



מדריך הריון ולידה

מאי 2026



לאומית
קודם כל את

מוקד שירות לקוחות וייעוץ רפואי טלפוני 24 שעות ביממה
בטל': 1-700-507-507 או *507 מהנייד | leumit.co.il

תוכן העניינים

רגע לפני ההריון

- 3 כל הבדיקות שלפני ואלה שבדרך
- 3-4 בדיקות גנטיות טרום הריון

במהלך ההריון

- 5 מעקב הריון
- 6 לאומית MOM - מוקד הריון ולידה
- 7 התכתבות עם רופא/ת נשים
- 8 ההריון שלי באפליקציית לאומית
- 9-10 שלישי ראשון - פירוט בדיקות
- 11-13 שלישי שני - פירוט בדיקות
- 13-14 שלישי שלישי - פירוט בדיקות
- 15 סל ההריון ולידה
- 16 ימי הבראה
- 16 קורס הכנה ללידה
- 17 טיפים למצבי אי נוחות בהריון
- 18 סימני אזהרה
- 19-21 תזונה נכונה בהריון
- 22 פיזיותרפיה של רצפת האגן
- 23 המלצות כלליות
- 24-25 רפואה משולבת בהריון
- 25-26 סימנים מקדימים

לאחר לידה

- 27 חשיבות ההתאוששות לאחר הלידה
- 28-29 הנקה מוצלחת
- 30 חבילת טיפולים לאחר הלידה
- 31-32 פירוט ההטבות המגיעות לך במסגרת לאומית זהב - במהלך ההריון
- 33 פירוט ההטבות המגיעות לך במסגרת לאומית זהב - במהלך הלידה
- 34 פירוט ההטבות המגיעות לך במסגרת לאומית זהב - אחרי הלידה

רגע לפני ההריון

כל הבדיקות שלפני ואלה שבדרך

הריון הוא ללא ספק אחד הדברים החשובים והטבעיים בחיי כל משפחה. ילדים מעניקים לנו שמחה, ברכה, הנאה, צחוק והרבה רגעים קסומים של אושר... אבל עד ללידה המיוחלת, ממתניות לך ולעובר בדיקות רבות במטרה לוודא את התפתחותו התקינה.

אנחנו בלאומית זמינים בשבילך - נשמח להעניק לך את השירות המקצועי והמתקדם ביותר, וללוות אותך באופן אישי על מנת להבטיח שתקופה זו תעבור בצורה הכי נעימה ובטוחה שיש.

לפני הריון?

חשוב מאוד להגיע לפגישה עם רופא הנשים כבר בשלב הזה או 3 חודשים לפחות לפני ההריון, במטרה לברר את מצב הבריאות הכללי ולבדוק אם ישנם מצבים רפואיים שונים היכולים להשפיע על סיכויי הכניסה להריון ועל תקינותו. הפגישה עם הרופא תסייע לך לקבל את התשובות למגוון השאלות ולהתכונן לקראת הריון עתידי.

בנוסף, על פי המלצת משרד הבריאות, על כל אישה בשנות הפוריות ובמיוחד לקראת הריון, ליטול כדור ליום של חומצה פולית במינון של 0.4 מ"ג, למניעת מומים במערכת העצבים של העובר. את הכדור ניתן לרכוש ללא מרשם.

נשים הנוטלות טיפול תרופתי קבוע - מומלץ לגשת לרופא להתייעצות טרם הכניסה להריון, לגבי התרופות הקבועות שאת נוטלת. לעיתים, יומלץ על ידי הרופא להפסיק או להחליף לטיפול אחר, בהתאם לרקע הרפואי האישי.

בירור מצב חיסון אדמת ואבעבועות רוח - במידה ואין עדות לחיסון כנגד אדמת ואבעבועות רוח בעבר, מומלץ להתחסן כנגד אדמת ואבעבועות רוח טרם כניסה להריון. יש למנוע הריון חודש לאחר קבלת החיסון.

הביטוח המשלים - חשוב שתדעי, שלא כל הבדיקות והטיפולים מכוסים במסגרת סל הבריאות. על מנת שתהיי זכאית למלוא ההטבות, חשוב להצטרף לביטוח המשלים בזמן. מתי להצטרף? כמה שיותר מוקדם. שירותים הנכללים במסגרת סל הריון, ניתנים רק לאחר 6 חודשי חברות בביטוח המשלים.

בדיקות גנטיות טרום ההריון

בדיקות סקר גנטי טרום הריוני מורחב

מרבית הילדים נולדים בריאים אך בכל היריון יש סיכון קטן (כ-3%) ללידת ילד/ה עם מחלה גנטית. הסקר הגנטי מיועד לזוהות מצבים בהם יש סיכון מוגבר ללידת ילד חולה על מנת לאפשר להורים המשך בירור וטיפול.

מטרת הסקר הגנטי

מניעת לידת ילד חולה במחלה גנטית קשה. ברוב המחלות הנבדקות, הסיכון ללידת ילד חולה נוצר כאשר שני ההורים הם נשאים למחלה גנטית אך אינם חולים (מחלות רצסיביות). במצב זה שני ההורים בריאים לחלוטין אך אם שניהם יעבירו את הפגם הגנטי לעובר עלול להיוולד ילד חולה. במחלות אלו מספיק לוודא שאחד ההורים אינו נשא. בחלק מהמחלות (דזון X שביר) המחלה עוברת מהאישה ללא קשר לנשאות הגבר, ולכן נבדוק ראשית את האישה. את הגבר נבדוק רק אם האישה נמצאה נשאית לאחת המחלות הרצסיביות.

מתי מבוצע הסקר הגנטי?

מומלץ לבצע את הסקר הגנטי כאשר בני זוג שוקלים הבאת ילד משותף לעולם. רצוי לבצע את הסקר הגנטי לפני תחילת ההריון הראשון. במידה והסקר לא בוצע לפני ההריון, מומלץ לבצעו מוקדם ככל האפשר בתחילת ההריון. הבדיקות הגנטיות מתחדשות מעת לעת ולכן גם אם נבדקת בעבר, חשוב לבדוק האם יש עדכונים ותוספות של בדיקות אפשריות.

תהליך ביצוע הבדיקה

הרופא המטפל יפנה אותך לביצוע הסקר, ניתן לבצע את הסקר גם ללא הפניית רופא. לאחר מכן תקבעו תור לאחות הגנומטר. לתור זה נדרשים להגיע שני בני הזוג. בתור זה תקבלו הסבר לבדיקה, ירשמו הפרטים הנדרשים ותילקחנה דגימות דם משני בני הזוג לצורך ביצוע הבדיקה. בהתאם לחוק תתבקשו לחתום על הסכמה מדעת לביצוע הבדיקה.

תוצאות הבדיקה

במעבדה תבוצע ראשית בדיקה לדגימת האישה. במידה והאישה אינה נשאית, לא תבוצע בדיקה לבן הזוג. במידה והאישה תמצא נשאית תיבדק דגימת בן הזוג. לכל אחד מבני הזוג יופק מכתב תשובה בו ירשמו המחלות להן הוא נמצא נשא, וכן האם יש סיכון גבוה ללידת ילד חולה בהתאם לתוצאות שני בני הזוג. במידה ורק אחד מבני הזוג נמצא נשא, הסיכון ללידת ילד חולה מוגדר כנמוך, ותופנו להמשך טיפול אצל הרופא המטפל. במידה ושני בני הזוג נמצאים נשאים לאותה המחלה, או שהאישה נמצאה נשאית לאחת מהמחלות המועברות על ידי האישה בלבד, תופנו לייעוץ גנטי ולהמשך הבירור.

התוצאות יופצו לתיק הרפואי והן זמינות לרופא ולבני הזוג בערוצי האונליין. על פי דרישת משרד הבריאות, תוצאות הבדיקה מועברות בממשק מאובטח למשרד הבריאות.

בדיקות "דור ישרים"

"דור ישרים" היא אגודה למניעת מחלות גנטיות רצסיביות, שמטרתה למנוע הולדת תינוקות הלוקים במחלות גנטיות חשוכות מרפא, באמצעות בדיקה מוקדמת ובחינת ההתאמה הגנטית של בני הזוג. הבדיקות ב"דור ישרים" עובדות בשיטה ייחודית - הן דיסקרטיות ואנונימיות: תוצאות הבדיקות לא נמסרות לנבדקים, הנבדקים מקבלים תשובת התאמה לבני הזוג באמצעות הצלבת מספרי הבדיקות בלבד. הבדיקות מבוצעות במעבדות המוסמכות ע"י הרשות להסמכת מעבדות (ISO15189) ומשרד הבריאות.

הבדיקות בדור ישרים אינן כוללות את כל בדיקות הסקר הגנטי אשר על בני הזוג לבצע, ולכן יש חשיבות לפנות לאחות ולקבל את רשימת הבדיקות המומלצת.

במהלך ההריון

מעקב הריון

מזל טוב, את בהריון!

את מוזמנת למעקב ולליווי ההריון במרכז הרפואי / במרכז בריאות האישה.

מטרות המעקב

- הבטחת בריאות האישה והעובר
- התפתחות תקינה של ההריון
- איתור מוקדם של בעיות, והפניה לטיפול ולמניעת סיבוכים
- וידוא התפתחות תקינה של העובר והדרכה באילו מצבים יש לפנות לייעוץ רפואי מעבר למעקב השגרתי
- שמירה על מצב בריאותה התקין של האישה ההרה
- לידת תינוק בריא



MOM

מוקד הריון ולידה

מוקד ייעודי לנשים בהריון במהלך תקופת ההריון ובששת השבועות הראשונים שלאחר הלידה, עם מגוון שירותים:

מתאמות שירות הריון ולידה

המתאמות שלנו יכירו את תוכנית ההריון שלך ואת הרופא/ה המטפל/ת, ויסייעו לך בכל מה שתצטרכי:

- ✓ תיאום תורים ובדיקות נדרשות במהלך ההריון
- ✓ סיוע בניהול ה"טופסולוגיה"
- ✓ מתן מידע, זכאויות וסל ההריון
- ✓ פניות יזומות וביצוע תזכורות בשלבי ההריון

המתאמות עומדות לרשותך בימים א'-ה' בשעות 08:00-16:00 במגוון ערוצים:

Mom@leumit.co.il  *507  050-7059200 

מיילדות ואחיות מוסמכות

בלאומית MOM עומדות לרשותך מיילדות ואחיות מוסמכות לליווי הריון להתייעצות רפואית

 ימים א'-ה' בשעות 08:00-20:00, יום ו' בשעות 08:00-13:00  *507

הצטרפי למוקד באחת מן הדרכים הבאות:



- שלחי וואטסאפ למספר 050-7059200 או סרקי את הקוד:
- חייגי למוקד שירות הלקוחות שלנו *507
- היכנסי לשירות "ההריון שלי" בתוך אפליקציית לאומית

במקרים דחופים ומחוץ לשעות הפעילות, יש לפנות ל"מוקד אחיות 24/7" בטל *507 - שלוחה 7.

