

מצריך להתנהגות 2'מים הראשונים אחרי הלידה

שלומית רייפמן לויצקי – המרכז להריון ולידה במכללה האקדמית בוינגייט

www.shlomitr.com shlomitr@013.net 050-8802201

ההריון והלידה הם תהליכים עוצמתיים העוברים על גוף האישה ומותירים עליו את רישומיהם. במהלך ששת השבועות שלאחר הלידה נכנס גופך לתקופה בה מתרחשת נסיגה של רוב השינויים שהתרחשו במהלך ההריון. זהו פרק זמן קצר יחסית למשך ההריון (ששה שבועות לעומת ארבעים שבועות הריון) ורגיש מאוד מבחינה גופנית ונפשית כאחת. חשוב לתת לגוף את הזמן הדרוש להתאוששות ולנסות לעזור לו ככל האפשר.

פעילות הגופנית בתקופה זו תורמת לריפוי ולהתאוששות מהירים מתהליך הלידה, משפרת את ההרגשה הגופנית והנפשית ומסייעת לגוף לעמוד במעמסה הפיזית החדשה הכרוכה בטיפול האינטנסיבי בתינוק.

הכנו עבורך כמה המלצות להתנהגות ולפעילות גופנית בימים הראשונים לאחר הלידה – בבית החולים ובבית.

בבית החולים

- קומי מהר ככל האפשר מהמיטה (בפעם הראשונה אחרי הלידה עשי זאת בסיוע אחות או מלווה). את הקימה יש לעשות בהדרגה (ישיבה על קצה המיטה, ורק אם אין הרגשת סחרחורת אפשר לקום).
- הקפידי להיכנס לשירותים מוקדם ככל האפשר, מיד עם הקימה הראשונה מהמיטה. אל תתאפקי!!! שלפוחית שתן מלאה מפריעה להתכווצות הרחם.
- חשוב שתנוחי הרבה בימים הראשונים שלאחר הלידה אך אל תפריזי בשהייה במיטה (שכיבה ממושכת רק תזיק לגוף ותעכב את התאוששותו). קבלי את אורחייך בטיול קצר באוויר הצח.
- התחילי בפעילות גופנית מיד לאחר הקימה הראשונה מהמיטה. עשי זאת בהדרגה ועם הרבה 'הקשבה' לגוף.

בבית

- מומלץ להצטרף לקבוצת התעמלות מיוחדת לאחר הלידה - עם מדריך שהוכשר לכך.
- אם את מתעמלת לבד בבית רצוי שתעשי זאת בשעה קבועה ביום (שעות הבוקר הערניות בדרך כלל עדיפות על פני שעות הערב העייפות), לפחות 2-3 פעמים בשבוע.
- הקפידי בכל עת על שתייה מרובה.
- אם את מניקה רצוי להניק לפני התחלת הפעילות (חזה גדוש עלול לגרום לאי נוחות).
- הקפידי להתמתח בכל הזדמנות ובמיוחד לאחר סיום הנקה.
- לפני הרמת תינוקך (או ילדייך האחרים) כווצי קרקעית אגן ובטן ושמרי עליהם מכווצים במהלך כל ביצוע פעולה זו. (עשי זאת גם לפני כל הרמת משאות, התעטשות או שיעול).

תרגילי התעמלות לימים הראשונים אחרי הלידה

- קחי לעצמך כמה דקות, פעמיים עד שלוש פעמים ביום, והקדישי אותן לתרגילי התעמלות. פעולה זו תעזור לך להרגיש חיונית ורעננה ותזרז את התאוששותך מהלידה וגם מההריון.
- חלק מהתרגילים המובאים כאן מוצעים בשלוש תנוחות שונות – **ישיבה, שכובה על הגב ושכיבה על הצד**. בחרי מביניהם בזו הנוחה לך ביותר. לחילופין, תוכלי לגוון ולבצע את התרגילים בכל פעם בתנוחה אחרת.
- הקפידי לרוקן את שלפוחית השתן לפני התחלת התרגול.
- במהלך התרגול הקפידי על נשימה חופשית ומשוחררת והימנעי מעצירת נשימה.

