

סקס ויחסים



איור: זאב אונלמאייר

אנג'לה צ'יר

כולם מדברים על ההשפעה שיש להבאת ילד לעולם על הזר גיות ועל המיניות, אבל אף אחד לא מדבר על מה שעלול לפגוע בהם באופן חמור הרבה יותר - קרעים בלידה. קיים חשש טבעי מפני חזרה ליחסי מין אחרי הלידה, אם בוצע חיתוך באזור החיץ או שהיה קרע מיילדותי, אולם לרוב השפעתם של אלה שולית או זניחה. הבעיה האמיתית היא קרעים מתקרמים, אלה שמעריכים את סוגרי פי הטבעת.

בצער תלדי

לקרעים בלידה עלולה להיות השפעה הרסנית על איכות החיים, הזוגיות והמיניות • המומחים מציעים מגוון דרכי טיפול, מתרגול ועד ניתוח | שיר-לי גולן

דעות לדרגת הקרע שעברו או לחילופין, מצ" בים שבהם לא זוהתה כראוי מידת החומרה של הקרע בזמן הלידה, מסביר ד"ר פיינה. "האישה עלולה לפתח תסמינים הקשורים באי-שליטה בסוגרי פי הטבעת בדרגות שונות לאחר הלידה ועד שנים רבות מאוחר יותר. כמוכן, רצוי שכל אישה שמרגישה שיש לה בעיה בשליטה בצואה או בגזים, תפנה לייעוץ רפואי במרפאה ייעודית לאורוגינקולוגיה ורצפת האגן, ותעבור הערכה מלאה תוך קבלת טיפול מתאים". ניתן למנוע את הקרעים? "בשנים האחרונות מושם דגש על מניעה,

מבוקרת ואיטית, תוך הגנה מכנית על אזור הפרינאום והסוגרים. כדי להבטיח שכך יהיה, על היולדת להיות קשובה לצוות המיילד ולנשום בצורה נכונה, מבלי להפעיל לחץ לכיוון הנתיק כשאין בזה צורך."

דרכי טיפול

אך גם אם לא הצלחתן למנוע את התורפה, אל יאוש. "כאשר מוזהה קרע במהלך הלידה, המערב את סוגרי פי הטבעת, חשוב שהוא יתקן בחדר ניתוח על ידי צוות מיומן שהוכשר לכך", אומר ד"ר פיינה. "זיהוי דרגת הקרע ותיקון נכון הם המפתח לטיפול ולהשבת התפקוד התקין של הסוגרים. אישה שעברה קרע בדרגה מתקדמת מוזמנת לביקורת כעבור שלושה-שישה שבועות במרפאה ייעודית בבית החולים, שיכולה להציע כמה דרכי טיפול בני שים הסובלות מבעיות שליטה בסוגרים". ואלו הן:

פזיורתרפיה לחיזוק שרירי רצפת האגן וסוגרי פי הטבעת - האישה עוברת הדרכה מלאה לביצוע תרגילים בבית.

ביופירבק - באמצעות המכשיר אפשר למ" קסם את היעילות של תרגילי הפזיורתרפיה על ידי מתן חיזוי ויזואלי או קולי בזמן הפעלת השריר בצורה נכונה ולאורך זמן. כיוון שמדור" בר בשרירים שהפעלתם איננה אינטואיטיבית, נדרש סיוע כדי להמחיש ולהבין כיצד מפעילים אותם בצורה נכונה.

נזירומודולציה - השתלת קוצב סוגרים בגב התחתון או טיפול שבועי על ידי מכשיר חיזוני, שמעביר אותות חשמליים לצורך השפעה על הבקרה העצבית של הסוגרים. השתלת הקוצב הוכיחה את יעילותה בשליטה על דליפת שתן ודליפת צואה - אפילו בנוכחות פגם במבנה פי הטבעת לאחר קרע מיילדותי.

ניתוח - במקרים נדירים יש צורך בניתוח לתיקון משני של הסוגרים, או הורקת חומרים שמטרתם לעבות את רופן פי הטבעת ולשפר את יכולת הסגירה של השריר.

"טיפול ממוקד, ייעודי ונכון עשוי למנוע סבל וכאב מיותר, להחזיר את האינטימיות בזוגיות ואת ההנאה מקיום יחסי המין", מסכם ד"ר פיינה, "וב" ודאי לשפר את איכות החיים".

"עיסוי הפרינאום באופן יזום החל מהשבוע ה-34 להיריון, מסייע ומגמיש את האזור וכך מפחית את הסיכון לנזק משמעותי ברצפת האגן. כך גם הימנעות מ'קפיצה' של ראש היילוד בבת-אחת אל מחוץ לנרתיק היילוד צריכה להיעשות בצורה מבוקרת ואיטית"