

מידע לילדת עילפון - SYNCOPÉ

יולדת יקרה

**אל תקומי לבד ממיטתך בפעם הראשונה לאחר הלידה!
את עלולה להתעלף.**

עילפון הוא מצב של אובדן הכרה זמני הנמשך לרוב שניות מעטות. עלפון נגרם בשל ירידה בזרימת דם למוח, אז יורד תפקודה מערכת העצבים האוטונומית המפקחת על הדופק ועל לחץ הדם. בשל כך נוצרת החלשות מתח השרירים ואי יכולת לעמוד או לשבת. לכן אם מתעלפים בעת עמידה, התוצאה עלולה להיות נפילה. התאוששות מעילפון היא כמעט תמיד ספונטנית ומהירה.



סימני עלפון

לעיתים יהיו סימנים מקדימים של סחרחורת, חולשה, תחושת חמימות, הזעת יתר, בחילה, צלצולים או תחושת אטימות באוזניים, בלבול והפרעות בראיה. לרוב העילפון יהיה פתאומי ללא סימנים מקדימים.

מניעת עילפון

הימנעי ממצב של עמידה ממושכת ו/ או התייבשות לאחר הלידה. שתי הרבה.

צעדי במתינות אם את עדיין חלשה או מסוחררת. עברי משכיבה לישיבה באופן הדרגתי.

אם את חשה סימנים מקדימים: שכבי על הגב והרימי את גובה הרגליים מעל גובה הלב. אם אין באפשרותך לשכב, עברי למצב "כריעה" או ישיבה עם "הראש בין הרגליים" (ישיבה מבלי שהישיבן נוגע ברצפה). כשאת חשה טוב יותר, התרוממי בהדרגה.



חשוב

אם התעלפת פעם אחת, את עלולה לחוות עלפון פעם נוספת. היי זהירה ופעלי בהתאם להנחיות. אם את חשה בטוב וזו אינה הקימה הראשונה שלך מהמיטה, את מורשית לעשות זאת ללא ליווי. המשיכי להיות זהירה. אם את חשה סחרחורת או חולשה, בקשי מהאחות ללוות אותך פעם נוספת בכל קימה מהמיטה, עד שאת מרגישה יציבה. אם את חלשה או מסוחררת – אל תחזיקי את התינוק בידייך כשאת עומדת וללא תמיכה.

אנו כאן עבורך

צוות האחיות
מחלקת יולדות

