



הנחיות למשכב לידה

דימום (לוכיה)

הלוכיה דומה לדימום רגיל של ווסת, פרט לכך שבתחילתה הדימום כבד יותר מווסת רגילה. בהתחלה יתכנו קרישי דם קטנים שלא אמורים להיות גדולים יותר מכדור גולף. צבע הלוכיה ישתנה בהדרגה, לאחר כמה ימים עד שבועיים היא תהפוך להיות חומה כהה, אח"כ צהבהבה-לבנבנה עד שקופה ולבסוף הלוכיה תסתיים לגמרי בתוך שישה שבועות. ככל זמן, אם יש דימום כבד עד כדי כך שיש שני פדים ספוגים בשעה או יותר, יש לפנות למיילדת

רחם

בימים הראשונים, הרחם אמור להיות קשה למגע, וגודלו כגודל אשכולית. הפונדוס (החלק העליון של הרחם) אמור להיות באזור הטבור ומטה. את יכולה לנסות להרגיש אותו ע"י לחיצות עדינות על בטןך. הרחם מתכווץ בערך בקצב של סנטימטר ליום. עד יום 10-14 סביר להניח שכבר לא ניתן יהיה לחוש בו מעל לעצם העצה. אם הרחם אינו קשיח את יכולה לעסות אותו. חלק מהנשים יחוו כאבים מהתכווצויות שלאחר הלידה. כאבים אלו הם לעיתים עוצמתיים מאוד, אך ניתן להקל עליהם באמצעות הנחת קומפרסים חמים ושתיית תה 'אחרי הכאב' של 'לבנה-שירותי מיילדות'. כאבים אלו לרוב מתגברים בזמן ואחרי הנקה, במיוחד בלידות חוזרות. לרוב הם יסתיימו עד סוף היום השלישי. אם הפונדוס גבוה מהטבור, סביר להניח שאת צריכה לתת שתן. אם הרחם מרגיש רך, או אם הוא אינו יורד לאחר עיסוי, מתן שתן או הנקה, צרי קשר עם המיילדת.

זיהום

כדי להימנע מזיהום לאחר לידה חשוב לאכול אוכל מזין, לשתות מספיק (4 ליטר ביום) ולנוח מספיק. צרי קשר עם המיילדת אם את מפתחת תסמינים הדומים לשפעת, חום גבוה מ, $38^{\circ}C$ או אם את חווה הזעת לילה (שאינה בגלל מזג אוויר חם). שימי לב: לעיתים קרובות כשמגיע החלב נשים לוקות בחום נמוך, אך זה אמור לחלוף מעצמו בתוך 12 שעות.

הנרתיק וחיץ הנקבים

ביממה הראשונה לאחר הלידה, פדים קפואים מושרים בחליטת אמבט ישיבה מרגיע של 'לבנה' – שירותי מיילדות' יוכלו להקל על הכאב והנפיחות. ביום השני כדאי לעשות אמבט ישיבה (לטבול את אזור האגן במים חמימים) פעמיים ביום. זה יכול להקל על הכאב ולהאיץ את ההחלמה. אחרי כן, מומלץ לאוורר את האזור. אם הכאב חזק מדי ניתן לקחת לטיפול בכאב אקמול (דקסמול) או איבופרופן (אדויל, נורופן, אדקס). צרי קשר עם המיילדת אם את חשה כאב חזק וחריג. (כאב דוקר שמתגבר).

מתן שתן

אם את חשה צריבה בעת מתן שתן, ניתן לשפוך מים חמימים על האזור בזמן התרוקנות, זה ידלל את השתן ויפחית את התחושה. שתייה מרובה גם עוזרת לדלל את השתן. צרי קשר עם המיילדת אם אינך מצליחה לרוקן את שלפוחית השתן.

פעילות מעיים

יכולים לקחת 2-3 ימים לפני שתחזור לפעילות מעיים רגילה. כדאי לאכול מזון המעודד יציאות רכות. אוכל כגון פירות וירקות חיים, סובין והרבה נוזלים. צרי קשר עם המיילדת אם ביום הרביעי עדיין לא היתה לך יציאה.

טחורים

טחורים הם צבירים גדולים של כלי דם הממוקמים באזור פי הטבעת והנרתיק. ניתן לטפל בהם ע"י מריחת הממליס, וע"י עידוד פעולות מעיים כמפורט לעיל. הניחי קומפרסים קרים והימנעי מהתאמצות על האסלה.

