



אבא יקר,

זה עתה הצטרף. פה למשפחה תינוקת קטנה וחמודה, מזל טוב!! אתה אבא! עם הולדת התינוקת מתחילה אחת התקופות הכי שמחות, מרגשות ויפות, וגם הכי מבלבלות, מאתגרות, ו... לא פשוטות.

שניכם כהורים טריים נדרשים להתמודד עם אתגרים שלא הכרתם: עייפות, טיפול ברך הנולד, עומס רגשי וגופני רב ועוד... זוגתך מתמודדת עם אתגרים מורכבים אף יותר – התאוששות מתקופת ההריון והלידה, ושינויים גופניים ורגשיים שונים.

מדריך זה נועד לתת לך מידע על כמה מהתהליכים הטבעיים שמתרחשים אצל כל אישה לאחר לידה ועל תופעות מיוחדות שיש לשים אליהן לב. בתקווה שייסייע לשניכם לעבור את התקופה המיוחדת הזו בקלות ובשותפות זוגית חזקה!

זמן החלמה:

בשפה המקצועית קוראים ל-6 השבועות הראשונים שלאחר הלידה "משכב לידה", ויש לכך הרבה סיבות. לידה היא אירוע מדהים ומרגש, אך חשוב לזכור שבמהלך ההריון והלידה עובר גוף האישה שינויים קיצוניים מאוד, ולכן הוא נזקק לזמן כדי להחלים ולהתאושש. במהלך ההריון יש עומס על רצפת האגן של האישה. במהלך הלידה יתכן שיווצרו קרעים ברצפת האגן- ספונטנים או יזומים ע"י הצוות הרפואי. אם יהיה צורך- יתפרו אותם מיד בתום הלידה. הקרעים והתפרים עלולים לגרום לכאבים ולתחושת חוסר נוחות והגבלה בישיבה, בהליכה ובכל תפקוד יומיומי. במידה והלידה היתה בנייתוח קיסרי תקופת החלמה מורכבת אף יותר. החתך הניתוחי בבטן התחתונה עלול לכאוב גם במנוחה ולהתגבר בתנועות כגון שיעול, צחוק, קימה מישיבה לעמידה, הרמת חפצים ועוד. בתקופת החלמה זו, הנמשכת מספר שבועות, תוכל לסייע לזוגתך בדרכים רבות, כולל לקיחת אחריות על מטלות הבית וארגון הסביבה וכמובן בכל הנוגע לטיפול בתינוק. שאל את זוגתך כיצד תוכל לסייע לה, היה שותף פעיל בטיפול בתינוק ובזוגתך, היה קשוב, רגיש וזמין עבור צרכיה הפיזיים והרגשיים.

הנקה:

אופן הזנת התינוק הוא נושא מורכב ומלווה ברגשות וביציפיות רבות. זוגתך תוכל לבחור להניק, להשתמש בתחליף חלב לתינוק (תרכובת מזון לתינוק- תמ"ל), או לשלב בין השניים. אנו ממליצים לקיים שיח פתוח בנושא ולבחור באופן הנכון עבורך כהורה וכבן זוג פעיל. במידה וזוגתך בחרה להניק, תוכל לעזור בסידור מקום הידיבה שלה, כל שהיא תהיה שעונה ונינוחה, לדאוג לה לשתיה ולמאכלים מזינים ולעזור לאחר מכן בהוצאת "גרעפס", בהרגעה ובהרדמת התינוק.

זוגיות ומיניות:

יצאתם מהבית זוג, וחזרתם משפחה!! מרבית הזוגות חווים קשיים שונים בתקופה שלאחר הלידה: חילוקי דעות בנוגע לטיפול בתינוק, חוסר זמן להקדיש זה לזה, עייפות וקשיים בחזרה לחיי מין. היו סבלניים! השבועות ולעיתים אפילו החודשים הראשונים במיוחד וחשוב להתאים את הציפיות כדי למנוע תסכול ואכזבה. קבלו החלטה משותפת כיצד להקדיש זמן לזוגיות באופן קבוע, כך שהזוגיות לא תשכח בשגרת היומיום קשיים בחזרה לפעילות מינית הינם תופעה מוכרת וטבעית גם מעבר לתקופת "משכב הלידה". במידה וזוגתך סובלת מכאבים, קשיים תפקודיים כלליים או כאבים ממוקדים ברצפת האגן ניתן להתיעץ עם רופא הנשים או לפנות ישירות לפיזיותרפיסטית רצפת אגן. במצבים בהם קיים קושי רגשי, שינוי מצב רוח ואובדן חשק מיני ניתן לפנות למטפל רגשי/ מיני.

שינויים רגשיים לאחר הלידה:

רוב הנשים חוות תנודות דרמטיות במצב הרוח בימים הראשונים שלאחר הלידה. כ-10% מהנשים יחוו דיכאון שלאחר לידה. בדר"כ בן הזוג (ושאר בני המשפחה וחברים) יהיו הראשונים לזהות זאת.

חשוב שתשים לב לתופעות הבאות אצל בת זוגתך:

- מצב רוח ירוד, עצבות
- אובדן עניין והנאה מדברים שבעבר היו מהנים
- אובדן העניין בטיפול עצמי ואי הקפדה על לבוש, רחצה וסידור השיער
- תחושת הערכה עצמית נמוכה או רגשות אשמה
- קושי בריכוז ובקבלת החלטות פשוטות
- בכי ללא הפסקה, עצבנות, כעס
- מחשבות חוזרות על מוות או על פגיעה עצמית, ותחושות של "אין מוצא" והעדר תקווה
- תחושת ריחוק מהתינוק. או להפך חרדת יתר לשלומו, פחד להיות לבד עם התינוק.

דיכאון היא מחלה הניתנת לטיפול- הן תמיכתי (שיחות) והן תרופתי במידת הצורך. רוב הנשים יחזרו לתפקוד מלא בעזרת טיפול מתאים. לכן אם יש לך ספק, שוחח עם בת זוגך בעדינות על הנושא ועודד אותה לגשת לטיפול (רופא/ אחות בשלב ראשון).

אבא יקר,

קיבלת הצצה קטנה לחוויה המורכבת של נשים אחרי לידה, ולדרכים שבהם תוכל לסייע ולתמוך בזוגתך בתקופה מרגשת זו. זכור - בכל שאלה והתייעצות ניתן לפנות לצוות הרפואי - רופאת המשפחה \ אחות טיפת חלב יוכלו להפנות אותך לגורם המקצועי המתאים. בהצלחה!

