

---

# המדריך הטבעי להקלת כאבים בלידה

---



תוך שימוש בטכניקת לחיצות המגע

דברה בטס, NZRA, MBAA, NZRN

ISBN 0-473-04467-6

תורגם לעברית באדיבות חברת ACU Medical Technologies Ltd.

יצרנית מכשיר EasyLabour®

---

## תודות :

ברצוני להודות לאלה שתרמו לי מזמנם ומניסיונם כדי  
להפוך את החוברת הזו למציאות.

דברה בטס

ברצוננו להביע את תודתנו לדברה בטס על שאפשרה לנו לתרגם את החוברת  
לעברית. אנו משוכנעים כי ניסיונה המצטבר של דברה ביישום שיטת לחיצות  
המגע לנשים במהלך הלידה, כפי שבא לידי ביטוי בחוברת זאת, יהיה לעזר  
ליולדות רבות ולבני משפחתן ויתרום לחוויית לידה מופלאה.

בדברי הפתיחה שלה מביעה דברה משאלה כי שיטת לחיצות המגע תהפוך  
לאמצעי טיפולי, שגרתי ונפוץ. אנו מקווים כי בתרגום החוברת לעברית מחד  
ובפיתוח מכשיר ה- *EasyLabour* מאידך, תרמנו ולו במשהו לקידום  
משאלתה של דברה.

חברת ACU Medical Technologies Ltd.

זכויות יוצרים למקור באנגלית דברה בטס © 2003 כל הזכויות שמורות

ISBN 0-473-04467-6

זכויות יוצרים לגרסה העברית ACU Medical Technologies © 2009 כל הזכויות שמורות

הרישיון המצ"ב מקנה לאנשים את הזכות להפיץ את החוברת במלואה, אולם לא לשנותה או לנכס אותה לזכותם בכל  
דרך שהיא

---

## מבוא

כמומחית בתורת האקופונקטורה (דיקור סיני), אני מקדמת את השימוש בטכניקת לחיצות המגע (Acupressure) תוך כדי הלידה מאז שנת 1992. בתחילה, הייתי מעט ספקנית בנוגע לתועלת האמיתית שיש בשיטה זאת, אבל הרגשתי שהשימוש בה יוכל לכלל הפחות "לסייע במשהו".

בפעמים הראשונות, למרות שהייתי מרוצה מהמשוב החיובי לו זכיתי מזוגות (כאשר נשים דיווחו על ירידה בכאבי הצירים ושיפור תחושת השליטה במהלך), הרי שכמומחית לאקופונקטורה האמנתי כי דווקא דיקור הוא האמצעי המועדף להקלה על כאבים במהלך הלידה. רק אחרי שיישמתי את עקרונות השיטה בעצמי, במהלך הלידה השנייה שלי, הבנתי בדיוק את מהות התגובות שאותן קיבלתי.

לא היה מדובר במקרה של "זה ממש נעים" או "נראה לי שזה עוזר", אלא "תחזור מהר ותלחץ כאן, עכשיו!"

עבורי, נראה היה כי הפעלת לחץ בנקודות Cilio BL-32 (משני צידי עצם העצה שמעל הישבן) הפחית בחצי את עוצמת הצירים – כל עוד בן הזוג שלי הפעיל לחץ חזק עם פרקי אצבעותיו. השפעה זו נמשכה עד לתחילת שלב צירי הלחץ.

הדבר שינה את הגישה שלי ללידה ללא הכר – בהיעדר לחיצה על נקודות המגע עוצמת הצירים עלתה בתוך 2-3 דקות, ואילו בהפעלת לחץ ישיר, עוצמת הכאב נמוגה מיד. התנסיתי באקופונקטורה במהלך הלידה הראשונה שלי (דיקור באוזן, דיקור בנקודת Cilio BL-32 ושימוש במכשיר TENS) ובעוד שבזמנו, חשבתי שהדבר מועיל, הרי שימוש בטכניקת לחיצות המגע הביאה לירידה דרמטית בתחושת הכאב שלי. השיטה אפשרה לי את היתרון שבתנועה בלתי מוגבלת ואת האפשרות להשתמש במים במהלך הלידה ולפיכך הפכה להיות השיטה המועדפת עלי בלידה השלישית.

התגובות שהמשכתי לקבל ממילדות ומזוגות גרמו לי להאמין כי השימוש בלחיצות המגע יכול לספק תוצאות שוות, אם לא טובות יותר, מהשימוש בדיקור סיני כאמצעי להקלת כאבים במהלך לידה. נשים מדווחות באופן עקבי על ירידה בכאב, בשילוב עם תחושת רוגע כללית ורמה גבוהה של שביעות רצון מחוויית הלידה כולה.

בשנת 1995, ערכתי מעקב עם מדגם של 74 נשים שלמדו אצלי להשתמש בשיטת לחיצות המגע במשך שנה. 88% מהנשים ניסו להשתמש בה בזמן הלידה. מתוכן, 86% השתמשו בשיטה בצורה מוצלחת תוך הפחתת הכאבים שלהן. 66% השתמשו במונחים כמו "מעולה" ו"מדהימה" לצורך תיאור ההשפעה. מתוך ארבעת הזוגות שניסו להשתמש גם במכשיר ה-TENS, שלושה הפסיקו כי העדיפו לחזור ולהשתמש בשיטת לחיצות המגע.

---

נקודות הלחיצה המתוארות בחוברת זו הן קלות לשימוש, מעודדות לידה טבעית ותורמות ליתר מעורבות של בן הזוג או של תומכי לידה קרובים. אני תקווה כי בעתיד ניתן יהיה להציע לנשים את השימוש בשיטת לחיצות המגע כחלק משגרת הטיפול הטרום לידתי.

