

הכנות לקראת הריון אצל אישה שסבלה מהיפראמזיס בעבר

© כל הזכויות שמורות

כל המידע שתקבלו הינו מידע כללי בלבד, ואינו מהווה תחליף ליעוץ רפואי מקצועי. אין להשתמש או לראות במידע המוצג כאן תכנית טיפול, המלצה רפואית, או אבחנה בשום צורה. איננו מקבלים אחריות על שום טעות/חוסר מידע/אי הבנה. חובתך לברר ולאמת כל פרט אצל רופא או רוקח מומחה, ולפעול לפי שיקול דעתך. אין אנו אחראים על שום השלכה הנובעת מתוך החלטותיך בנוגע לדברים הנאמרים. במיוחד אם הינך סובלת ממחלה כרונית או נוטלת תרופות אחרות חובתך לברר את בטיחות שילוב התרופות והמינונים. הרבה מהמידע המוצג כאן נלקח ותורגם באישור מהאתר HELPER.ORG



הכנות לקראת הכניסה להריון אצל אישה שסבלה מהיפראמזיס בעבר

מחקרים מראים שיש סבירות גבוהה שאשה שסבלה מהמחלה בהריון קודם תסבול ממנה בהריונות נוספים. היפראמזיס חוזר אצל כ-80% מהנשים שסבלו מהמחלה בהריון קודם. אם עברת היפראמזיס בהריון אחד וגם יש לך קרובת משפחה שעברה גם היא היפראמזיס, סביר מאוד שתסבלי ממנו בכל הריון, אך לא תמיד בחומרה זהה. לפעמים היפראמזיס מופיע רק בהריון ראשון, או רק בהריון רב-עוברי. **טיפול יעיל ואגרסיבי יכול להשפיע על חומרת ההיפראמזיס בהריון הבא.** ישנן עצות שיעלו את הסבירות להקלה משמעותית בהריונות הבאים.

הנושאים החשובים ביותר:

<p>מציאת רופא מטפל, ושיתוף פעולה בהרכבת פרטוקול טיפול יעיל מראש.</p>	<p>למידה אודות המחלה, ועל דרכים להתמודד טוב יותר.</p>	<p>דאגה לתמיכה רגשית ותמיכה טכנית.</p>
--	---	--

העצות מתחלקות לעצות רפואיות ועצות מעשיות.

עצות רפואיות לפני הכניסה להריון:

- הקפידו כמה שיותר על **אורח חיים בריא**: לצרוך מזון בריא כגון דגנים מלאים, קטניות, פירות וירקות, להקפיד על שתייה מספקת (2 ליטר מים ביום), שינה מספקת, ופעילות גופנית. כך תוכלי להביא את גופך למצב בריא וחזק לפני ההריון. גוף ששמר על אורח חיים בריא יוכל להתמודד טוב יותר מאשר גוף שנחלש מתזונה לקויה, ריבוי מתוקים, מאכלים לבנים (אורז, לחם, קמח, עוגות ועוגיות וכו') שאינם מדגנים מלאים) ומחסכים תזונתיים. כמובן שגם לאחר הלידה הקפדה על כללים אלו יביאו להבראה והתאוששות מהירה ומושלמת יותר.
- לאורח חיים בריא יש משמעות גם לגבי בריאות הכבד: כבד שספוג רעלים מאוכל תעשייתי וכימיקלים שונים, לא יעבוד בצורה תקינה, מה שעלול להגביר את הבחילות בזמן ההריון.
- השתדלי להיות **במשקל תקין** לגובה שלך. משקל נמוך מידי עלול לסכן אותך, ומשקל גבוה מידי יכול לגרום להחמרה בבחילות ולסיבוכים נוספים. אם את תמיד יורדת במשקל בזמן ההריון, מומלץ להיות כ-4 ק"ג מעל למשקלך הבריא בתחילת הריון.
- מומלץ לקחת **ויטמינים** - פרינטל או מולטי-ויטמין איכותי אחר (כמובן בנוסף לחומצה פולית) 3-6 חודשים לפני הכניסה להריון. כך יהיה בגופך מחסנים של ויטמינים ומינרלים חשובים אלו, לך ולעוברך, כשלא תוכלי לאכול. בנוסף, מחקרים מסוימים מעידים שרמות תקינות של ויטמינים בתחילת הריון יכול למנוע בחילות קשות. ייתכן ותחליטי להפסיק את הוויטמין ולקחת רק חומצה פולית מתחילת ההריון, מכיוון שהוויטמינים עלולים לגרום לבחילה.

