

בני ציון
יולדות



עלון מידע ליוולדת



יולדת יקרה, מלל טוב וברוכה הבאה!

דף מידע זה נועד להנגיש לך מידע אשר יסייע לך לעבור את תקופת משכב הלידה בצורה מיטבית, אנו מאחלים לך שהות נעימה והחלמה מהירה.

הדרכה לשעות הראשונות לאחר לידה

דימום נרתיקי

לאחר הלידה קיימת הפרשה דמית מהנרתיק בכמות הדומה לדימום ווסתי חזק. הדימום עשוי להיות חזק יותר בעת קימה מהמיטה ו/או לאחר הנקה. יש לשים לב כי הדימום הולך ופוחת כל יום בהדרגה.

יש להשתמש בתחבושות היגיניות בלבד (לא בטמפונים). יש לעקוב אחר תדירות החלפת הפדים - באם את מחליפה פדים כל שעתיים-שלוש מדובר בדימום סביר, אך במידה ואת צריכה להחליף פד כל שעה והפד מתמלא כולו בדם, ו/או אם יופיעו קרישי דם (גושים), יש ליידע את הצוות המטפל.

ירידה ראשונה מהמיטה

תתבצע אך ורק בליווי אחות אשר תוודא באמצעות מספר בדיקות מקדימות כי הנך מוכנה לירידה מהמיטה לדוגמא: תחושת רגליים מלאה.

אם אינך מצליחה להטיל שתן באופן עצמאי ולהתרוקן בצורה מלאה, יש לדווח לאחות.

התכווצויות הרחם

עם צאת היילוד והשליה הרחם מתחיל להתכווץ וניתן לחוש אותו במגע. התכווצות הרחם מסייעת לרחם לחזור לגודלו הטבעי ולמקומו באגן.

התכווצויות אלה באות לידי ביטוי בכאבים הדומים לכאבי מחזור אשר מתחזקים בזמן הנקה. ככל שעברת יותר לידות, כך התכווצויות הרחם עלולות לכאוב יותר (הרחם צריך "לעבוד" הרבה יותר חזק במקרה זה). ניתן ורצוי לקבל משככי כאבים.

טיפול בתפרים

יש לשטוף את אזור התפרים עם מים פושרים זורמים וסבון מספר פעמים ביום לאחר כל מתן שתן או יציאה. התפרים ימסו עד שבועיים מהלידה.

במידה וקיימת נפיחות באזור, מומלץ להשתמש בהרטבות מגנזיום קרות המסייעות בהפחתת הנפיחות ובהקלה על הכאבים.

במידה והנך מעוניינת במידע מפורט יותר בנושא זה, אנא פני לאחות לקבלת הדרכה.



במחלקת יולדות קיימות אפשרויות ביות שונות: אפס הפרדה, ביות מלאו חלקי. במהלך האשפוז ניתן לשנות דעתך לגבי אפשרויות הביות (ביות גמיש).

הדרכה לימים הראשונים לאחר הלידה

דימום ואגינלי - לוכיה:

במשך ההיריון, השכבה הפנימית של הרחם מתעבה, לאחר הלידה היא נושרת ומופרשת מחוץ לגוף.

בימים הראשונים לאחר הלידה, כמותה דומה לדימום הווסת ועשויה להכיל קרישי דם, בעיקר לאחר קימה משכיבה או ישיבה ובזמן הנקה. בדרך כלל תוך כ-10 ימים מהלידה הדימום מתמעט עד שנפסק וצבע ההפרשה משתנה מאדום, לחום, לוורוד וללבן. כחודש מזמן הלידה ההפרשה אמורה להיפסק.

במידה וההפרשה הדמית נמשכת יותר מארבעה שבועות לאחר הלידה, או הופכת לבעלת ריח לא נעים, יש לפנות לרופא המטפל.

הנקה:

ארגון הבריאות העולמי WHO ומשרד הבריאות בישראל ממליצים על חלב אם כתזונה הטובה ביותר לרך הנולד ועל הנקה כדרך ההזנה הטובה ביותר. ההמלצה היא על הנקה מלאה ללא תוספות. הנקה מספקת לתינוק מרכיבים תזונתיים וחיסוניים חשובים ויוצרת תחושת קרבה מיוחדת בין האם לתינוק.