שדיים

וודאי כי תינוקך תופס את הפטמה ביעילות בכל הנקה. דבר זה ימנע פטמות כואבות וייספק לתינוק יותר חלב. אם הוא לא תופס טוב, דגדגי את שפתיו או לחיו עם הפטמה כדי לעודד אותו לפתוח פה גדול, ורק אז הכניסי את הפטמה לפיו. הפה שלו צריך לכסות את הפטמה ואת ההילה, כך שהפטמה באחורי פיו. שפתיו צריכות להיות רפויות ופתוחות. בסוף כל הנקה את יכולה לסחוט מעט קולוסטרום ולמרוח על הפטמות כדי לשמור עליהן. אל תשטפי את הפטמות לפני ההנקות, ובמקלחת אל תמרחי עליהן סבון.

בין היום ה-2 ל-4 רוב הנשים מרגישות התמלאות של השדיים. דבר זה נקרא גודש. אם הגודש כואב מידי ניתן להקל עליו עם קומפרסים חמים, מקלחות חמות, וסחיטה ידנית של קצת חלב עד להקלה. אם ההילה נפוחה מידי מהגודש, אפשר לעשות זאת לפני הנקה, כדי שלתינוק יהיה יותר קל לתפוס נכון. ניתן להניח עלי כרוב קרים בחזייה עד 15-20 דקות, 3 פעמים ביום, כדי להקל על הגודש. אם מתפתח גוש יש לטפל בו ולא להתעלם. עסי את הגוש בזמן הנקה או סחיטה, ושמרי על השד עם הגוש ריק ככל האפשר (ע"י הנקה או סחיטה). צרי קשר עם המיילדת אם הפטמות מדממות, כואבות או סדוקות. אם את לא מצליחה למקם את התינוק נכון על השד, אם את מבחינה בנקודה אדומה או כואבת על השד, או אם יש לך גוש שלא נפתר בנקיטת הצעדים מעל. כמו כן אם השדיים נפוחים וכואבים במיוחד התקשרי אלינו.

דאגה לעצמך

מנוחה רבה ותזונה בריאה הן חיוניות להחלמה מהירה. תכנני לישון במהלך היום כאשר התינוק ישן. בקשי מחברים ומשפחה שיבואו לעזור עם הטיפול בילדים הגדולים, כביסה, ניקיון ואוכל, כדי שתוכלי להחלים כמה שיותר מהר.

חזרה לפעילות רגילה

יכול להיות שתרגישי בשבועות הקרובים שימיך מלאים בטיפול בתינוקך ובגופך. הקשיבי לגופך לפני שתחזרי לפעילות רגילה. חשוב להישאר במיטה ל-3 ימים אחרי הלידה, ולהישאר בבית בערך לשבועיים. לאחר מכן את יכולה להתחיל להוסיף הליכות בהדרגה כפי יכולתך. ייתכן שהדימום (לוחיה) יתגבר עם החזרה לפעילות, זה תקין וזה סימן שגופך משדר לך לא להתאמץ יותר מדי.

צרי קשר עם המיילדת במקרים הבאים:

1. פד עבה ספוג לגמרי בדם בפחות משעה
2. כאב חד קיצוני בנרתיק או בבטן
3. 100.4°F / 38°C מ גבוה חום
4. שדיים נפוחים וכואבים במיוחד
5. פטמות סדוקות ומדממות
6. נקודה אדומה גדולה ברגל (לא לגעת או לעסות)

הנחיות לטיפול ביילוד

הנקה

תינוקך יראה סימנים כשיהיה רעב. סימנים אלו כוללים, מציצת יד, שרובב השפה, קולות מציצה, סיבוב ראש מצד לצד ובכי (סימן הרעב האחרון). רצוי להניק את התינוק כל שעתיים (יום ולילה) ל-10 15 דקות בערך. פליטה היא נורמלית לתינוקות. ייתכן שתינוקך יצטרך לעשות גרפס באמצע ובסוף כל הנקה. הערה: אם לאחר היום החמישי צבע הקקי של תינוקך ירוק, נסי לתת לו יותר חלב אחורי, כלומר להשאיר אותו יותר זמן על אותו שד (במקום להחליף) כדי שיוכל להגיע לחלב באחורי תעלות החלב.

