

נשים

מחלקת יולדות



להיות בטוחה. בשבילו



משחת ההנקה הטהורה בעולם



Lansinoh.

בקרי אותם בבלוג החדש
מאמחות מניקות לאמחות מניקות
www.lansinoh.co.il/blog

משחת לנסינו לאמחות מניקות היא משחת ההנקה המובילה והבטוחה בעולם.
אין צורך להסיר משחת לנסינו לפני הנקה. טבעית לחלוטין, ללא כל טעם וריח לוואי.
ללא תוספת צמחים, חומר משמר או כל תוסף אחר.
באישור משרד הבריאות. להשיג בכל בתי המרקחת ורשתות הפארם.

דף הדרכה ליולדת לאחר לידה רגילה

www.nashim.sheba.co.il

הצטרפו למועדון יולדות ב-f

הפקה: מחלקת שיווק המרכז הרפואי שיבא תל-השומר 03-5305925 | עיצוב גרפי והפקת דפוס: 077-5455657 | NOTICE design 077-5455657 | 433-04/10

www.nashim.sheba.co.il

יולדת יקרה, שלום לך ומזל טוב!

דף הדרכה זה יספק לך מידע רלוונטי לאחר הלידה, חזרה לשגרה לקראת השחרור ולאחריו, מידע זה אינו מחליף את ההדרכה שתימסר לך בעל פה על ידי הצוות הסיעודי והרפואי במחלקה

הדרכה לשעות הראשונות שלאחר הלידה:

ידידה ראשונה מהמיטה: תתבצע רק בליווי אחות. אם בדיקת רגלייך תהיה תקינה (תחושה מלאה ותנועתיות) ניתן יהיה לקום כבר עם הגיעך למחלקה. טרם הקימה מהמיטה עליך לצלצל בפעמון בכדי לקרוא לאחות. אם אינך מצליחה להטיל שתן באופן עצמאי, או באם את חשה כי אינך מתרוקנת לגמרי, עליך לדווח על כך לאחות.

דימום מהנרתיק (וגינה): לאחר הלידה מופרש דם מהנרתיק הדומה לדימום ווסתי חזק. הדימום עשוי להיות חזק יותר בעת קימה מהמיטה ו/או לאחר הנקה. יש לשים לב כי הדימום הולך ופוחת כל יום בהדרגה. יש להשתמש בתחבושות היגייניות בלבד. יש לעקוב אחר תדירות החלפת הפדים - באם את מחליפה פדים כל שעתיים - שלוש מדובר בדימום סביר אך במידה ואת צריכה להחליף פד כל שעה והפד מתמלא כולו בדם, ו/או אם יופיעו קרישי דם (גושים), יש לידע את הצוות המטפל.

טיפול בתפרים וגינאליים: יש לשטוף את אזור התפרים עם מים פושרים וסבון עשיר בלחות, פעם ביום במקלחת ועוד מספר פעמים ביום עם מים בלבד ואף לאחר כל מתן שתן. התפרים ימסו עד שבועיים מהלידה. במידה וקיימת נפיחות באזור, מומלץ להשתמש בהרטבות מגנזיום המסייעות בהפחתת הנפיחות במקום ובהקלה על הכאבים. במידה ואת מעוניינת במידע מפורט יותר בנושא זה, אנא פני לאחות לקבלת הסבר.

כאב: ייתכנו כאבי בטן לאחר הלידה כתוצאה מהתכווצות הרחם ו/או כאבים באזור הנרתיק בשל התפרים. ניתן לקבל טיפול נגד כאבים. יש לדווח על הכאב לאחיות המחלקה והטיפול ינתן על פי מיקום ודרגת הכאב. על מנת שתוכלי לתפקד, לטפל בעצמך ובתינוקך, אנו ממליצים על לקיחת משככי כאבים. במידה והכאב לא משתפר לאחר נטילת משככי כאבים, יש לדווח לצוות המטפל.

הדרכה לימים הראשונים שלאחר הלידה:

טחורים: חלק מהנשים סובלות מטחורים לאחר לידה. על מנת להקל על הכאבים באזור, מומלץ לשטוף את המקום במים קרים ולאחר מכן לייבש היטב ולהיעזר במשחות לטיפול בטחורים.

ניתן לשים הרטבות מגנזיום באזור הטחורים, המסייעות בהפחתת הנפיחות במקום ובהקלה על הכאבים, ניתן לבקש זאת מהאחיות. במידה ואת מעוניינת במידע מפורט יותר בנושא זה, אנא פני לאחות לקבלת הסבר ודף הדרכה.

הנקה: ההנקה חשובה לבריאותך ולבריאות תינוקך ותורמת לחיזוק הקשר בינכם. ניתן להיעזר במדריכות הנקה או ביועצת הנקה לצורך קבלת מידע מתאים.

בצקות ברגליים ובגוף: מדובר בתופעה שכיחה לאחר הלידה, גם אצל נשים שלא סבלו מכך לפני הלידה. לרוב, הנפיחות והבצקות פוחתות בהדרגה תוך כ-10-14 ימים. רצוי להרבות בשתייה בכדי להגביר את כמות השתן ולעודד פינוי הנוזלים מהגוף.