## נקודות לחיצה

בחוברת זו מופיעות נקודות הלחיצה ופרטים אודות השימוש שלהן במסגרת השיטה. כל נקודה משויכת לתווית – האותיות מצביעות על שם המרידיאן שלאורכו הוא נמצא, והמספר מתייחס למקום על פני אותו מרידיאן. הוגדרו נקודות נוספות על פי החלק בגוף.

ברפואה סינית מסורתית, מרדיאנים הם סדרת ערוצים הנושאים קי (אנרגיה) לאורך הגוף. המרידיאנים מהווים משויכים למערכת שונה ממערכות העצבים, כלי הדם ותעלות הלימפה. הם מכילים יותר מ-600 נקודות. בהבראה והשבת האנרגיה לגוף, שיטות הדיקור הסיני ונקודות הלחיצה מעודדות שינויים לשיפור האופן שבו הגוף מתפקד.

במונחים של רפואה סינית מסורתית, אני סבורה כי נקודות הלחיצה הללו מעודדות את הגוף לתפקד בצורה יותר יעילה. בהיבט הרפואי, ניתן להגדיר אותן כמעודדות שחרור אנדורפינים, חסימת קולטני הכאב למוח, התרחבות צוואר הרחם והגברת יעילות הצירים.

## שימוש בנקודות לחיצה

- להשגת תועלת מירבית משיטת נקודות הלחץ, חשוב להתחיל להשתמש בנקודות הללו בהקדם האפשרי. נשים המדווחות על שביעות הרצון הגבוהה ביותר, החלו להשתמש בשיטה בתחילת הלידה.
- נשים ותומכי הלידה המלווים אותן צריכים כל העת לנסות נקודות לחיצה שונות במהלך הלידה, תוך שהם מתבססים על המשוב של האישה בכדי לקבוע אילו נקודות יעילות יותר עם התקדמות הלידה.
- אין להשתמש בנקודות הלחיצה הללו אם הן גורמות לאי נוחות. אם הן יעילות, הן יביאו לתחושה נעימה או להשפעה ברורה, כזאת שמתפוגגת כאשר הלחיצות נפסקות.
- חשוב שהמלווים יבינו כי לא מדובר בעיסוי, אלא בלחיצה ישירה וחזקה על אזור מסויים. זוהי שיטה מאוד "יישומית"; אין צורך בידע מוקדם באנטומיה או עיסוי סיני. אם נקודות הלחיצה הללו יעילות, תוכלנה הנשים לתת למלווים הוראות מדויקות ביחס לנקודה ומידת הלחיצה הדרושה.

---

למרות שבעיני נקודות הלחיצה מהוות כלי יעיל עבור נשים, ואמצעי המסייע ללידה יעילה, המחשבה המקורית שלי מעולם לא הייתה דחיית משככי הכאבים המערבים כדי להוכיח שאוכל לעבור "לידה טבעית". העובדות בשטח הן שיקבעו עבור היולדת, המיילדת או הרופא אם נקודות הלחיצה אכן מספקות את ההקלה הנחוצה. אם לא, כמעט תמיד קיימות האופציות להשתמש באמצעים תרופתיים לשיכוך הכאבים. יש תמיד לזכור שלא כל הלידות מפתחות כמתוכנן וכי התערבותה של הרפואה המערבית בתהליך הלידה תהיה נחוצה לאחוז מסוים של נשים יולדות.

בחוברת זו, מופיעות מספר נקודות לחיצה תחת הכותרת: **"יש להשתמש בזהירות במהלך ההיריון"**. ניתן להשתמש בנקודות הללו כדי לרז לידה. בשל השפעתן זו, אין ללחוץ עליהן בחזקה במהלך ההיריון. אפשר להתאמן באיתור הנקודות הללו לפני הלידה, אך יש להשתמש בהן באופן קבוע רק כאשר המטרה היא לעודד צירים. חשוב שהמלווים יפעלו על פי התגובות של היולדת במהלך הלידה, שכן נקודות הלחיצה הללו תגרומנה לעיתים לתחושות שונות לחלוטין מאלה שנחו במהלך התרגולים.

## נקודות לחיצה להקלה על כאבים במהלך הלידה

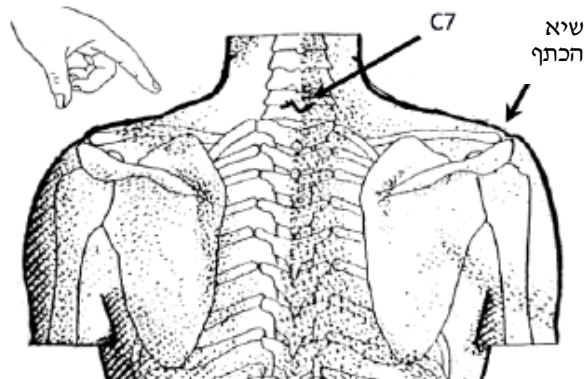
### Jianjing GB-21

[http://www.YouTube.com/watch?v=XjzQadgckY8&feature=channel\\_pa](http://www.YouTube.com/watch?v=XjzQadgckY8&feature=channel_pa)



איתור הנקודה

אם מעבירים קו דמיוני בין החלק הגרמי בצוואר (C7) וחלקו העליון של מפרק הכתף (שיא הכתף), נקודה זאת מצויה בחצי הדרך על פני קו עקמומי זה, בחלקו העליון של שריר הכתף. המגע יהיה רגיש, עם תחושת אלחוש/זמזום/התחממות (התחושה משתנה בין מטופלות). התחושה בנקודה זו הינה חזקה יותר מאשר כל הנקודות האחרות לאורך הקו. תוכלו למצוא את הנקודה הזו על גופכם אם תעבירו את הזרוע לרוחב החזה ותמששו עם האצבע המורה לאורך "קו דמיוני" זה.



