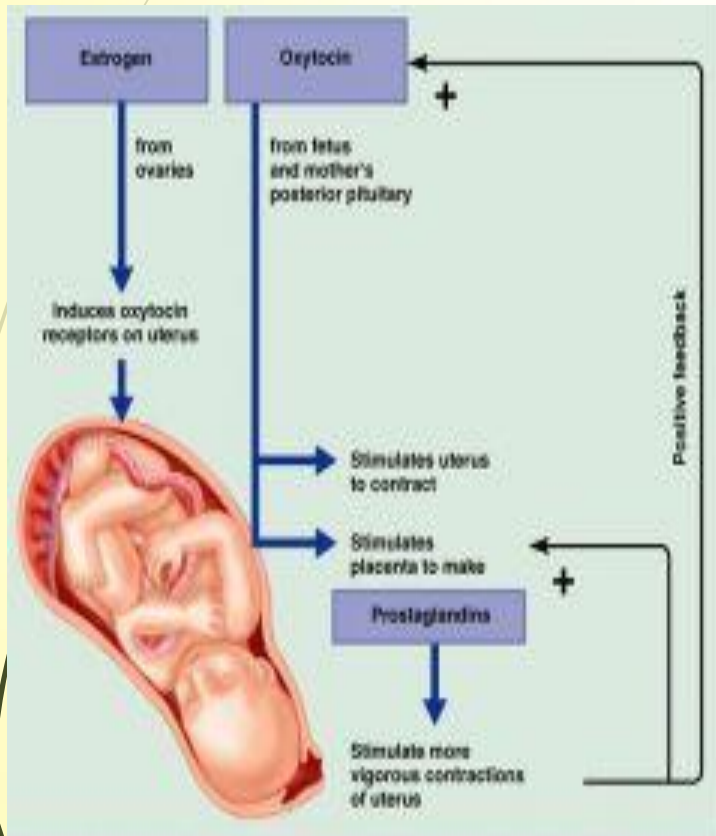
הרחם להתכווץ < השיליה מפרישה פרוסטגלנדינים (בתגובה)

להתכווצות) < גורם להפרשת עוד אוקסיטוצין

**לחץ בסגמנט התחתון ברחם** - גורם להפרשת עוד אקסטוצין

העליות והירידות ברמות האקסטוצין קובעות את האופי הרתמי

של הלידה



זהו מעגל מופלא שמתחיל מהבשלת הראות של התינוק ובתוכו מעורבים:

אסטרוגן, פרוגסטרוגן, פרוסטגלנדינים, אנדרופינים, chr, רלקסין,

פרולקטין, אדרנלין ונוראדרנלין, וכמובן אקסטוצין- הורמון האהבה, שאחראי על כיווצי הרחם בזמן הלידה

Occiput Anterior



Occiput Posterior

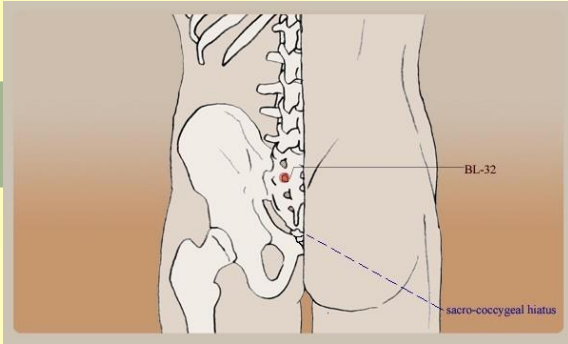


THESE IMAGES ARE COPYRIGHTED  
BY AMICUS VISUAL SOLUTIONS.  
COPYRIGHT LAW ALLOWS A \$150,000  
PENALTY FOR UNAUTHORIZED USE.  
CALL 1-877-303-1952 FOR LICENSE.