דימום מהנרתיק (וגינה): לאחר הלידה מופרש דם מהנרתיק הדומה לדימום ווסתי. הדימום עשוי להימשך 14-7 יום מהלידה, אך עליך לשים לב כי הדימום הולך ופוחת בהדרגה וללא קרישי דם (מומלץ להחליף פדים כל 2-3 שעות, על מנת לשמור על היגיינה באזור). לאחר תקופה זו, תופיע הפרשה בצבע ורדרד בהיר/חום או הפרשה לכנה שקופה עד כחודש. במידה וההפרשה בצבע חריג או שהיא בעלת ריח לא נעים עליך לפנות לרופא המטפל. אם ממשיכה הפרשה לאחר תקופה זו, מומלץ להתייעץ עם רופא נשים.

ניידות: ישנה חשיבות גבוהה לתנועתיות לאחר הלידה ושכיבה ממושכת אינה מומלצת.

נטילת ברזל: חשוב שתקפדי לטול את טבליות הברזל שנטלת בהיריון, באותו הסוג והמינון, במשך כחודש וחצי (אלא אם כן תקבלי הנחיה שונה מהרופא). כעבור כ-6 שבועות מהלידה פני לקופת החולים לצורך ביצוע ספירת דם. בהתאם לתוצאות הבדיקה ורמת מחסני הברזל, ברי עם הרופא המטפל האם יש צורך להמשיך לקחת ברזל.

רופא נשים: לאחר כשישה שבועות מהלידה עליך לפנות לרופא הנשים שלך לביקורת.

פעולת מעיים: בכדי להימנע מעצירות:

- יש להרבות בשתייה
- ניתן להיעזר בתכשירים המסייעים להקלה על פעולת המעיים - מרככי צואה, לאחר התייעצות עם אחיות המחלקה
- יש להרבות באכילת ירקות ופירות מגוונים, דגנים למיניהם, פירות יבשים ומזונות אחרים העשירים בסיבים תזונתיים

שינויים במצבי הרוח: שינויים במצב הרוח שכיחים לאחר לידה ונגרמים עקב שינויים הורמונאליים. יתכן ותחושי עצבות או כעס. במידה ולאחר שבועיים עדיין תרגישי שאין לך מצב רוח, אין לך תאבון וקשה לך להירדם, רצוי להתייעץ עם גורם מקצועי, כמו אחות או רופא.

טיפת חלב: יש לפנות כ-3 ימים לאחר הלידה לשקילת תינוקך על מנת לוודא שהתינוק לא ירד במשקל יתר על המידה.

חזרה לשגרה:

מנוחה: בכדי לאפשר לעצמך לחזור לתפקוד יומיומי, עליך לנצל כל הזדמנות למנוחה (למשל, כאשר תינוקך ישן). מומלץ לדחות את ביקורי האורחים בתקופה הראשונה לאחר הלידה.

כלכלה: מומלץ לאכול מזון מגוון בצורה מאוזנת ולהרבות בשתייה: 2-3 ליטרים ביממה. אין זה זמן מתאים להתחיל בדיאטה.

פעילות גופנית: יש להימנע מהרמת משאות כבדים (מעל 6 ק"ג) ומפעילות ספורטיבית במהלך 6 שבועות ראשונים לאחר הלידה. ניתן להתחיל לעסוק בפעילות גופנית מתונה (כמו הליכה), כחודש וחצי לאחר הלידה. חשוב במיוחד לבצע תרגילים לחיזוק שרירי רצפת האגן למניעת בריחת שתן או צניחת רחם. למידע נוסף בנושא התעמלות לנשים לאחר לידה וחזיקוק שרירי רצפת האגן, אנא פני לאחיות לצורך קבלת הדרכה ודפי מידע.

זוגיות: מומלץ לא לקיים יחסי מין מלאים עד שבועיים לאחר הלידה כיוון שבתקופה זאת קיום יחסים עשוי להיות כואב או בלתי נעים. כעבור שבועיים ניתן לקיים יחסי מין מלאים, במידה והדימום פסק ואת מרגישה מוכנה לכך. באפשרותך להתייעץ עם רופא נשים על אמצעי מניעה המתאים לכם.

טרם השחרור:

רישום במשרד הקבלה: בטרם תשוחררי לביתך, יש לפנות לדלפק משרד הפנים הנמצא בכניסה לבנין יולדות לצורך רישום הילוד. לשם כך עליך להצטייד בתעודות הזהות שלך ושל אבי התינוק. עליך להיות נוכחת בעת הרישום. במעמד זה תקבלי את מענק הלידה וטופס אישור לידה זמני. במידה והינך מעוניינת בפרטים נוספים לגבי הרישום המשרדי, פני לאחות או לפקידות היושבות במשרד. נשים העולות למלון שיבא ייבאו את רישום היילוד במלון.

זמן שחרור משוער: במידה ומהלך הלידה היה תקין, ומהלך אשפוזך תקין, תשוחררי לביתך לאחר כ-40-48 שעות מזמן הלידה.

סימנים המצריכים פניה לרופא:

- דימום חריג (דימום נרתיקי שלא פוסק וקרישי דם גדולים ומרובים)
- עליית חום גוף מעל 38 מעלות
- בכל הופעת חום מקומי, הפרשה, אודם, נפיחות והחמרה בכאבים באזור התפרים

מזל טוב

צוות מחלקות יולדות

טלפון לבריורים ושאלות נוספות: 03-5302776 | 03-5302918 | www.nashim.sheba.co.il