### שיטת לחיצה

- חשוב שהמלווים יפעילו לחץ חזק כלפי מטה באמצעות האגודל/פרק/מרפק. נקודת לחיצה זו מגיבה ללחץ – עיסוי ושפשוף האזור עלול להציק לנשים במהלך הלידה.
  - בעת השימוש באגודלים, על הלחץ להגיע מהזרועות ולא ממפרק הבהון – אחרת יתפתח במהרה כאב חזק באגודלים.
  - לעיתים, יבחרו המלווים להשתמש בקצוות של שתי כפות עץ, אך מומלץ להתחיל בלחיצות בידיים, במידת האפשר. נקודות הלחיצה הללו משמשות בדרך כלל כאשר המלווה מפעיל לחץ על שתי הכתפיים בעזרת הפרקים, אך אני מכירה נשים שהצליחו לעשות זאת בעצמן, תוך לחיצה על כתף אחת בכל פעם.
  - אפשר לבצע את הלחיצה בתחילתו של כל ציר או באופן עדין ומתמשך כאשר הלחץ הולך ומתחזק עם התפתחות הציר.
  - לנקודת לחיצה זאת יש השפעה המעודדת גלישת העובר מטה התורמת לשלב הראשון והשני של הלידה והמסוגלת לעורר התכווצויות רחמיות.
- יש להשתמש בנקודת לחיצה זו בזהירות במהלך ההיריון.

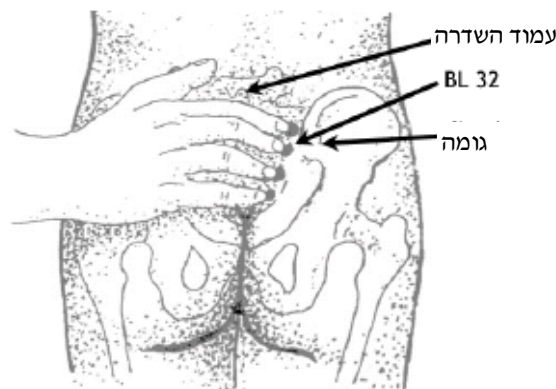
## Ciliao BL-32

### איתור הנקודה

<http://www.youtube.com/watch?v=vdH4i8QsY&feature=channel>



נקודת לחיצה זו מצויה במחצית הדרך שבין הגומות שמעל הישבן ועמוד השדרה המותני (שימו לב כי Ciliao BL-32 אינה הגומה). אם אינכם רואים את הגומות בבירור, הן נמצאות במרחק של כאצבע מורה אחת מעל כפל הישבן, במרחק של כאגודל מכל צד של עמוד השדרה. כאשר נוגעים בנקודת Ciliao BL-32, ניתן לחוש בשקע קטן בנקב עצם העצה, שם מצויה הנקודה. ניתן להתחיל באזור עם תחילת הלידה, ולהמשיך במורד עמוד השדרה עם התקדמותה (בערך רוחב אגודל אחד בעת ההתקרבות למרכז עמוד השדרה, עד שתגיעו לחלקו העליון של כפל הישבן ופרקי האצבעות שלכם יתחברו). תזמון התנועה כלפי מטה תלוי בנשים, שבדרך כלל יסבירו למלווה, באופן אינסטינקטיבי, להפעיל לחץ נמוך יותר ככל שהעובר יורד במהלך הלידה.



### שיטת לחיצה

- המלווים מניחים את הפרקים שלהם אל תוך נקודות הלחיצה ומפעילים לחץ חזק. היולדת יכולה להגביר את הלחץ בהתקרבות למלווה בתחילתו של כל ציר.
- בהתבסס על המשוב, נראה כי אלה הנקודות התדירות ביותר. הן יוצרות אפקט "מרדים" ונעים בשיא הצירים, תחושה ש"נעלמת" באופן ברור כאשר הלחיצה נפסקת ומתחילה מחדש כאשר הלחיצה מבוצעת שוב.
- בלחיצה על נקב העצה יש תחושה מאוד ברורה. ייתכן שהתחושה תהיה של אזור רדום, חום, עקצוץ, כאב או זמזום. במקרה של כאב חד, הרי שהמלווה לוחץ על העצמות שמסביב לנקודה ועליו להתאים מעט את אזור הלחיצה.
- חשוב לציין כי, אצל נשים מסויימות, נקבי העצה אינם מצויים בקו ישר. הקשיבו היטב למשוב של היולדת.
- נקודת לחיצה זו משמשת לרוב כאשר נשים נשענות או כורעות ברך ליד קיר, שולחן או מיטה. ניתן להשתמש בנקודה זו גם במים, אולם הדבר דורש מעט גמישות מצד המלווים!

---

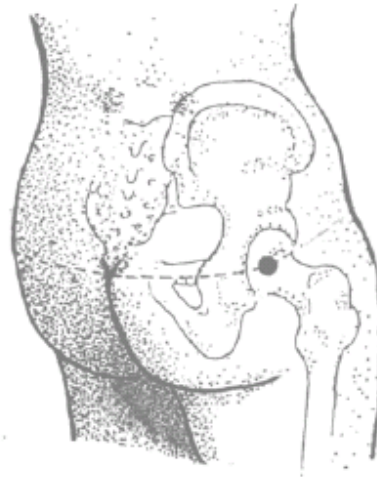
## נקודת הישבן

### איתור הנקודה

<http://www.youtube.com/watch?v=XpuSAqPeeIs&feature=channel>



נקודה זו נמצאת בקו ישר אופקי ביחס לחלקו העליון של כפל הישבן. אם תלחצו לאורך הקו זה, תמצאו נקודה רכה כשני שליש מהמרחק בין כפל הישבן ועצם הירך.