כשאת מניקה, את מפחיתה את סיכויי התינוק לתופעות הבאות: אלרגיות, שלשולים, דלקות ריאה, דלקות אוזניים, סכרת, השמנת יתר, מוות בעריסה.

כשאת מניקה, את מאפשרת לעצמך: חזרה מהירה למשקל קודם, בריאות טובה יותר שכן הנקה מפחיתה תחלואה בסרטן השד, רחם ושחלות ומורידה שכיחות אוסטיאופורוזיס.

ניתן להיעזר בצוות יועצות ההנקה בשעות הבוקר או באחיות המחלקה לשם קבלת עזרה ומידע נוסף.

ניידות:

ישנה חשיבות גבוהה לניידות לאחר הלידה. שכיבה ממושכת אינה מומלצת.

פעולת מעיים:

פעולת מעיים ראשונה לאחר לידה, לעיתים, נראית כבעייתית לילודת עם תפרים, לא לחשוש שהתפרים "יפתחו", זה לא קורה! חשוב למנוע עצירות. להרבות בשתיית מים כדי להחזיר נוזלים שהגוף מאבד בזמן הלידה. להרבות באכילת פירות וירקות טריים, שזיפים בפרט ופירות יבשים בכלל, סובין.

במידה ועדיין קיימת בעיה ניתן להיעזר בתכשירים שונים אשר יומלצו לך ע"י הצוות הרפואי או הסיעודי.



טחורים:

תופעת הטחורים נפוצה בהריון ולאחר הלידה. טחורים הם ורידים מורחבים סביב פי הטבעת הגורמים לקושי בישיבה לאי נוחות ואף לכאב. הטחורים נוצרים עקב לחץ הרחם והעובר במהלך ההריון, על קרקעית האגן וכן עקב הלחיצות בשעת הלידה. ניתן לטפל בטחורים על ידי תכשירים שונים אשר יומלצו לך ע"י הצוות הרפואי או הסיעודי. אמבטיות ישיבה במים פושרים מסייעות באופן ניכר למצב זה. בדרך כלל הטחורים נספגים תוך 4-6 שבועות מהלידה. במידה שהתופעה נמשכת מעל לזמן זה רצוי לפנות לרופא לקבלת ייעוץ בנושא.

בצקות ברגליים:

בצקות ברגליים לאחר לידה הינה תופעה שכיחה ואף טבעית ונוצרת מעודף נוזלים בגוף. במהלך ההריון עולה נפח הדם, לאחר הלידה הגוף מפנה את עודפי הנוזלים ע"י הפרשת שתן ולכן תיתכן תכיפות במתן שתן. יציאת הנוזלים העודפים מנפח הדם וקושי לפנות אותם מיד, גורם לבצקת ברגליים. הבצקת עוברת מעצמה לאחר מספר ימים.

שינויים במצבי הרוח:

שינויים במצב הרוח שכיחים לאחר לידה ונגרמים עקב שינויים הורמונאליים. 70-80% מהנשים סובלות מדכדוך לאחר לידה (Baby Blues). יתכן ותחושי עצבות, כעס, דאגה, עצבנות ו/או חרדה.

אמצעים שיוכלו לעזור לך להתמודד עם תחושת הדכדוך: שיחה על תחושותייך עם בן-זוגך או חברה טובה. בקשת עזרה מבן זוגך, מחברייך או מבני משפחתך. יציאה מהבית בכל יום אפילו לפרקי זמן קצרים. הצטרפות לקבוצות תמיכה לאימהות. במידה ולאחר שבועיים עדיין תרגישי שמצב רוח ירוד, אין לך תאבון וקשה לך להירדם, רצוי להתייעץ עם גורם מקצועי, כמו אחות או רופא מטפל.



טרם השחרור

רישום במשרד הקבלה:

בטרם תשחררי לביתך, יש לפנות למשרד הרישום הנמצא בחדר האוכל (מצד שמאל) של המחלקה לצורך רישום היילוד במשרד הפנים. לשם כך עלייך להצטייד בתעודת זהות שלך ושל אבי התינוק. עלייך להיות נוכחת בזמן הרישום. שעות הקבלה: א'-ה': 9:45-12:45 יום ו': 9:00-11:30.

