



מדינת ישראל
משרד הבריאות

מידע לנערות בהריון לא מתוכנן

הפקה: לפ"מ



מדינת ישראל
משרד הבריאות

www.health.gov.il

* לנערה

מה בחוברת?

אם את בהריון, כאן תוכלי למצוא את כל המידע הנחוץ לך לגבי האפשרויות העומדות בפנייך והשירותים הקיימים לרשותך. החוברת קטנה במיוחד ומאפשרת לך לשמור עליה במקום פרטי.

המידע שבחוברת אינו מחליף ייעוץ של איש מקצוע. אנו שמחים שפנית אלינו לקבלת עזרה ולא התעלמת מן ההריון.



* קבלת החלטה

אם את בהריון....

אם את בהריון, יש לך למעשה שלוש אפשרויות:

- להמשיך בהריון ולגדל את התינוק.
- להמשיך בהריון ולמסור את התינוק לאימוץ.
- לעבור הפסקת הריון בבית החולים.

כיצד את מרגישה לגבי ההריון?

הריון לא מתוכנן יכול לעורר רגשות מעורבים. למעשה, מרבית הנערות מרגישות כך.



אפשר להרגיש, למשל:

- דאגה לגבי יכולתך לטפל ולהפוך לאחראית על תינוק.
- חשש מויתור על דברים אחרים החשובים לך.
- פחד מתגובתם של אנשים אחרים.

באותו הזמן אפשר להרגיש:

- שמחה לדעת שאת מסוגלת להיכנס להריון.
- שמחה על האפשרות לגדל תינוק.
- נרגשת לגבי האירוע הייחודי והחדש בחייך.

לפני שאת מקבלת החלטה, את יכולה לשאול את עצמך את השאלות הבאות:

- מהם הדברים החשובים לי ביותר בחיי עכשיו?

- מהם החלומות והתכניות שלי לעתיד?
- מה אפסיד או ארוויח בשלב זה של חיי אם יהיה לי תינוק?
- האם אני מאמינה שבשלב זה של חיי אוכל לגדל תינוק כמו שצריך?
- כיצד אנשים משמעותיים עבורי יגיבו להריון (כמו בן הזוג, ההורים או החברים)?

מבולבלת?...?

אם את מתלבטת מה לעשות לגבי ההריון, דברי עם אדם שאת סומכת עליו במיוחד. אדם, שלא יחליט בשבילך אלא יעזור לך לקבל את ההחלטה הטובה עבורך. אדם זה יכול להיות:

- הורה או קרוב משפחה אחר.
- בן זוג שדואג לך.
- חברה קרובה.



- יועצת או מורה בבית הספר.
- רופא/ת נשים או רופא/ת משפחה.
- איש מקצוע במרכז ייעוץ לנוער הקרוב לאזור מגוריך.
- צוות הועדה להפסקת הריון בבית החולים (ראי בהמשך).

זכרי:

- זה הגוף שלך! אף אחד לא יכול להחליט בשבילך ולהכריח אותך ללדת או לעשות הפלה.
- אף אחד לא יכול להיות בטוח במאת האחוזים לגבי ההחלטה "המושלמת".

* הפסקת הריון

הפסקת הריון יזומה הנה הליך רפואי מכוון אשר גורם לסיום ההריון. אם החלטת בסופו של דבר לפנות לבית החולים לשם הפסקת הריון, להלן המידע הנדרש לך:

באלו מקרים מותר להפסיק את ההריון?

בישראל ישנה רק דרך **חוקית** אחת לעבור הפסקת הריון יזומה. הפסקת הריון מתבצעת לאחר קבלת אישור **מוועדה המורשית לכך**, היושבת בדרך כלל בבית חולים ובמקרים בודדים במרפאה כירורגית בקהילה.



הועדה מונה שלושה חברים - שני רופאים ועובדת סוציאלית. הועדה דנה בבקשה, ואם היא מאשרת אותה יקבע לך תור נוסף לביצוע הפסקת ההריון.

הועדה מאשרת בקשות להפסקת הריון כאשר מתקיים אחד מן התנאים הבאים:

- כאשר את למטה מגיל 17.
- כאשר את אינך נשואה.
- כאשר ההריון נובע מיחסים אסורים לפי החוק, כגון אונס או גילוי עריות.
- כאשר התינוק עלול להיוולד בעל מום (לפי חוות דעת של מומחה).
- כאשר המשך ההריון עלול לסכן את חיך או לגרום לך נזק נפשי.

מהן הזכויות שלך?

ההחלטה להפסיק את ההריון היא שלך, יחד עם הצוות הרפואי בבית החולים. רופאים, אחיות או עובדים סוציאליים מחויבים על פי חוק לשמור על פרטייך בסוד ולא למסור מידע לגבי ההריון והפסקתו ללא הסכמתך.