חיזוק שרירי קרקעית האגן

בישיבה

שבי על קצה המיטה, הניחי כפות רגלייך על מושב כיסא (הצמידי כיסא למיטה) והניחי את שתי ידייך על המיטה משני צידי האגן. הטי גו מעט לפניך עד שתרגישי שהישבן אינו נושא יותר את משקל גופך ואת יושבת על רצפת האגן שלך. נסי לכווץ את שרירי קרקעית האגן. התחושה שתתקבל היא כאילו רצפת האגן שלך ניתקת מהמזרון. חיזרי על כיווצים אלה מספר פעמים כאשר בכל פעם את מנסה להאריך את משך הכיווץ. התחילי עם ספירה של שתי פעימות לכיווץ ונסי להעלות אותה בכל פעם. עשי לפחות 5 כיווצים.

בשכיבה על הגב

שכבי על גבך, כפות ידייך שלובות מתחת לראשך, מרפקים פשוטים לצדדים, נוגעים במזרון, רגלייך עומדות כפופות בפישוק קל. נסי לכווץ את שרירי קרקעית האגן שלך. שימי לב לא לכווץ שרירי ישבן ולא לדחוף עם רגלייך את המזרון. התנועה אמורה להיות מורגשת ולא נראית לעין – אין תנועה של האגן. לכל היותר תרגישי לחץ קל בבטן התחתונה.

בשכיבה על הצד

שכבי על צידך, ברכיך כפופות לבטן, היד התחתונה מונחת מתחת לראשך, היד העליונה מונחת לפני החזה. כווצי קרקעית אגן (דומה לתחושה של התאפקות ממתן שתן). נסי **לא** לכווץ שרירי עכוז **ולא** להניע את האגן.

חיזוק שרירי הבטן

בכל תרגילי הבטן הקפידי לכווץ קרקעית אגן **בתחילת התרגיל**, להשאיר אותה **מכווצת במהלכו** ולשחרר אותה **רק בסופו**. בתקופת זו אין לבצע תרגילי בטן ללא כיווץ קרקעית אגן.

בישיבה

כווצי שרירי קרקעית אגן כמו בתרגיל הקודם. החזיקי אותם מכווצים והוסיפי לכך איסוף בטן – כאילו היית רוצה לשאוב את כל הבטן לתוך הטבור. הימנעי מניפוח בית החזה. שחררי את שרירי הבטן ורק אז שחררי שרירי קרקעית אגן. הקפידי לא לעצור נשימה במהלך התרגיל.

בשכיבה על הגב

שכבי על גבך, כפות ידייך שלובות מתחת לראשך, מרפקים פשוטים לצדדים נוגעים במזרון, רגלייך עומדות כפופות בפישוק קל. כווצי את שרירי קרקעית האגן, הוסיפי לכך כיווץ חזק של שרירי הבטן (כאילו היית רוצה להדק את הבטן לגב), ספרי עד 10 **בקול** תוך נשימה חופשית ובסיום הספירה שחררי בטן **ולאחר מכן** רצפת אגן. חיזרי על התרגיל מספר פעמים.

◉ בשכיבה על הצד

שכבי על צדך, ברכיך כפופות לבטן, היד התחתונה מונחת מתחת לראשך, היד העליונה מונחת לפני החזה.

כווצי קרקעית אגן, הוסיפי כוּץ בטן תוך שאת מנסה לדחוף את המותנית לאחור (לקמר גב תחתון). נסי לדאוג ששאר הגוף יהיה משוחרר. ספרי עד 10 בקול תוך נשימה חופשית ורק אז שחררי בטן **ולאחר מכן** קרקעית אגן. חזרי על התרגיל מספר פעמים.

מתיחות

עמדי עמידה נוחה, שלבי כפות ידיך מאחורי גבך. כווצי קרקעית אגן ובטן, מתחי ידיים לאחור ונסי להרחיק אותן ולהרימן מעלה מבלי לכפוף את גבך. שחררי ידיים תוך ניעור ומשיכתן לפנים. חזרי על כך לאט מספר פעמים בהתאם לצורך שירגיש גופך.

עמדי עמידה נוחה, ידיים מורמות מעלה, ישרות, לצדי הראש, כפות ידיים שלובות. משכי את הידיים גבוה ככל האפשר תוך כוּץ קרקעית אגן ובטן ושמירה על האגן שלא יזוז. שהי במתיחה מספר שניות. בהמשך ניתן להוסיף משיכת ידיים הצידה תוך כפיפת גו. חיזרי על התרגיל גם לצד השני. ניתן להרפות במעבר בין הצדדים או להרפות רק אחרי הכפיפה לצד השני.

שני התרגילים יכולים להתבצע גם בישיבה על קצה המיטה או על כיסא.