



## הכנסת למינריות לפני גרידה - כל מה שחשוב שתדעי מראש

כתיבה: שחר ראובן צבע, מיכל חסון, ד"ר מיכל בראונשטיין

**\*\* מסמך זה נועד למידע כללי ואינו מחליף ייעוץ רפואי אישי \*\***

אם את עומדת לפני הפסקת היריון בטרימסטר השני, ייתכן שאת חווה שילוב של עומס רגשי, חוסר ודאות וחששות לקראת ההליך הרפואי. הפסקת היריון בשלבים אלו יכולה לכלול התמודדויות רבות - רגשיות, פיזיות ובירוקרטיות, ולעיתים גם צורך להתמודד עם תגובות הסביבה. אחת הדרכים שיכולות להפחית חרדה ולהחזיר תחושת שליטה היא קבלת מידע ברור מראש: מה צפוי לקרות, אילו אפשרויות עומדות בפניך, ומהן הזכויות שלך במהלך התהליך. מטרת מסמך זה היא לספק מידע פרקטי על הכנסת למינריות לפני הפסקת היריון כירורגית בטרימסטר השני בישראל, ולסייע לך להתכונן לתהליך.

### מהי הפסקת היריון כירורגית בטרימסטר השני?

בישראל, הפסקות היריון בטרימסטר השני מתבצעות בבתי חולים ציבוריים באמצעות הפסקת היריון כירורגית (גרידה) ולאחר אישור ועדה להפסקת היריון. במרבית בתי החולים ניתן לבצע הפסקת היריון כירורגית עד שבוע 20 או 22, ובמרכזים בודדים עד שבוע 24. הסיבות להפסקת היריון בשלב זה מגוונות ויכולות לכלול מומים משמעותיים בעובר, סיכון לבריאות האישה, שיקולים נפשיים, רפואיים או נסיבות אישיות אחרות. ההליך הכירורגי המקובל נקרא D&E - Dilation and Evacuation. זהו הליך בטוח ונפוץ בעולם להפסקת היריון בטרימסטר השני, הכולל הרחבה של צוואר הרחם ולאחריה פינוי תוכן הרחם באמצעים כירורגיים עדינים. שיעור הסיבוכים נמוך יחסית וזמן ההתאוששות לרוב קצר.

### למה משתמשים בלמינריות?

כדי לבצע את ההליך בצורה בטוחה, ולאפשר ריקון של חלל הרחם, יש צורך בהרחבה הדרגתית של צוואר הרחם. למינריות הן מקלות דקים העשויים לרוב מאצה טבעית, הסופחים נוזלים ומתנפחים בהדרגה. כאשר

מכניסים אותם לצוואר הרחם, הם מתנפחים באיטיות וכך יוצרים פתיחה מבוקרת שמאפשרת את ביצוע ההליך ומפחיתה סיכון לפגיעה בצוואר הרחם.

כדאי לדעת שבמספר בתי חולים מציעים ציטוטק, אותה תרופה המשמשת להפסקת הריון בשבועות מוקדמים יותר, לצורך הרחבת צוואר הרחם וכל עוד מדובר על הפסקת הריון בשלב מוקדם של הטרימסטר השני. ההחלטה האם יש צורך להרחיב את צוואר הרחם, באיזה אמצעי להשתמש וכמה למינריות צריך, תלויה בגיל ההיריון ובגודל שק ההריון, בהיסטוריה מיילדותית, בנהלי בית החולים ובמשתנים נוספים. הרחבת צוואר הרחם מתבצעת לרוב מספר שעות ועד יממה לפני הגרידה עצמה.

#### למינריה בגדלים שונים



#### מה קורה בפועל בזמן הכנסת למינריות?

ההכנסה מתבצעת בתנוחת בדיקה גינקולוגית על מיטת בדיקה. הרופאה משתמשים בספקולום (בדומה לבדיקת פאפ) כדי לאפשר גישה חזותית לצוואר הרחם. הרופאה מנקים את צוואר הרחם ולעיתים מייצבים אותו באמצעות מכשיר ייעודי הנקרא טנקולום, פעולה זו עלולה לגרום לכאב. הלמינריות מוכנסות אחת-אחת לתוך צוואר הרחם. לעיתים, פד גזה מוכנס לנרתיק כדי לסייע בקיבוע הלמינריות במקומן. חוט המחובר לקצה הלמינריה נותר בנרתיק ומאפשר את שליפתה בבוא העת. משך ההליך לרוב קצר (מספר דקות), אך התחושות עשויות להיות אינטנסיביות. נשים רבות מדווחות על כאב בדרגות שונות - החל מאי נוחות ועד כאב משמעותי מאוד. כל פעולה הנעשית בצוואר הרחם עלולה לגרום כאבי בטן תחתונה המזכירים כאבי ווסת או צירים. בנוסף לכך, צוואר הרחם מעוצבב באופן שעלול לגרום לבחילות, הקאות ואף תחושת עילפון – זה אמנם עשוי להיות מפחיד, אך תחושה זו היא נורמאלית לחלוטין במגע בצוואר הרחם ואינה מבשרת על בעיה או סיבוך. חשוב לדעת שקיימות אפשרויות להפחתת כאב וחרדה, ושיש לך זכות לבקש ולקבל הסבר עליהן.

