



דולה, מלווה בהריון, לידה והורות ראשונית, אמא של מאמוש

משכב לידה תופעות רגשיות אפשריות

דכדוך אחרי לידה (BABY BLUES)

תופעה מאוד נפוצה אחרי לידה, הסטטיסטיקות מדברות על 50% עד 80% מהיולדות שחווות את הדכדוך. הדכדוך מתחיל בדרך כלל בימים הראשונים שלאחר לידה (היום השלישי / הרביעי) וממשיך עד שבועיים. איך זה מרגיש? אמהות מדברות על מצבי רוח קיצוניים, התקפי בכי, רגישות גדולה לביקורת, ביקורת עצמית ומחשבות טורדניות על תפקודן כאמהות. התקופה של אחרי הלידה היא תקופה חדשה. אנו מגלות את עצמנו כאמהות, אנו מתמודדות עם עייפות רבה. קיימת הכרה חדשה שאומרת: החיים השתנו מה שהיה כבר לא יהיה.... תחושת האחריות היא גדולה וכל הקושי הזה מוביל לדכדוך המדובר. תמיכה טובה מהסביבה, השלמה עם המצב החדש, למידה שלו וזרימה איתו יעזרו לעבור את התקופה הזו.

דיכאון אחרי לידה

זהו מצב קיצוני יותר שבו לוקות 10%-20% מהיולדות. במידה והתחושות לא עוברות בתום שבועיים ואפילו מתעצמות יש לפנות לרופא לקבלת הכוונה.

יחסי מין לאחר הלידה

מתי "מותר" להתחיל יחסי מין? ההמלצה הכללית היא להמתין לביקור הרופא (כ-6 שבועות). במידה והדימום פסק והתחושה שלך מאפשרת חזרה מוקדמת יותר זה בהחלט ניתן. זכרו שיחסי מין הם לא בהכרח החדירה גם חיבוק, ליטוף והתקרבלות יכולים לתרום למערכת היחסים שלכם. גם כאשר מחליטים לקיים יחסים יש לדבר על הנושא לעבד את החששות ולעשות זאת רק כאשר שני בני הזוג מוכנים לכך.

ביקורת אצל רופא נשים

בתום שישה שבועות מהלידה יש לגשת לביקורת אצל רופא הנשים. הרופא יבדוק שהרחם חזר למצבו ה"טרומ הריוני" ואת איזור החיץ. זה הזמן לשאול כל שאלה שמטרידה כולל התייעצות על אמצעי מניעה. תקופת "משכב הלידה" הסתיימה רשמית, בהצלחה בהמשך...