



חזרה לשגרה לאחר לידה טיפים, באדיבות שירות הפיזיותרפיה

תקופת "משכב הלידה" נמשכת 6-8 שבועות לאחר לידה נרתיקית וכ-10-8 שבועות לאחר לידה קיסרית. זהו זמן ההתאוששות מהשינויים אותם חווית בתקופת ההריון ובלידה, תקופת הבראה והסתגלות לילוד החדש. איגדנו עבורך מספר טיפים לחזרה בטוחה לפעילות ושמירה על בריאות רצפת האגן

חיץ הנקבים: לאחר הלידה יתכן ותחושי כאבים באזור חיץ הנקבים. חיץ הנקבים הוא 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 להרכות בשטיפת האזור במים זורמים.
- ניתן להניח על האזור פדים קרים עם תמיסת מגנזיום.
- אמבטיות קצרות במים פושרים עשויות להקל על הכאבים.

במידה ואת חשה נפיחות או כובד באזור זה מומלץ לשכב ולנוח עם הגבהת האגן על כרית. 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 קיימים בגוף עודפי נוזלים שהצטברו במהלך ההיריון, דבר הבא לידי ביטוי בנפיחות, בעיקר ברגליים. הגוף מפריש את עודפי הנוזלים על ידי דבר זה בא לידי ביטוי בנפיחות, בעיקר ברגליים. הגוף מפריש את עודפי הנוזלים על ידי מתן שתן בכמויות גדולות. בימים הסמוכים ללידה, 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. לחילופין אפשרי שתרגישי קושי בשליטה על שתן עם בריחת שתן בזמן ביצוע מאמץ (קימה/כפיפה לפני/שיעול/עיטוש/הרמת התינוק). במידה ואת חשה קושי כזה, טרם ביצוע מאמץ 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 וכן מהלחיצות המאומצות במהלך הלידה. יש להקפיד על פעילות מעיים סדירה ועל יציאות רכות כדי למנוע החמרה במצב הטחורים, וזאת על ידי שתייה מרובה ואכילת מזונות עשירים בסיבים תזונתיים (כמו פירות וירקות). בנוסף, ישנו החשש מכאבים באזור חיץ הנקבים או הצלקת הקיסרית בזמן היציאה. המנעי מלחיצה ומישיבה ממושכת בשירותים. על מנת להקל על היציאה הניחי כפות רגלייך על שרפרף, נסי להתפנות תוך נשיפה איטית וארוכה להפחתת עומס מהבטן ומרצפת 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 כבדים, הקפיד על יציבה נכונה ועל תמיכה בגב ובשכמות בזמן הנקה או האכלה. הקפיד על סימטריה בנשיאת התינוק ובהאכלתו. שרירי הבטן שנמתחו בהיריון ועברו חיתוך בזמן הניתוח חלשים. יש 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 עשויה 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 להיוועץ עם פיזיותרפיסטית לרצפת 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

טיפים ליולדת לאחר לידה קיסרית

כאבים: בימים הראשונים לאחר הניתוח יתכן ותחושי כאבים באזור הצלקת הניתוחית, כאבים כתוצאה מהתכווצות הרחם וגם במידה והיה ניסיון לילוד נרתיקי- כאבים באזור חיץ הנקבים (האזור בין פי הנרתיק לפי הטבעת) כשכואב לנו אנחנו עושים פחות! נושמים פחות, זזים פחות, הולכים פחות. רצוי ליטול משככי כאבים להקלה על הכאב. ניתן לבצע נשימות רגועות בטניות ובשבועות לאחר הלידה ניתן להתחיל ולמרוח משחות טבעיות העוזרות לריפוי התפרים ולהקלה על כאבים.

קושי במעברים ובניידות: יתכן ותחושי קושי בביצוע מעברים (מעבר לשיבה/לשכיבה/ לעמידה) בשל כאבים ו/או סחרחורת לאחר הניתוח לצורך קימה נכונה השתדלי לקום בדרך שאינה מעלה עומס על הבטן ועל אזור החתך- דרך אחת: הסתובבי בזירות לשכיבה על הצד, הוריד רגליים מהמיטה ועזרי לעצמך לקום בעזרת הידיים

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

הקפידי לבצע כל מאמץ תוך נשיפה (הוצאת אוויר איטית) להורדת עומס מהבטן. בצעי מעברים באיטיות למניעת סחרחורת וקומי להליכה רק לאחר שהסחרחורת חלפה. בזמן ההליכה נסי להזדקף תוך כדי נשימה לעמידה זקופה ככל האפשר. 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 ומשיבה 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 למרוח תכשירים טבעיים המסייעים בהקלה על כאבים ובהחלמת החתך הניתוחי.

במידה ובחודשים לאחר הלידה עדיין ישנם כאבים/ רגישות או הפרעות בתחושה באזור הצלקת- יש לגשת לפיזיותרפיסטית המתמחה במערכת הלימפטית/ בתחום רצפת האגן.

מערכת השלד והשריר: בימים שלאחר הלידה יתכן ותישאר "בטן הריגנית". שרירי הבטן נמתחו ונחלשו במהלך ההריון, ישנה הפרדות של שרירי הבטן (חולשה של הרקמה המחברת בין שני צידי שריר הבטן האורכי). זהו חלון בו השרירים אינם מספקים תמיכה נאותה ולכן בתקופה זו אין לבצע תרגילים המעלים עומס על שרירים אלו שרירי הבטן שנמתחו ונחלשו בהריון 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. הקפידי לשמור על סימטריה - נשיאת התינוק על שני הצדדים לסירוגין, האכלתו משני הצדדים השתדלי לא להרים חפצים הכבדים ממשקלו של תינוק בתקופה הראשונה שלאחר הלידה.

הריון ידוע כתקופה שבה צפיפות העצם יורדת ויש הסובלות מאוסטאופורוזיס חולפת (ירידה זמנית במסת העצם). חשוב להזין את הגוף במזון בריא על מנת לשפר את מסת העצם.

יחסי מין לאחר הלידה: ששה שבועות לאחר הלידה, בהחלמה תקינה ולאחר בדיקת רופא ניתן לחזור ולקיים יחסי מין מלאים. 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. 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. במידה והנך מניקה, מומלץ להניק טרם האימון על מנת להימנע מאי נוחות בעקבות גודש בשד ולהשתמש בחזיית ספורט טובה לצורך תמיכה בחזה במהלך האימון. היי ערה לסימנים של חולשה או נזק לרצפת 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. היי סבלנית וקשובה לגופך, תני לגוף להתאושש. את רב תוצאות הלידה נפגוש רק בגיל מאוחר ולכן חשובה המניעה והשמירה על בריאות האזור. מומלץ לכל אשה לאחר לידה נרתיקית או קיסרית להבדק ע"י פיזיותרפיסטית של רצפת האגן