### שיטת לחיצה

- כאשר המלווה מניח את היד על ירכי האישה, יש ללחוץ עם האגודלים לתוך נקודה זו, ובכך לסייע לאישה לנוע בתנועות סיבוביות במהלך הצירים.
- ניתן להשתמש בנקודה זו כאשר האישה מתחילה את שלב צירי הלחץ, באמצעות לחיצה ישירה או בשילוב עם עיסוי חזק כלפי מטה מנקודת Ciliao BL-32 ועד לנקודה זו.



---

## נקודות ידיים

### איתור הנקודה

<http://www.youtube.com/watch?v=F4RtGqBSP4k&feature=channel>



הנקודות הללו מצויות לאורך כפלי הידיים, במקום שבו האצבעות מתחברות לכף היד. מקובל לחשוב כי הנקודות הללו משחררות אנדורפינים (משככי הכאבים הטבעיים של הגוף) לגוף.



### שיטת לחיצה

- נשים יכולות להחזיק במסרק קטן בכך היד באופן שבו שיני המסרק נוגעות בנקודות. הן יכולות להחזיק במסרק בעת הצירים תוך שהן מפעילות לחץ בעוצמה שנראית להן היעילה ביותר.

---

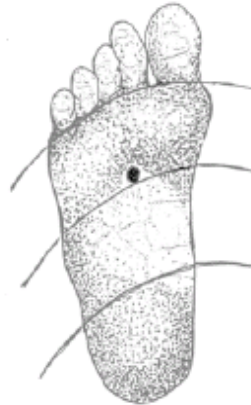
## Yongquan KID-1

<http://www.youtube.com/watch?v=R82TDP4ZJE&feature=channel>



איתור הנקודה

נקודה זו מצויה בשקע המצוי בשליש העליון של כף הרגל. ניתן לאתר אותה במהירות כשקע הנוצר כאשר אצבעות הרגל מכופפות לכיוון כף הרגל.



### שיטת לחיצה

- המלווה יכול להפעיל לחיצה חזקה בשקע זה באמצעות הפרק, תוך לחיצה פנימה ומעלה לכיוון הבהן.
- נקודת לחיצה זו מספקת תחושה מרגיעה וניתן להשתמש בה בכל עת במהלך הלידה. הנקודה נחשבת ליעילה במיוחד ביצירת תחושת רוגע במהלך צירי הלחץ. קל להגיע לנקודה כאשר האישה יושבת על ברכיה.
- נקודת לחיצה זו היא יעילה במיוחד במהלך לידה המלווה בתחושת פאניקה (למשל, זיכרון לא נעים מלידות קודמות).
- ניתן ללחוץ על נקודה זו באמצעות רצועת הכוללת כפתור (כדוגמת זו הקיימת נגד מחלת ים) הנקשרת על הרגל באופן שבו הכפתור מונח על גבי הנקודה. בשיטה זו, הנקודה מופעלת כאשר הנשים מתהלכות במהלך הלידה.

---

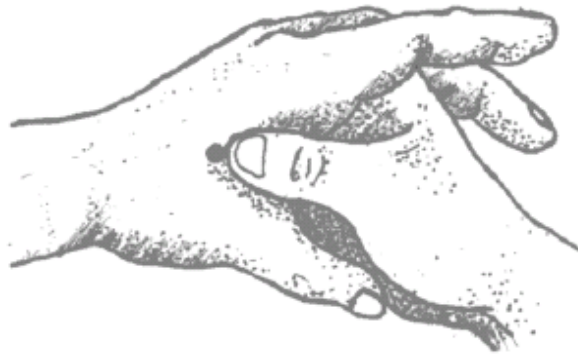
## Hegu L.I.-4

### איתור הנקודה

<http://www.youtube.com/watch?v=KsBomKDvSA&feature=channel>



נקודה זו נמצאת בין העצם הראשונה והשנייה של שורש כף היד (העצמות של האגודל והאצבע). היא מצויה בנקודה הגבוהה ביותר הנוצרת כאשר האגודל מוצמד לאצבע.



### שיטת לחיצה

- האישה או המלווה יכולים לחוץ על נקודה זו באמצעות האגודל. לנקודת לחיצה זו הרגשה של כאב עמום כאשר היא מאותרת כיאותר.
- ניתן להשתמש בלחיצה על נקודה זו כדי לספק הקלה כללית ממכאובים במהלך הלידה. היא עשויה להיות מועילה ביותר לנשים המתקדמות לעבר שלב צירי הלחץ. מיילדות ונשים דיווחו על היעילות של השימוש בקרח בשילוב עם נקודה זו (כאשר הקוביות מונחות בשקית ניילון קטנה או עטופות בבד ומונחות על גבי הנקודה).
- נקודת Hegu L.I.-4 מעוררת צירים יעילים. היא יכולה לסייע במהלך הלידה, אם הצירים הם בעלי עוצמה לא סדירה.
- נקודת לחיצה שימושית במהלך השלב השני של הלידה, כאשר צוואר הרחם מחוק לחלוטין. היא מסייעת לגוף במאמציו להעביר את העובר מטה אל תוך תעלת הלידה ויכולה להיות שימושית במיוחד כאשר היולדת עייפה ואינה מסוגלת ללחוץ ביעילות.