שתן

תקין: חיתול אחד רטוב (או יותר) ב-24 השעות הראשונות. חלק מהתינוקות נותנים את השתן הראשוני שלהם בזמן הלידה, אז לא להיבהל אם נראה שאין נוזל. חכי לעוד חיתול רטוב. במקרה של תינוקת ייתכן שתהיה מעט מוגלה בשתן, ייתכן שיהיה לו גוון ורוד ואולי אפילו טיפות דם, כל זה תקין. במקרה של תינוק ייתכן שלשתן יהיו טיפות בצבע אדום חום כשל לבנה. אל תיבהלי. כל זה תקין. את יכולה לתגבר הנקות כדי לתת לו יותר נוזלים. לא תקין: אי מתן שתן ב-48 השעות הראשונות. דם אדום בהיר בשתן. מעל לכפית דם בשתן של תינוקת. אם יש דם בחיתול, יש לשמור את החיתול וליצור קשר עם המיילדת שלך. אם אין שתן ב-48 השעות הראשונות, צרי קשר עם המיילדת שלך.

שינה

תקין: תינוקות רבים יישנו 4-5 שעות לאחר הלידה. לאחר מכן יתעוררו כל שעתיים לינוק בשבוע הראשון לחייהם, וכל 2-3 שעות לאחר מכן. שני כשהתינוק ישן. התינוק יכול לישון איתך או בעריסה נפרדת, על הגב. עיטוף (swaddling) היא הדרך הטובה ביותר לשמור על תינוק מוגן וחם. מתי להעיר את התינוק? תינוקות אמורים להתעורר כל כמה שעות לינוק. אם תינוק ישן כשהגיעה שעת ההנקה הבאה (שעתיים אחרי תחילת ההנקה הקודמת) העירי אותו והניקי אותו (ראי פרק ההנקה לטכניקות שונות להעיר את תינוקך).

לא תקין: אם תינוק ישן לילה שלם לפני גיל חודש. העירי את תינוקך להנקות, אם אין שיפור, צרי קשר עם המיילדת שלך בזמן שנוח לך, והתייעצי עמה.

נשימה

תקין: ייתכן שתינוקך יישתנק מעט ב-24 השעות הראשונות, וזה תקין. הוא טוב בהוצאת הליחה שלו. ניתן להשגיח ולנגב את הליחה מצידי פיו כשצריך, או להפוך אותו ולהחזיק אותו כך שראשו נמוך מרגליו, כדי לעזור לליחה להתנקז מטה. תקין גם שלתינוק יהיו נשימות סדירות, ואז יפסיק לנשום ל-5-10 שניות. כל זה תקין ושכיח. כל עוד תינוק לא מכחיל, אין צורך לדאוג או להעיר את התינוק קין גם שלתינוק יהיו נשימות סדירות, ואז יפסיק לנשום ל-5-10 שניות. כל זה תקין ושכיח. כל עוד תינוק לא מכחיל, אין צורך לדאוג או להעיר את התינוק. לא תקין: תינוק מכחיל בפנים או בחזה, העור מסביב לצלעות נשאב פנימה בכל נשימה, או אם הוא מתקשה לנשום (בדומה להתנשפות). צרי קשר עם המיילדת מיד.

יציאות

תקין: זה נורמלי שלא יהיה קקי כלל ב-24-48 השעות הראשונות. יציאות ראשונות: שחור ודביק (מקוניום). ימים 3-4: חום/ירוק. יום 5 והלאה: צהוב. תקין שיהיו 1-8 יציאות ביום. לאחר 6-8 שבועות ייתכן שתראי ירידה בתדירות היציאות, כיוון שהמעיים שלו מעכלים יותר את המזון. לא תקין: בלי קקי בכלל ב-48 שעות הראשונות. הניקי לעיתים יותר תכופות וצרי קשר עם המיילדת שלך כשנוח.

משקל

תקין: ירידה של עד 10% ממשקל הלידה של התינוק בשבוע הראשון היא תקינה. תינוקך אמור לחזור למשקל הלידה שלו בתוך 10-14 יום מהלידה. המיילדת תשקול את תינוקך בשבילך. אם את שוקלת בעצמך, זכרי לאפס את המשקל מכל פריט לבוש, חיתול, שמיכה שהוא לובש.