#### שיכוך כאב בזמן החדרת למינריות:

ניתן להשתמש במספר סוגי התערבויות להפחתת כאב:

1. **משככי כאב** - תרופות נוגדות דלקת (NSAIDs) כמו איבופרופן (נורופן, אדוויל), או משככי כאבים מוכרים כמו אקמול או אופטלגין יכולים להפחית כאב בזמן הכנסת הלמינריות לצוואר הרחם וכן את הכאב של התכווצויות הרחם. כיוון שלוקח זמן עד השפעתם, מומלץ ליטול את משככי הכאבים לפחות חצי שעה לפני הפעולה. יש לזכור שיש ליטול NSAIDs לאחר האוכל. ניתן גם לתת משככי כאבים ישירות לוריד.
2. **תרופות להפחתת חרדה** - תרופות כגון דיאזפם עשויות לסייע בהפחתת מתח וחרדה, מה שיכול להשפיע גם על תחושת הכאב. תופעת לוואי אפשרית של התרופות הללו עשויה להיות רפיון שרירים,

שיכול להקל גם הוא על הכאב בהליך, אך תופעות לוואי נוספות עשויות להיות תחושת סחרחורת או עייפות ונמנום.

3. **אלחוש מקומי** - בלוק פרא-צווארי (Paracervical block) הוא פעולה שבה מזריקים חומר הרדמה לצוואר הרחם. נמצא כי הרדמה כזו מפחיתה משמעותית את הכאב, אך חשוב לדעת שהזרקת האלחוש עצמה יכולה לגרום לכאב או אי נוחות קצרה. ניתן לבקש לפני ביצוע הבלוק שימוש בספריי מקומי של לידוקאין או הזרקת ג'ל לידוקאין לנרתיק, (בדומה למשחת האלחוש שרופאי שיניים משתמשים בה לפני הזרקה של חומר הרדמה בפה) דבר שמקל על התחושה בזמן ההזרקה לצוואר הרחם.

4. **גז צחוק** – כרגע מציעים גז צחוק להכנסת למינריות רק בבי"ח וולפסון. אין עדיין מספיק מחקרים על הנושא, אבל נראה שגז צחוק הוא אמצעי יעיל להקלה על כאב בהליך זה.

5. **סדציה (הרדמה קצרה)** - מאחר שהגרידה עצמה מתבצעת תחת הרדמה, ברוב המקרים הכנסת הלמינריות אינה נעשית בהרדמה. עם זאת, בבירור שערכנו במספר בתי חולים נאמר לנו כי במקרה של כאב משמעותי שלא מופג באמצעים אחרים ניתן לבצע את הכנסת הלמינריות תחת סדציה או הרדמה קצרה. בחלק מבתי החולים זה יצריך המתנה למרדים וחדר ניתוח תוך כדי צום, אבל כדאי לדעת שזו אפשרות שקיימת.

#### **אמצעים לא תרופתיים שיכולים לעזור:**

שיטות אלו אינן תחליף לשיכוך כאב תרופתי, אך יכולות לסייע -

- הקשבה למוזיקה בזמן ההליך
- נשימות מודרכות או הרפיה
- הסבר רציף מצד הצוות
- נוכחות אדם מלווה



אין פרוטוקול שיכוך כאב מוגדר ואחיד להליך הכנסת למינריות בבתי החולים בישראל - במקומות מסוימים ניתן רק משכך כאבים בסיסי, בעוד שבאחרים מציעים גם אלחוש מקומי או תרופות הרגעה. לכן חשוב לשאול מראש אילו אפשרויות קיימות ולבקש באופן יזום שיכוך כאב אם הוא לא מוצע.

#### **למה לצפות אחרי הכנסת למינריות?**

עשויים להיות כאבי התכווצויות (דמויי מחזור ולעיתים חזקים יותר), תחושת לחץ באזור האגן והפרשה או דימום קל. יש לפנות לרופא-ה אם מופיעים: חום, דימום כבד מאוד, או כאב שאינו נשלט.