© 2015 AMICUS Visual Solutions

אם מצג התינוק הוא שהאוקסיפוט(עורף) פוסטריורי- הלחץ של הראש יהיה על העצבים של הגב התחתון במקום על הסגמנט, ויווצרו גלים לא סדירים, לידה ממושכת, וכאב בירכיים (כתוצאה מהקרנות)


במצב אידיאלי (95% מהלידות)- האוקסיפוט אנטריורי, הלחץ במקום הנכון מקדם את הלידה והכאבים יופיעו בבטן התחתונה, משם יעברו לגב אמצעי, אחכ גב תחתון, ולבסוף ישבן



# 次髎 BL-32

## החור השני - CI LIAO

- ▶ לארבע הנקודות שממוקמות בסקרל פורמינה (Bl-31-34) יש תכונות דומות.
- ▶ יעילה להסדרה של המחמם התחתון
- ▶ מיטיבה עם מתן שתן – מסייעת לבעיות השתנה
- ▶ מסדירה את הוסת
- ▶ מחזקת כליות, גב תחתון וברכיים



BL-32

## החור השני בעצם - CI LIAO

לפי דברה בטס:

נקודה משמעותית למצבים של לידה אשר מתעכבת בעקבות סטג' דם ברחם: יכול להיות על רקע חסר צ'י, כאשר לצ'י אין את הכוח להניע את הדם כיאות. או ע"ר קור אשר "מקפיא" את תנועת הדם.

במצב זה אפשר וכדאי לעשות סטימולציות ובעזרת דיקור להניע זרימת דם באגן.

אם יש סימנים של קור – להשתמש במוקסה

מומלץ בשכיבה על צד שמאל או בישיבה עם תמיכה לחלק הקדמי של הגוף



# b132

- חזקה מאוד בזרז לידה
- במצב תקין אין מה לזרז לידה. לכל לידה הזמן שלה.
- מעודדת זרימה חזקה של דם (בשילוב עם דיקור נקודות נוספות בפורמינות)
- אני משתמשת בה רק כשיש "איום פיטוצין" או במנח op
- נשלב תנועות א סימטריות באגן – לעזור להתברגות
- עבודה עם ריבזו (בשילוב עם דיקור בפורמינות, אפשר תוך כדי הנעת אגן בשכיבה על 6 עם כדור פיזיו/ כריות

# חישוב תאריך הלידה

נמדד מהיום הראשון של הוסת האחרונה  
תלמ- תאריך סיום הריון- אחרי 40 שבועות  
איך מחשבים?

תאריך וסת אחרונה (נגיד 23/4)

מורידים 3 חודשים (23/1)

מוסיפים 7 ימים (30/1) – זה תאריך הלידה המשוער

במחזורים קצרים (של 21 יום למשל)- ביוץ מקדים ב 7 ימים- לא נוסף 7 ימים

במחזורים ארוכים (35 יום למשל)- ביוץ מאחר ב 7 ימים- נוסף 14 יום!!

# 三陰交

SP-6

## הצטלבות 3 היין - SAN YIN JIAO

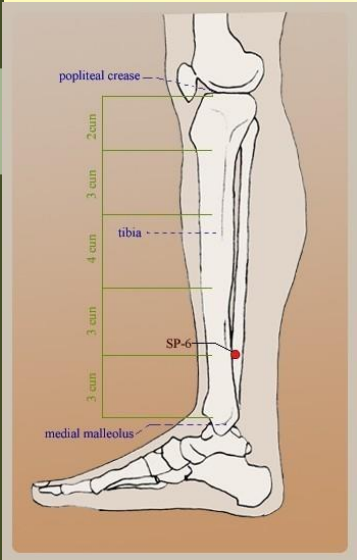
שם, מיקום ואופי הנקודה מלמדים אותנו שהיא משפיעה על שלושת מרידיאני היין.

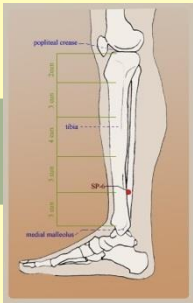
שלושת המרידיאנים היינים מגיעים לגניטליה ו Sp-6 נחשבת לנקודה אפקטיבית ויעילה לשימוש בבעיות גינקולוגיות שונות.

יעילה מאוד לשימוש בלידה ולפני לידה.

**מסייעת להתרחבות של צוואר הרחם בזמן לידה וטרומ לידה**

דברה בטס מציעה שאחרי דיקור ויצירת סטימולציה אפשר להוציא את המחט ולהמשיך לעבוד על הנקודה בלחיצה.