- מומלץ לקחת תוספים של **ויטמינים ומינרלים מסוימים** 3-6 חודשים לפני הכניסה להריון ובמהלכו: ויטמין B6
- (100 מ"ג ביום), מגנזיום, וויטמין B1 (100 מ"ג ביום), ועוד (ניתן לעיין בקובץ "החיים אחרי ההריון" למידע נוסף על תוספים מומלצים, וכן קישורים למוצרים באתר "חבלים שלי"). המוצר B קומפלקס עלול להכיל כמויות קטנות של הוויטמינים ולכן חייבים לבדוק את המינונים במוצר משולב (בזמן ההריון עצמו, נשים רבות מרגישות שה B קומפלקס יותר קשה לבליעה עקב גודלו). נדגיש שאותם התוספים מומלצים גם להכנה וגם להתאוששות. ניתן למצוא קישור להזמנה ישירה לכלל המוצרים המומלצים באתר חבלים שלי.
- בררי את **זכויותיך בקופ"ח** בנוגע לטיפולים ושקלי הצטרפות לשב"ן אם זה ישפיע על ההנחה במחיר תרופות, התייעצות עם מומחים וכו'. ניתן לבדוק גם מול ביטוחי בריאות פרטיים.
- בררי אודות **רופאים המומחים להיפראמזיס** באזור שלך. (אני עברתי בין מספר גדול של רופאים בראיון קצר: "שלום, סבלתי מהיפראמזיס בעבר, ורציתי לגבש תכנית טיפול אגרסיבית לפני הריון נוסף." תוך 5 דקות תביני אם יש לך עם מי לדבר. לא התייאשתי עד שמצאתי מישהו שמדבר איתי בגובה העיניים, והייתי מוכנה אפילו ללכת פרטי למישהו שמכיר את המחלה ואת דרכי הטיפול. זה לא מובן מאליו.)
- התייעצי עם **נטורופת** מומחה או דומה לו, לגבי ניקוי רעלים, סידור הורמונלי, והוספת צמחי מרפא. יש צמחים ותוספים שיכולים לחזק את הכבד ואת מערכת העיכול, לדגומא: גדילן מצוי, דנדליון, פרוביוטיקה ועוד. חיזוק הכבד ומערכת העיכול יכולים להביא לשיפור בהריון הבא. התייעצי עם הנטרופת גם לגבי המשך הנטילה בזמן ההריון. ליווי של איש מקצוע יבטיח בטיחות ואי"ה תוצאות טובות יותר.
- בדקי אם נמצא **חיידק הליקובקטר פילורי** בקיבה. החיידק נמצא במצב רדום אצל אחוז גדול מהאוכלוסיה, ומתעורר אצל אחוז מסוים של נשים בזמן של חולשה פיזית, כגון בזמן מחלה או הריון. אם הבדיקה תהיה חיובית, חשוב ביותר להקפיד על הטיפול המלא, ולחזור על הבדיקה לאחר סיום הטיפול לפי הוראות הרופא. היו נשים שדיווחו על תופעות קלות יותר בהריונות לאחר טיפול בחיידק. עם זאת, יש אחוז גדול מנשים שסבלו מהיפראמזיס שאין להן את החיידק כלל.
- השלימי **חסרים** לפי בדיקות דם. יש לתקן רמות ברזל ו-B12 נמוכים.
- בקשי בדיקת דם לאיתור **בעיות בבלוטת התריס**, בעיות אלו יכולות להחמיר את הבחילות בהרבה.
- שקלי **בירור גסטרו** לאיתור בעיות קיימות במערכת העיכול (כתוצאה מהיפראמזיס או שלא). ישנן בעיות שיכולות להגביר בחילות בזמן ההריון, כגון אבנים בכיס מרה וכיב בקיבה.
- מומלץ שתעברי ניקוי אצל שיננית ובדיקת **רופא שיניים** לפני הכניסה להריון. זאת משום שההקאות פוגעות בשיניים. טיפול בשיניים לפני ההריון עשוי להקטין את הנזק של ההקאות והצרבות.
- עייפות, מתח ולחץ נפשי, עלולים להחמיר מאד את הבחילות. לפני שאת מתחילה הריון, **הימנעי ממצבים של לחץ** כגון מעבר דירה וכדומה.
- נסי ללמוד דרכים להרפות ולשחרר, כדי שתוכלי להיעזר בהן בזמן ההריון, כגון דמיון מודרך ונשימות הרפיה שונות.
- סדרי מערך של בייביסיטר, עוזרת בית וכדומה - שיאפשר לך לנוח כמה שיותר בזמן ההריון.
- קראי בעיון את חוברת "תרופות ומידע" ו**רכשי תרופות מבעוד מועד**, על מנת שתוכלי להתחיל טיפול תרופתי מידי ואגרסיבי ברגע שתכנסי להריון!