הסיבה היחידה בה הצוות מחויב למסור מידע לגורם מקצועי אחר ללא הסכמתך היא בכדי להגן עליך מפגיעה או מהתעללות על ידי קרוב משפחה או אדם האחראי עליך מבחינת החוק (אם גילך למטה מ-18). במקרה זה על הצוות ליידע אותך על כך.

האם השותף שלך להריון צריך להסכים?

לא. אין צורך בהסכמה של השותף בכדי לבצע הפסקת הריון. אמנם, אולי תרצי את מעורבותו או את תמיכתו, אך את היא המחליטה היחידה על גופך ועל המשך ההריון.

האם ההורים שלך צריכים להסכים להפסקת ההריון?

בישראל, על פי החוק, אין צורך בהסכמת הורים לשם ביצוע הפסקת ההריון. כלומר, את יכולה לעבור הפסקת הריון בכל גיל ללא מעורבות ההורים וללא ידיעתם.

במקרים רבים נערות צעירות בוחרות לערב את ההורים או מבוגר אחר. גם אם חלקם עשויים להגיב בתחילה בכעס, מרבית ההורים מציעים בסופו של דבר תמיכה ומסייעים לבתם לעבור יחד את התהליך.

האם את יכולה לשנות את דעתך?

את יכולה לשנות את דעתך בכל שלב, עד לשלב שבו מתחיל ההליך הרפואי עצמו של הפסקת ההריון.

האם הפסקת הריון היא מסוכנת?

הפסקת הריון בפיקוח רפואי הנה בטוחה, ולרוב אינה מלווה בתופעות לוואי או סיבוכים. במרבית המקרים, היא לא תפגע ביכולתך להרות כאשר תהיי בשלה ומוכנה לכך.

יחד עם זאת, כמו בכל ניתוח או בכל הריון ולידה, עלולים להיות סיבוכים כלשהם, עליהם תקבלי מידע מהצוות הרפואי. על כן, חשוב לאחר הפסקת ההריון הנוכחית להימנע ככל האפשר מהריון לא רצוי נוסף.

זכרי: 

הפסקת הריון איננה "אמצעי מניעה".



כמה זה עולה?

עד גיל 19 על קופת החולים לממן את הפסקת ההריון ואת הפנייה לוועדה. במידה ואינך מעוניינת לקבל מימון של קופת חולים תוכלי לשלם באופן פרטי. במקרה זה יש לברר עם בית החולים/המרפאה את המחיר המעודכן.

כיצד פונים לוועדה?

בפנותך לוועדה עלייך להצטייד בתעודות מזהות ובמסמכים רפואיים לפי הנחיות מזכירות הועדה בבית החולים. לפני הפנייה לוועדה מומלץ לבקר קודם כל אצל רופא/ת נשים או משפחה.

אם את נתקלת בקושי (למשל אם אין לך עדיין תעודת זהות), תמיד תוכלי להתיעץ עם מזכירת הוועדה או עם העובדת הסוציאלית בבית החולים.

הטיפול בפניות המגיעות לוועדה

עם הגעתך לבית החולים תופני על ידי המזכירה לעובדת סוציאלית לשיחה. במסגרת השיחה יוסברו לך ההליכים לאישור הבקשה. העובדת הסוציאלית תיעץ, תדריך ותנחה אותך בכל ההליך. כמובן שניתן לשתף את העובדת הסוציאלית בקשיי ההחלטה או בלבטים אחרים.

אחרי השיחה, העובדת הסוציאלית תלווה אותך לוועדה. חברי הוועדה, ובתוכם רופא/ת נשים מומחה, יסבירו לך על תהליך הפסקת ההריון, על השיטות האפשריות המתאימות לך ועל הסיכונים הכרוכים בהפסקת הריון.

החלטת הוועדה תימסר לך מיידית.



לאחר אישור הוועדה תתבקשי לחתום על הסכמה לביצוע הפסקת ההריון ועל כך שקיבלת הסבר מפורט טרם חתימתך. לאחר מכן, ייקבע לך תור נוסף להגעה לבית החולים לביצוע.

כל המידע והמסמכים המתייחסים אלייך הם סודיים.

כדאי לדעת:

זכותך לשאול את כל השאלות שעולות בדעתך ולבקש הסברים על כל מה שמטריד אותך ושאת לא בטוחה שהבנת בדיוק.

אם ההריון מתקדם במיוחד (מעל שבוע 24) - תהליך אישור הפסקת ההריון מורכב יותר ודורש אישור ועדה מיוחדת.

מהן השיטות להפסקת הריון?