# SP-6 - SAN YIN JIAO

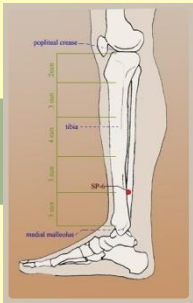
אחת הנקודות הכי נחקרות בהקשר של לידה והכנה ללידה. ➤

## Effects of SP6 Acupressure on Labor Pain and Length of Delivery Time in Women During Labor

MI KYEONG LEE, R.N., Ph.D.,<sup>1</sup> SOON BOK CHANG, R.N., C.N.M., Ph.D.,<sup>2</sup>  
and DUCK-HEE KANG, R.N., Ph.D., F.A.A.N.<sup>3</sup>

75 נשים לפני לידה חולקו ל 2 קבוצות: לחיצה או מגע על SP6 ➤

תשאול על רמת כאב התבצע 4 פעמים: לפני לחיצה על SP6 בזמן פתיחה של 3 ס"מ, מיד בסיום הלחיצה על הנקודה, 30 דקות אחרי ו- 60 דקות אחרי ➤



## SP-6 - SAN YIN JIAO

מיקום הנקודה נבחר לפי 4 אצבעות מהמלאולוס, ואז בעזרת מכשיר חשמלי לאיתור הנקודה.

הלחיצה הייתה בי לטרלית

הלחיצות התבצעו כל פעם שהיה ציר במהלך 30 דקות שנבדקו

הלחץ על הנקודה נמדד בעזרת מכשיר מיוחד להערכת העוצמה

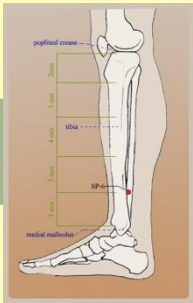
הלחץ הממוצע מהאגודל הימני 2150 mm Hg ומהאגודל השמאלי 1911 mm Hg



תמונה מתוך המחקר.

בקבוצת הבקרה האגודל הונח על הנקודה ללא לחיצה

כל שאר ההנחיות, נשימה וכו' היו זהות בשתי הקבוצות



# SP-6 - SAN YIN JIAO

רמות חרדה ושימוש בתרופות להרגעת כאב: ➤

TABLE 2. DIFFERENCES IN ANXIETY LEVEL AND USE OF ANALGESICS BETWEEN THE TWO GROUPS

Items	<i>SP6 acupressure group</i> (n = 36)	<i>SP6 touch group</i> (n = 39)	t or $\chi^2$	p
Anxiety level				
Pretreatment	4.5 ± 2.3	4.5 ± 2.1	-0.002	0.999
Post-treatment	4.9 ± 2.3	6.3 ± 2.6	-2.214	0.030
Use of analgesics				
Yes	5 (13.9%)	10 (25.6%)	1.616	0.204
No	31 (86.1%)	29 (74.4%)		

Data are presented as mean ± standard deviation or n (%).

Anxiety level range, 0–10, indicating the higher score, the higher anxiety.

בקבוצה עם הלחיצה הייתה פחות עליה ברמת החרדה לקראת לידה  
ופחות שימוש בתרופות. ➤

# SP-6 - SAN YIN JIAO

רמות כאב: הייתה ירידה ברמות כאב בקבוצת הלחיצה בכל הזמנים שנבדקו

TABLE 3. DIFFERENCES IN SCORES OF LABOR PAIN BETWEEN GROUPS OF SP6 ACUPRESSURE AND SP6 TOUCH

Criteria	SP6 acupressure group (n = 36)	SP6 touch group (n = 39)	ANCOVA F	p
Pretreatment	5.8 ± 1.8	6.3 ± 2.3		
Post-treatment	6.4 ± 1.8	7.6 ± 1.9	6.646	0.012
After 30 minute	7.0 ± 1.8	8.3 ± 1.8	5.657	0.021
After 60 minute	7.7 ± 1.5	8.9 ± 1.7	6.783	0.012

משך הלידה: זמן הלידה התקצר משמעותית משלב פתיחה של 3 ס"מ עד ללידה.