התכתבות עם רופא/ת נשים

ניתן לפנות דרך אתר לאומית או האפליקציה לרופא/ת הנשים שלך בכל שאלה, לבקש מרשמים, הפניות או מכתבים רפואיים, לקבל הסבר על תוצאות בדיקות, לשאול שאלות רפואיות ולקבל מענה מקצועי בצורה נוחה.

למי השירות מיועד?

השירות מיועד עבור פניות לא דחופות, שאינן מצריכות בדיקה רפואית, וניתן לנשים הרות אשר במהלך 3 החודשים האחרונים ביקרו אצל רופא/ת נשים.

איך מתכתבים?

התכתבות מתבצעת באמצעות אתר לאומית והאפליקציה, בדומה להתכתבות עם הרופא האישי (רופאי משפחה/ילדים).

1. באתר לאומית או באפליקציה תיפתח אפשרות של "פנייה לרופא נשים". אפשרות זו מופיעה גם תחת "ההריון שלי" באפליקציה.
2. לאחר הכניסה, יש לבחור באפשרות של "פנייה חדשה". תוכלי לבחור בין בקשת מרשם, בקשת הפנייה, הסבר תוצאת בדיקה, בקשה למכתב רפואי או שאלה רפואית.
3. לאחר מילוי תוכן הבקשה, תתבקשי לעדכן את פרטי הטלפון הנייד והדואר האלקטרוני שלך.
4. עם סיום הטיפול בבקשה/מענה לשאלה ששאלת, תקבלי הודעה על כך במייל ובמסרון (SMS). תשובות יתקבלו תוך 5 ימי עבודה.

המידע הניתן דרך שירות זה אינו מהווה תחליף לביקור אצל רופא/ה, ולא ניתן דרך שירות זה לטפל במקרים דחופים. ניתן לפנות לרופא/ת הנשים שלך בהתכתבות עד 5 פעמים בכל רבעון.

"ההריון שלי" באפליקציית לאומית

שירות "ההריון שלי" באפליקציית לאומית, מרכז את כל תוכנית ההריון האישי.

"ההריון שלי" מחליף את הניירת ואת קלסר ההריון המסורתי, ומרכז בתוכו את כל המידע באופן נגיש וזמין אצלך בנייד. ב"ההריון שלי" מופיעים כל התורים, הבדיקות, התוצאות, ההנחיות, הזכויות וההמלצות האישיות עבורך.

עם פתיחת תיק מעקב הריון אצל רופא/ת נשים, אייקון "ההריון שלי" יתווסף אוטומטית לאפליקציית לאומית, ויאפשר ניהול קל ויעיל של ההריון שלך.

מה עוד מחכה לך ב"ההריון שלי"?

שבוע ההריון שלי - במסך הראשי מופיעים פרטים אישיים, שם רופא/ת הנשים ואפשרות קלה ונגישה לזימון תור אליהם. שבוע ההריון יוצג בצורה מודגשת, וכן תאריך הלידה המשוער ורשימת בדיקות שיש לבצע בשבוע זה. בדיקות שבוצעו יסומנו עם "וי" ירוק. בנוסף, ניתן לצפות בתורים שנקבעו ולקבל מידע על התפתחות העובר בשבוע זה.

תוכלי לנוע בקלות על גבי סרגל השבועות, ולקבל מידע על כל אחד משבועות ההריון.

תיק ההריון - מרכז בתוכו את כל המידע החיוני: פרטי ההריון, וביניהם סוג דם, מספר הריון, מספר עוברים, גיל ההריון, אבחנות ורגישויות, ועוד, ריכוז בדיקות מעבדה הקשורות להריון, צילומי אולטרסאונד ומדידות שונות.

תוכנית הבדיקות - כל הבדיקות המומלצות בהריון, הבדיקות שנעשו ותוצאותיהן. לכל בדיקה יש הסברים, רשימת ספקים דרכם ניתן לבצע את הבדיקה, ומידע על מימוש הזכאות לבדיקה בסל הבריאות ובלאומית כסף וזהב.

את העובר - מידע המתאר את התפתחות העובר ואת התהליך אותו את עוברת לאורך שבועות ההריון.

טוב לדעת - מידע חשוב על הזכויות המגיעות בתקופת ההריון ומימושן.

לאומית MOM - ניתן להצטרף דרך האפליקציה למוקד ייעודי לנשים בהריון.

בנוסף, לרשותך מידע על תזונה מומלצת, תנועה וספורט המסייעים לשמור על הבריאות במהלך ההריון.

המידע הניתן דרך שירות זה אינו מהווה תחליף לביקור אצל רופא/ה, ולא ניתן דרך שירות זה לטפל במקרים דחופים. ניתן לפנות לרופא/ת הנשים שלך בהתכתבות עד 5 פעמים בכל רבעון.

שליש ראשון - פירוט בדיקות

בדיקת אולטראסאונד לקביעת גיל הריון

מתבצעת לצורך קביעת מיקום שק הריון, גיל ההריון, תקינותו ומספר העוברים. הבדיקה לקביעת גיל ההריון לפי אולטרה-סאונד, מדויקת בשליש הראשון יותר מאשר בשלבי הריון מאוחרים יותר. ידיעת גיל ההריון חשובה בניהולו של ההריון ובניתוח תוצאות של בדיקות הנעשות במהלך ההריון. לכן מומלץ לבצע בדיקה בשליש הראשון לכל הנשים ההרות. בדיקה זו ניתן לבצע בגישה בטנית, נרתיקית או משולבת, לפי שיקול הרופא האחראי על הבדיקה.

בדיקות שגרה ראשוניות

בדיקת דם לספירה, סוכר בצום וסוג דם כולל Rh; נוגדנים לעגבת, נוגדנים לצהבת מסוג B ונוגדנים ל-HIV, בדיקת שתן כללית ותרבית שתן. מטרתן היא איתור חוסר דם, נשאות לתלסמיה, סוכרת טרום-הריונית, בדיקת סוג הדם ונוגדנים, שלילת זיהומים המסכנים את העובר וזיהום סמוי בשתן. **הבדיקות מתבצעות בצום. מותר לשתות מים בלבד.**

בדיקת NIPT

NIPT (Non Invasive Prenatal Test) - בדיקה לא פולשנית טרם לידה היא בדיקת סקר לזיהוי הפרעות כרומוזומליות בעובר על ידי בדיקת DNA עוברי בדם האם. הבדיקה היא ללא סיכון לאם ולעובר, ובה נבדק הסיכון לתסמונת דאון ולמספר תסמונות נוספות. כמו כן, ניתן לבדוק גם את כרומוזומי המין והפרעות בהם. את הבדיקה ניתן לבצע החל מהשבוע ה-10 להריון. יתרונה של הבדיקה לעומת בדיקות אחרות המאפשרות גילוי תסמונות אלה (בדיקת מי שפיר, בדיקת סיסי שליה) היא בהיותה לא פולשנית - היא מבוססת על בדיקת דם פשוטה של האם. עם זאת, יש לזכור שזו בדיקת סקר בלבד, היא אינה אבחנתית ואינה מאפשרת בדיקות רחבות למספר גדול של תסמונות גנטיות דוגמת אלו הניתנות לביצוע לאחר בדיקת סיסי שליה או דיקור מי שפיר. הבדיקה חדשה יחסית ואינה נכללת בסל הבריאות. ניתן לבצע אותה באופן פרטי. במסגרת הביטוח המשלים ישנה השתתפות בעלות הבדיקה.

בדיקת סיסי שליה

בבדיקת סיסי השליה מתקבל חומר גנטי של העובר. על החומר המתקבל ניתן לבצע בדיקות גנטיות מתקדמות ברמות פירוט שונות בהתאם ליעוץ הגנטי ולהחלטה משותפת שלך ושל היועץ הגנטי והרופא המטפל (ציפ' גנטי, בדיקת אקסום).

אבחון למחלה תורשתית: כאשר קיים סיכון מוגבר למחלה מסוימת, תאי העובר נבדקים ונקבע אם העובר אכן חולה באותה מחלה.

בדיקת סיסי שליה נמצאת בסל הבריאות. עמיתות הביטוח המשלים זכאיות להשתתפות בעלות בדיקה זו במכוני ההסדר של הביטוח המשלים או באופן פרטי, ולקבל החזר על פי הזכאות.

זכאות לבדיקת סיסי שליה במימון ציבורי (משרד הבריאות או קופת החולים) קיימת במצבים הבאים:

- גילה של האישה הוא 32 ומעלה בכניסה להריון
- אישה מתחת לגיל 32, כאשר התוצאות של בדיקות הסינון מראות סיכון מוגבר והבדיקה מומלצת על יד גנטיקאי/ת
- כאשר יש סיבה רפואית אחרת ובהמלצת יועץ גנטי

אולטראסאונד ובדיקת דם ל"שקיפות עורפית"

בדיקה זו מבוצעת החל מהשבוע ה-11 ועד לשבוע ה-13 + 6 ימים להריון, למטרת זיהוי מוקדם של סיכון מוגבר לתסמונת דאון. בבדיקה נמדד עובי הנוזל (במילימטרים) באזור העורף של העובר.

במקרים בהם הצטברות הנוזל חריגה, קיים סיכון מוגבר לתסמונות גנטיות (כגון תסמונת דאון) ולמומים מולדים (כגון מומי לב קשים).

מדידת השקיפות העורפית מבוצעת באמצעות אולטרה-סאונד ואינה מסכנת את האם או את העובר. הבדיקה מבוצעת בשלב מוקדם יחסית של ההריון, ואם מתגלה עובר עם תוצאה חריגה, ניתן לבררה במהירות ולנקוט בצעדים הדרושים.

