

טיפים ליולדת בלידה קיסרית

1. קחי משככי כאבים

לאחר ניתוח קיסרי, זה נורמלי שיהיו כאבים עד שבועיים, אם כי תתחילי להרגיש שיפור מיום ליום. הצורך בטיפול בכאב הוא נורמלי מאוד וחשוב להתייחס אליו ולא להסתדר עם הכאב מכיוון שלגוף קשה יותר לתפקד במצב של סטרס.

2. דאגתי לחתך הניתוחי

יתכן שיהיו לך תפרים שיתמוססו מעצמם או סיכות נמסות, יש גם אופציה לסיכות מתכת שיוסרו לאחר 7-10 יום בקופת החולים. חשוב לשמור על האזור יבש ואם את מרגיש חום מקומי, אדמומיות או כאבים שמתגברים, גשי לבדיקה אצל הגניקולוג בהקדם. כמו כן, הימנעי מבריכות וג'קוזי מחשש לזיהום. ישנן טכניקות עיסוי לצלקת שיכולות לעזור להפחית את הכאב, לשפר את הריפוי ולעודד את שרירי הבטן לעבוד בצורה יעילה יותר. כמו גם לשפר את חזרת התחושה במקום.

3. התחלי לזוז וכמה שיותר מהר

ברגע שהרופא שלך נותן לך את האור הירוק, עליך לצאת מהמיטה, כבר בחדר ההתאוששות נסי להניע ככל שתוכלי את כפות הרגליים לסייע לתנועת הדם. התחלי בהליכה קצרה, והמשיכי ב-30 דקות ככל שתוכלי בהמשך. הליכה תגדיל את זרימת הדם, שתפחית את הסיכון שלך לקרישי דם, תעזור בתפקוד המעי ותגדיל את יכולת גוף להירפא.

4. אכלי תזונה מאוזנת

תזונה חשובה מאוד גם לריפוי. התמקדי באכילת מאכלים אנטי דלקתיים שיש בהם ויטמין C, כמו פירות יער, קייל וברוקולי. ויטמין C תומך בייצור קולגן, חלבון המסייע בתיקון רקמות. מזונות העשירים בחומצות שומן אומגה 3 כמו אגוזים וזרעים הם גם אנטי דלקתיים. הגבלי את הצריכה של בשר אדום - שהוא דלקתי - ואכלי במקום זאת עוף וסלמון מכיוון שהם מכילים חומצות אמינו שיוצרות חלבונים היוצרים רקמות.

5. הימנעי מעצירות

הורמוני הריון בשילוב משככי כאבים עלולים להוביל לעצירות. המצב יכול לגרום להפעלת לחץ גם על החתך ולכאבים. נסי להסתייע בשרפרף כשאת יושבת על האסלה אסלה - זו תנוחה פיזיולוגית יותר שמסייעת לריקון המעי. אכלי אוכל עשיר בסיבים, שתי הרבה מים ושאלי את הרופא לגבי השימוש במרכך צואה.

6. הנקה

אם את מניקה חשוב מאוד לשבת בכיסא נוח, בתנוחה זקופה, עם כרית תומכת שתמנע לחץ על הצלקת הניתוחית. ישנן תנוחות עבור נשים אחרי קיסרי כמו הפוטבול שאינן מפעילות לחץ על אזור החתך.

7. לא להשתמש במחוך!

לאחר ניתוח קיסרי כדאי ללבוש תחתון גבוה תומך אך לא לוחץ, אפשר להסתייע בתחתון ייעודי לניתוחים אלו כדי לחוש איסוף של הבטן. הימנעי ממחוך שיכול להפוך את שרירי הבטן לחלשים יותר. מחוך יכול גם להפעיל לחץ על אברי האגן ולהגדיל את הסיכון לדליפת שתן ולצניחת איבר האגן. ממליצה לחפש תחתון גבוה אצל החברות דלתא ופמינה או להזמין ב-[iHerb](https://www.iHerb.com) תחתון ייעודי לקיסרי.

8. אל תרימי שום דבר כבד

בשבועיים הראשונים אחרי הלידה, אל תרימי שום דבר שמשקלו יותר מהתינוק שלך. לאחר מכן תוכלי להגדיל את המשקלים בהדרגה אחרי משכב הלידה, אחרי האישור הרפואי שהכל תקין. במידת האפשר, בקשי שמישהו יביא את התינוק שלך אליך ויניח את התינוק על כרית הנקה להאכלה.

9. הימנעי מכפיפות בטן או הפעלה של שרירי הבטן

במהלך הניתוח חותכים דרך 7 שכבות שונות והגוף שלך צריך לשחזר את עצמו ולתקן את הסדר מלמטה למעלה. עם זאת, כל תנועה שדוחפת את שרירי הבטן קדימה כמו כפיפות בטרם עת יכולות להוביל להופעת בקע (בקע טבורי נפוץ בקרב נשים שעברו קיסרי ואף הריון). השתמשי בחגורה הקשורה חזק לנקודת עוגן לידך, על מנת לסייע לך לקום מהמיטה על ידי משיכת החגורה ושימוש בכוח הידיים.

10. חזרה הדרגתית ליחסים אינטימיים

המחקר שנערך ב-BJOG: כתב העת הבינלאומי למיילדות וגינקולוגיה, מצא כי נשים שיוולדות בניתוח קיסרי חוות בערך פי שניים כאבים בקיום יחסי מין 18 חודשים לאחר הלידה. לא רק הריון יכול להפעיל לחץ על שרירי האגן, אלא שרקמות צלקת מהחתך יכולות להפחית את הניידות של אברי האגן, מה שעלול לגרום להתכווצויות שרירים וכאבים. כדי למנוע סקס כואב, הקדישו זמן רב למשחק מקדים והשתמשו בחומר סיכה. עם זאת, אם הכאב נמשך, פני לטיפול אצל פיזיותרפיסטית רצפת אגן! (אם עדיין לא ביקרת אותה אחרי הלידה).

11. [בקשי עזרה](#)

למרות שאת רוצה לטפל בתינוקך, הביני שגם הגוף שלך צריך להחלים. אם לא תקבלי עזרה, את תרגישי מותשת וזה ייקח לגופך זמן רב יותר להתאושש. בקשי מבן / בת הזוג, בן משפחה או חבר/ה, עזרה בקניות במצרכים, סידורים וניקיון, כך שתוכלי להתמקד בתינוק ובבריאותך.

12. [קבלי תמיכה רגשית](#)

בין אם הניתוח הקיסרי היה אלקטיבי או דחוף, את יכולה לחוש אכזבה או עצב כתוצאה מחוויית הלידה שלך - וזה תקין לחלוטין! יתרה מזאת, מחקרים מסוימים מראים שנשים נוטות יותר לסבול מדיכאון אחרי לידה לאחר ניתוח קיסרי. אל תסבלי בשתיקה. חפשי קבוצת תמיכה מקוונת או מפגשים לאימהות חדשות או שוחחי עם חברה על הרגשות שלך. רצוי לפנות לפסיכולוגית בקופת החולים המתמחה בבריאות האישה.

את חייבת לשים את עצמך בעדיפות ראשונה, כך גם תהי אמא טובה יותר לתינוק שלך.