TABLE 4. DIFFERENCES OF LENGTH OF LABOR BETWEEN GROUPS OF SP6 ACUPRESSURE AND SP6 TOUCH (MINUTE)

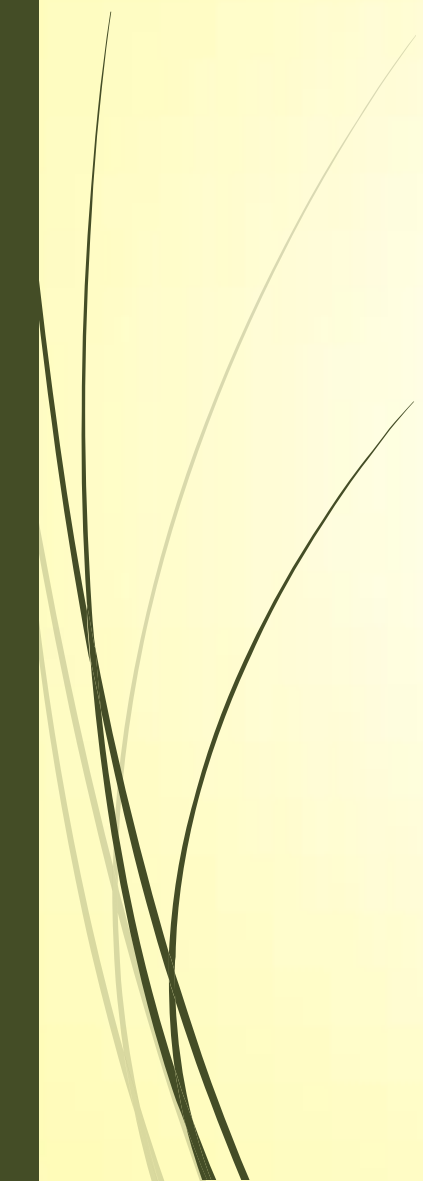
Criteria	SP6 acupressure group (n = 36)	SP6 touch group (n = 39)	t	p
3 cm-full dilatation	108.3 ± 52.1	146.3 ± 60.7	-2.689	0.009
Full dilatation-fetus delivery	30.3 ± 22.6	44.8 ± 40.0	-1.780	0.082
3 cm dilatation-fetus delivery	138.6 ± 62.0	191.2 ± 83.7	-2.864	0.006

Data are presented as mean ± standard deviation of the difference in delivery time.



sp6

## נקודה שמקדמת לידה

- בשילוב עם st36 לחיזוק היולדת במצבי חולשה
  - בשילוב עם li4 להנעה במצבי תקיעות צי ודם
- 



足三里

St 36

ZUSANLI - שלושת המייל של הרגל

נקודת ים, אדמה

נקודת ים התזונה

נקודת ים התחתונה של הקיבה

נקודת השעה

במצבים של לידה אשר לא מתקדמת על רקע חסר.

ירידת מים ללא התקדמות משמעותית של צירים.

כהכנה ללידה כאשר נרצה לחזק.

# St 36

מתפקידנו להבין האם מתחילה פה עכשיו לידה או שזה תהליך שייקח ימים. גם אם נדקור את כל הנקודות ה"אסורות" אם לא באמת התחילה לידה, ו/או אם היולדת חלשה – יהיה מאתגר מאוד להביא לגלים אפקטיביים מהניסיון שלי וגם אם נביא גלים אפקטיביים ישנו סיכוי שהלידה תהיה ארוכה ועם המון מאמץ

ניסתם פעם לקטוף פרי לפני שהוא באמת בשל???

זכינו ברפואה הסינית לכלי מופלא- הדופק, הדופק בלידה מתרחב, מתמלא, נהיה גדול ושופע, כל ההורמונים בפועלה, כל הגוף עובד.

דופק חלש בשלב הזה מעיד על חולשה גדולה ויש לעודד את היולדת לנח!!

