

משכב לידה תופעות פיזיות אפשריות

התקופה המוגדרת כ"משכב לידה" היא מרגע יציאת השלייה עד הרגע שבו הרחם חוזר למצבו הטרום הריוני תהליך הלוקח כ-6 שבועות. בימי התנ"ך בתקופת "משכב הלידה" שכבה האישה באוהל האדום ונשות הבית טיפלו בה. דאגו לאוכל, לשתיה ולכל הדרוש לאישה ולתינוקה. תפקיד האישה היה להיות עם התינוק בלבד, להניק וללמוד להכיר אותו. בתום ששת השבועות חזרה האישה לאוהלה ולמסלול החיים השגרתי. החיים המודרניים אינם מאפשרים זאת ואנו מנסות להיכנס לשגרה מהר מדי וחזק מדי. השתדלי "להוריד הילוך" בתקופה הזו, כאשר התינוק הולך לישון לשישון גם את הכלים יחכו... השתדלי להקיף את עצמך באנשים שיכולים לעזור ושנעים לך איתם. הקדישי זמן לעצמך, להנקה ולתינוק שלך. בזמן הזה תוכלי להכיר אותו ללמוד את התנהגותו, קול בכיו והסימנים שהוא משדר לסביבה. בתקופה הזו את עשויה לעבור תהליכים רבים גופניים ונפשיים.

כאבים בבטן התתונה

לאחר לידה על הרחם להתכווץ לגודלו המקורי, בתוך חודש יחזור הרחם לעשירית ממצבו הנוכחי. בימים הראשונים שלאחר הלידה תרגישי כיווצים חזקים ברחם. בזמן הנקה הכאבים גדלים בגלל שחרור רב של אוקסיטוצין הגורם לכיווץ הרחם. הכאבים הללו הם סימן טוב האומר שהכול מתנהל כשורה. ניתן לבקש משככי כאבים כמו אקמול, אופטלגין או אדוויל.

דימום

הרחם מתנקה משרידי ההריון המופרשים החוצה מהנרתיק. בימים הראשונים הדימום הוא חזק וייתכן ותבחיני בכרישי דם. בהמשך הפרשה צריכה להיות פחותה וחלשה (ורדרדה). **במידה ושבועיים לאחר הלידה יש עדיין דימום חזק או דימום מוגבר, במידה ויש לדימום ריח חזק ולא נעים יש לפנות לרופא.**

אנמיה

במהלך הלידה גופך מעבד דם רב, חוסר בברזל מוביל לעייפות וטשטוש, לכן חשוב להמשיך ולקחת ברזל בחודשים לאחר הלידה. לפני הפניה לרופא בתום משכב הלידה רצוי לבצע בדיקת דם ולבדוק האם המינון שאת מקבלת מתאים לך.

טיפול באזור הפרינאום

הפרינאום עשוי להיות בצקתי ורגיש גם במידה ולא נעשה חתך על אחת כמה וכמה במידה ונעשה חתך. הטיפול הראשוני כולל:

שטיפות רבות במים זורמים או בעזרת "שפריצר" של מים לאחר כל מתן שתן וגם מעבר לכך.

החלפת פדים לעיתים קרובות.

בבית החולים ישמחו לתת לך פדים קפואים עם מגנזיום, הפדים יורידו את הבצקות. בבית ניתן לעשות את אותם הפדים ומומלץ לטפטף מספר טיפות של שמן גרניום שיעיל להפחתת בצקת.

אמבט שמנים: מומלץ לשבת בתוך אמבט עם מים פושרים. פנו לחנות טבע ובקשו המלצה לגבי שמנים. **ההמלצה האישית שלי:** 5 טיפות גרניום, 5 טיפות לוונדר ו5 טיפות ציפורני חתול (קלנדולה).

במידה ולאחר מספר ימים יש תפר שעדיין מאוד מציק (בד"כ זה בקרבת פי הטבעת) ניתן לגשת לרופא ולבקש שישחררו אותו.

במידה והחתך מדמם, מפריש, מגרד או כואב מאוד יש לפנות לרופא לבדיקה.

עצירות

בימים הראשונים לאחר לידה קיימת העטה בפעילות המעי, בנוסף קיים הפחד הפסיכולוגי ללחוץ על אזור שכואב. שתי הרבה, אכלי מזונות עשירי סיבים והמעטי באכילת שוקולד.

הזעה והשתנת יתר

מופיעה בימים הראשונים שלאחר לידה. זו דרכו של הגוף להיפטר מעודף הנוזלים.

בצקות

גם במידה והצלחת לא לחוות את הבצקות במהלך ההריון עשויה להיווצר בצקת לאחר הלידה. הבצקת מופיעה בדרך כלל עקב שינויים הורמונאליים ונעלמת תוך ימים ספורים.

סימני מתיחה ונשירת שיער

סימני המתיחה יחווירו במהלך הזמן ויהפכו ללבנים כסופים, גם הפס הכהה שנמתח מהטבור למטה יתבהר ויעלם. בזמן ההריון ההורמונים גורמים לעצירה בנשירת השיער, לאחר הלידה נושר כל השער שאמור היה לנשור במהלך חודשי ההריון ויש תחושה של נשירה מוגברת. במידה והנשירה המוגברת ממשיכה לאחר חצי שנה כדאי להתייעץ עם רופא עור.