



דף הדרכה ליולדת לאחר לידה האמא

התקופה שלאחר לידה מאופיינת בקשת רחבה של תחושות. אחרי הלידה אנחנו ממליצות לכם להשאר ביחד בבית, כמה שיותר מגע עור בעור. גם האמא וגם התינוק נמצאים בשלב של הבנות חדשות, התאוששות, בנייה מחודשת והסתגלות לביחד החדש.

חשוב לנו שתדעו מהו המהלך הפיזיולוגי בתקופה שלאחר הלידה ומתי כדאי להרים טלפון.

לכן נתאר לכן למה לצפות:

כמות דימום
ביממה הראשונה ניתן לצפות להחלפת פד כל שעתיים. ייתכנו גם קרישי דם, ביחוד לאחר שינויי תנוחה. אם הדימום מתגבר ומשנה אופי לנוזלי (כמו מים) גשי בדחיפות להבדק או לחילופין התקשרי להתייעץ עם רופא/ה.

טיפול בתפרים
אם יש קרעים או תפרים כדאי לשטוף במים זורמים ולעקוב שהאזור נמצא במגמת החלמה. (כמו כל פצע אחר בגוף).

כאבים בבטן תחתונה
עלולים להופיע כאבי בטן תחתונה, אלו הם כיווצי הרחם לאחר לידה. ניתן לקחת רסקין, ארניקה, אקמול או כל משכך כאבים אחר שאת נוהגת לקחת
*לאחר בדיקה כי הוא מותר בהנקה

תחושה כללית
חשוב לשים לב שאת מרגישה טוב. נצפה לעייפות וכאבים ברחם, אבל תחושות של צמרמורות, תחושה של "שפעת" או חום שעולה בשלב הזה אינו תקין ויש לפנות לרופא/ה בהקדם.





דף הדרכה ליולדת לאחר לידה התינוק

שמירה על חום גוף
הטמפרטורה בחדר צריכה להיות 22-23 מעלות צלזיוס.
התינוק עדיין לא מסוגל לווסת את חום גופו ולכן עלינו לעזור.
הלבישו בשכבה אחת מעל מה שאתם לובשים וחבשו כובע במידת הצורך.

התנהגות התינוק בימים ובשבועות הראשונים
שינה ובכי: תינוקות יכולים לישון גם 14 שעות ביממה, השינה היא לא סדירה ולא רציפה. יש פרקי ערות ובהם יכול להיות גם בכי וזה לגמרי תקין.

בכי יכול להעיד על רעב אבל לא רק. לעיתים הבכי הוא מתוך רצון למגע ולקרבה וחשוב לתת מענה לצורך הזה, על ידי נשיאה על הידיים או מגע קרוב.

טיפול בטבור
רחצה רגילה באמבטיה ואחריה ייבוש עדין של אזור הטבור.

צבע עור
נצפה לצבע עור ורוד.

שתן וצואה
יש לעקוב אחר מתן שתן וצואה, נצפה לכמויות הבאות:
יממה 1 לחיים- לפחות אחד פיפי, אחד קקי
יממה 2 לחיים- לפחות שניים פיפי, שניים קקי
יממה 3 לחיים- לפחות שלוש פיפי, שלוש קקי



מצבים בהם יש לפנות לייעוץ רפואי
חום גוף התינוק מעל 38 מעלות צלזיוס, אודם באזור גדם הטבור, הפרשה או ריח רע חזק. שינוי משמעותי בהתנהגות של התינוק, כגון התנהגות אפאתית (לא מגיב), אי שקט ניכר, חוסר תיאבון.



דף הדרכה ליולדת לאחר לידה הנקה

ייצור החלב בלידה
הקולוסטרום נוצר אצל האם כבר בשלבים הראשונים של ההיריון
והוא מחכה לתינוק ומוכן עבורו.

מספר הנקות
כדאי להניק לעיתים בקרובות, על פי דרישה וללא הגבלת זמן.
לשים לב לתפיסה נכונה של השד ולהנקות אפקטיביות.

עד כניסת החלב הבשל, שנוצר סביב הימים 2-4 לאחר הלידה,
התינוק שלך ככל הנראה יינק 8 עד 12 פעמים ביממה, גם במהלך
הלילה. לפעמים הוא ידרוש אפילו יותר! זהו מצב תקין ובמידה
וההנקה היא אפקטיבית

ייצור חלב במשך תקופת ההנקה
ככל שהתינוק שלך יאכל יותר, כך תייצרי יותר חלב, ולכן האכלה
תכופה עוזרת לאספקת החלב.
אל תדאגי לגבי תכנון לוח הזמנים של האכלה, שכן זה עשוי
להפחית את ההזדמנויות שלו לאכול. ההמלצה היא האכלה על פי
דרישה

כאב בהנקה
בימים הראשונים יכול להופיע כאב כאשר התינוק יוצר את
הוואקום הראשון ולאחר מכן בהמשך ההנקה הכאב נעלם.
במידה והכאב אינו נעלם יש לנתק את התינוק ולתקן את החיבור
וזאת על מנת למנוע פציעה של הפטמה.

במידה ויש קושי כדאי לפנות לעזרה בהקדם על
מנת למנוע החמרה של המצב ו/או גודש