◆ מבחינת **בריאות הנפש** והטראומה שנשים רבות מרגישות לאחר הריון עם היפראמזיס, מומלץ מאוד שתשתפי, תדברי, תשמעי ותקראי מנשים שעברו את ההיפראמזיס בעצמן ותוכלנה לספק לך הבנה ותמיכה שלא תמצאי במקום אחר. תמיכה כזו יכולה לחזק אותך הרבה. ניתן להשיג אלצנו חומר לקריאה, סיפורים אישיים ופרטים ליצירת קשר עם נשים ששמחות לדבר (יש להשאיר הודעה ברורה בקו ההיפראמזיס: 074-796-2160). לפרטים נוספים אפשר לבקר באתר חבלים שלי.

עצות מעשיות להקלה על התקופה הקשה, לפני הכניסה להריון:

- ◆ אם בהריון הקודם המשפחה מסביב לא תמכה, לא הבינה, חשבו שאת "מגזימה" או "מתפנקת", כדאי **להסביר להם אודות המחלה**. אין לקרוא לסבל שלך "בחילות בהריון" אלא "היפראמזיס". אפשר לשתף אותם בחומר כתוב על המחלה, הטבלה של ההבדלים בין בחילות בוקר להיפראמזיס, ולהסביר להם שהסבירות גבוהה שתחלי שוב – ואיך הם יוכלו, מבחינה נפשית ומבחינה טכנית, להקל מסבלך.
- ◆ הכיני והקפאי **ארוחות למשפחתך**. רעיונות של מאכלים המתאימים להקפאה: מרקים מגוונים, קציצות בשר/עוף, פשטידות, עוף מבושל, ועוד. כדאי מאוד לא להשתמש בשום, בבצל, או גם פלפל חריף בהכנת מאכלים אלו, מכיוון שנשים רבות סובלות ביותר מהריחות שנצמדים לבעל ולילדים לאחר האכילה – לפעמים למספר ימים! (בקשי גם מקרובי המשפחה לא לאכול מאכלים אלו בזמן ההריון).
- ◆ בדקי את האפשרות **להיעזר** בשכנה, אמא, חברה, גיסה או אחות, שתוכל, במידת הצורך, לבשל למשפחתך (כל יום, או פעם-פעמיים בשבוע). רצוי לסדר מראש מישהו שיביא לה את המוצרים, או מאידך לסכם שאתם משלמים את עלות המוצרים.
- ◆ **הוציאי מהמטבח** מאכלים שידועים כגורמים להקאה. לדוגמא: שום ובצל. כמו"כ רטבים רבים כגון רסק עגבניות, וכן חטיפים וכו' מכילים חומרים אלו, ועלולים להחמיר מאוד את הסבל.
- ◆ שקלי **קניית מוצרי היגיינה וכביסה** (כגון אבקת כביסה, סבון כלים, סבון גוף ושמפו), נטולי ריח אם את יודעת שאת סובלת מריחות אלו בזמן ההריון. ניתן למצוא קישורים לרכישת מוצרים אלו באתר חבלים שלי.
- ◆ שקלי **שימוש בחד-פעמי** במהלך ההריון כדי לחסוך אתהלחץ של הדחת הכלים ממך וממי שמטפל בך.