**יש להשתמש בנקודת לחיצה זו בזהירות במהלך ההיריון.**

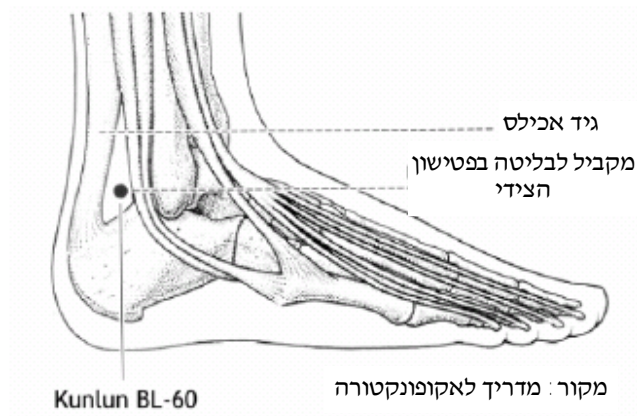
## Kunlun BL-60

<http://www.youtube.com/watch?v=QC0ueLYpf8&feature=channel>



איתור הנקודה

נקודת לחיצה זו מצויה בשקע שבמחצית הדרך בין קצה עצם הקרסול החיצונית וחלקו החיצוני של גיד אכילס.



### שיטת לחיצה

- המלווה יכול ללחוץ על נקודת לחיצה זו על ידי תפיסת קרסולי האישה והפעלת לחץ באמצעות האגודלים.
- נקודת לחיצה זו משמשת לעיתים קרובות בשלב הראשון של הלידה. יש לה אפקט המעודד גלישת העובר מטה.

יש להשתמש בנקודת לחיצה זו בזהירות במהלך ההיריון.

## Sanyinjiao SP-6

<http://www.youtube.com/watch?v=MdK61TSSKD4&feature=channel>



### איתור הנקודה

את הנקודה הזו מאתרים במדידת ארבע מידות רוחב של אצבע האישה מעל עצם השוק בחלקו הפנימי של הקרסול. לעיתים קרובות, נקודה זו תהיה רכה וניתן לאתר אותה בהעברת האצבע על פני עצם השוקה, לכיוון פנים הרגל. רצוי לחוץ על השוק בעת איתור נקודה זו שכן לחיצה על העצם מעוררת תחושה שונה מאוד מזו של נקודת הלחיצה.



### שיטת לחיצה

- היולדות או המלווים יכולים להפעיל לחיצה ישירה באמצעות האצבע או האגודל.
- נקודת לחיצה זו מסייעת בהרחבת צוואר הרחם וניתן להשתמש בה כדי לעזור לצוואר הרחם להתרחב באופן יעיל. נשים שעבורן זוהי הלידה הראשונה או יולדות שחוו קשיי התרחבות בלידות קודמות, עשויות להעדיף את הנקודה הזו בשלב מוקדם בלידה. ניתן להשתמש בנקודה בלחיצה חזקה, כל פעם על רגל אחת, במשך כדקה, ולאחר מכן על הרגל השנייה לאחר 20-30 דקות. לאחר שהלידה כבר החלה (הצירים יותר חזקים וסדירים), ניתן להפסיק הלחיצות.
- נקודה זו תהיה לעיתים קרובות רגישה ואחרי הלחיצה בה נשים לרוב מדווחות על תחושה של התרחבות צוואר הרחם והתגברות הצירים.

יש להשתמש בנקודת לחיצה זו בזהירות במהלך ההיריון.

## נקודות לחיצה לזירוז הלידה

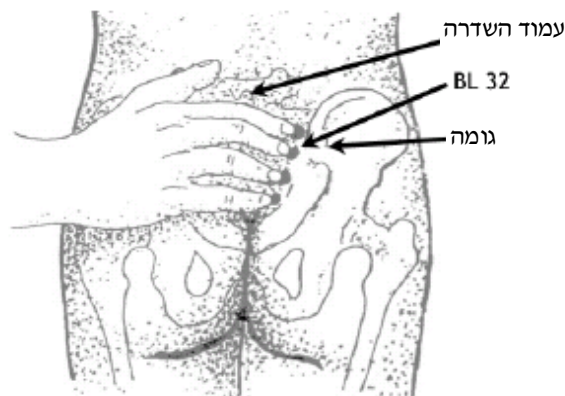
### ירידת מים

המונח "ירידת מים" מתייחס להתבקעות הריריות המקיפות את העובר ולפריצה או נזילה של מי שפיר דרך הנרתיק. למרות שזהו סימן משמעותי של תחילת הלידה, הלידה לא תמיד תחל באופן אוטומטי. בשל הסיכון לדלקת, ישקול הצוות ביצוע של זירוז רפואי במקרה שהלידה אינה מתפתחת באופן ספונטאני. על נשים לעדכן את המיילדת או הרופא שלהן באופן מיידי אם מי השפיר עכורים, או אם קיים צבע חום/ירקרק במי השפיר.

אם הריריות של היולדת נבקעות, ניתן להשתמש בנקודות **Hegu L.I.-4** ו-**Sanyinjiao SP-6** כדי להתחיל בלידה.



ניתן להשתמש בנקודת **Hegu L.I.-4** ביחד עם **Sanyinjiao SP-6** כאשר היולדת או המלווה מפעיל לחיצה חזקה לכל נקודה למשך מספר דקות בהפסקות של שעה או שתיים. ניתן להשתמש בכל ארבע הנקודות, כך שבאופן מעשי נלחץ ב- **Hegu L.I.-4** ביד אחת בצרוף עם **Sanyinjiao SP-6** ברגל הנגדית. ניתן לחזור על השילוב הזה לאחר 1-2 שעות, להחליף וללחוץ בנקודת **Hegu L.I.-4** שביד השנייה.



ניתן להשתמש גם בנקודת **Ciliao BL-32** בשילוב עם **Hegu L.I.-4** ו-**Sanyinjiao SP-6** כאשר המלווה מפעיל תנועת מעיכה חזקה כלפי מטה מנקודת **Ciliao BL-32** ועד לישבן במשך 5 דקות, פעם או פעמיים ביום.