קיימות מספר שיטות לביצוע הפסקת הריון והן נבחרות על ידי הצוות הרפואי בהתאם לגיל ההריון (שבוע ההריון) ולמצב בריאותך.

- עד שבוע 7 ניתן לגרום להפסקת הריון על ידי בליעת כדורים, הניתנים בשתי מנות במרווח של יומיים ביניהן. בכל פעם נדרשת שהייה של מספר שעות בבית החולים לשם השגחה רפואית. לאחר כשבועיים יש צורך בביקור שלישי אצל הרופא/ה, כדי לוודא שההליך הצליח ולבדוק את מצב בריאותך.
- בהריונות עד שבוע 12 נעשית הפסקת הריון בהרדמה מלאה. בדרך כלל, בתחילת התהליך מרחיבים את צוואר הרחם, כדי למנוע נזקים בעתיד. גם כאן נחוץ מעקב רפואי, כדי לבדוק את מצב בריאותך. ישנם מרכזים רפואיים אשר מבצעים פעולה זו גם עד השבוע ה-18 להריון.

- משבוע 12 ואילך אופן ביצוע הפסקת ההריון תלוי בגיל ההריון (מספר השבועות) ובמקום הביצוע. במקרים מסוימים יוצע לך לבצע את הפסקת ההריון בדיוק באותו האופן כמו בהריונות עד שבוע 12. במקרים אחרים תתבצע הפסקת ההריון על ידי שימוש בחומרים אשר גורמים להתכווצות הרחם ולסיום ההריון. לאחר מכן, יש צורך לוודא כי חלל הרחם נקי, גם זאת באמצעות הרדמה מלאה. התערבות זו דורשת אשפוז בבית החולים שיכול להימשך כיומיים ואף יותר.

מה בדיוק קורה ביום ביצוע הפסקת ההריון?

ביום שנקבע לך, עלייך להגיע לבית החולים ולהביא איתך את כל המסמכים הרפואיים ואת אישור הועדה. ביום זה תתקבלי על ידי צוות המחלקה: רופא/ת נשים ואחות. הם יקיימו איתך שיחת היכרות והסבר על הצפוי לך. לאחר בדיקת הרופא/ה יחל התהליך של הפסקת ההריון.

כדאי לדעת:

בקשי מהצוות להסביר לך כל דבר ולהודיע לך לפני כל פעולה העומדת להתבצע. ההסבר יעזור לך להפיג חלק מהמתח. זה הרי הגוף שלך!

האם מותר להביא חברה/חבר?

לפי החוק במדינת ישראל מותר לך להביא איתך אדם מטעמך ולבקש שיהיה נוכח בבדיקה גופנית ובשיחה עם הרופא/ה או העובדת הסוציאלית. אם הדבר נעשה על פי בקשתך, לצוות אסור לסרב לנוכחותו, גם אם לא מדובר בקרוב או בקרובת משפחה אלא בחברה טובה או מלווה אחר. עם זאת - לא ירשו למלווה להיכנס לתוך חדר הניתוח בזמן ביצוע הפעולה עצמה.

אנו ממליצים להגיע לבית החולים ולביצוע הפסקת ההריון עם מלווה.

מה קורה אחרי הפסקת ההריון?

כיצד תרגישי אחרי הפסקת ההריון? התחושות שלך תלויות בנסיבות והסיבות להפסקת ההריון ובמידה בה את שלמה עם ההחלטה שקיבלת. את יכולה להרגיש הקלה גדולה, עצבות או תחושות מעורבות. כמו כן, לאחר הפסקת ההריון יתחילו דמום והתכווצויות של הרחם בדומה למחזור החודשי. תוכלי להתייעץ על כך עם הצוות.

אחרי הפסקת ההריון ולפני השחרור מבית החולים תקבלי מהצוות הסבר והדרכה לגבי המשך הטיפול:

- ייתכן שתקבלי אנטיביוטיקה לאחר הפסקת הריון.
- מה את עלולה להרגיש בימים הקרובים לאחר הפסקת ההריון.
- לאן לפנות במקרה שתסבלי מכאבים או דמומים חזקים ומחום גבוה.
- לאן לפנות כדי להתאים לך אמצעי מניעה.

- לאן לפנות למעקב רפואי כשבועיים לאחר הפסקת ההריון.
- לאן לפנות במידה שתרגישי צורך לדבר עם איש מקצוע.
- מתי ניתן לחזור לקיים יחסי מין לאחר הפסקת ההריון.

חשוב שתקפידו על מילוי הוראות הרופא/ה!

המשך טיפול ומעקב

לאחר כשבועיים עליך לבצע מעקב אצל רופא/ת נשים. לאחר הפסקת ההריון חשוב לפנות לייעוץ ולהכוונה במניעה של הריונות נוספים ובשימוש באמצעי מניעה.



