



21.11.2023  
21 נובמבר, 2023  
544746723

לכבוד

רופאים מחוזיים והנפתיים בלשכות הבריאות  
מפקחות מחוזיות לשכות הבריאות  
מנהלים רפואיים בקופות החולים  
מנהלי בתי חולים  
מנהלות הסיעוד בקופות החולים  
מנהלות הסיעוד בעיריות

שלום רב,

**הנדון : התמודדות עם הריון ולידה בזמן מלחמת חרבות ברזל**

מצ"ב דף מידע לנשים הרות ומשפחותיהם להתמודדות עם הריון ולידה בזמן מלחמה  
נודה להפצה לכל הנוגעים בדבר.

ב ב ר כ ה

אילנה גנס

אחות מפקחת ארצית

הסיעוד בבריאות הציבור

ד"ר דינה צימרמן

מנהלת המחלקה

אם וילד ומתבגר

העתק :

ד"ר שרון אלרעי-פרייס ראש חטיבת בריאות הציבור  
גב' רוית ברוך, הסיעוד בבריאות הציבור



## חשיבות מעקב ההיריון בתקופת מלחמה

מטרת מעקב ההיריון היא להפחית את שיעור הסיבוכים האימהיים והעובריים לשמירת הבריאות של האישה ההרה ויילוד בריא. בתקופת חירום כמו מלחמה, קיימת חשיפה גבוהה למצבי דחק היכולים להשפיע על בריאות האם והעובר. לכן, בעיקר בעת הזו הקפדה על מעקב היריון סדיר וקבלת תמיכה חשובים מאוד.

### להלן עיקרי ההמלצות:

1. מעקב היריון: חשוב לבצע מעקב היריון באופן סדיר בהתאם להנחיות הרופא והאחות המלווים אותך. כולל הפעולות הבאות:

#### 1.1 פעולות של מעקב היריון

- א. מעקב משקל ולחץ דם
- ב. בדיקות חלבון בשתן
- ג. בדיקות דם, אולטרסאונד ובדיקות סקר בהתאם להנחיות הרופא
- ד. חיסוני שיגרה:
  - חיסוני שעלת בשליש האחרון
  - חיסון שפעת בהתאם להמלצות
  - חיסון קורונה בהתאם להמלצות

#### 1.2 שמירת על אורח חיים בריא

- א. תזונה מאוזנת
- ב. פעילות גופנית מותאמת היריון
- ג. לקיחת תוספי מזון מומלצים בהיריון ולאחר הלידה כגון חומצה פולית וויטמין D ותכשירי ברזל לפי הצורך
- ד. מניעה מוחלטת משתיית אלכוהול או צריכת סמים  
עוד מידע על אורח חיים בריא ניתן למצוא ב: [למידע לחץ כאן](#)

2. הגעה ללידה: עקב המלחמה יתכנו שינויים במחלקת יולדות והאפשרויות לאשפוז בשל הצורך בהעברת מחלקות לאזורים ממוגנים בבית החולים וכתוצאה מכך צמצום האפשרויות לביות (יולדת ויילוד בחדר), בבית חולים. בשגרה בישראל ישנן 3 אפשרויות לאשפוז של היולדת והיילוד: אפס הפרדה, ביות מלא וביות חלקי / גמיש. יתכן שלא כל האפשרויות יהיו זמינות.  
על פי ההמלצות הרפואיות השהייה המשותפת, עד כמה שאפשר, של האם והיילוד היא המומלצת. לשהייה משותפת יש יתרונות רבים התורמים לבריאות היולדת והתינוק והמעודדים החלמה. בזמן מלחמה קיים יתרון נוסף בקרבה לתינוק המאפשר מעבר יחד לאזור ממוגן במידת הצורך.



3. משך האשפוז: בהתאם למצב המלחמה, יתכן קיצור של משך האשפוז בבתי חולים מסוימים ובמצבים קליניים המאפשרים זאת. לכן מומלץ להגיע ללידה עם הציוד הנדרש ליציאה הביתה כמו: ביגוד מתאים לילודת וליילוד, כיסא בטיחות לתינוק, מסמכים של ההורים לרישום.

4. הדרכה ותמיכה: למידע נוסף ניתן לקרוא באתר משרד הבריאות: הנה [לאתר לחץ כאן](#)

5. חשיבות מתן וקבלת תמיכה: מצבי לחץ יכולים להגביר את הסכנה למצבי רוח עד כדי דיכאון לאחר לידה. תמיכה של הסביבה חשובה לבניית חוסן ולהפחתת התופעה. כדאי לחשוב מראש על מנגנון תמיכה לילודת בשבועות הראשונים לאחר לידה. תמיכה הכוללת:

5.1 דאגה לצרכים הפיזיים כגון: אוכל מזין ובריא, שתייה (רצוי מים) והפסקות קצרות לטיפול עצמי (כולל נשימה להרפיה, פעילות גופנית וכדומה).

5.2 עזרה פרקטית במטלות אחרות, כגון טיפול בילדים האחרים, עזרה בבית.

5.3 תמיכה רגשית באם כולל מתן האפשרות לדבר על המצב, לעזור לאם להירגע כגון: תרגילי הרפיה, לקחת זמן לטפל בעצמה.

יש להתייחס במיוחד לנשים שבני זוגן לא נמצאים לידן עקב הלחימה.

למידע על שינויים אפשריים במצב הרוח של היולדת סביב הלידה: [לאתר לחץ כאן](#)

למידע על שינויים אפשריים במצב הרוח של האב סביב הלידה: [לאתר לחץ כאן](#)

6. מקורות תמיכה:

6.1 סיוע לנשים בהריון או משפחות עם ילדים עד גיל 6:

- מוקד אחיות טיפת חלב במספר \*5400 שלוחה 9 בימים א-ה בין 16:00 עד 21:00 ובימי שישי בין השעות 8:00 עד 13:00. הצוות כוללת יועצות הנקה ויועצות שינה

- מוקדים בקופות החולים.

6.2 תמיכה נפשית:

- מוקד טלפוני לגיל הרך, להורים ובני משפחה של מרכז דואט והעמותה לבריאות הנפש של התינוק, 24/7. בטלפון: 0547503970.

- עריץ 1201

- נט"ל 1-800-363-363

- מוקדים בקופות החולים

שעות	מספר	קופה
07:00-20:00	*2708	כללית
08:00-22:00	054-9292273	לאומית – דרך תלם
08:00-22:00	*3028	מכבי – דרך תלם
24/7	*3833	מאוחדת

