



היחידה לפרמקולוגיה קלינית וטוקסיקולוגיה  
מרכז לייעוץ תרופתי

חטיבת הרפואה  
המחלקה להתפתחות הילד ושיקומו  
המרכז הארצי לייעוץ טרטולוגי  
The Israeli Teratology Information Service

8 אוקטובר, 2023

## טיפול במצבי חרדה בהריון ובהנקה – גרסה מעודכנת

### הריון

חרדה ומתח נפשי ממושכים עלולים להשפיע לרעה על האם ועל העובר.  
לאור זאת, ישנה חשיבות מרובה לטיפול במצבים אלו.

להלן רשימת תרופות המיועדות לשימוש במצבים אלו:

### משפחת בנזודיאזפינים (benzodiazepines):

ניתן להשתמש בתרופות אלו בכל שלבי ההריון (כולל בשליש הראשון), לתקופה קצרה.  
תכשירים אלו דורשים מרשם רופא.

**יש להשתמש במינון היעיל הנמוך ביותר.**

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.

התרופות המופיעות מטה הינן לפי סדר עדיפות:

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

### תרופות על בסיס צמחי (ללא מרשם רופא): (התרופות המופיעות מטה הינן לפי סדר עדיפות)

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

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 מתח נפשי, ניתן להשתמש בהם לתקופה קצרה של מספר ימים.

**רסקין** – Resque – מיצוי פרחי באך. יש להעדיף שימוש במוצר ללא אלכוהול.

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

השימוש לפי המינון המומלץ על גבי האריזה.



היחידה לפרמקולוגיה קלינית וטוקסיקולוגיה  
מרכז לייעוץ תרופתי

חטיבת הרפואה  
המחלקה להתפתחות הילד ושיקומו  
המרכז הארצי לייעוץ טרטולוגי  
The Israeli Teratology Information Service

8 אוקטובר, 2023

## טיפול במצבי חרדה בהריון ובהנקה – גרסה מעודכנת

### הנקה

הנקה הינה ההזנה הטבעית והמותאמת לצרכי התינוק.  
מצבי מתח נפשי וחרדה אצל האם עלולים להשפיע על האם והתינוק.  
**להלן רשימת תרופות המותרות בהנקה:** (התרופות המופיעות מטה הינן לפי סדר עדיפות)

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

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

### תרופות על בסיס צמחי: (התרופות המופיעות מטה הינן לפי סדר עדיפות)

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

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

### תוספי תזונה אפשריים לשימוש:

**רסקיון** – Resque – מיצוי פרחי באך. יש להעדיף שימוש במוצר ללא אלכוהול.  
**רגיעון** – פסיפלורה, מליסה, כשותנית, ויטמין B1, ויטמין B6

השימוש לפי המינון המומלץ על גבי האריזה.