כדי להעלות את דרגת המהימנות והדיוק של חיזוי זיהוי ההפרעות האמורות, מומלץ להמשיך ולבצע את בדיקת הסקר הביוכימי של השליש הראשון בהריון (בדיקת דם ל-PAPP-A, Free HCG). כאשר מוסיפים לשקלול תוצאת השקיפות העורפית את תוצאת סקר השליש הראשון, עולים אחוזי הגילוי של הבדיקה לכדי 85%. תוצאה זו מבטאת כסיכון סטטיסטי ללידת תינוק הלוקה בתסמונת דאון.

בדיקות הדם מבוצעות במרכזי דיגום בלבד (ניתן לברר אצל נציגות הקשר במרכז הרפואי). יש להגיע לבדיקת הדם עם תוצאות בדיקת האולטרה-סאונד של השקיפות העורפית.

שליש שני - פירוט בדיקות

סקירת מערכות מוקדמת

הסקירה המוקדמת יכולה להיערך בשבועות 13-17 להריון, ובמסגרת הקופה בדרך כלל בשבועות 15-17. (יש לברר עם הנציגה את הזמן הספציפי בו מבוצע על ידי הרופא שבחרת). הבדיקה תהיה לרוב בגישה נרתיקית ולעיתים דרך הבטן, או בשילוב של שתי הגישות בהתאם לתנאי הראות.

הבדיקה סוקרת את האיברים של העובר, במטרה לאתר מומים מבניים וממצאים לא תקינים בשלב מוקדם של ההריון (הבדיקה לא מיועדת לאבחון מומים כרומוזומיים או גנטיים, כמו תסמונת דאון). אמנם בשלב זה ההתפתחות של חלק מהאיברים עדיין לא הושלמה (לכן מומלץ לבצע גם סקירה מאוחרת), אבל כבר בשלב זה ניתן לגלות ולאבחן חלק ניכר מהמומים המולדים. בנוסף, נבדקים מיקום השליה, כמות מי השפיר, מדדי העובר, ובד"כ ניתן גם לזהות את מינו. ישנם איברים שעדיין לא התפתחו במלואם בשלב הזה של ההריון, ולכן חשוב להדגיש כי הסקירה המוקדמת אינה מהווה תחליף לסקירה המאוחרת.

הסקירה המוקדמת איננה בסל הבריאות. עמיתות הביטוח המשלים זכאיות להשתתפות בעלות בדיקה זו במכוני ההסדר שעובדים עם הביטוח המשלים בלאומית, או באופן פרטי, ולקבל החזר על פי הזכאות.

בדיקת חלבון עוברי - (סקר ביוכימי של השליש השני)

בדיקת דם המתבצעת בין השבוע ה-19-16 להריון. בבדיקה נבדקים מספר סימנים ביוכימיים בדם האם, ומטרתה לאתר סטטיסטית מטופלות עם סיכון מוגבר לעובר עם תסמונת דאון או מום במערכת העצבים המרכזית.

במידה ובוצעה גם שקיפות עורפית ובדיקת דם נלווית (סקר שלישי ראשון), תבוצע אינטגרציה סטטיסטית לסיכון לתסמונת דאון על סמך 2 הבדיקות. במידה ויימצא סיכון מוגבר, יומלץ על ייעוץ גנטי ובדיקות נוספות.

דיקור מי שפיר

הבדיקה מתבצעת לאחר שבוע 16 להריון ויכולה להתבצע בכל שלב משבוע זה ואילך, עד סוף ההריון, אם כי בדרך כלל נמנעים מביצועה בשבועות 22-32 מחשש לסיבוך של לידה מוקדמת של עובר שאינו בשל.

הבדיקה מתבצעת בעזרת אולטרה-סאונד תוך בקרה רצופה, כך שהסיכון לפגיעה בעובר הוא נמוך. במהלך הבדיקה הרופא שואב 20-40 סמ"ק של נוזלים. כמות נוזלים זו אינה מסכנת את העובר ומתחדשת תוך מספר שעות. הבדיקה קצרה ונמשכת מספר דקות בלבד. נשים בעלות Rh שלילי יקבלו זריקת anti-D לאחר ביצוע הבדיקה.

ישנן מספר התוויות רפואיות אשר בגיבן מומלץ לבצע בדיקת דיקור מי שפיר:

- כאשר גיל האם בזמן תחילת ההריון הוא 32 ומעלה.
- כאשר התוצאות של הבדיקות מורות על סיכון משוקלל ללידת ילד עם תסמונת

- **צאצא עם בעיה כרומוזומית בהריון קודם.**
- **נשאות של ליקוי כרומוזומלי על ידי אחד מבני הזוג. במקרה כזה במי השפיר הגן החשוד ייבדק, בנוסף לבדיקה של מספר ומבנה הכרומוזומים.**
- **מצאי אולטרה סאונד לא תקינים במהלך בדיקת שקיפות עורפית או סקירת המערכות המחשידים להפרעה כרומוזומית**
- **רצון המטופלת - זכותה של המטופלת בכל גיל, להחליט כי ברצונה לבצע בדיקת מי שפיר ובדיקות גנטיות מתקדמות המבוצעות על נוזל מי השפיר כגון 'צ'יפ גנטי' או 'אקסום'. בדיקות אלו מאפשרות להגדיל את הסיכוי לאתר מבעוד מועד תסמונות גנטיות שונות במקרה וחלילה העובר לוקה בהן. ביצוע הבדיקה מתאפשר לאחר קבלת ייעוץ גנטי. במסגרת הביטוח המשלים ניתן לעשות את הבדיקה במכונים שבהסדר או באופן פרטי ולקבל החזר על פי הזכאות (במצבים בהם אין זכאות למימון ציבורי אך המטופלת מעוניינת בבירור גנטי רחב של העובר)**

בדיקות צ'יפ גנטי (CMA) או אקסום

בדיקות מולקולאריות - צ'יפ גנטי (CMA) ואקסום - מדובר בבדיקות גנטיות מתקדמות המבוצעות על נוזל מי השפיר ובהן נבדק ה-DNA ברמות פירוט שונות. בדיקות אלו הן בעלות רגישות גבוהה ומסוגלות לאתר את כל השינויים המשמעותיים הנראים בבדיקת קריוטיפ רגילה, ובנוסף לכך מאפשרת גילוי שינויים מזעריים בלתי מאוזנים שאינם ניתנים לאיתור בבדיקת קריוטיפ רגילה. עם זאת, בבדיקות אלו מתגלים לעיתים ממצאים שלא תמיד משמעותם ברורה, גם לאחר בדיקת ההורים. ממצאים מסוג זה עלולים לגרום לקשיים בהחלטות על המשך ההריון אם הם מתגלים בזמן של אבחון טרום-לידתי. ביצוע הבדיקות מתאפשר לאחר קבלת ייעוץ גנטי, וניתן לעשותן גם במימון פרטי (במצבים בהם אין זכאות למימון ציבורי אך המטופלת מעוניינת בבירור גנטי רחב של העובר).

סקירת מערכות מאוחרת

את סקירת המערכות המאוחרת מומלץ לבצע בין שבועות 20-23 (אך לא לפני שבוע 20 ולא אחרי שבוע 25) להריון. במידה והתבצעה סקירת מערכות מוקדמת, עדיף שהסקירה המאוחרת תבוצע בדרך כלל בשבועות 22-24. בבדיקה נסרקים איברי העובר במטרה לשלול קיום מומים או סימנים המחשידים למומים בעובר. מערכות מסוימות בעובר, כמו איברי המוח, בית החזה והכליות, מתפתחות מאוחר, וחשוב לסקור אותן שוב בסקירת המערכות המאוחרת. **מומלץ לבצע סקירה מאוחרת גם אם בוצעה סקירה מוקדמת והממצאים היו תקינים.**

סקירה מאוחרת מתבצעת דרך הבטן. משך הבדיקה 45-15 דקות, תלוי במנח העובר ובתנאי הבדיקה המשפיעים על היכולת לראות את איברי העובר.

סקירת המערכות המאוחרת במסגרת הסל מתבצעת במכוני הסדר בהתאם להוראות משרד הבריאות. מודגש שהבדיקה אינה כוללת את כל האיברים הניתנים לבדיקה. במסגרת הביטוח המשלים ניתן לקבל החזר כספי עפ"י תנאי הזכאות בגין בדיקה המבוצעת במכון שאינו בהסדר.

חשוב לדעת: לא ניתן לאבחן את כל המצבים הפתולוגיים וכל המומים בעובר באמצעות בדיקות אלה.

העמסת סוכר 50 גרם

סוכרת הריונית פוגעת בחלק מהנשים ההרות. סוכרת הריונית מגבירה את הסיכונים והסיבוכים האפשריים במהלך ההריון, הלידה ואחריה. סוכרת הריונית יכולה להשפיע על התפתחות העובר ומגבירה את הסיכון לתינוק ולאם.

בין שבועות 24-28 יש לבצע בדיקת העמסת סוכר 50 גרם. זוהי בדיקת סקר אשר תוצאותיה מרמזות על הסיכוי לסוכרת הריונית. על פי התוצאות הרופא יחליט אם לשלוח אותך להעמסת סוכר 100 גרם לאבחון סוכרת הריונית. אין צורך בצום לפני קיום בדיקה זו. מומלץ לאכול ארוחת בוקר רגילה לפני שאת מגיעה לבדיקה.

בדיקת סוכר 50 גרם היא בדיקת סקר בלבד. תוצאותיה מרמזות על סוכרת הריונית, אך אינן מאבחנות אותה. יחד עם בדיקה זו יש לבצע גם ספירת דם ובדיקת שתן.

שליש שלישי - פירוט בדיקות

מעקב תנועות עובר

במהלך חודשים אלו יש חשיבות במעקב אחר תנועות העובר. תוכלי לפנות לרופא או לאחות כדי לקבל הדרכה כיצד לבצע מעקב זה. במקרה בו את חשה ירידה בתנועות העובר או אינך חשה תנועות עובר, חשוב שתפני בהקדם לביצוע הערכה רפואית.

זריקות אנטי-D לבעלות סוג דם Rh שלילי

במצב בו לאם יש סוג דם Rh שלילי, ולעובר Rh חיובי, קיימת סכנה שהיא תפתח נוגדנים שעלולים לפגוע בעובר. במצב זה, על האם לקבל זריקת אנטי-D. הזריקה מכילה נוגדן שנקשר לכדוריות האדומות של העובר שנכנסו למחזור הדם של האם, מערכת החיסון של האם לא מזהה שפגשה בסוג דם +Rh ואינה מייצרת נוגדנים כנגדו. יש לבצע את בדיקת הנוגדנים בתחילת ההריון (חלק מבדיקות השגרה) ובדיקה חוזרת במהלך ההריון בין שבועות 24-28 להריון, כדי לוודא שהאם לא פיתחה נוגדנים משל עצמה. בד"כ הבדיקה מבוצעת ביחד עם העמסת הסוכר.