ניתן לתמוך בחיזוק היולדת:

St36, sp6, kd7, bl67, bl60, bl20, bl21, ht7, pr6, kid4

מומלץ להשכיב על הצד ולנענע עד להרדמות

אם נראה הטבה אחרי 20 דק הפסקה או כשהיולדת התעוררה:

Liv3, li4, bl60, gb21 הנעות מפרק ירך/ הישענות קדימה, עיסוי כתפיים וסקרום

# 内關 PC – 6

## השער הפנימי - NEI GUAN

### תכונות:

- נקודת החיבור של המרידיאן
- נקודת הפתיחה של YIN WEI MAI
- כנקודת פתיחה של YIN WEI MAI מקושרת לביטוי של פנימיות האדם.  
Yin wei מתקשר לעבודה פנימית שאדם עושה ועובר מול עצמו.
- מהרמנת קיבה ומקלה על בחילות והקאות
- מסדירה צ'י בחזה ומרגיעה את הנפש

# pr6

- ▶ בלידה תקינה נראה עליה הדרגתית בדופק, ל"ד, וקצב נשימה
- ▶ במידה והסטרס מוגבר נראה: עליה בנפח פעימה, נשימה מהירה, עליה בל"ד, עליה בסוכר, לרוץ או לברוח

## מקורות שיכולים לתמוך בתחושת לחץ מוגזם בלידה:

- ▶ סביבת לידה שלילית (פלורוסנטים, ריחות, ריבוי משתתפים בלידה)
- ▶ הערות מפחידות וחשש לעובר
- ▶ תנוחות לא טובות, חוסר תנועה
- ▶ הגברה פתאומית בעוצמת הכאב (פקיעת מים למשל)
- ▶ פחד מכאב, ממעברים, או היסטוריה של הטרדה מינית

## **סטרס/ מתח קבוע יאטו את תהליך הלידה**

במקרים מסוימים ניתן לראות גם לידה מאוד מהירה בגלל המתח (גוף האשה פולט את העובר)

# pr6

- נרצה לעזור ליולדת ליצר אקסטוצין (הורמון האהבה, רגיש לאדרנלין)
- לשים דגש על ההפסקות, להגיע לרגיעה מוחלטת.

## הרחם מתכווצת בזמן הגל, והפתיחה קורת בהפסקה!

- הרגעה ע"י ניטרול גורמים שמייצרים מתח (פחד, דאגה, הפרעות, אורות, רעשים, שאלות, בדיקות, התערבויות, אפיזיטומיה)
- מקלחת(בפתיחה של 5 לפחות), אמבטיות (מפתיחה של 6 ומים פושרים)
- ככל שראש התינוק ילחץ במקום הנכון על צוואר הרחם- הגלים יהיו סדירים ויעילים
- בפקיעת מים באופן מלאכותי/ זירוז עם פיטוצין- ראש התינוק לוחץ חזק על צוואר הרחם ונוצר גירוי ישיר- שמעלה רמות אקסטוצין ללא אנדרופינים.
- Pr6 מרגיעה ומשחררת אנדרופינים

# הורמונים בלידה

- אוקסיטוצין- "הורמון האהבה", מכווץ את הרחם בזמן הלידה ומרחיב את צוואר הרחם
- אנדרופינים- "מפתחות לגן עדן" נויורטרנסמיטורים המסיעים לשיכוך כאב ולשיפור מצב הרוח ויוצרים תחושת אופוריה. מאפשר לפרוץ מעבר למגבלות
- כטולמינים- מופיעים כתגובה לכאב, קשורים למתח, ולמערכת הסימפטטית
- כשהם מיוצרים לסירוגין- גורמים ליצור אוקסיטוצין ואנדרופינים (מגביר צירים ויכולת התמודדות עימם)
- כשהם מיוצרים באופן קבוע- הם מעכבים יצור אוקסיטוצין ואנדרופינים (מאט לידה/ מאריך את השלב המדומה)

# Ht7

- הלב אחראי על הריתמוס - נותן את הקצב
- הוא קשור לרחם דרך ה bai mai
- הרחם מזינה את העובר וגם מפרישה את העובר החוצה לעולם
- בלידה יש צורך **בהרמוניה** בין 2 מערכות הפועלות **לסרוגין**- המערכת הסימפטטית (מייצרת כיווץ וכאב שמייצר מתח) והמערכת הפראסימפטטית (שאחראית להרפית הרחם וצוואר הרחם- ומייצרת פתיחה)
- להתקדמות הלידה יש צורך בריתמיקה- פולסים של כאב/מתח מיצרים פולסים של כטולמינים (שמיצרים גם אוקסיטוצין ואנדרופינים שמשכחים כאב בהתאמה)
- יצור קבוע של כטולמינים (**מתח קבוע**) – **מעקב לידה!!!**

