

# חזרה לשגרה לאחר לידה דגשים ליולדת אחר לידה קיסרית באדיבות שירות הפיזיותרפיה

תקופת "משכב הלידה" נמשכת 8-10 שבועות לאחר הלידה. זהו זמן ההתאוששות מהשינויים אותם חווית בתקופת ההריון ובלידה, תקופת הבראה והסתגלות לילוד החדש. בימים לאחר הלידה הקיסרית יתכן ותחווי תופעות הקשורות להיותך יולדת טריה וכאלו הקשורות להיותך אשה לאחר ניתוח בטני.

**כאבים:** בימים הראשונים לאחר הניתוח יתכן ותחושי כאבים באזור הצלקת הניתוחית, כאבים כתוצאה מהתכווצות הרחם וגם במידה והיה ניסיון לילוד נרטיקי- כאבים באזור חיץ הנקבים (האזור בין הנרטיק לפי הטבעת).

כשכואב לנו אנחנו עושים פחות! נושמים פחות, זזים פחות, הולכים פחות. מומלץ ורצוי ליטול משככי כאבים להקלה על הכאב.

ניתן לבצע נשימות רגועות ובטניות ובשבועות לאחר הלידה ניתן להתחיל ולמרוח משחות טבעיות העוזרות לריפוי התפרים ולהקלה על כאבים.

**קושי במעברים וביידות:** יתכן ותחושי קושי בביצוע מעברים (מעבר לישיבה/לשכיבה/לעמידה בשל כאבים / סחרחורת לאחר הניתוח.

לצורך קימה נכונה השתדלי לקום בדרך שאינה מעלה עומס על הבטן ועל אזור החתך- דרך אחת: הסתובבי בזהירות לשכיבה על הצד, הוריד רגליים מהמיטה ועזרי לעצמך לקום בעזרת הידיים.

דרך נוספת: הרימי מראשות המיטה לישיבה מלאה, הוריד רגליים מהמיטה ועברי לישיבה על המיטה.

הקפידי לבצע כל מאמץ תוך נשיפה (הוצאת אוויר איטית) להורדת עומס מהבטן.

בצעי מעברים באיטיות למניעת סחרחורת וקומי להליכה רק אחרי שהסחרחורת עברה. בזמן הליכה- נסי להזדקק לעמידה זקופה ככל האפשר תוך כדי נשימה. בימים הראשונים ניתן לתמוך בבטן בזמן ההליכה לצורך הקלה.

ניידות מרובה מובילה להחלמה מהירה יותר ולמניעת סיבוכים משכיבה ממושכת.

**שיעול ועיטוש:** אלו פעולות אשר מעלות את הלחץ התוך בטני ומעוררות כאב בימים הראשונים לאחר הניתוח. הנחת כרית על אזור החתך הניתוחי ותמיכה עדינה באזור לצורך קיבוע תקל על הכאב בזמן הפעולה.

**יציאות:** יתכן קושי במתן שתן וצואה לאחר הניתוח.

במידה וקיים קושי במתן שתן - שבי על האסלה, נשמי נשימות בטניות ונסי להרפות את רצפת האגן.

להקלה על יציאה - הימנעי מהתאפקות, הקפידי על שתיה ואכילת מזונות מתאימים לריכוך הצואה. המנעי מלחיצה ומישיבה ממושכת בשירותים. על מנת להקל על

היציאה הניחי כפות רגלייך על שרפרף, נסי להתפנות תוך נשיפה איטית וארוכה להפחתת עומס מהבטן.

**הצלקת הניתוחית:** בימים הראשונים שלאחר הלידה יש לשטוף את הצלקת היטב עם מים וסבון רגיל. בהמשך ניתן להשתמש בתכשירים טבעיים המסייעים להקלה על הכאבים ולהחלמת התפרים. לאחר שהצלקת סגורה ניתן להניח יריעת סיליקון לשיפור תהליך ההצטלקות. את הסיליקון ניתן לרכוש בבתי המרקחת. במידה ובחודשים לאחר הלידה עדיין ישנם כאבים/ רגישות או הפרעות בתחושה באזור הצלקת- יש לגשת לפיזיותרפיסטית המתמחה במערכת הלימפטית/ בתחום רצפת האגן.

**חזרה לפעילות לאחר הניתוח:** בתקופה הראשונה שלאחר הניתוח ניתן להתחיל לבצע הליכות מתונות. עשי זאת בהדרגה, הקשיבי לגופך וזהי סימני עייפות משמעותיים, סחרחורת וכאבים לאחר פעילות.

המנעי מהרמת משאות, הקפידו על יציבה נכונה, תמיכה בגב ובשכמות בזמן הנקה או האכלה ועל סימטריה בנשיאת התינוק ובהאכלתו. לאחר תום משכב הלידה וביקורת הרופא ניתן ורצוי לחזור לפעילות גופנית בצורה מבוקרת והדרגתית.

בתקופה זו שרירי רצפת האגן (השרירים הנמצאים בתחתית האגן, תומכים באיברי האגן ומרכיבים את סוגרי השופכה, ופי הטבעת), שרירי הבטן ושאר הרקמות הגוף עדיין חלשים ורפויים ולכן חשובים יותר להשפעת עומסים יומיומיים. שרירי הבטן שנמתחו בהיריון ועברו חיתוך בזמן הניתוח חלשים ויש להתחיל לחזקם בצורה נכונה והדרגתית, להקפיד על נשימה נכונה (נשיפה בזמן ביצוע מאמץ) בזמן ביצוע תרגילים המעלים לחץ תוך בטני.

**גם אשה שעברה לידה קיסרית עלולה לסבול מתופעות הקשורות בליקויים ברצפת האגן:** בריחת שתן, גזים או צואה, כאבים באזור האגן או הגב התחתון, תחושת כבדות או בלט באזור הנרתיק. במידה ואת סובלת מהנ"ל- מומלץ להוועץ עם פיזיותרפיסטית לרצפת האגן. מומלץ לכל אשה לאחר לידה נרתיקית או קיסרית להבדק ע"י פיזיותרפיסטית של רצפת האגן.

במחלקת היולדות בהלל יפה מבוצעת פעמיים בשבוע סדנה בנושא בריאות האגן וחזרה לשגרה לאחר לידה. במכון הפיזיותרפיה ב"הלל יפה" מתקיימים טיפולים אמבולטוריים לשיקום רצפת האגן, הניתנים על ידי פיזיותרפיסטית בעלת הכשרה בתחום.

**מזל טוב.**  
**שירות הפיזיותרפיה הלל יפה.**  
**לפרטים ולקביעת תור ניתן לפנות**  
**לטל': 04-7744567**