זריקת אנטי-D ניתנת בשבוע 28 וגם כאשר מבוצעות בדיקות פולשניות (כמו בדיקת מי שפיר), לאחר הפלה, כאשר יש דימום משמעותי במהלך ההריון ולאחר הלידה.

חיסון לשעלת

החיסון ניתן לתינוקות במנות בגיל 2 חודשים, 4 חודשים, 6 חודשים ו-12 חודשים. רק לאחר קבלת כל המנות, התינוק מפתח חסינות מספקת. תינוקות בחודשי חייהם הראשונים אינם מוגנים באופן מלא מפני המחלה. מתן חיסון לאם בסוף ההריון, בין שבועות 27-36, מגן על הילד ב-2 דרכים:

1. העברת נוגדנים לשעלת ברמה גבוהה דרך השליה לעובר, מעניקה לתינוק הנוול הגנה עד שיקבל את החיסונים ויפתח חסינות.
2. מתן החיסון לאם מגן על האישה עצמה בפני הידבקות בשעלת וגם מונע ממנה להדביק את התינוק.

החיסון הניתן נחשב ליעיל ובטוח עבור נשים הרות. את החיסון יש לקבל בכל הריון מחדש, על מנת לאפשר הגנה מירבית לעובר. לאחר הלידה, הנוגדנים מהאם עוברים דרך חלב האם.

בדיקת אולטרה-סאונד להערכת משקל

הבדיקה נערכת בין שבועות 32-34. הבדיקה נועדה להעריך את קצב הגדילה של העובר, ולזהות עוברים הנמצאים בסיכון בגלל גדילה מואטת או מואצת מדי. כמו כן, נבדקים מנח ומצב העובר, מיקום השליה, והרווחה העוברית. לתוצאות יש חשיבות בקבלת ההחלטות להמשך ההריון וללידה. הערכת המשקל של העובר תחושב על פי נוסחה מקובלת המשקלת את הנתונים שנמדדו למשקל עובר מוערך. משמה של הבדיקה אפשר להבין שלא מדובר במדע מדויק. ככלל, תחום הטעות של הערכת המשקל מהמשקל בפועל נעה סביב 10-15%.

סקירת מערכות שלישית

קיימת אפשרות לבצע בטרימסטר השלישי להריון (בדרך כלל בשבוע 32-30) סקירת מערכות שלישית המבוצעת על ידי רופא מומחה לאולטרה-סאונד. בדיקה זו עשויה לאבחן חלק מהבעיות האנטומיות המתפתחות בשלבי הריון מתקדמים. בדיקה זו מוגבלת בהיקפה ואינה בסל הבריאות. מטופלת המעוניינת בכך, יכולה לבצע את הבדיקה באופן פרטי.

בדיקת GBS בהריון

GBS - סטרפטוקוק מקבוצת B הוא חיידק המצוי אצל חלק מהנשים בהריון. חיידק זה עלול לגרום להדבקה של העובר במהלך הלידה, דבר שבחלק קטן מהמקרים עלול לגרום למחלה קשה אצל היילוד. כדאי להתייעץ עם רופא הנשים שלך על האפשרות לבצע משטח הנלקח מהנרתיק ומפי הטבעת, משבוע 36+0 ועד שבוע 6+37 להריון. במידה והתשובה חיובית ואת נשאת של החיידק, עליך ליידע את חדר הלידה על כך בבואך ללדת, כדי שתקבלי אנטיביוטיקה מניעתית במהלך הלידה, על מנת לצמצם את הסיכון להדבקה של היילוד.

ביצוע ספירת דם

בדיקה זו מבוצעת כבדיקה שגרתית בשלבים שונים של ההריון. מטרתה לבדוק את היחסים של רכיבי הדם ולגלות ערכים חריגים (גבוהים או נמוכים) הדורשים התייחסות מיוחדת.

החל משבוע 40 - הריון עודף

מעבר לשבוע 40 בהריון יש עלייה בסיכוי לסיבוכים, ולכן המעקב צמוד יותר. מעקב הריון עודף נעשה בכל 2-3 ימים החל משבוע 40 ועד ללידה. מעקב זה כולל: מוניטור (ניטור עוברי) כל 3 ימים, בדיקת אולטרה-סאונד להערכת מצב העובר על פי הצורך, ומעקב אחות.

בדיקות פרטיות ובדיקות שאין בהתוויות סל השירותים

הבדיקות הבאות אינן כלולות בסל השירותים, או כלולות בו בהתוויות רפואיות מוגדרות. באפשרותך לבצע את הבדיקות במימון עצמי, או לממש את הזכאות עבורן במסגרת תוכנית הביטוח המשלים לאומית זהב. הסברים לבדיקות אלה ולחשיבותן פורטו למעלה.

• סקירת מערכות מוקדמת

• **NIPT** בדיקת סקר לזיהוי הפרעות כרומוזומליות בעובר על ידי בדיקת DNA עוברי בדם האם

• **סיסי שליה (התוויות מוגדרות בסל השירותים)**

• **דיקור מי שפיר (התוויות מוגדרות בסל השירותים)**

• **צ'יפ גנטי - CMA או אקסום (בדיקת הרחבה לבדיקת נוזל מי השפיר)**

סל הריון ולידה

סל הריון ולידה מיועד לקבלת החזרים בגין מגוון שירותים שנרכשו או שבוצעו לאורך כל תקופת ההריון ולאחר הלידה (עד 6 חודשים לאחר הלידה, ובהכרעה ליולדת עד חודשיים מיום השחרור מבית החולים), ומעניקה זכאות להחזר כספי עד **תקרה כוללת של 9,521 ₪** (סכום התקרה צמוד למדד).

המבוטחת תוכל לנצל מתוך התקרה עד כ-2,366 ₪ להריון ועד 4 הריונות.

הזכאות הכוללת היא לכל תקופת החברות בביטוח המשלים.

סל הריון ולידה מיועד למבוטחות לאומית זהב בלבד.

זכאות שנוצלה בקופה קודמת אינה נלקחת בחשבון (הבדיקה נעשית רק לגבי החזרים שבוצעו בלאומית).

לאחר ההצטרפות ללאומית זהב, יש תקופת אכשרה של 6 חודשים עד לזכאות לסל.



ימי הבראה

לקוחות לאומית זהב זכאיות להבראה כבר מהלידה הראשונה, ובכל לידה שלאחר מכן.

בלידה של הילד הראשון, השני השלישי והרביעי, אנחנו מעניקים ליוולדת 3 ימי הבראה אחרי לידה רגילה, ו-5 ימי הבראה אחרי ניתוח קיסרי.

לאומית היא הקופה היחידה שמאפשרת קבלת שירות זה לאחר לידה של כל אחד משלושת הילדים הראשונים.

בהמשך, הזכאות להבראה משתנה בהתאם למספר הילדים במשפחה, כשמספר הימים שאת זכאית להם הוא כמספר הילדים שלך פחות 1 (כלומר, בילד החמישי את זכאית ל-4 ימי הבראה, בילד השביעי את זכאית ל-6 ימי הבראה, וכן הלאה). בנוסף, תהיי זכאית להחזר של עד 3 ימים נוספים ועד לתקרת הזכאות על חשבון סל ההריון והלידה.

קורס הכנה ללידה

קורס זה מקיף, מעניין וכולל את כל המידע העדכני והרלוונטי. מטרתו של הקורס להכין את בני הזוג ללידה, לקבלת התינוק ולטיפול הראשוני בו.

בקורס, בני הזוג חווים התמודדות קבוצתית עם חוויית ההריון והלידה:

- חשיפה לשיטות שונות המקלות על כאבי הצירים
- למידת תרגילים המקלים ומשפרים את ההרגשה במהלך ההריון ובלידה
- מענה לשאלות וקבלת מידע והדרכה
- קבלת ידע עדכני על הפיזיולוגיה של ההריון ותהליך הלידה

ללקוחות לאומית כסף/זהב - החזר כספי בהתאם לתנאי הביטוח המשלים. הזכאות ללא תקופת המתנה!

לברור זכאותך לקורס הכנה ללידה, את מוזמנת לפנות למוקד לאומית MOM.

טיפים למצבי אי נוחות בהריון

מצבי אי נוחות עקב שינויים גופניים בהריון וטיפים להקלה

מערכת	מצב אי הנוחות	גורם	טיפים להקלה
1. עיכול	עיכול - כללי		- אין פתרון יחיד, עובר בתום ההריון - דורש הבנה ועידוד מצד בני המשפחה
2. עיכול	הפרשת רוק מוגברת	התרחבות נימים	- שימוש במברשת שיניים רכה - עיסוי חניכיים וצחצוח נכון - שטיפה עם מי פה יחודיים
3. עיכול	בחילות והקאות	הסיבה לא ידועה	- שכיח עד שבוע 12-14, אח"כ פוחת - ארוחות קטנות לעיתים קרובות - אוכל דל שומן, שתיית מים לעיתים קרובות
4. עיכול	צרבת	עלייה במיצי קיבה	- הימנעות מכפיפה קדימה - אכילת מעט שקדים מקולפים - שתיית לגימות קטנות של מים - שתיית מיץ לימון - נשימות, הרפיה - הפרדת שתייה אחרי האוכל - לא לשכב מיד אחרי אכילה
5. עיכול	תיאבון מוגבר למאכלים מסוימים	הסיבה לא ידועה	במידה ועשיר בקלוריות - למצוא תחליף ובמידת הצורך להתייעץ עם דיאטנית
6. עיכול	עצירות	- ירידה בתנועות המעי - התרחבות המעי - לחץ מכני של הרחם הגדל - תופעת לוואי של תכשיר ברזל	- מזון עשיר בסיבים (כגון: ירקות, דגנים מלאים וכו') - שתייה מרובה - בדיקת תכשיר ברזל אחר
7. עיכול	טחורים	- עצירות - התרחבות כלי דם - עליית נפח דם	- טיפול מקומי במשחות המותרות בהריון - אמבטיות ישיבה - הליכה, תרגול פאולה
8. נשימה	קשיי נשימה	לחץ על הסרעפת	- נעלם אחרי הלידה - שכיבה מוגבהת - תרגילים לשחרור
9. שלד שרירים	כאבי גב	מרכז הכובד בגוף משתנה. שינויים הורמונליים גורמים ל: ריכוך רצועות קושרות רחם רפיון מפרקים חוסר יציבות בקרסוליים כדאי להימנע מהרמת משא כבד ומאמץ פיזי מחודש 7, שבוע 28	- תרגילים לשחרור - יציבה נכונה - הליכה - נעליים מתאימות

סימני אזהרה

חלק מסימני האזהרה המחייבים בירור וייעוץ רפואי

- הקאות מרובות (מצב חדש)
- כאבי ראש בעוצמה גבוהה
- חום גבוה
- הפרעות וטשטוש ראייה / הופעת נקודות שחורות במסך הראייה
- נפיחות ברגליים/בידיים/בפנים
- עלייה מוגזמת במשקל
- צריבה, תכיפות ודחיפות במתן שתן
- קוצר נשימה / קושי בנשימה
- חשד לצירים מוקדמים
- הפחתה או הפסקה בתנועות עובר (מומלץ לנהל מעקב תנועות עובר באופן שוטף)
- דימום מהנרתיק
- הפרשה מימית מהנרתיק בחשד לירידת מים
- כאבי בטן ממושכים



לתשומת לבך:

במהלך ההריון ותקופת ההנקה, יש להימנע מצריכת אלכוהול, עישון סיגריות וצריכת סמים (קשים כמו גם קלים).

