

מידע לילודת  
**לאחר לידה ראשונה**

**יולדת יקרה,**

**מזל טוב !**



צוות המרכז הרפואי שערי צדק שמח ללוות אותך ולהיות לצדך ברגעים מרגשים כל כך. ריכזנו עבורך מידע בנושאים רלוונטיים לימים הקרובים. בוודאי יתעוררו שאלות נוספות, מעבר למה שתמצאי כאן, ואנו נשמח להשתדל ולענות עליהם.

**א. ניידות**

הירידה הראשונה מהמיטה לאחר הלידה הינה בליווי אחות בלבד. אל תנסו לרדת בעצמך ללא עזרת אחות. עם זאת, חשוב מאד לאחר ירידה בפעם הראשונה מהמיטה לנוע ככל הניתן. התנועה חשובה למניעת היווצרות קרישי דם, ולפעילות תקינה של מערכת העיכול. אם את מרגישה סחרחורת – התיישבי בזהירות וקראי לאחות בעזרת פעמון קריאה קרוב או אדם בסביבה. אם את חשה חולשה, חמימות ממושטת, הזעת יתר, בחילה, הפרעת בראיה, בלבול, צלולים או אטימות באוזניים – ידעי על כך את הצוות. אלו יכולים להיות סימנים מוקדמים לעילפון.



**ב. דימום**

לאחר הלידה הרחם מתחיל להתכווץ ע"מ לשוב חזרה לגודלו המקורי, כתוצאה מכך נוצר דימום מכלי הדם הפתוחים באזור החיבור של השיליה לקיר הרחם הפנימי. בימים הראשונים הדימום משמעותי, ויתכן אף שייפלטו קרישי דם. הדימום ילך וייחלש עד שייפסק לחלוטין כשישה שבועות אחרי הלידה, ויתכן שאף לפני כן.

**ג. טיפול באזור הפרינאום**

✓ אם נזקקת לתפירת חתך לאחר הלידה: מומלץ לשטוף את התפרים מספר פעמים ביממה.

נצלי כל כניסה לשירותים לשטיפה.

✓ הקלה על הכאב והנפיחות באזור הפרינאום:

♥ פדים קפואים מוכנים במחלקה לשימושך. שאלו את האחות היכן תוכלי למצוא אותם.

♥ עזרקאין גיל - חומר מאלחש קל – בקשי מהאחות במקרה הצורך.



**ד. מניעת עצירות**

עצירות וקושי להתפנות תדירים לאחר הלידה ועלולים לגרום כאב סביב פי הטבעת, וטחורים. על מנת למנוע תופעות אלו:

♥ שתי הרבה

♥ הרבי בתזונה עשירה סיבים: קמח מלא, אורז מלא, פירות וירקות.

♥ מיץ שזיפים עוזר בהגברת פעילות המעי. בקשי מהאחות במקרה הצורך.

אם מתחילה, על אף הכל, להתפתח עצירות ניתן להשתמש בחומרים משלשלים כגון: נרות גליצרין וחוקן קטן.

זכרי: תפרים אינם נפתחים בעת יציאה.



## ה. הנקה וחלב אם:

לכל אם יש חלב. חלב אם הינו המזון המיטבי לתינוקך.  
הנקה הינה תהליך למידה הדורש סבלנות ואימון.

- ♥ הקולוסטרום הצהבהב, חלב האם הראשוני, מועט בכמותו אך עשיר מאוד בחלבונים ובנוגדנים. מספיקה כמות קטנה של קולוסטרום על מנת להזין את התינוק. הקולוסטרום עוזר לתינוקך להתמודד עם העולם שאליו הגיע.

<p><b>יממה שלישית</b> 20-23 מ"ל</p>	<p><b>יממה שנייה</b> 5-15 מ"ל</p>	<p><b>יממה ראשונה</b> 2-10 מ"ל</p>	<p>כמויות צפויות של קולוסטרום:</p>
---	---------------------------------------	--	------------------------------------

- ♥ בימים הראשונים, יתכן שתינוקך ירצה לינוק לעיתים תכופות. הניקי אותו לפי דרישתו. אם התינוק אינו מראה סימני רעב – הציעי לו כל 3 שעות. ביממה הראשונה רצוי להניק 6 הנקות לפחות, והחל מהיממה השנייה 8-12 הנקות.
- ♥ בזמן ההנקה תרגישי כאבים הנובעים מהתכווצות הרחם, בעקבות שחרור הורמון הפיטוצין האחראי על יצירת החלב. ניתן לבקש משככי כאבים מהאחות.
- ♥ מומלץ להניק את התינוק כשהוא מונח עלייך ללא בגדים ('מגע עור לעור') ומעליו שמיכה. באופן זה, תינוקך חש את מגע גופך ומריח אותך – הרפלקסים שלו מתעוררים והוא יתעורר מהישנוניות, יפתח פה גדול יותר, ייצמד אל השד באופן יעיל יותר אשר יגרום פחות כאבים. **התינוק אינו מתקרר בזמן 'עור לעור'. להיפך: חום גופך שומר על חום גופו באופן המוצלח ביותר.**
- ♥ שימי לב כי התינוק יונק כאשר כל/רוב ההילה של השד נמצאת בפיו המעוגל ושפתיו משורבבות כלפי חוץ. הנקה בצורה זו תמנע כאב ופציעה של השד, ותאפשר זרימת חלב מיטבית אל התינוק. ביומיים הראשונים- תחושת תנועות יניקה ברצף מהווה עדות לכך שהתינוק מקבל את החלב. ככל שתניקי יותר, גופך ייצר חלב רב יותר.
- ♥ מהיום השלישי צפויה תחושת מלאות בשד ותשמעי את קולות הבליעה של התינוק.
- ♥ ניתן להזין תינוק שאינו נצמד היטב אל השד- על ידי סחיטת טיפות קולוסטרום לכפית, וטפטוף הקולוסטרום ישירות אל פיו.

הדרכה מקצועית ומקיפה בנושא ההנקה מתבצעת מספר פעמים בשבוע ע"י יועצת הנקה בחדר האוכל, בשעות הבוקר.

צוות האחיות ויועצות ההנקה של המחלקה זמינות לעזור לך 24/7.

אנו מאחלים לך מזל טוב מכל הלב!