- ◆ אם בעבר סבלת לאורך רוב או כל ההריון, שקלי **קניה מרוכזת** של מוצרים להם תזדקקו בשנה הקרובה, כגון: מוצרי טיפוח, מוצרי חזרה ללימודים, בגדים לילדים לעונה הבאה, בגדי הריון, מתנות לימי הולדת/חגים וכו', כדי לחסוך לעצמך לחץ מיותר בזמן ההריון.
- ◆ כדאי **לגנון את המאכלים** שאת אוכלת, ולנסות מאכלים חדשים, כדי להכיר יותר סוגי מאכלים שאולי תוכלי לאכול בזמן המחלה.
- ◆ שקלי הסדרת צידנית או **ארונית בחדרך** בה תמלאי במאכל או מאכלים שיכולת לאכול בהריון קודם, כדי שבזמן ההריון תוכלי להימנע מהכניסה למטבח, ולאכול מיד כשתחושי שאת מסוגלת לכך.
- ◆ כדאי **לרכוש כבל מאריך ו/או סוסטר אובן ו/או מכשיר להכנת טוסטים**, שבני משפחתך יוכלו להשתמש בהם במרפסת/בחוף/במקום מרוחק ממך בזמן ההריון, כדי שלא תריחי אותם.
- ◆ שקלי **השקעה בחומרי יצירה, במשחקים, בספרים ובצעצועים חדשים** לילדים. שמרי אותם אצלך, ותוכלי להוציא אותם בזמנים קשים כשאינך מסוגלת להעסיק את ילדייך.
- ◆ **נקי את ביתך** באופן עמוק ויסודי, במיוחד את המקרר. כידוע ריחות שאף אחד לא מריח בזמן רגיל יכולים להפריע ביותר בזמן ההריון.
- ◆ שקלי **הסדרת עזרה בנקיון הבית וטיפול בילדים** בתקופה שלא תוכלי לעשות זאת בעצמך.

◆ יש לשקול **התקנת מטוהר מים** בבית, ע"מ לשפר את איכות וטעם המים.

◆ יש **למנות בן אדם מסוים**, המוכן לקחת על עצמו את התפקיד (כגון בעל או אמא), לדרוש עבורך טיפול אגרסיבי במידה ולא תוכלי לעשות זאת בעצמך. על האדם להיות מעורב בעניין, ולהכיר היטב את שלבי הטיפול המתוכננים מבעוד מועד (לצורך כך יש לעיין בחוברת "תרופות ומידע").

◆ חשוב ביותר לרכוש את כל התרופות של שלב א' בחוברת "תרופות ומידע" עוד לפני הכניסה להריון **ולהתחיל לקחתם ברגע הראשון שבו את חשה בחילה, או בבדיקת הריון חיובית ראשונה, מה שמגיע קודם!** הוכח שאצל נשים רבות, נטילת התרופות משלב זה יעילה יותר בהפחתת התופעות, ובאורך התקופה שתסבלי מהם.

למרות שלא ניתן למנוע את המחלה (אע"פ שלא כל אישה תעבור אותה בכל הריון ותפילה לד' תועיל תמיד!), **הכנה לקראתה, ותחילת טיפול מיידי ואגרסיבי יכול להקל באופן משמעותי ביותר, ואף לקצר את זמן הבחילות**. בשעה טובה, בקלות ובידיים מלאות!