תזונה נכונה בהריון

הנחיות כלליות לאישה ההרה:

תזונה בריאה היא הבסיס לחיים בריאים ומאוזנים. בתקופת ההריון, תזונה בריאה חשובה במיוחד: הגוף נערך להתפתחות העובר ולתהליך ההנקה, מתפתחות רקמות הרחם והשליה, ומתגברת אספקת הדם. אספקת כל רכיבי התזונה הדרושים לאם ולעובר המתפתח, תוודא את בריאות האישה והעובר.

לשם התאמה של תוכנית תזונה נכונה מותאמת אישית, מומלץ לאישה לעדכן את הצוות הרפואי על מצבה הבריאותי וכן על הרגלי האכילה המיוחדים שלה, כגון תזונה צמחונית או טבעונית, אלרגיות למזון, בעיות עיכול או דיאטה מיוחדת.

מומלץ לפנות לדיאטנית בקופה לתמיכה ולהכוונה, במיוחד אם עולות בעיות שלהן דרישות תזונתיות מיוחדות.

מזון מגוון

חשוב להקפיד על מזון מגוון: בתפריט היומי יש לכלול מזונות מחמש קבוצות המזון המפורטות להלן ובשלל צבעים. יש לגוון את סוגי המזון שאוכלים מכל קבוצה: דגנים, עשירים בחלבונים, עשירים בשומנים, ירקות ופירות.

ארוחות מסודרות והתמודדות עם תופעות לוואי כגון בחילות

מומלץ לאכול שלוש ארוחות עיקריות ושתיים-שלוש ארוחות ביניים (ארוחות קלות) ביום. בכל ארוחה רצוי לשלב מזונות משלוש קבוצות מזון לפחות, כמו למשל פרוסת לחם עם אבוקדו ועגבנייה, או עוף ותפוחי אדמה עם שעועית ירוקה.

יש להקפיד על צריכת חלבון מספקת. ישנם מצבים בהריון של העדפות מזון משתנות עקב תופעות לוואי של בחילות וכדומה. ניתן להתייעץ עם צוות הדיאטניות של לאומית להתאמה אישית של התפריט.

את הארוחה הראשונה בבוקר רצוי לאכול סמוך לשעת הקימה. הארוחות האחרות יהיו בפער של כשעתיים עד שלוש שעות ביניהן, והארוחה האחרונה לפחות שעתיים לפני השינה. נשים בהריון סובלות לעיתים מתופעות כגון צרבות ובחילות. צריכה מגוונת של מזון, ארוחות קטנות לעיתים קרובות ומזון הנלעס היטב, גם תוך כדי התחושה הלא נעימה, מקלים לרוב על התופעה ומרגיעים את מערכת העיכול. הפרדה חלקית של אוכל משתייה, אכילת מזון יבש כמו קרקרים דלי שומן או צנימים, הימנעות משתיית משקאות תוססים ומאכילה של אוכל שמן ומטוגן, יכולים גם הם לעזור.

התאמה של כמויות המזון

חשוב להתאים את כמויות המזון לצרכים האישיים של כל אישה. כמות המזון הנדרשת לאישה תלויה בגילה, בפעילותה הגופנית, בגובהה, במשקלה ובמצבה הבריאותי. משקל תקין לפני הכניסה להריון ועלייה במשקל בתקופת ההריון בטווח הרצוי, מאפשרים סיכוי טוב לתוצאות הריון רצויות.

עלייה במשקל

עלייה במשקל בתקופת ההריון בטווח הרצוי, מפחיתה את הסיכון ליתר לחץ דם בהריון, לרעלת הריון (פרה-אקלמפסיה), לסוכרת הריונית, לניתוח קיסרי וללידת פג. על כן מומלץ לאישה הרה להיות במעקב של רופא, טיפת חלב / מרכז בריאות האישה ודיאטנית, הכולל מעקב אחר משקל, איתור מוקדם של מצב תזונה שאינו תקין וקבלת הדרכה תזונתית בהתאם.

שטיפת ירקות וידיים

חשוב להקפיד על שטיפת הירקות טרם אכילתם, להקפיד על שטיפת ידיים במים ובסבון בעת ולאחר טיפול במוצרי בשר ודגים גולמיים, ולהקפיד על היגיינה סביבתית.

המלצות

מומלץ להמעיט בצריכת מוצרים המכילים קפאין: קפה שחור, משקאות אנרגיה וכדומה. משקאות המכילים קפאין כמו נס קפה, תה, קולה - מומלץ לצרוך לא יותר מ-3 כוסות ביום.

מומלץ להמעיט באכילת ממתקים, חטיפים ומשקאות ממותקים.

מומלץ להמעיט בשימוש בממתקים מלאכותיים.

מומלץ להמעיט בצריכת מלח ולא לצרוך יותר מחמישה גרמים ביום.

מומלץ להמעיט בשימוש במונוסודיום גלוטמט (MSG).

רכיבים תזונתיים מיוחדים והתאמתם לתקופת ההריון:

- יש לצרוך סידן בכמות מספקת (חשוב להתייעץ עם הדיאטנית בנושא)
- חשוב לאכול מזון דל בשומן רווי, דל בכולסטרול וללא שומן טרנס
- כדאי להגביר את צריכת הסיבים התזונתיים
- חשוב לשתות לפחות 10 כוסות מים ביום. יש לערוך מעקב רפואי בהתאם לצורך, ולוודא שאין התייבשות ומצבים של חוסר נוזלים
- חשוב ליטול ויטמינים ותוספי תזונה אחרים, לאחר התייעצות עם הרופא או הדיאטנית

מזונות נאים

יש להימנע מצריכת מוצרי דגים ובשר נאים שלא עברו בישול מלא, כולל דגים ובשר נאים (כמו סביצ'ה, טרטרו וסושי) או בשרים מעושנים, מוצרי בשר מעובד שלא עברו בישול (נקניקים, נקניקיות, פסטרמות וכד'), וכן צריכת חלב וגבינות לא מפוסטרים ואכילת סלטים מוכנים מראש. יש להקפיד על אכילה של ביצים מבושלות היטב בלבד.

כמו כן, חשוב להקפיד על שטיפת הירקות טרם אכילתם, להקפיד על שטיפת ידיים במים ובסבון בעת ולאחר טיפול במוצרי בשר ודגים גולמיים, ולהקפיד על היגיינה סביבתית. כמו כן, יש חשיבות להפרדה במקרר בין מוצרי בשר לפני בישול ומוצרים טריים שלא מיועדים לבישול, כמו גם, בין משטחי חיתוך לבשר ובין משטחי חיתוך לירקות ולפירות.

חומצה פולית

במהלך שנות הפוריות, מומלץ לכל אישה לצרוך בכל יום כדור חומצה פולית 400 מק"ג. צריכה של חומצה פולית חשובה במיוחד בשלושת החודשים לפני ההריון ובמהלך שלושת החודשים הראשונים להריון, מכיוון שהיא מורידה באופן משמעותי (עד 70%) את הסיכון למומים בתעלה העצבית (Neural Tube Defect - NTD).

ישנן קבוצות נשים מסוימות באוכלוסייה להן מומלץ על נטילה של חומצה פולית במינון גבוה יותר. למשל: עודף משקל משמעותי, יילוד במשפחה עם מום במערכת העצבים, נשים הנוטלות תרופות לאפילפסיה, נשים עם מחלה הגורמת לבעיה בספיגה ועוד. מומלץ שתתייעצי עם רופא הנשים המטפל שלך על מינון החומצה הפולית המומלץ עבורך.

תוסף ברזל

בהתאם להוראת רופא מטפל, מומלץ לצרוך תוסף ברזל מתום החודש השלישי להריון ועד שישה שבועות לאחר הלידה. לאחר הלידה יש לצרוך 30 מ"ג בכל יום. אפשר לצרוך תוסף משולב של ברזל וחומצה פולית.

תוסף יוד

בהתאם להוראת רופא מטפל, נשים הרות זקוקות לצריכת יוד מוגברת על מנת שיתאפשר להן לספק את הצרכים ההורמונליים של גופן ושל העובר במהלך ההריון וההנקה. יש להתייעץ עם הדיאטנית ועם רופא מטפל בנוגע לצריכה של תוסף יוד.

ויטמין D

ויטמין D הוא ויטמין מסיס בשומן המיוצר בגופנו בעת חשיפה לשמש, לקרני אולטרה-סגול. הויטמין נמצא באופן טבעי במעט מזונות. במשך כל ההריון ותקופת ההנקה, מומלץ ליטול ויטמין D במינון של 200-400 יחידות בינלאומיות (כמות המקבילה ל-10-5 מיקרוגרם). ויטמין D משתתף בספיגת הסידן במעיים, ומווסת את ריכוז הסידן והפוספט בסרום להבטיח רמת מינרלים רצויה בעצמות. הוא נחוץ לגדילת העצם, מבטיח את חוזקה, ומונע שברים ועקמומיות. תפקידים נוספים קשורים בתפקוד מערכת החיסון והשרירים ובהפחתת זיהומים. ויטמין D קשור בהפעלת ויסות גנים. כמו כן, מצטברות עדויות על השפעות נוספות של חוסר בוויטמין D, ועל כן חשוב ליטול אותו בהריון.