---

## טיפול בנקודות לחיצה לפני זירוז רפואי

במידה ויש צורך שהמיילדת או הרופא יזרוז את הלידה, ניתן להתחיל בטיפול בנקודות הלחיצה, בהתאם לאמור לעיל, שלושה ימים לפני מועד הזירוז. מטרת הטיפול בנקודות הלחיצה הינה לסייע בעידוד צירים ומחיקת צוואר הרחם. גם אם הלידה אינה מתחילה באופן ספונטאני, מיילדות לרוב מדווחות כי צוואר הרחם מגיב טוב יותר לאחר הטיפול וכי יש סיכוי גדול יותר שהיולדת תעבור את הליך הזירוז בהתערבות מינימאלית.

## טיפול בנקודות לחיצה לזירוז בגין "נסיבות חברתיות"

"זירוז חברתי" הוא המונח שאני משתמשת בו כדי לתאר נשים המעוניינות לקדם את הלידה לתאריך מיוחד בשל סיבות אישיות. למשל, כדי שיתרחשו בזמן ביקור של בן משפחה או כהתחשבות בהתחייבויות התעסוקתיות של בן הזוג. יש לזכור כי תאריכי הלידה המשוערים אינם מבטיחים בהכרח כי אכן באותו היום בדיוק אכן התינוק ייולד. זוהי אינדיקציה כללית בלבד למועד שבו התינוק אמור להיולד. במציאות, ההערכה היא שרק 4% מכלל התינוקות אכן נולדים בתאריך הלידה המשוער שלהם.

בעוד ששיטת לחיצות המגע עשויה להיחשב ל"טבעית" יותר מזירוז רפואי, בפועל היא בכל זאת מהווה סוג מסוים של אמצעי התערבות. הנני מוצאת לנכון להזהיר את כל הנשים מפני ניסיון לזרז את הלידה מכל סיבה שהיא ללא המלצה מפורשת מהמיילדת או מהרופא שלה. המנגנונים הפיזיולוגיים הכרוכים בתחילת לידה הם מורכבים ובעוד שהשימוש בלחיצות המגע עשוי לסייע בעידוד הצירים, הוא אינו מבטיח התקדמות תקינה של הלידה.

---

## נקודות לחיצה לטיפול בבעיות בלידה

יש מגוון סיבות להתעוררותן של בעיות במהלך הלידה. נקודות הלחיצה ייגרמו במקרים רבים לתגובה מיידית כאשר הלידה תתקדם בקצב מהיר יותר בתוך 10 דקות ובכך ימנע הצורך בהתערבות נוספת. הנקודות הללו מוצעות בעקבות הניסיון החיובי שהתקבל מהמיילדות המשתמשות בהן, בעת הצורך, לפני הצורך בהפעלת התערבות רפואית מתאימה. הנקודות מיועדות לשמש כהכנת הגוף ללידה ואין להשתמש בהן כלל באם הדבר גורם לעיכוב ההתערבות הרפואית כאשר המיילדת, הרופא או המומחה סבורים שהדבר נחוץ.

### לידה אחורית

המצג האופטימאלי לעובר, כדי שיעבור בקלות דרך עצם האגן, הוא מצג קדמי. מצג זה הוא כאשר ראשו וגבו של העובר פונים מעלה כלפי בטנה של האם. אם התינוק שכוב קצת לשמאל, המצג מכונה LOA או Left Occipito Anterior. אם הוא שכוב מעט לימין, המצג מכונה ROA או Right Occipito Anterior.

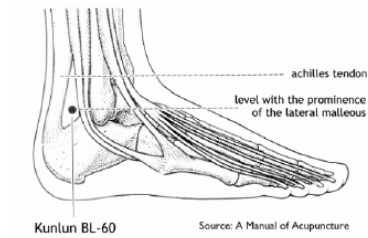
אם התינוק שוכב על הגב, כאשר העורף והגב פונים אחורה לכיוון עמוד השדרה של האם, מדובר במצג אחורי. המצג יכול להיות LOP (Left Occipito Posterior) או ROP (Right Occipito Posterior). בשני המקרים הללו, הלידה עלולה להתעכב שכן ראשו של התינוק אינו נמצא במקום האופטימאלי מבחינת צוואר הרחם ובכך מתעכבת ההתקדמות עם התרחבות צוואר הרחם. מצג זה עלול לגרום לייתר כאבי גב בשל העובדה שגבו של תינוק לוחץ על עמוד השדרה של האם.

ייתכן ונשים ומלווים יבחינו כי התינוק נמצא במצג אחורי לפני תחילת הלידה בהתבסס על מישוש טרום לידתי של המיילדת או הרופא, במהלך הלידה בגין כאבי הגב של היולדת או בעקבות הערות מהמיילדת או הרופא.

ניתן לנסות ללחוץ על נקודות הלחיצה המתוארת להלן כדי לעזור לתינוק להתהפך למצג קדמי במהלך הלידה. המידע שנתקבל ממיילדות מצביע על כך שאם הנקודות הללו מסייעות, תהליך הלידה ישתנה באופן ברור, כאשר הצירים יהיו יעילים יותר וכאבי הגב יפחתו בתוך כעשר דקות.



## Sanyinjiao SP-6 בשילוב עם Kunlin BL-60



ניתן להשתמש בנקודות הללו ביחד, תוך לחיצה על Kunlun BL-60 למשך עד שתי דקות ולאחר מכן לחיצה על Sanyinjiao SP-6 למשך עד 2 דקות. רצוי להשתמש בשתי הרגלים כך שבסך הכול ינוצלו כל ארבע הנקודות.

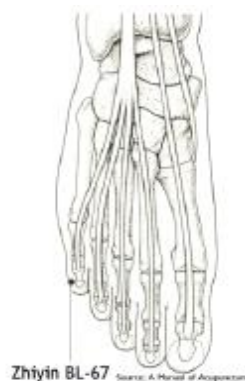
## Zhiyin BL-67

<http://www.youtube.com/watch?v=Y-SHFxS&Rc&feature=channel>



איתור הנקודה

נקודה זו מצויה בקצה הזרת של הרגל, בחלקה החיצוני של הציפורן.