טיפת חלב ראשונית:

לפני השחרור מהמחלקה את מתבקשת להיכנס לטיפת חלב ראשונית אשר נמצאת במחלקת יולדות. בפגישה זו תוכלי לקבל מידע אודות התחנה אליה את משויכת במקום מגוריך ואף יקבע לך תור לביקור ראשון בתחנה. בנוסף תקבלי מידע על השירות הניתן בתחנה. מטרת הפגישה הינה שמירה על רצף הטיפול בין בי"ח והקהילה לקבלת טיפול איכותי לך ולתינוקך. לשם כך יקבע לך תור ראשוני בטיפת החלב שאליה את משויכת.

זמן שחרור משוער:

במידה ומהלך הלידה תקין וכן מהלך אשפוזך, תשחררי לביתך לאחר כ-48 שעות מזמן הלידה.

חזרה לשגרה

מנוחה:

לאחר הלידה נשים רבות חשות עייפות וחולשה עקב מאמץ הלידה והטיפול בתינוק. מנוחה מסייעת ליולדת להחלים ולחזור לתפקוד רגיל. מומלץ לנצל כל הזדמנות למנוחה ולחזור לפעילות הרגילה שלפני תקופת ההיריון בצורה הדרגתית. יש להימנע מהרמת משאות כבדים (מעל 6 ק"ג) ופעילות גופנית במהלך 6 השבועות הראשונים. חשוב במיוחד לבצע תרגילים לחיזוק רצפת האגן למניעת בריחת שתן או צניחת רחם.

קבלת עזרה:

בתקופה זו חשוב מאוד לבקש ולקבל עזרה מאדם קרוב. העזרה חשובה ומאפשרת לך לנוח ולהקדיש זמן לטיפול בתינוק וזמן עם עצמך.

יחסי מין:

ניתן לקיים יחסי מין בתקופת משכב הלידה לפי רצונך והרגשתך, אך רצוי מאוד למנוע הריון עד הופעת הווסת הראשונה וביקור אצל רופא נשים. הווסת הראשונה מופיעה בדרך כלל בין 4 ל-8 שבועות לאחר הלידה. הביוץ הראשון לאחר הלידה מתרחש לפני הופעת הווסת הראשונה. כלומר, אישה יכולה להרות גם לפני הופעת הווסת הראשונה לאחר הלידה. לאם המניקה תיתכן הופעת הווסת מאוחר יותר. אין להתייחס להנקה כאמצעי מניעה להריון.

סימנים המצריכים פניה לרופא:

עליית חום מעל 38 מעלות.

דימום נרתיקי חריג (דימום שלא פוסק וקרישי דם גדולים ומרובים).

בכל הופעת חום מקומי, אודם, הפרשה, נפיחות והחמרה בכאבים באזור התפרים.

אודם נפיחות וכאבים באזור השדיים.

כאב חד, אודם ונפיחות באחת הרגליים.

דחיפות, צריבה, אי נוחות או הפרשה דמית בעת מתן שתן.

נהלי המחלקה:

שעות ביקורים לכלל המבקרים:

בוקר: 09:00-13:30

ערב: 16:00-20:30

הפסקת צהריים: 13:30-16:00 - לצד כל יולדת יכול להישאר מבקרת אחד בלבד.
הפסקת הצהריים נועדה לעזור ליולדת לנוח בתקופה שלאחר הלידה. אנא כבדו זמן זה למען יקירותיכם
לילה: 20:30 ועד הבוקר - לצד כל יולדת יכולה להישאר מלווה אחד/ת בלבד.

ארוחות:

בוקר: 08:00-09:00

צהריים: 12:00-13:00

ערב: 17:00-18:00

*במידה ויש צורך במנה מיוחדת לצהריים (גלאט, צמחוני, דל-גלוטן ועוד) אנא פני בשעות הבוקר לאחת מכוחות העזר, הן תשמחנה לסייע לך בכל עניין.

טלפונים חשובים:

מחלקת יילודים: 04-98359008

יועצת הנקה: 050-6267053



צוות מחלקת יולדות מאחל לך ולבני משפחתך שהייה נעימה ומלא טוב!