צריכת מזון העלולה לגרום למחלות זיהומיות

בתקופת ההריון, גוף האישה עובר שינויים הורמונליים טבעיים שחלקם משנים את התפקוד של מערכת החיסון. כמו כן, מערכת החיסון של העובר אינה מפותחת, ולפיכך, הן האישה ההרה והן העובר נמצאים בסיכון לתחלואה עקב הרעלת מזון. יש לקבל הדרכה מסודרת מהדיאטנית בקופה.

פיזיותרפיה של רצפת האגן

פעילות גופנית

פעילות גופנית בזמן ההריון חשובה ומומלצת. רצוי לעסוק בפעילות גופנית לפחות שלוש פעמים בשבוע, במשך כחצי שעה בכל פעם. ש להתאים את סוג הפעילות למצב הבריאותי, להריון ולכושר. רוב הנשים יכולות להמשיך לעסוק בפעילות הגופנית שעסקו בה לפני ההריון. הליכה, שחייה ופעילות אירובית מתונה, מומלצות בכל שלבי ההריון. מומלץ, גם למי שלא ביצעה פעילות גופנית בעבר, להתחיל לעסוק בפעילות גופנית בהתאם למצבה הבריאותי, בהתייעצות עם הצוות הרפואי. יש לבחור פעילויות בהן אין סיכון לאיבוד שווי המשקל ואין בהן כדי לגרום נזק לעובר.

אבל מה עם האזור החשוב הזה שנקרא "רצפת האגן"?

אם את מרגישה שינויים בדפוסי הטלת השתן, תכיפות בצורך, קושי להתאפק, דליפת שתן או כמעט דליפה במאמץ כמו שיעול או עיטוש, עצירות, כאבי אגן – את לא לבד. אלה תופעות מוכרות בהריון, ועוד יותר לאחר הלידה, ומקורן בחולשה של שרירי רצפת האגן.

אז מה זו ה"רצפה" הזו שמדברים עליה?

רצפת האגן היא מערכת של שרירים, רקמות חיבור, כלי דם ועצבים, שנמתחת ממפרקי האגן מאחורה ומתחברת מקדימה אל המפרק הקדמי, וצורתה כשל ערסל. אותה מערכת שרירים חשובה תומכת באיברי האגן – רחם, שלפוחית השתן, והחלחולת שמתחברת אל פי הטבעת – ובכך מסייעת בשליטה על הסוגרים וביציבה תקינה.

מה קורה למערכת רצפת האגן במהלך ההריון והלידה?

בתקופה זו, קורים מספר דברים שעלולים לגרום להיחלשות השרירים הללו:

- **העובר הגדל יוצר עומס ולחץ רב על שרירי רצפת האגן**
 - **במהלך ההריון מופרשים הורמונים הגורמים לרפיון הרקמות הללו ולהתארכותן עד פי 3 מאורכן**
 - **במהלך הלידה פועלים כוחות מתיחה גדולים שבהרבה מקרים גורמים גם לקרעים**, חשוב לדעת: היחלשות שרירי רצפת האגן, יכולה להביא לבעיות של דליפת שתן, טחורים, כאבי גב, ואפילו לצניחה של איברי האגן הפנימיים, הרחם ושלפוחית השתן. מה אפשר לעשות? פונים לפיזיותרפיסטית שעברה הכשרה בתחום, על מנת לקבל הדרכה לחיזוק שרירי רצפת האגן – כבר לאחר סיום הרבעון הראשון של ההריון. השירות נכלל בסל ההריון והלידה.
- חשוב כבר במהלך ההריון לתרגל שרירים אלה על בסיס יומיומי, על מנת למנוע את התופעות הלא רצויות הנ"ל. בגלל השינויים ההורמונליים והעומסים של ההריון, כל אישה לאחר הלידה זקוקה לשיקום רצפת האגן. וככל שיש יותר לידות, לידת עובר גדול, לידת מכשירים, הצורך הזה רק גדל.
- בפיזיותרפיה של רצפת האגן, תלמדי להכיר את רצפת האגן שלך, ותקבלי תרגילים לחיזוק ולשיקום שרירי רצפת האגן, כולל חיזוק שרירי בטן וטיפול בצלקת במידה ועברת לידה בניחות קיסרי או חתך של החיץ (אפיזיוטומיה) במהלך הלידה.

המלצות כלליות

עישון וחשיפה לעישון

עישון וחשיפה לעישון מזיקים תמיד, ובמיוחד בתקופת ההריון. כאשר האישה מעשנת, או שאינה מעשנת בעצמה אך נחשפת לעשן סיגריות בסביבתה, הרעלים מצטברים בדם האם, עוברים דרך חבל הטבור אל העובר ויכולים להזיק לו.

זהירות בנטילת תרופות במרשם רופא, תרופות ללא מרשם, תכשירים טבעיים ותוספי תזונה.

לא כל תרופה מתאימה לשימוש של נשים הרות. לכן בעת צריכת תרופות, תכשירים טבעיים או תוספי תזונה, יש לנהוג בזהירות רבה. לפני קבלת טיפול יש לידע כל גורם רפואי, ובכלל זה רופא משפחה, רופא נשים, אחות, רופא שיניים, רוקח, טכנאי רנטגן וכל מטפל, על כוונתך להרות או על היותך בהריון. יש תכשירים טבעיים שאינם מחייבים מרשם רופא, אך עלולים להזיק לבריאות האישה או לבריאות העובר. לכן מומלץ להתייעץ עם הרופא המטפל גם לפני שנוטלים תוספי תזונה, ותכשירים טבעיים והומיאופתיים.

חשוב לדעת: כל תרופה, ויטמין, ותכשיר טבעי או הומיאופתי שניתן לרכוש, גם ללא מרשם רופא, מחייב התייעצות עם הצוות המטפל.

הימנעות משתיית משקאות אלכוהוליים

האלכוהול שהאישה ההרה שותה בזמן ההריון, עובר ממערכת העיכול שלה לדם, ומשם דרך השליה אל העובר. האלכוהול עלול לגרום למגוון רחב של פגיעות בעובר, המתבטאות בגדילה לא תקינה, בפגיעות במערכת העצבים ובפגמים מבניים בעובר.

הימנעות משימוש בסמים

צריכת סמים בתקופת ההריון מסוכנת לעובר ולאם. הסמים עוברים לעובר דרך השליה ועלולים לפגוע בעובר וביילוד. פגיעות בעובר העוללות להיגרם עקב צריכת סמים של האם: משקל לידה נמוך, התמכרות התינוק כבר בלידה ובהמשך תסמונת גמילה, ליקויים התפתחותיים וליקויי למידה. לתשומת לבך: גם חשיש ומריחואנה הם סמים העלולים לפגוע בעובר וביילוד.

חשוב לדעת: כל תרופה, תכשיר או ויטמין שניתן לרכוש - גם ללא מרשם רופא, מחייבים התייעצות עם הצוות המטפל. ניתן לקבל ייעוץ לגבי תרופות, זיהומים, כימיקלים ומחלות בהריון מטעם שירות הייעוץ הטרטולוגי.

השירות ניתן ללא תשלום בטלפונים הבאים:

ירושלים: 02-5082825

מרכז רפואי רבין (בלינסון): 03-9377474 או 03-9376911

מרכז רעלים רמב"ם: 04-8541900

מרכז רפואי אסף הרופא: 08-9779309

רפואה משולבת בהריון

במהלך ההריון הגוף משתנה וקיימים סימפטומים "הריוניים" שונים. ישנן לא מעט תופעות שמשפיעות על הגוף: בחילות, השמנה, בעיות שינה, כאבי גב ועוד. בנוסף, השילוב של חרדה, לחץ והתרגשות. נותן את אותותיו. אנחנו מזמינים אותך לטיפולים ברפואה משולבת על מנת להקל על תסמיני ההריון ועל מנת להכין את הגוף והנפש לקראת הלידה הקרבה. שירותים אלו ניתנים במסגרת הביטוח המשלים.

שיטת פאולה

שיטה המבוססת על הפעלת השרירים הטבעתיים הנמצאים מסביב לפתחי הגוף: השרירים שמסביב לעיניים, שרירי האף והפה, והשרירים השולטים בפתחים שבתחתית האגן. תרגול שרירים אלו ברצפת האגן, יגמיש וישחרר את יכולת ההפעלה של האזור החשוב ביותר להריון וללידה, ויעלה את רמת הרגישות והשליטה בו.

יוגה

פעילות פיזית ומנטלית שעוזרת לאישה ההרה לזרום עם השינויים הפיזיולוגיים שהגוף נדרש להסתגל אליהם. התרגול עוזר לאישה ההרה לשפר את טווח התנועה של הגוף, מביא לחיזוק ולהגמשה של השרירים והמפרקים, ומאפשר שיפור ביציבה. יציבה לקויה יוצרת מתח, עייפות וכאב. היוגה מסייעת לאישה גם מבחינה נפשית בהתמודדות עם החששות והחרדות שמלווים את ההריון.

פלדנקרייז

בעזרת שיטת זו, האישה ההרה מתחברת חזרה לגופה בדרך ללידה תנועתית וקלה יותר, מחזירה את הגוף לתנועה הספונטנית שלו, ובכך מובילה אותו למצבו הטבעי - ללא כאב. בשיטה זו משפרים ומשכללים את היציבה, הגמישות והיכולת התנועתית באמצעות תנועות פשוטות.

שיטת אלכסנדר

טכניקה המכנה ל"חשיבה בתנועה", ועוסקת באופן שבו אנו "משתמשים" בעצמנו בהיבט הגופני, הנפשי והמחשבתי גם יחד, ובאופן שבו שימוש זה משפיע על תפקודנו. הנחת היסוד היא שהפן הגופני, המחשבתי והנפשי באים לידי ביטוי בו-זמנית בכל תנועה ובכל פעילות בחיינו. טכניקה זו תסייע להקלת כאבי גב הריוניים, ותביא לפיתוח קואורדינציה טובה, שתהיה שימושית בעת הלידה.

רפלקסולוגיה

המשקל הנוסף לגופך בתקופת ההריון, יוצר אצלך קשיים. רפלקסולוגיה תוכל לסייע לזרימת דם תקינה ומאוזנת, ולמניעת בצקות בכפות רגלייך. הטיפול ברפלקסולוגיה מרגיע, עוזר בהפגת מתחים ומשחרר לחצים, מטפל בבעיות רבות כמו החולשה הכללית, העייפות, התמודדות עם עצירות בהריון, וגם באיזון המערכת החיסונית.