המעקב הרפואי חיוני מאד לבריאותך והנו המשך לתהליך הפסקת ההריון.

בזמן הפסקת ההריון, כדי להפיג מתח, כדאי לחשוב ולדמיין חוויות חיוביות:

- טיול לאורך חוף הים או שכיבה על הדשא.
- מקום מוכר בו את מרגישה בטוחה.
- נסיעה וגילוי של מקום חדש שלא היית בו אף פעם.
- אנשים אהובים ומשמעותיים בחיך.



* אמצעי מניעה

בעתיד, לאחר הפסקת ההריון, תרגישי שוב מוכנה לקיים יחסי מין. לכן, עכשיו זו הזדמנות מצוינת לשקול את השימוש באמצעי מניעה כדי להימנע מהריון נוסף וממחלות מין.

יחסי מין הם דבר נפלא! הם מעניקים תחושה של קרבה, אהבה והנאה מהקשר הזוגי. מצד שני, זכותך המלאה להחליט מהו הזמן הנכון עבורך. חשוב שתרגישי שאת סומכת על בן הזוג שלך ושלא מופעל עלייך לחץ לקיים יחסי מין. אין כל סיבה שתרגישי נקיפות מצפון כלפי בן הזוג שלך, אם מה שהכי בא לך להגיד עכשיו זה "לא כרגע, תודה!".

אם תחליטי שאת מוכנה שוב, חשוב שתרגישי חופשי לדבר עם החבר גם על אמצעי מניעה. כמו שאת כבר יודעת, מין לא בטוח עלול להוביל להריון

לא רצוי וגם להביא למחלות חמורות, כולל איידס. בקיצור, קחי אחריות על עצמך ועל בריאותך. השימוש באמצעי מניעה יעזור לך להיות שקטה ומשוחררת מדאגות, כדי שתוכלי ליהנות אף יותר מיחסי המין.

קיימות מספר שיטות למניעת הריון ואחת מהן צריכה להיות מתאימה לצרכיך. כדאי להתייעץ על כך עם רופא/ת נשים.

מהם אמצעי המניעה הנפוצים?

- **קונדום** - אמצעי מניעה יעיל, המספק הגנה סבירה גם מפני הריון וגם מפני מחלות המועברות במגע מיני. ניתן לרכוש קונדום בבית המרקחת ללא מרשם רופא, אך יש לשים לב לתאריך התפוגה שלו. חשוב לבחור בקונדום איכותי ולקרוא היטב את ההוראות על גבי האריזה.
- **הגלולה למניעת הריון** - אמצעי מניעה הורמונאלי יעיל יותר למניעת הריון מקונדום, אם נוטלים את הגלולה כמו שצריך, בכל יום.

חשוב לדעת, כי הגלולה אינה מונעת הדבקות במחלות מין. הגלולות מחייבות התאמה אישית על ידי רופא/ת נשים וניתנות לרכישה רק עם מרשם של רופא.

כמה דברים שכדאי לדעת על גלולות למניעת הריון:

- גלולות לא גורמות להשמנה.
- גלולות לא פוגעות בסיכוי להרות בעתיד.
- גלולות יכולות לשפר את מצב העור ולהפחית פצעי בגרות.
- גלולות יעילות מאד ומונעות 99.9% מההריונות, כך שזהו אמצעי המניעה המומלץ.

זכרי: 

גלולת "היום שאחרי" איננה גלולה למניעת הריון ואין להשתמש בה במקום אמצעי מניעה!

למרות הדברים שאולי שמעת:

- ניתן להיכנס להריון בכל יום במהלך החודש, גם בזמן מחזור הווסת.
- את יכולה להיכנס להריון גם בפעם הראשונה בה תקיימי יחסי מין.
- את יכולה להיכנס להריון ללא קשר לתנוחה במהלך קיום יחסי המין וגם אם לא הייתה חדירה.
- ניתן להיכנס להריון גם כתוצאה מ"משגל נסוג" (לגמור בחוץ). גם אם נזל הזרע נפלט מחוץ לגופך, ייתכן כי טיפה אחת חדרה כבר לנרתיק.
- מקלחת אחרי קיום יחסי מין אינה יכולה למנוע הריון.

איש קשר בבית החולים: _____ טלפון: _____

מועד הגעה לביצוע: _____ מיקום: _____

איש קשר בקהילה: _____ טלפון: _____

כתובת: _____ מועד מפגש: _____

המסמך נכתב בעזרת ה"דלת הפתוחה" מרכזי ייעוץ לבני נוער:

<http://www.opendoor.org.il>

