



8 אוקטובר, 2023

טיפול במצבי חרדה בהריון ובהנקה**הריון**

חרדה ממושכת ולחץ נפשי ממושגים עלולים להשפיע לרעה על העובר המתפתח. לאור זאת, ישנה חשיבות מרובה לטיפול במצבים אלו.

להלן רשימת תרופות המיועדות לשימוש במצבים אלו:

משפחת בנזודיאזפינים (benzodiazepines):

התרופות המפורטות מטה ניתן להשתמש בכל שלבי ההריון (כולל השליש הראשון), לתקופה קצרה לצורך טיפול במצבי חרדה ולחץ. כל התכשירים דורשים מרשם רופא.

יש להשתמש במינון הנמוך ביותר האפקטיבי, ניתן ליטול מספר פעמים ביום.

יש לשים לב, כי תרופות אלו עלולות להרדים ולטשטש.

כמו כן, אם נעשה שימוש בתכשיר במהלך 24 השעות לפני הלידה – יש ליידע את הצוות הרפואי בחדר הלידה.

Alprazolam (Alpralid, Xanagis, Xanax)

Clonazepam (Clonex, Rivotril)

Diazepam (Assival, Diazepam Grindeks)

Lorazepam (Lorivan)

Oxazepam (Vaben)

תרופות על בסיס צמחי:

Calmanervin (Passiflora – 250 mg, Valerian – 60 mg, Vitamin B1 – 10 mg, Vitamin B6 – 10 mg)

Clamanervin S Elixir (Passiflora – 250 mg, Valerian – 60 mg) **מכיל אלכוהול**

Dorminol Night (Valerian – 187.5 mg, Hop Cones – 42 mg)

Nerven (Valerian - 67.5 mg, Hawthorn – 81 mg, Hop native – 29.4 mg, Passion flower - 81 mg)

Relaxine (Valerian extract 500 mg)

Songa Night (Valerian – 120 mg, Melissa – 80 mg)

Valeriane Tinctura (Valerian Dry extract – 2.5 g/100 ml) **מכיל אלכוהול**Valeton Drops (Valerian Dry Extract – 25 mg/ml) **מכיל אלכוהול****תוספי תזונה אפשריים לשימוש:**

לעיתים לא ניתן להשיג את התרופות מסוג זה וישנם תוספי תזונה שונים זמינים.

יש לזכור כי תוספי תזונה לרוב אינם מפוקחים ע"י רשות רגולטורית באופן הדוק, כמו כן המידע הקיים אודות בטיחות המוצרים הללו בהריון הינו מועט.

אולם, במצב של חרדה או לחץ קשים, ניתן להשתמש בהם לתקופה קצרה של מספר ימים כדי לטפל במצב. השימוש לפי המינון המומלץ על גבי האריזה.

רסקיו – Resque (מכיל גם אלכוהול) – מיצוי פרחי באך

רגיעון – פסיפלורה, מליסה, כשותנית, ויטמים B1, ויטמין B6



8 אוקטובר, 2023

טיפול במצבי חרדה בהריון ובהנקה**הנקה**

הנקה הינה ההזנה הטבעית והמותאמת לצרכי התינוק. מצבי מתח נפשי וחרדה אצל האם עלולים להשפיע על התינוק, לכן ישנה חשיבות לטפל במצבים אלו. **להלן רשימת תרופות המותרות בהנקה:**

Alprazolam (Alpralid, Xanagis, Xanax)
Clonazepam (Clonex, Rivotril)
Diazepam (Assival, Diazepam Grindeks)
Lorazepam (Lorivan)
Oxazepam (Vaben)

אומנם מעבר תרופות אלו לחלב האם הינו נמוך, אך בכל זאת יש לעקוב על מצב הערנות של התינוק.

תרופות על בסיס צמחי:

Calmanervin (Passiflora – 250 mg, Valerian – 60 mg, Vitamin B1 – 10 mg, Vitamin B6 – 10 mg)
Dorminol Night (Valerian – 187.5 mg, Hop Cones – 42 mg)
Nerven (Valerian - 67.5 mg, Hawthorn – 81 mg, Hop native – 29.4 mg, Passion flower - 81 mg)
Relaxine (Valerian extract 500 mg)
Songa Night (Valerian – 120 mg, Melissa – 80 mg)

בתכשירים המכילים ולריאן – יש להעדיף את אלו המכילים מינון נמוך של ולריאן. אומנם מעבר תרופות אלו לחלב האם הינו נמוך, אך בכל זאת יש לעקוב על מצב הערנות של התינוק.

תוספי תזונה אפשריים לשימוש:

רסקיו – Resque (מכיל אלכוהול) – מיצוי פרחי באך – יש להשתמש בכמות המינימאלית האפשרית
רגיעון – פסיפלורה, מליסה, כשותנית, ויטמים B1, ויטמין B6