שיאצו, עיסוי, כירופרקטיקה ואוסטאופתיה

כאבי הגב שכיחים במהלך ההריון. טיפולים אלו מסייעים להפחית את הכאבים ואף להעליםם.

הומאופתיה

הריון מלווה לא פעם בחוסר ודאות, וגם בדאגות ובמתחים המתגברים לקראת מועד הלידה. ניתן להפחית את רמת החששות ואת הפחדים בסיוע טיפולי הומאופתיה שסייעו להתכונן לרגע המכונן: הלידה ואף המציאות החדשה בעקבותיה. השיטה מתאימה גם לצורך שיקום הגוף לאחר הלידה.

רפואה סינית

הטיפול ברפואה הסינית יכול לסייע להקלת תופעות רבות, ביניהן: בחילות והקאות, התקררות בזמן ההריון, חיזוק המערכת החיסונית, כאבי גב תחתון, בצקות, יתר לחץ דם ודלקת בדרכי השתן.

נטורופתיה

שיפור אורח החיים והתזונה, טיפול בסוכרת ורעלת הריונית, טיפול בהקאות, צריבות ובחילות.

סימנים מקדימים

סימנים מקדימים ללידה מתקרבת

תחושת הקלה, "הבטן יורדת" (Lightening)

החלק המתקדם של העובר יורד אל תוך האגן. ירידה זו גורמת להקלת הלחץ של הרחם על הקיבה והריאות. לעיתים רואים ירידה קלה בגובה הרחם.

דחיפות במתן שתן

עם ירידת החלק המתקדם של העובר לתוך האגן, יכולה להופיע דחיפות במתן שתן כתוצאה מלחץ על שלפוחית השתן.

"קיבון" (Nesting)

לקראת הלידה נשים רבות מעידות על צורך לסדר, לארגן לסייד, לנקות, לתלות וילון חדש, להכין את "הקן".

לקראת לידה

מתי מתחילה הלידה?

כיצד תדעי שהלידה מתחילה, ומתי עליך לגשת לחדר לידה?

שלושה סימנים עיקריים מעידים על כך (ההנחיות מתייחסות להופעת הסימנים במועד):

מה עלייך לעשות?	כיצד תדעי	
<p>כאשר ההתכווצויות עדיין חלשות, המשיכי בפעילותך הרגילה או נסי לישון. הודיעי עליון לבן המשפחה האמור ללוות אותך בלידה, כדי שיסיפק להגיע בזמן. כאשר גוברת תכיפות ההתכווצויות (אחת ל-3-5 דקות) ועוצמתן גוברת, הגיע זמן לפנות לחדר לידה.</p>	<p>כאשר מופיעות התכווצויות (צירים) סדירות בהתחלה הן קלות, בלתי מכאיבות ומופיעות לעיתים נדירות. בד"כ הן מתחילות בכאב גב תחתון, אך תוך שעה-שעתיים תרגישי שהן פונות לכיוון שיפולי הבטן. בהדרגה הופכות לתכופות יותר, וכאשר מתחיל תהליך הלידה הן מופיעות בתכיפות של התכווצות כל 5-7 דקות.</p>	1.
<p>כשמופיע ה"פקק", עדיין יש לך שהות להתקשר לבן המשפחה המלווה אותך לחדר הלידה ולהמתין לבואו. אם מופיע דימום שכמותו מחשידה לתהליך בלתי תקין, יש להגיע מיידית לחדר הלידה.</p>	<p>כאשר משתחרר הפקק הרירי (SHOW) לקראת הלידה משתחרר פקק הריר השוכן בצוואר הרחם בזמן ההריון. שחרור זה מלווה בכתמי דם, לכן הפקק הרירי יופיע בפתח הנרתיק כשהוא מעורב במעט דם. תופעה זו יכולה להעיד על תחילת הלידה. חשוב להבדיל בין פקק תקין לבין דימום, המעיד על הליך לא תקין. בד"כ מופיע "פקק" בכמות מספקת להכתיים פד. דימום בלתי תקין ניכר יותר ודומה בכמות לווסת.</p>	2.
<p>אם את חושדת בירידת מים, עלייך למהר ולהגיע לחדר הלידה ולא להשתחות. בשבועות האחרונים להריון, ניתן להגן על מיטתך מפני מאורע כזה ע"י שימוש במגן מזרן / סדין פלסטי מתחת לסדין הרגיל. גם ברכב מומלץ לשבת על מגבת.</p>	<p>כאשר יש "ירידת מים" במהלך הלידה מתרחשת פגיעה של שק מי השפיר, שבתוכו מונח העובר. פגיעת הקרומים מתרחשת בד"כ כשההתכווצויות סדירות, אך היא עלולה להופיע טרם הופעת ההתכווצויות, כסימן ראשון ללידה. ה"מים" עשויים לזרום מהנרתיק בזרזיף דק ולגרום רק לרטיבות, או שהם מופיעים בזרם ניכר ופתאומי, המרטיב את כל בגדייך/מיטתך.</p>	3.

לאחר הלידה

חשיבות ההתאוששות לאחר הלידה

- התפקיד של אם חדשה גורם לך לפעמים לשפוט את עצמך באופן מחמיר. פעמים רבות מופיעים עצב, בכי, בלבול, חרדות ואף הפרעות שינה. על בן הזוג ועל המשפחה המורחבת לתת תשומת לב להתאוששות שלך, ובמידה והעצב והבכי נמשכים גם בעוצמתם וגם לאורך זמן, חשוב מאוד לפנות לאחות ולרופא לקבלת ייעוץ ועזרה.
- זכרי לפנות לטיפת חלב כשבוע לאחר הלידה, למעקב אחרייך ואחרי התינוק. יש להצטייד במכתב השחרור עם הגעתכם לטיפת חלב. בטיפת חלב תתבקשי למלא שאלון לאיתור דיכאון אחרי לידה (EPDS) על מנת שיוכלו להפנות אותך לטיפול במידת הצורך.
 - עלייך לפנות לרופא הנשים שלך בטווח של 4-6 שבועות לאחר הלידה, לבדיקה ולסיכום "משכב הלידה".
 - עד 6 שבועות לאחר לידה - עלייך להימנע מהרמת משאות ומביצוע פעולות הכרוכות במאמץ.
 - עלייך להמשיך ליטול את כדורי הברזל עד לביקורת אצל רופא הנשים שלך.
 - בנסיעה ברכב יש להקפיד על שימוש בכסא בטיחות המתאים לגיל התינוק.
 - בכל שאלה או ספק יש לפנות למרכז הרפואי / טיפת חלב.
 - מומלץ לצרף את התינוק לביטוח המשלים, על מנת שיוכל ליהנות מהזכויות המלאה של לאומית זהב.
 - ביטוח סיעודי - תינוקות מצטרפים באופן אוטומטי מרגע לידתם (ילדים עד גיל 19 מבטוחים ללא עלות).

הנקה מוצלחת

ההנקה היא זכותה של כל אישה, אך לא חובתה. להניק או לא?

חשוב מאוד שכל אם לעתיד הבוחרת להניק תהיה בטוחה בעצמה. את היא זו שתחליט אם להניק או לא. ההחלטה בד"כ מתקבלת בתקופת ההריון, ולכן חשוב שתהיי בקיאה בנושא. ההנקה היא המשך טבעי להריון וללידה. את מוזמנת להתייעץ בנושא זה ובנושאים אחרים עם אחיות ליווי ההריון והמיילדות במוקד לאומית MOM.

חשיבות ההנקה לתינוק

חלב אם עוזר להגן על תינוקך מפני מחלות וזיהומים, וחיוני לגדילה ולהתפתחות. הזנה בחלב אם מפחיתה את סיכויי התינוק לתופעות אלרגיות, לשלשולים, לדלקות בדרכי הנשימה, לדלקות אוזניים, לסוכרת נעורים, להשמנת יתר ולמוות בעריסה.

חשיבות ההנקה לאם המניקה

- מפחיתה מחלות נשים
- מסייעת לחזרת הרחם לגודלו הטבעי במהירות רבה
- מסייעת לאם לחזור למשקלה המקורי במהירות רבה יותר אחרי תקופה מסוימת
- חיזוק הקשר בין האם לתינוק (Bonding)
- מחקרים מראים שהנקה היא גורם מפחית דיכאון אחרי לידה

לקראת לידה והנקה, רצוי להתכונן ולהבין מה עומד לקרות מיד אחרי הלידה ואיך מתמודדים עם ההנקה.

נקודות חשובות שיש לשים לב אליהן

- חשוב להחזיק את התינוק עור לעור
- בשבועות הראשונים התינוק יונק 8-12 פעמים ב-24 שעות
- מהיום הרביעי לחיי התינוק, חשוב לעקוב אחרי מתן שתן (6-5 חיתולים רטובים משתן ליממה) ומתן יציאות נוזליות (4-3 יציאות ליממה)
- חשוב לשמוע קולות בליעה בזמן ההנקה
- לתת לתינוק לינוק משני הצדדים בכל הנקה
- חשוב לוודא שהתינוק רגוע אחרי ההנקה
- בהמשך יש לבצע מעקב שקילות - לוודא כי התינוק חזר למשקל הלידה תוך 10-14 יום, וכי העלייה הטובה במשקל נשמרת. המעקב ממשיך עם עלייה במשקל ובגובה במהלך השנה הראשונה והשנייה לחיים.
- יש להגיע לטיפת חלב לשקילה ולבדיקה כללית 10-7 ימים לאחר הלידה.

תקופת הנקה

תקופת ההנקה משתנה בין אישה לאישה, ולעיתים עלולים להיגרם גודש וכאבים. על מנת למנוע את התופעות הללו, חשוב להניק מכל צד לסירוגין.

ייעוץ הנקה

מפגשי ייעוץ הנקה בהדרכת אחיות מוסמכות - במרפאה, בטלפון או בווידיאו לנוחותך. **שני המפגשים הראשונים הם ללא עלות**, וניתן לקבוע מפגשים נוספים במסגרת הביטוח המשלים.



חבילת טיפולים לאחר הלידה

החודשים הראשונים לאחר הלידה מזמנים לך אתגרים רבים וקשיים שונים. אנו בלאומית מציעים לך עולם שלם של טיפולים, שיסייע לך לשמור על בריאותך גם במהלך תקופה מרגשת ומאתגרת זו.

מה כוללת חבילת הטיפולים?