# 列缺 LU-7

## שבירת רצף - LIE QUE

- נקודת החיבור של המרידיאן
- נקודת הפתיחה של ה REN
- שולטת על הצוואר והעורף
- מווסתת מעברי מים



# Lu7

- היכולת לשחרר- לתת לדברים ללכת
- "בעצב תלדי בנים" (בראשית ג16)
- הצער המקדם הוא על הפרדה מהמציאות הנוכחית, עזיבת המוכר והליכה אל הלא מוכר, אלמנט המתכת לוקח אותנו בפרדה מהיום ללילה, מהקיץ לחורף... גם היולדת נפרדת בלידה מההריון. מעצמה בהריון ומהעובר כחלק מהגוף שלה- ונולדת גם היא כדבר חדש- הלידה היא הרגע לפני שהיא נולדת, זה הרגע של ההליכה ללא ידוע והפרדה. הרבה נשים חושבות שהן עומדות "למות" בעיקר בשלב המעבר.
- צער מקדם- מרים למעלה, נפרדים ופתוחים להכיר את החדש
- צער מוריד- או כשלא משחררים, או תחושת קורבנות ומסכנות עקב זה שחייבים לשחרר... לרוב מעקב ומחליש את היולדת (מבזבז אנרגיה)

# פרידה

- הכאב בלידה לוקח חלק חשוב בתפקיד הפרידה
- לעיתים נשים משתוקקות לפרידה ולעיתים הן חוששות
- הכאב כופה על האישה פרידה הכרחית ולא משאיר מקום להיסוס (רוב הנשים לא תתחלנה את תהליך הפרדה הזה מרצונן)
- הכאב הפיזיולוגי הופך להיות הביטוי לכאב הרגשי המערב כל פרידה
- מכבדים את הזמן הנדרש לכל אישה בתהליך הפרדה שלה
- ככל שהתינוק יורגש יותר ממשי לאם ופחות "לא ידוע" עוד בהיותו ברחם כך הפרידה תהיה קלה יותר לרוב

# KID-4

## גביע (פעמון) גדול - DA ZHONG



- נקודת החיבור של מרידיאן הכליות
- ערוץ החיבור של הכליות מגיע לאזור שמתחת ללב, בנוסף כנקודת חיבור על ערוץ יין יש לנקודה יכולת להשפיע על רגשות.
- מתאימה למצבי פחד, חוסר ביטחון, ודיכאון או תחושת "התשה" על רקע חסר בכליות
- מחזקת את כוח הרצון - את אספקט ZHI של הכליות

# kid4

- נקודה מדהימה לחיזוק כח הרצון ושחרור פחד
- הכליות אחראיות על כל הפלג גוף התחתון, ומחזקות אנרגטית את הרחם- מהרצון להתעבר, החשק המיני, התפתחות ההריון והעובר והחזקתו
- כשנזהה קור- בטן קרה/ רגליים קרות- נרצה לחזק את היולדת
- כשמדובר בקור מחולשה נעבוד יותר עם kid3+kid7 עם מוקסה
- כשמדובר בפחד ויש צורך לחזק את כח הרצון כדי לפרוץ עם הלידה kid4 יכולה לחולל שינוי משמעותי אצל היולדת

# הליכה אל הלא ידוע

- ▶ הלא נודע לגבי ה"תינוק האמיתי"
- ▶ מפגש עמוק עם רבדים בתת הכרה שצפים במסע הלידה, בהתמודדות עם הכאב, ובתהליך הכניעה של היולדת וקבלת התינוק
- ▶ מיניות ולידה- ע"פ רייך יכולת מינית היא היכולת להיכנע לזרם של אנרגיה ביולוגית, והיכולת להרפות את המתח המצטבר בשרירים דרך התכווצויות ריתמיות בלתי רצוניות
- ▶ פחד מהלא ידוע של: מתי תהיה הלידה, איך תהיה הלידה, בריאות, זמן החלמה, הזוגיות, הילדים שבבית, איזה ילד יגיע, להיות אמא, "איבוד החופש", ועוד....
- ▶ Kid4 לוקחת אותנו מהמקום הבטוח והמוכר אל עבר הלא ידוע החדש בעזרת כח רצון. מפחיתה סטרס במצבים אקוטים, ומטפלת ב"רצון לסגור את הדלתות ולהישאר בבית" היא מאפשרת את פתיחת הדלת בלידה.

