**דף ליולדת: רצפת האגן לאחר הלידה**

בשעה טובה הסתיימה הלידה ומסעך המרגש עם תינוקך החל.

בתום ההריון והלידה, מתחיל תהליך התאוששות של גופך.

בדף זה תמצאי הסבר לגבי השינויים העשויים לחול בגופך בעקבות ההריון והלידה , וכיצד להתמודד איתם.

שרירי ריצפת האגן הינם השרירים התומכים באברי האגן , ומרכיבים את הסוגרים של מערכת השתן, הנרתיק ומערכת העיכול.

במהלך חודשי ההריון נגרם עומס ממושך על שרירי רצפת האגן .

במהלך הלידה שרירים אלה מצויים תחת השפעת הורמוני הריון ולידה ועוברים מתיחה ניכרת על מנת לאפשר את מעבר התינוק בתעלת הלידה.

ייתכן כי במהלך הלידה ביצע הצוות הרפואי חתך חיץ ותפירתו , או שהתהוו קרעים בדרגות שונות.

רצפת האגן בנויה לשינויים אלו ו"יודעת" להתכווץ ולהשתקם בהדרגה.

במהלך השבועות הראשונים לאחר הלידה רקמת השריר מחלימה ויתכן שהתפקוד והתחושה באזור ישתנו : כאב בחתך, תחושה מופחתת ועוד.

**בתקופה הקרובה חשוב להקפיד על:**

1. **תזונה מאוזנת על מנת להימנע מעצירות.**
2. **שמירה על תקופת "משכב לידה"** : מינימום שישה שבועות המנעות מקיום יחסי מין וצמצום במידת האפשר של עומס ומאמץ המעלה את הלחץ התוך בטני.
3. **תרגילי חיזוק לשרירי רצפת האגן , לצורך**

* שיפור אספקת הדם ועידוד ריפוי הרקמות באזור .
* חזרה טובה ומהירה של תפקודי רצפת האגן לרבות שליטה על שתן וצואה ויחסי מין תקינים ללא כאבים.
* שיפור התפקוד הכללי ויכולת חזרה לפעילות תקינה

**כיצד תחזקי את שרירי רצפת האגן:**

* נסי לסגור את כל פתחי רצפת האגן בתנועה הדומה ל"התאפקות", ו"לשאוב" אותם כלפי פנים הבטן.
* נסי להחזיק את הכיווץ למשך מספר שניות. חזרי על תנועה מספר פעמים ברצף.

דמייני שהשפתיים הן כמו דלתות של מעלית. הדלתות נסגרות והמעלית עולה קומה

על מנת לשמור על רצפת האגן , תפקודה וכוחה, מומלץ לאסוף את השרירים , כמתואר למעלה,

בכל מאמץ, כגון: שיעול , עיטוש, הרמת התינוק, הרמה של משקל , וכדומה.

במידה והנך מתקשה לבצע או אינך בטוחה כי התרגול נכון , באפשרותך לקבל הפניה לפיזיותרפיה לרצפת אגן לצורך הדרכה.

**\*\*חשוב:**

****בכל מקרה של סימפטומים מתמשכים של דליפת שתן, בריחת גז/צואה, כאבים בעת קיום יחסי מין, או כל תלונה אחרת המערבת את אזור רצפת האגן ,מומלץלהיבדק ע"י רופא ולקבל הפניה לפזיוטרפיה של רצפת האגן.

**בברכת הנאה והצלחה בגידול ובתרגול**