חום גוף

כיצד למדוד את חום גופו של תינוקך: קחי מדחום, מקמי את קצהו במרכז בית השחי של התינוק, והניחי את המדחום לאורך גופו של התינוק. הניחי את זרועו על המדחום וחכי לתוצאה. אם תרצי את יכולה למדוד את חום גופו כל 8 שעות. הטווח התקין הוא 36.5-37.2 C. אם חומו גבוה מ-37.8 צרי קשר עם המיילדת שלך. אם נראה לך שחם לו או קר לו מדי, הוסיפי או הורדי שכבה אחת כל פעם כדי לווסת בהדרגה את חומו.

טיפול בחבל הטבור

יש לשמור על חבל הטבור מאוורר ויבש (שלא יכוסה ע"י החיתול, במקום יש לקפל את החיתול כך שלא יגע בטבור). עדיף לא למרוח דבר על חבל הטבור, אך אם את רוצה לנקות את חבל הטבור את יכולה להשתמש במים חמים (לא באלכוהול!) ולתת לו להתייבש באוויר. חבל הטבור ינשור מעצמו בתוך מספר ימים עד שבוע. כאשר הוא ינשור, אפשרי לו להתנתק לחלוטין מעצמו, אם הוא מחובר בחיבור דק בלבד, אל תמשכי אותו. צרי קשר עם המיילדת שלך אם יש לך שאלות. תקין: לחבל הטבור יש ריח של גרביים מלוכלכות. בחבל הטבור יש מעט דם (מלכלך חולצות, מתייבש סביב החבל. לא תקין: לחבל הטבור יש ריח של בשר רקוב. חבל הטבור מוקף בעיגול אדום בהיר (כמו ברז כיבוי אש

רחצה

יילודים אינם זקוקים לרחצה "להתנקות" מיד אחרי הלידה, וזה בסדר גמור לחכות שבוע-שבועיים לפני הרחצה הראשונה. השתמשי במגבונים או מגבת רטובה לנקות נקודתית את תינוקך, בזמן ששאר גופו עטוף במגבת יבשה וחמה, כדי שלא יהיה לו קר. ברחצת תינוקך השתמשי רק במים חמים, אין צורך בסבון. הכיני מבעוד מועד מגבת חמה ובגדים יבשים להלביש לו לאחר הרחצה. אמבטיה משתופת לאם ולתינוק עשויה להיות מאוד מהנה, מרגיעה, ומקרבת. שמרי על ראשו וצווארו מעל המים כל עת האמבטיה.

צבע העור

תקין: גוף ורדרד עם גפיים מעט כחלחלות .
לא תקין: גוף ו/או פנים כחולות. צרי קשר עם המיילדת שלך מייד .

צהבת ילודים

צהבת היא מצב בו לתינוק יש גוון צהבהב. זהו דבר תקין לתינוקות לאחר היום הראשון של חייהם. דבר זה קורה משום שלתינוק עוד אין יציאות סדירות ורכיב דם מסוים (הנקרא בילירובין) מצטבר בגופו של התינוק ולא מתפנה. כדי לטפל בצהבת הניקי את תינוקך לעיתים קרובות ועשי לו 3 אמבטיות שמש ביום, 15 דקות כל אחת, בכל יום (בשמש לא ישירה, כגון דרך חלון בחדר חמים) . תקין: צהבת לאחר היום הראשון (בעור או בעיניים). לא תקין: צהבת לפני תום היממה הראשונה לחייו (בעיניים או באור) שניתן לראות באור טבעי. צרי קשר עם המיילדת שלך כשנוח.

התנהגות

תקין: פרקי זמן של ערות שקטה, כשתינוקך שקט ועיניו פקוחות ומביטות. אל תנסי להוציא אותו ממצב זה, זהו מצב מאוד בריא לתינוקך להיות בו. לא תקין: אם תינוקך בוכה בקול גבוה או עייף מדי, אף פעם לא מעוניין לאכול, ותמיד ישן יותר מ4 שעות אם לא מעירים אותו. צרי קשר עם המיילדת שלך בהקדם האפשרי לדון במתרחש.

סמני בטבלה את מספר הפעמים שתינוקך עושה את הדברים הבאים:

יום 7	יום 6	יום 5	יום 4	יום 3	יום 2	יום 1	
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	הנקה
☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐	☐	קקי
☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐	☐	פיפי