***דף הדרכת יולדות- רצפת אגן***

* **היכרות** קצרה- מי אני, מי היולדות בחדר.
* **מה אתן יודעות על שר"א?** (איפה נמצאים, מה תפקידם, סוגרים, תפקוד רצוני ולא רצוני).
* **מה קורה לשר"א במהלך ההריון ובלידה?** (הרבה עומס, התרופפות, לחץ על השלפוחית, דוגמא של בלון אחרי שמנפחות ומשחררות).
* **ממה נשים עלולות לסבול אחרי לידה?** (קרעים בדרגות שונות, דליפות שתן במאמץ/דחיפות, כאבים בקיום יחסים, עצירות או קושי לשלוט).
* המלצה ל**"התיידדות" עם הצלקת** והתפרים במקרה ויש כאלו.
* **כבר מעכשיו להתחיל לכווץ!** האם אתן יודעות לכווץ את שר"א? לתת כמה דימויים (שאיבה כמו עם קשית, סגירה של ריצ'רץ', פרח, כמו שמתאפקות לפיפי/ למניעת בריחה של גזים). אפשר לעשות הבדלה בין כיווץ יותר קדמי כשנשענות קדימה, להרגיש את הנרתיק נסגר, לעומת ישיבה על פי הטבעת וכיווץ שמורגש יותר מאחור.
* הסבר קצר על **תרגול בבית -** כיווצים ארוכים של מספר שניות (כמה שמצליחות), מנוחה, וחוזר חלילה. מיום ליום ובהדרגה אפשר להעלות את אורך הכיווץ.

בנוסף כיווצים קצרים עם הרבה חזרות. להקפיד על שחרור בין הכיווצים.

* הדרכה ל**"נעילה"** במאמץ.
* **עצירות:** הדרכה כללית להתרוקנות נכונה - להימנע מדחיפות מרובות, רגליים על שרפרף, כמה מילים על תזונה.
* **פ"ג:** חזרה לפעילות החל מ-6 שבועות לאחר הלידה בלידה ואגינלית, או 3 חודשים לאחר לידה קיסרית באופן הדרגתי.
* הזמנה לפנות לגניקולוג ולבקש **הפנייה לפיזיותרפיה לרצפת האגן בכל בעיה שמתעוררת**, החל מ-6 שבועות לאחר הלידה. יש מענה בכל הקופות.