## שיטת לחיצה

מיילדות בדרך כלל מעוררות את הנקודה הזו בשימוש במחט דקיקה על גבי פלסטר בכל זרת – המחטים מכונים מחטי לחיצה והן משמשות מומחי דיקור סיני לדיקור באוזניים. כאשר מתכוננים ללידה, ניתן לרכוש את המחטים ממומחה דיקור מקומי ולקחת אותן ללידה ליתר ביטחון. כאשר התינוק מגיע במצג אחורי, ניתן להשתמש בהן ולהשאיר אותן במקום; אם הן גורמות לאי נוחות, הרי שיש לשנות את מיקומן. כאשר מעוניינים ללחוץ בצורה ממוקדת על הנקודה על מנת לעורר אותה, ניתן להשתמש בחלקו הקהה של עט כדורי או בציפורן. ניסיון מצטבר מגלה כי יש להפעיל לחץ על הנקודה למשך עד כחמש דקות.

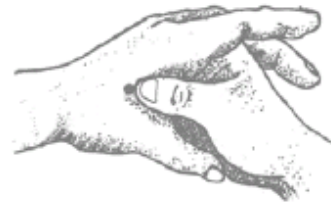
---

## לידה מושהית או היעדר התקדמות

אם ידוע שהעובר מצוי במצג קדמי אך הלידה אינה מתקדמת בקצב המצופה, ניתן להשתמש בשילוב של הנקודות הבאות כדי לעודד התפתחות צירים יעילים ואת התרחבות צוואר הרחם.

### Hegu L.I.-4 ו-Sanyinjiao SP-6

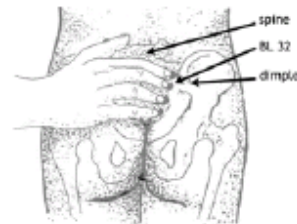
ניתן לבצע לחיצות במשך מספר דקות לכל נקודה. במידת האפשר, ניתן להשתמש בנקודת Hegu L.I.-4 ביד אחת בשילוב עם נקודת Sanyinjiao SP-6 ברגל הנגדית. לאחר 10 דקות, ניתן לחזור על השילוב הזה כשמתחילים בנקודה Hegu L.I.-4 ביד השנייה.



### Cervical Lip

זהו מצב שבו, למרות שהיולדת מרגישה צורך ללחוץ, צוואר הרחם עדיין לא נמחק לגמרי. כך נוצרת בצוואר הרחם "שפה" נפוחה המקשה על השגת מחיקה מלאה. המיילדת או הרופא יורו בדרך כלל ליולדת שלא ללחוץ.

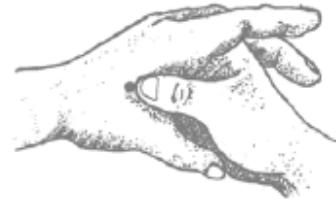
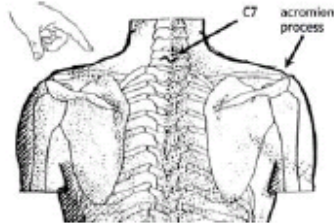
אם המצב הופך לבעייתי במהלך הלידה, ניתן להשתמש בנקודות Ciliao BL-32 ו-Sanyinjiao SP-6.



יש להפעיל לחיצה חזקה עם פרקי האצבעות בנקודת Ciliao BL-32 במשך עד 10 דקות. במידת האפשר, ניתן להפעיל לחץ מקביל גם על נקודת לחיצה Sanyinjiao SP-6.

## חוסר התקדמות בשלב השני

אם לילודת פתיחה מלאה אולם היא נתקלת בקשיים בדחיפת העובר לאורך תעלת הלידה, ניתן להפעיל לחיצה חזקה על נקודות Jianjing GB-21 ו-Hagu L.I.-4 למשך 5-10 דקות.



## בחילה והקאה במהלך הלידה

Neiguan P-6

איתור הנקודה

<http://www.youtube.com/watch?v=r1UfAtEG17A&feature=channel>



נקודה זו נמצאת במרחק של 3 רוחבי אצבעות מעל הכפל האלכסוני בחלקו הפנימי של פרק היד. היא מצויה בדיוק בין שני הגידים אותם ניתן לחוש בקלות. (גידים אילו נקראים palmaris longus ו-flexor carpi radialis).



## שיטת לחיצה

ניתן להשתמש בנקודות הללו הן למקרים של תחושות בחילה קלות ועד להקאה. לחצו על נקודות הלחיצה והחזיקו עד שהסימפטומים נעלמים, בדרך כלל בתוך חמש דקות.

ניתן ללחוץ על שני פרקי היד או רק על אחד, בהתאם לתוצאות המתקבלות באותו הרגע. ניתן לרכוש רצועה שתסייע בהפעלת לחץ לנקודה זו. הרצועות נמכרות בבתי מרקחת ויש עליהן כפתורי פלסטיק למיקום מעל נקודות הלחיצה. לחלופין, אפשר להכין רצועה באופן עצמאי. ניתן ליצור רצועה באמצעות גומי ולתפור מעליה כפתור עגול. חובשים את הרצועה כאשר הקצה המעוגל לוחץ על העור. יש לוודא כי הכפתור לוחץ על נקודת הלחיצה באופן הדוק אך לא מציק.

---

## נקודות לחיצה לאחר הלידה

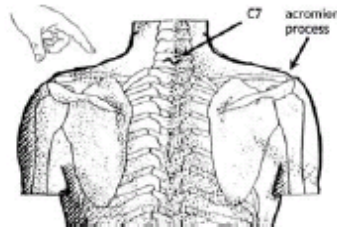
### הכאבים של אחרי...