טיפול עיסוי בשמנים לאחר לידה

חוסר השינה והמאמץ הפיזי באים לידי ביטוי בכאבי גב ובלחצים על עמוד השדרה. אנו מציעים לך טיפולי עיסוי עם שמנים להקלה על כאבי הגב ולהירגעות.

סדנה לירידה במשקל

במהלך הסדנה תרכשי כלים לשמירה על אורח חיים בריא. הסדנה תעסוק בנושאים מגוונים, כגון תזונה נכונה וחשיבותה.

רפלקסולוגיה

טיפולים מומלצים בכפות הרגליים להרגעה, להורדת מתחים ולהמרצת מחזור הדם.

תרופות הומאופתיות וצמחי מרפא

טיפולים אלו מסייעים בהתמודדות עם מצבי דיכאון שלאחר הלידה ודכדוך רגשי, ותורמים להעשרת חלב האם בתקופת ההנקה.

סדנת עיסוי תינוקות

סדנה המיועדת להורים ולתינוק. בסדנה נלמדות טכניקות שונות של עיסוי וארומתרפיה לשם עידוד התפתחות התינוק וחיזוק מערכות הגוף שלו. העיסוי יעיל גם להרגעת גזים ולמניעתם, לטיפול בעצירות אצל התינוק, ולטיפול בבעיות שינה ובהצטננות.

מעבר ליתרונות הללו, העיסוי הוא גם הנאה צרופה ודרך נהדרת לחיזוק הקשר בין ההורה לתינוק. במסגרת הסדנה נלמדים נושאי העשרה שונים הקשורים לגידול התינוק.

בין היתר: טכניקות עיסוי, לימוד על מערכת החיסון והעיכול של התינוק, מערכת הנשימה, דרכי טיפול בבעיות אופייניות לתינוקות, כגון: דלקות אוזניים, עצירות, שלשולים, חום ועוד.

בלאומית תוכלי לקבל טיפולים בביתך או במקום עבודתך, בתחומים הבאים:

עיסוי בשמנים, רפלקסולוגיה, שיאצו, הומאופתיה, פרחי באך ונטורופתיה.

• טיפולי רפואה משולבת במחירים משתלמים במיוחד

• הזכאות לטיפול רפואה משולבת לבעלי הביטוח המשלים בלבד

• משך כל הטיפולים: 45 דקות, פרט לכירופרקטיקה ולאוסטאופתיה

פירוט הבדיקות הנדרשות במהלך ההריון וההטבות המגיעות לך במסגרת לאומית זהב

חשוב שתדעי, חלק מההטבות ניתנות במסגרת לאומית זהב בכל הריון.
חלק מההטבות לא ניתנות בלאומית זהב, אך נכללות במסגרת סל ההריון.

במהלך ההריון

שם הבדיקה	מתי מבצעים אותה	זכאות להחזר
חיסון נגד אדמת ואבעבועות רוח לנשים שאינן מחוסנות	תכנון ההריון	
תרופת בוגנ'סטה	מיועדת עבור נשים הסובלות מבחילות חריפות	50%
לחץ דם, משקל, בדיקת שתן לחלבון ולסוכר, בדיקת בצקות והדרכה	לאורך כל ההריון	ללא עלות
בדיקות דם: ספירת דם, סוג דם, RH, סקר נוגדנים, בדיקות לצהבת זיהומית, סוכר בצום, עגבת, HIV, שתן לכללית ותרביית	שבוע 6-8	ללא עלות
בדיקת NIPT בדיקת סקר לאיתור מוקדם של מומים בעובר	החל משבוע 10	החזר במסגרת סל ההריון
אולטרה-סאונד שלישי ראשון	בין שבועות 6-12	החזר במסגרת סל ההריון
סיסי שליה	בין שבועות 11-13	במכון שאינו בהסדר - החזר של 80% עד תקרה של 1,704 ₪ (עד גיל 32). מעל גיל 32 הבדיקה מבוצעת ללא עלות במסגרת סל הבריאות החזר נוסף במסגרת סל ההריון
שקיפות עורפית - בדיקת אולטרה-סאונד	בין שבועות 11-13+6	החזר של 80% עד לתקרה של 426 ₪ החזר נוסף במסגרת סל ההריון
בדיקת PAPA-A ו-HCG חופשי - בדיקת הדם הנלווית לשקיפות עורפית (בדיקת סקר שלישי ראשון)	בין שבועות 11-13+6	ללא עלות
סקירת מערכת מוקדמת	בין שבועות 13-17 להריון, ובמסגרת הקופה בדרך כלל בשבועות 15-17	במכון שבהסדר - השתתפות עצמית של 115 ₪ במכון שאינו בהסדר - החזר של 80% עד תקרה של 639 ₪ החזר נוסף במסגרת סל ההריון

שם הבדיקה	מתי מבצעים אותה	זכאות להחזר
דיקור מי שפיר	בין שבועות 16-22 (ניתן לביצוע גם לאחר מכן בכל שלב בהריון, על פי שיקול דעת רפואי ותוך התחשבות בסיכונים)	ספק בהסדר- נשים מתחת לגיל 32 - 452 ₪ ספק שאינו בהסדר - החזר של 80% עד תקרה של 2,726 ₪ (עד גיל 32) החזר נוסף במסגרת סל ההריון (ללא הגבלת גיל) מעל גיל 33 הבדיקה מבוצעת ללא עלות במסגרת סל הבריאות הממלכתי
צ'יפ גנטי	מבוצע על בדיקת מי השפיר	נכלל במסגרת הזכאות למי שפיר
בדיקת תבחין משולש ("חלבון עוברי") (בדיקת סקר לאיתור מומים בתעלה העצבית העוברית ולאומדן הסיכון המשוקלל לתסמונת דאון	בין שבועות 16-20	השתתפות עצמית
סקירת מערכות מאוחרת	בין שבועות 20-23 (אך לא לפני שבוע 20 ולא אחרי שבוע 25)	במכון שאינו בהסדר - החזר של 80% עד תקרה של 852 ₪. החזר נוסף במסגרת סל ההריון
לכל הנשים, בדיקת העמסת סוכר 50 גרם וכן ספירת דם ובדיקת שתן. העמסת סוכר 100 גרם - לנשים לפי התוויה רפואית	בין שבועות 24-28	ללא עלות
חיסון לאנטי D - לבעלות סוג דם RH שלילי. מתן החיסון ייעשה על פי החלטת רופא הנשים ובהתאם למצב סקר הנוגדנים	בשבוע 28 להריון, בכל מקרה של דימום בהריון, לאחר ביצוע דיקור מי שפיר או סיסי שליה, לאחר קבלת מכה ישירה לבטן.	
בדיקת דם ל'סקר נוגדנים' לבעלות RH שלילי	בתחילת ההריון ובשבוע 26	ללא עלות
קורס הכנה ללידה	החל משבוע 28	החזר של 80% עד לתקרה של 355 ₪ לכל קורס הכנה ללידה. החזר נוסף במסגרת סל ההריון
מתן חיסון כנגד שעלת	בין שבועות 27-36 במידה ולא חוסנת, יש להתחסן בהקדם האפשרי.	ללא עלות
בדיקת אולטרה-סאונד להערכת משקל, גדילה ומנח העובר	בין שבועות 32-34	ללא עלות
מילוי שאלון איתור דיכאון	החל משבוע 26	ללא עלות
סקירת מערכות שלישית	שבוע 30-32	החזר במסגרת סל ההריון
בדיקת GBS בהריון	משבוע 36+0 ועד שבוע 37+6 להריון	
מעקב הריון עודף - מעקב הכולל מוניטור, אולטרה-סאונד, ומעקב רופא נשים ואחות אחת ל-3 ימים. המעקב כולל מעקב של האישה ההרה אחר תנועות העובר, ומדידות לחץ דם ושתן על ידי האחיות	החל משבוע 40	ללא עלות
מעקב הריון אצל רופא נשים	לאורך כל ההריון	ללא עלות
ייעוץ מומחה	עד 3 התייעצויות בשנה	אצל יועץ בהסדר: השתתפות עצמית של 200 ₪ להתייעצות. החזר נוסף במסגרת סל ההריון - עד תקרה של 716 ₪ לייעוץ

פירוט ההטבות המגיעות לך במסגרת לאומית זהב

במהלך הלידה

שירות	זכאות להחזר
דולה בלידה (לא יינתן החזר על שירותי רופא/ה מיילד/ת או אחות מיילדת)	החזר במסגרת סל ההריון עד תקרה של 1,717 ₪
שימור דם טבורי	החזר במסגרת סל ההריון

פירוט ההטבות המגיעות לך במסגרת לאומית זהב

אחרי הלידה

שירות	זכאות להחזר	הערות
ייעוץ הנקה	החזר התייעצות עד 179 ₪, עד 2 בתקופת החברות.	משאבות הנקה וציוד הנקה, ניתן לרכוש בהנחה בבתי המרקחת של לאומית. במסגרת סל ההריון, לא קיימת זכאות להחזר כספי בגין רכישת ציוד ואביזרים.
הבראה ליולדת החל מהילד הראשון ועד הילד הרביעי	3 ימי הבראה לאחר לידה רגילה, 5 ימי הבראה לאחר לידה קיסרית. החזר של 80% עד תקרה של 413 ₪ ליום.	ההחזר אינו על חשבון סל ההריון.
הבראה ליולדת מילד חמישי ואילך	מספר הלילות יחושב לפי מספר הילדים במשפחה פחות 1. החזר של 80% עד תקרה של 413 ₪ ליום.	
תוספת ימי הבראה לילודת, החל מהילד הרביעי	תוספת של 3 ימי הבראה מילד רביעי ואילך - החזר של 75% עד תקרה של 456 ₪ ליום במסגרת סל ההריון.	
טיפול רפואה משולבת	השתתפות עצמית נמוכה.	ללא הגבלה של טיפולים.
ייעוץ שינה לתינוק	החזר במסגרת סל ההריון - עד תקרה של 457 ₪ לייעוץ.	
ייעוץ אישי בבית היולדת לפעילות גופנית ו/או לתזונה נכונה ע"י תזונאית מוסמכת	החזר במסגרת סל ההריון - עד תקרה של 454 ₪ לייעוץ.	

מוקד שירות לקוחות
וייעוץ רפואי טלפוני 24 שעות ביממה
בטל': 1-700-507-507 או *507 מהנייד
leumit.co.il

למידע על מרכזי בריאות האישה
של לאומית:

