



איך תשמרי על בריאות רצפת האגן שלך לאחר לידה

רונת בן אליהו, פיזיותרפיה לשיקום רצפת האגן, הכנה ללידה, יוגה נשית

מזל טוב, יש לך תינוק חדש, חיים חדשים.

בתקופה זו- בנוסף לטיפול בתינוק, חשוב גם לטפל בעצמך!

זכרי: תקופת משכב הלידה נמשכת 6-8 שבועות- זהו פרק הזמן המינימלי הדרוש

להחלמה של רקמות! תקופה זו חשובה להתאוששות רצפת האגן מחווית הלידה,

ומשפיעה על עתידך האורוגניקולוגי כאישה בהמשך החיים!

ההנחיות שמובאות כאן מתאימות גם אם עברת לידה רגילה, או לידה קיסרית,

לידת ואקום או מלקחיים. אם הלידה הייתה עם יותר התערבויות- אז זמן ההתאוששות

הינו ארוך יותר.

- חשוב- לא להכביד על הגוף, לנוח כמה שניתן, לא לשאת משאות כבדים- מעבר לתינוק, להעדיף פעולות בישיבה ולא בעמידה.
- אם יש בצקת באזור הנרתיק והרקטום- ניתן להיעזר בפדים קרים ספוגים במגנזיום (מלח אנגלי), או בתה קמומיל, קלנדולה.
- אם יש כאב ברצפת האגן בזמן יציאות, ניתן לתמוך עם כף היד (ועליה נייר טואלט או בד נקי) ברקמות רצפת האגן בזמן יציאות.
- להימנע מלחיצות בזמן מתן שתן או צואה, להרפות את הסוגרים בזמן יציאות.
- אמבטיות חמימות עם קלנדולה, לבנדר.
- אם יש תפרים או כאבים ברצפת האגן- לשבת על משטח אחיד, אפשר על כרית, לא לתלות את רצפת האגן באוויר, ללא תמיכה.
- בזמן התיישבות- לשמור על איסוף רצפת האגן והבטן, בנשיפה, תוך התארכות של הגו.
- שתייה- לשתות יותר בזמן הנקה, להמעיט במשקאות המכילים קפאין, המכבידים על רצפת האגן, וגורמים להגברת הצורך להשתין.
- תזונה- להקפיד על תזונה מאוזנת, עתירת סיבים- מזונות מלאים, פירות, ירקות- להימנע מעצירות, המכבידה על רצפת האגן.
- לעיתים יש צורך לעטוף בימים הראשונים לאחר הלידה את הבטן בצעיף, חגורת פוסט-פארטום.
- תרגול שרירי רצפת האגן לאחר הלידה- משפר זרימת דם, עוזר בספיגת בצקת, והכי חשוב- מסייע בשיקום קרע או חתך- ביצירת סיבים אלסטיים במקום סיבים פיברוטיים.



- **איך מתחילים את התרגול:** בשכיבה על הגב, רגליים עומדות. מתחילים ב 3-5



נשימות בטן מלאות, ואז- חידוש ההכרות עם רצפת האגן:

להתחיל מהרפיה של רצפת האגן, ובהדרגה להתחיל כיווצים קצרים,

עם מנחות ארוכות בין כיווץ לכיווץ!

בהמשך, כשיש שיפור, מעלים את משך הזמן של איסוף שרירי רצפת האגן ל-10-5

שניות, מוסיפים איסוף של שרירי הבטן, העמוקים, הרפיה ומנוחה.

בהמשך, כשמתחזקים, ניתן לבצע במשך היום בתנחות שונות- ישיבה, עמידה, הליכה.

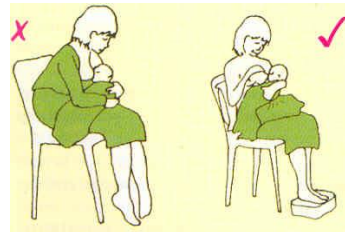
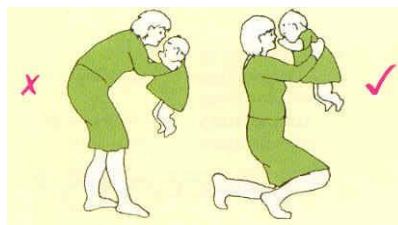
- **בחיי היומיום:** לשמור על התארכות של הגו, למתוח ולפתוח את אזור השכמות והגב העליון, להמעיט בהתכופות אל התינוק, שמכבידה על הגו, להשתדל לקרב אותו אלייך- בהרמה, בהנקה. לדאוג להיות תמוכה מכל הכיוונים בזמן הנקה. בכל שינוי תנוחה- להתחיל בנשיפה, איסוף רצפת אגן, תוך התארכות של הגו.

- **פעילות גופנית-** לחזור בהדרגה, לתת לרצפת האגן להכתיב את הקצב, להתחיל מחיזוק מייצבי הגו- שרירי רצפת האגן, שרירי הבטן, שרירי האגן, שרירי הגב..

מומלץ: בתום משכב הלידה, לפני שחוזרים לפעילות גופנית- להיבדק על ידי

פיזיותרפיסטית לשיקום רצפת האגן, להערכה והדרכה- הן של רצפת האגן, הן של

שרירי הבטן- לבדוק שאין היפרדות בטנית, לקבל טיפול והדרכה לחיים!



אשמח לעזור, באהבה, רונית בן אליהו, 054-4472413

ronit.physio@gmail.com

<http://www.ronitb.co.il>

<https://www.facebook.com/ronitphysio>