אלה הם צירים מקוטעים המתרחשים למשך מספר ימים כאשר הרחם חוזרת למקומה לאחר הלידה. לרוב, כאבים אילו מוחשיים במיוחד כאשר התינוק מתחיל לינוק. בעוד הכאבים עשויים להיות חלשים לאחר לידת הילד הראשון, הם הופכים יותר ויותר קשים בלידות עוקבות. נקודות הלחיצה כוללות את Sanyinjiao SP-6.



ניתן להפעיל לחץ על נקודה Sanyinjiao SP-6 בתחילת ההנקה על מנת לסייע בהפחתת עוצמת ההתכווצויות. מלווים יכולים ללחוץ על שתי הרגליים כאשר נשים מתחילות להניק או, אם אין זה אפשרי, יכולת הנשים לבצע את הלחיצה בעצמן לפני תחילת ההנקה.

לעיתים קרובות, לחיצה על נקודה זו תהיה השפעה "קסומה" עקב יכולתה לסייע בהפחתת הכאב המיוחס לכאבים של אחרי הלידה.



### הנקה

המלווים יכולים לסייע בעידוד הנקה על ידי לחיצה על נקודה Jianjing GB-21 מייד לפני או תוך כדי שהאישה מתחילה להניק.

לחיצה על נקודה זו מעודדת את רפלקס יצירת החלב. היא מצויה גם במקום שבו יש לנשים הצטברות רבה של מתח שרירים ומאפשרת למלווה להרגיע את האם במהלך ההנקה.

---

## עדויות

"השימוש בנקודות הלחיצה במהלך הלידה היה מדהים. לאחר שהתנסיתי בשיטה פעם אחת, לעולם לא אשקול לידה בלעדיה. ההבדל היה עצום – הייתי הרבה יותר רגועה, נינוחה ומוכנה להתמודד. עזר לי מאד שבן הזוג שלי היה כל כך מעורב בכל ציר – הרגשתי מחוברת ונתמכת. השיטה עזרה לי לשמור על מיקוד ורוגע. שיטת נקודות המגע היא בטוחה, יעילה, טבעית ואני הייתי בשליטה. שיטה אידיאלית לטיפול בכאב."

### שרה דוהרטי, וולינגטון

"כשנכנסתי ללידה עם ילדי השני, השתמשתי בשיטת לחיצות המגע מתוך נקודת הנחה שהיא תפחית מהכאב, לכל הפחות. רק כשחוויתי ציר בזמן שבעלי העמיס את המכונית הבנתי עד כמה הנקודות באמת יעילות! הם צמצמו את הכאב בחצי ואפשרו לי להרגיש שאני יותר נמצאת בשליטה על האירועים. היה מאוד קל ללמוד את הנקודות ובעלי זכה לעשות משהו מאוד מועיל במהלך הלידה. התחושה הייתה שהלידה מתקדמת הרבה יותר מהר כי הצירים לא היו קשים כמו בפעם הראשונה, אפילו צירי הלחץ, ולכן השתמשתי רק בנקודות הלחיצה ולא הזדקקתי למשכך כאבים אחר כלל."

### קת'רין סקומייבסקי, וולינגטון

"שיטת נקודות הלחיצה הפשוטה אפשרה לי לעבור תהליך לידה קצר ללא משככי כאבים מלאכותיים. היא גם עזרה לבן הזוג שלי למלא תפקיד פעיל בלידת בנו – אני ממליצה על השיטה בפה מלא על בסיס החוויה החיובית כל כך!"

### רות אוליבר, וולינגטון

"בתחילה, התייחסתי בציניות רבה ליכולת של שיטת נקודות המגע להקל על כאבי הלידה. אולם כאשר החלו הצירים של בת זוגי, לא היה לי ספק שהשיטה באמת יעילה. נראה שהיא כמעט נהנית מהצירים, כל עוד לחצתי חזק על הנקודות הנכונות ולא עצרתי לרגע. זו הייתה גם דרך אידיאלית עבורי להרגיש שאני מעורב באופן מלא בתהליך הלידה מבלי להיכנס לפאניקה. חווינו לידה נטולת בעיות ונטולת רופאים והיום יש לנו בן יפה, בריא ומאושר. אני הייתי ממליץ על השיטה לכל מי שעתיד ללדת."

### מארק דרבי, וולינגטון

---

## דברה בטס

אחות רשומה בניו זילנד, בעלת רישיון באקופונקטורה, תעודת אקופונקטורה, ARZNM  
דברה היא אחות רשומה בניו זילנד שהוסמכה כמומחית אקופונקטורה בלונדון בשנת 1989. עם  
חזרתה לניו זילנד, היא מחלקת את זמנה בין הרצאות בבית הספר לאקופונקטורה בניו זילנד, העברת  
קורסים למיילדות בעניין השימוש באקופונקטורה במהלך ההיריון והלידה, ובין קליניקה פרטית בה  
היא מתמקדת בבריאות האישה ובעיקר בטיפול בהיריון.  
לדברה ולבעלה שלושה ילדים. השניים הצעירים נולדו בלידה טבעית, תוך שימוש בשיטות המתוארות  
בחוברת זו.

דוא"ל: [acupressure@rhizome.net.nz](mailto:acupressure@rhizome.net.nz)

אתר האינטרנט של דברה: <http://acupuncture.rhizome.net.nz/acupressure/introduction.aspx>

האתר של דברה ב- YouTube הכולל סרטונים המתארים את איתור הנקודות שבחוברת:

<http://www.youtube.com/user/AcuBirth>

## איורים

איורים מקוריים מאת טינה יאנג

איורים מועתקים ברשות מתוך *מדריך אקופונקטורה*, פיטר דדמן ומאזין אל-חפאג'י (2001)