

## מידע למטופלת

### ייבוש חלב לאחר אובדן עובר/יילוד

#### מטופלת יקרה,

אנו מבקשים לתמוך בך בתקופה קשה זו.

גופך עובר כעת שינויים פיזיים והורמונאליים, המשפיעים על עוצמת רגשותיך. אנו כאן אתך בתוך ההתמודדות. אנא ידעי אותנו אם יש לך שאלות, או אם יש דרך אחרת בה נוכל להקל עליך..

במהלך ההיריון, השדיים משתנות לקראת ההנקה הצפויה. כעת, התינוק אינו ברחם והגוף עדיין אינו יודע כי החלב אינו נחוץ. ההורמונים מאותתים לגוף שלך להתחיל לייצר חלב. בשל כך, אי נוחות תופיע לרוב לקראת היום השני או השלישי. ייתכן ששלב זה יגיע רק לאחר שתשתחררי מהאשפוז.

ישנן נשים שימצאו את נוכחות החלב מרגיזה וירצו לייבשו מהר ככל האפשר, בעוד אחרות ימצאו את החלב כתזכורת מנחמת לתינוק שהיה. כל הרגשה מקובלת.

במהלך תקופה זו, את עלולה לחוש כאב נפשי שמתלווה לכאב הפיזי של תהליך גמילה זה. חשוב שתהיי קשובה וסבלנית לעצמך מבחינה רגשית ולא רק פיזית. עסקי בפעולות הגורמות לך נוחות רגשית.

השדיים נוטים לייצר חלב כאשר הם ריקים ולכן שאבי או סחטי חלב באופן ידני רק לפי הצורך בכדי למנוע תחושה של מלאות, מילוי יתר או גבשושית. אפשרי לרוב החלב להישאר בשד וכך ידוכא יצור החלב. עם הזמן הצורך בשאיבה ילך ויפחת. שאיבת החלב להקלת המלאות תקטין את הסיכוי של גודש בשדיים.

ניתן לייבש את החלב בעזרת טיפול תרופתי או באופן טבעי.

#### ייבוש בעזרת תרופה:

**קאברגוליין Cabergoline** – תרופה הניתנת משבוע 18, משמשת לדיכוי ולמניעת הפרשת חלב, מינון התרופה תלוי בזמן שעבר מהלידה. מומלץ ליטול את התרופה עם או לאחר האוכל. לתרופה תופעות לוואי כגון כאבי ראש וסחרחורות, לרוב קלות וחולפות עם הזמן.

במקרה של יתר לחץ דם, דכאון בעבר או רגישות לתרופה אין ליטול טיפול זה.

#### ייבוש חלב באופן טבעי ניתן לביצוע במספר דרכים:

- ✓ **קרח** יכול לעזור להפחית את הנפיחות, לגרום לתחושת נוחות ולהפחתת כמות החלב. קררי את השדיים במשך 15 עד 20 דקות בכל פעם, לפי הצורך. הימנעי מלהניח קרח ישירות על הפטמות.
- ✓ הנחת **עלי כרוב** על השד יעזרו גם הם לייבוש החלב, יש להשתמש בעלים ירוקים וטריים, נקיים וצוננים ולעטוף אותם סביב השדיים. מומלץ להחליפם כל שעתיים או כאשר נבלו.
- ✓ שתיית **תה מרווה** ידועה גם היא כמצמצמת את ייצור החלב.

#### הקלה על תחושת המלאות

מומלץ ללבוש חזייה תומכת ונוחה כדי לא להגביל את זרימת הדם שלך. אל תקשרי את השדיים. הידוק חזק מידי עלול לסתום את צינורות החלב עד כדי זיהום השד.

השתמשי במשככי כאב המועילים לך כגון פאראצטאמול (PARACETAMOL) ואיבופרופן (IBUPROFEN).

אם מלווה אותך תחושת דכדוך וקושי נפשי שאינו מרפה, פני לגורמי תמיכה מקצועיים בקהילה. רופא המשפחה והאחות בקופת חולים, ידעו להפנות אותך לגורמים אלו.

בברכת בריאות שלימה

צוות מחלקת נשים 026555557