#### **טיפים פרקטיים להליך עצמו**

- להגיע עם פדים עבים
  - להביא משכך כאבים (בהתאם להנחיות רפואיות)
  - ללבוש בגדים נוחים
  - להגיע עם מלווה ולדאוג להסעה הביתה. בחלק מבתי החולים הכנסת הלמינריות מתבצעת במסגרת אשפוז בלילה שלפני ביצוע הפסקת ההריון הכירורגית
  - בקבוק חם או כרית חימום יכולים להקל על כאב ואי נוחות לאחר הכנסת הלמינריות
- זכרי כי בכל הליך רפואי זה זכותך לקבל הסבר מלא על כל שלב, לבקש עצירה במהלך ההליך, לבקש שיכוך כאב, ולהגיע עם מלווה.**

### **שאלות שכדאי לברר**

לא תמיד קל לדעת מה לשאול בזמן לחץ. הנה כמה שאלות שיכולות לעזור לך להבין למה לצפות ולברר אילו אפשרויות עומדות לרשותך:

#### לגבי הכנסת הלמינריות

- האם צפויה יותר מהכנסה אחת (בימים שונים)?
- לגבי שיכוך כאב
- אילו אפשרויות לשיכוך כאב זמינות בבית החולים?
- האם מומלץ לקחת משכך כאבים או תרופה נגד חרדה מראש?
- האם יש אפשרות לקבל אלחוש מקומי (בלוק פרא-צווארי)?
- האם קיימת אפשרות לעבור את ההליך עם סדציה במידת הצורך?

#### לגבי מה שקורה לאחר הכנסת הלמינריות

- האם הרופא-הממליצים להישאר באשפוז או לחזור הביתה בין הכנסת הלמינריות לגרידה עצמה?
  - אילו תחושות נחשבות תקינות לאחר הכנסת הלמינריות?
  - אילו סימנים צריכים לגרום לי לפנות לבדיקה?
  - אילו משככי כאבים מומלצים בבית?
- אין צורך לשאול את כל השאלות, בחרי את מה שחשוב לך. עצם השיחה עם הצוות יכולה לעזור לך להרגיש יותר מוכנה ובשליטה.

### **דברים שרבות מגלות רק תוך כדי - וטוב לדעת מראש**

- **התחושות בזמן ההכנסה יכולות להיות אינטנסיביות אך קצרות יחסית**  
לרוב מדובר במספר דקות של כאב ותחושת לחץ. ידיעה מראש שהשלב הזה קצר על פי רוב יכולה לעזור להתמקד בנשימה ובהתמודדות רגעית.
- **הכאב יכול להשתנות לאחר ההכנסה**  
חלק מהנשים מרגישות החמרה בהתכווצויות כמה שעות לאחר מכן, כאשר המרחיבים מתחילים לפעול. זה יכול להיות מפתיע אם מצפים שהקושי יהיה רק בזמן ההכנסה עצמה.

- **תחושת לחץ או "מלאות" באגן היא שכיחה**  
מעבר לכאב, ייתכן שתרגישי תחושת לחץ או כובד באזור האגן. זו תגובה פיזית נפוצה להרחבת צוואר הרחם.
- **תגובות רגשיות משתנות הן נורמליות**  
יש נשים שמרגישות הקלה, אחרות עצב, ריחוק רגשי, עייפות או שילוב ביניהם. אין דרך אחת "נכונה" להרגיש.
- **לפעמים צריך לבקש באופן יזום**  
במערכת רפואית עמוסה, לא תמיד כל האפשרויות מוצגות מראש. מותר לשאול, לבקש הבהרות ולדבר על כאב או פחד.
- **הגוף והחוויה שלך ייחודיים**  
הסיפורים שתשמעי מאחרות יכולים להיות שונים מאוד משלך וזה טבעי לחלוטין.

### **מה אומרות ההנחיות הבינלאומיות ומה חשוב לדעת בהקשר הישראלי?**

ארגונים מקצועיים בינלאומיים, כגון ארגון הבריאות העולמי (WHO) והקולג' המלכותי למיילדות וגינקולוגיה בבריטניה (RCOG), ממליצים להציע שיכוך כאב מותאם לכל אישה העוברת הפסקת היריון כירורגית, כולל שימוש במשככי כאבים ממשפחת NSAIDs, אלחוש מקומי (כגון בלוק פרא-צווארי) או סדציה. עם זאת, חשוב לדעת כי קיימת שונות בין מדינות, מערכות בריאות ומרכזים רפואיים. בישראל אין פרוטוקול אחיד לשיכוך כאב בעת החדרת למינריות, ולכן ייתכן שהאפשרויות שיוצעו בפועל יהיו שונות מההמלצות הבינלאומיות. היכרות עם ההנחיות יכולה לעזור לך לדעת אילו אפשרויות קיימות בעולם, ולשאול את הצוות הרפואי אילו מהן זמינות במקום שבו תעברי את ההליך.

### **לסיום**

התהליך שאת עומדת לעבור יכול להיות מורכב, פיזית ורגשית, ולעיתים מלווה בחוסר ודאות. ידע מוקדם, הבנה של האפשרויות העומדות בפנייך ותקשורת פתוחה עם הצוות המטפל יכולים לעזור להפוך את החוויה לברורה ומובנת יותר. זכרי שאין דרך אחת נכונה להרגיש או להגיב. מותר לשאול, לבקש, לעצור לרגע אם צריך, ולהיעזר באנשים שמלווים אותך. מגיע לך לקבל טיפול מקצועי, קשוב ומכבד. לבסוף, את מוזמנת תמיד לפנות אלינו בקרן בריאה.