

חזרה לשגרה לאחר הלידה | דף ליולדת באדיבות שירות הפיזיותרפיה

תקופת "משכב הלידה" נמשכת 6-8 שבועות לאחר הלידה. זהו זמן ההתאוששות מהשינויים אותם חווית בתקופת ההריון ובלידה, תקופת הבראה והסתגלות לילוד החדש. איגדנו עבורך מספר טיפים לשמירה על בריאות רצפת האגן וחזרה בטוחה לשגרה.

חיץ הנקבים: לאחר הלידה יתכן ותחושי כאבים באזור חיץ הנקבים- האזור שבין פתח הנרתיק לבין פי הטבעת. איזור זה נמתח מאד בעת יציאת העובר, אך למרות גמישותו הרבה הוא עלול להיקרע. במקרים מסויימים הצוות יאלץ לבצע חתך יזום באזור על מנת לסייע ליציאת התינוק. אזור זה רגיש לאחר הלידה ויכול להיות נפוח ופצוע. כדי להקל על אי הנוחות ניתן להרבות בשטיפת האזור ולהניח פדים קרים עם תמיסת מגנזיום. ניתן להתחיל ולבצע כיווצים קלים של שרירי רצפת האגן (כיווץ והרפייה של הסוגרים) זוהי לא עבודת חיזוק, אלא הפעלה עדינה אשר עוזרת לשפר מודעות לאזור ויכולה לתרום בהחלמת התפרים.

מערכת השתן: בימים הראשונים שלאחר הלידה הגוף מפריש את עודפי הנוזלים על ידי מתן שתן בכמויות גדולות. בימים אלו עלולה להיווצר בעיה בהטלת שתן עקב נפיחות ורגישות של האזור. לצורך הקלה ושיפור יכולת ההתרוקנות שבי על האסלה, רכני לפני, נשמי נשימות בטניות ונסי להרפות את שרירי רצפת האגן. יש לדווח לצוות על קושי במתן שתן. במידה ואת חשה קושי בשליטה על שתן ובריחת שתן בזמן ביצוע מאמץ (קימה/שיעול/עיטוש/הרמת התינוק), טרם ביצוע המאמץ נשפי ואספי את שרירי רצפת האגן (כווצי סוגרים). לא לשכוח להרפות את רצפת האגן לאחר המאמץ.

מערכת העיכול: חלק מהנשים סובלות מהופעת טחורים עקב הלחץ של הרחם בסוף ההיריון ומהלחיצות המאומצות במהלך הלידה. למניעה והקלה הקפידי על תזונה נכונה, שתייה מרובה, המנעי מלחיצה ומשיבה ממושכת בשירותים. על מנת להקל על היציאה הניחי כפות רגלייך על שרפרף, נסי להתפנות תוך נשיפה איטית וארוכה להפחתת עומס מהבטן ומרצפת האגן.

מערכת השלד והשריר: שרירי הבטן שנמתחו ונחלשו בהיריון אינם נותנים תמיכה מספקת לגב לאחר הלידה, ולכן עלולים להופיע כאבי גב. השתדלי להקפיד על יציבה נכונה ועל תמיכה לגב ולשכמות בזמן האכלת התינוק או ההנקה. השתדלי לשמור על סימטריה ע"י נשיאת התינוק על שני הצדדים לסירוגין והאכלתו משני הצדדים. השתדלי לא להרים חפצים הכבדים ממשקלו של תינוק בתקופה הראשונה שלאחר הלידה.

כאבים באזור העריה: צלקת ברצפת האגן עלולה להיות מקור לכאב ורגישות באזור. הנקה אף היא יכולה לגרום ליובש נרתיקי ולכאבים בקיום יחסי מין. במידה ואת סובלת מכאבים באזור מומלץ לפנות לבדיקת פיזיותרפיסטית של רצפת האגן.

חזרה לפעילות גופנית: 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. נצלי את הזמן למנוחה והתאוששות. ניתן לבצע פעילות מתונה דוגמת הליכה.

לאחר תקופת משכב הלידה ניתן לחזור לבצע פעילות גופנית סדירה. יש להקפיד להעלות עומסים בצורה מבוקרת והדרגתית, להקפיד על שתייה מרובה ותזונה נאותה. היי סבלנית וקשובה לגופך, תני לגוף להתאושש. את רב תוצאות הלידה נפגוש רק בגיל מאוחר ולכן חשובה המניעה והשמירה על בריאות האזור. היי ערה לסימנים גופניים הקשורים לליקוי בשרירי רצפת האגן: אי שליטה על שתן/צואה/גזים, כאבים ביחסי מין, כאבי גב/אגן, תחושת כבדות או בלט בנרתיק. במידה ואת סובלת מהנ"ל מומלץ להוועץ עם פיזיותרפיסטית לרצפת האגן.

ככלל, 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.

בשירות 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