# BL-67

## להגיע ל יין - ZHI YIN



**תכונות:**

באר ➤

חיזוק (נקודת האמא) ➤

מתכת ➤

יציאה - מביאה צ'י אל KID1 ➤

מפעילה את ה TMM של שלפוחית השתן ➤

# Bl 67

- הגעת היין- הנה בא היין. מורידה את הכי יאנג (bl) להכי יין (kid)
- כעובר יש יותר יאנג (פוטנציאל) מ יין (מימוש), הלידה היא מאוד יינית
- עובדת מעולה לשחרור שיליה bl67+gb21+li4
- ידועה בשימוש גם להיפוך עובר- עדיף תמיד בשלבים הרבה יותר מוקדמים מהלידה אבל לפעמים יש הפתעות גם בלידה עצמה. הנקודה לוקחת את אנרגית ה tai yang והופכת אותה למטה ל show yin וככה הופכת את ראש העובר
- לקידום לידה תקועה- כשמזהים שהיולדת אנרגתית מאוד החוצה (מתעסקת בניקיון/ במה אנשים סביבה צרכים)... הנקודה תחזיר אותה למרכז שלה ומשם מתפתחת הלידה (מעבירה את האנרגיה פנימה)
- Bl67 נחשבת לנקודה מקדמת לידה ביחד עם li4, sp6, bl60, bl32
- גובאני ממליץ להיפוך עובר לדקור bl67 בפיזור ואחרי 10 דק להוסיף את bl60

# צרופי נקודות

- LI4 + SP6 נקודות אמפיריות , המשמשות לקידום/עידוד לידה.
- השימוש בנקודות במחקר הוא לרוב בי לטרלי או בהצלבה.
- סקירה ספרותית רחבה שפורסמה לאחרונה בכתב עת של מיילדות באיראן הראתה שהצירוף יעיל להפחתה של כאב ושל משך הצירים.
- נקודות מקדמות לידה: sp6, li4, bl31, bl32
- לקידום לידה- יולדת עם חולשת צי ודם: st36, sp6, kid7, bl67, bl60, bl20, bl21
- לקידום לידה- יולדת עם סטגנצית צי ודם: sp6+li4, gb34, liv3, bl67
- לשחרור שיליה – יולדת עם חולשת צי- sp6, li4, cv4, cv6, gb21
- לשחרור שיליה תקועה על רקע קור שיוצר תקיעות דם- cv4, sp8, gb21, bl60



# סיכום

- ההבדל בין יולדת עם חולשה ליולדת עם תקיעות
- מתי נחזק, מתי נחמם, ומתי נחזק כח רצון
- מתי נניע, מתי נשחרר, ומתי נרפה וניכנע למה שקורה
- שלבי הלידה השונים והתאמת הנקודות לפי השלבים
- כל הנקודות מומלצות גם כטיפול אקופרסורה, וגם ניתן ללמד את בן הזוג
- סיפורי מקרה/ הדגמה
- שאלות

# מקורות להרצאה

- Obstetrics and gynecology in Chinese medicine/ Giovanni maciocia & Ted j.kaptchuk/ 1998
- The Essential Guide to Acupuncture in Pregnancy & Childbirth / Debra Betts / 2006
- Acupuncture in pregnancy and childbirth / Zita West / 2008
- לידה פעילה- המדריך ללידה טבעית/ ג'נט בלאסקאס/ 2004
- על פיזיולוגיה בהריון ובלידה/ ורנה שמיט/ 2005
- מאגרי המידע של "סימפל בוקס – תוכנות לניהול קליניקה"
- אתר קצה המחט, שון גודמן