



קרעים וחתכים - מניעה וטיפול

מחל ב חופי מחל



ללא ספק אחד הפחדים הנפוצים מהלידה, הוא הפחד שיחתכו את פתח הנרתיק. איזור הקרוי פרינאום.

איזור רגיש כל כך, פיזית ואמוציונלית, שמחזיק בתוכו כל כך הרבה משמעויות על הנשיות שלנו והתפקוד המיני שלנו.
גם ההחלמה מלידה שככרוכה בתפרים, היא מורכבת יותר. לעיתים היא מוקד סבל מרכזי.

אז השאלות הגדולות הן - האם זה בכלל בשליטתך ?
ומה אפשר לעשות??



נמו בכל דבר בלידה, גם במקרה הזה, יש לך השפעה רבה יותר
ממה שנדמה לך, על האפשרות שהפרינאוס שלך ישאר שלם
בלידה הזו. ובמידה וכן יהיו קרעים או צורך בחתך, יש המון מה
לעשות כדי להאיץ את ההחלמה שלך ולהרגיש טוב.
אין ספק שיש אלמנט של גנטיקה, התכונות של העור שלך, ומידת
הגמישות שלו.
ועדיין, בואי נראה מה "כן" אפשרי.

שנתחיל?



במניעת קרעים חשוב שתשקיעי בכמה תחומים:



תזונה



הגמשת
העור



תנוחות לידה

תזונה

לפני הנל, הדבר המשפיע ביותר על גמישות העור שלך, והאפשרות שלו להימתח בביטחה בלידה, אלה חומרי ההזנה שאת נותנת לגוף שלך. אז מה לעשות ?

מניעה

- שתיה של הרבה מים.
- הגדלה של כמות החלבונים בתזונה שלך, לכמות המומלצת.
- הפחתה של פחמימות וסוכרים מעובדים.
- לאכול הרבה פירות וירקות.

הגמשת העור

באמצעות הזנת העור בשמנים ועיסוי של הפרינאוס, וכן באמצעות
אמבט צמחים. כל ההסבר על אופן העיסוי שאני ממליצה עליו במאמר
"עיסוי פרינאוס" (לעשות קישור לעמוד).



מניעה

בלידה עצמה

מניעה

לאופן שאת לוחצת , ולתנוחת הלידה יש השפעה על הגמשת העור שלך.

- בשכיבה על הגב או על הצד – אלה תנוחות שמלכתחילה מגבירות את הסיכון לקרעים וחתכים. כאן יש אפשרות שהמיילדת תתמוך ביציאת הראש של התינוק באמצעות עיסוי פרינאום. הביאי לה בקבוק שמן שקדים איכותי איתך.

- תנוחות זקופות – מחקרים מראים שתנוחה זקופה מאזנת את הלחץ שמופעל על הפרינאום, ומפחיתה קרעים חריפים, ואת הצורך בחתך חייץ. ככל שניתן, בחר עמידת שש או עמידת ברכיים.

-קומפרסים חמים- בקשי מהמיילדת שבשלב הלחיצות תשים על פתח הנרתיק קומפרס חמים עם שמן שקדים. זה מאוד יעיל בשמירה על הפרינאום.



חתך חייץ

חתך יזום נעשה על ידי המיילדת או הרופא במצבים שהם מחליטים שזה נחוץ בלידה שלך.
המצבים שנעשה בזה שימוש הם במצב של מצוקה עוברית, שיש צורך לחלץ במהירות את העובר, או במצב שיש
חשש לקרעים נרחבים שההחלמה מהם תהיה קשה עד בלתי אפשרית.
מניסיון רב בחדר הלידה, חשוב לי שתדעי:
- חובה ליידע אותך לפני ביצוע חתך ולקבל את אישורך.
- זכותך לסרב, לשאול שאלות או לבקש חוות דעת נוספת, לבחירתך.
- ישנם מחקרים סותרים בנוגע לעילות של חתך חייץ במניעת קרעים נרחבים. והגישה המיילדותית משתנה כל הזמן,
ואיתה גם ההנחיות של הצוות לביצוע ההליך. כך שחשוב שתדעני בנוגע לנהלים בבית החולים שאת עומדת ללדת בו,
ומידת השימוש בחתכים מהסטטיסטיקות העדכניות.





לאחרי הלידה, שימרי לך את הפוסט הזה,
כי במידה ויהיו תפרים,
אספתי עבורך את כל הטיפים
שיקלו על הנאבים וישפרו את ההחלמה :

תזונה

טיפול

גם פה, מאוד רלוונטי לשתות הרבה מים (-3 ליטר), עוזר לרקמה להחלים, להנקה להשתפר, ליציאות ללא עצירות. הרבה ירקות, הרבה חלבון, מעטסוכר - משפר החלמה ומגביר גמישות) - הרבה סוכר מפחית החלמה של הרקמה). 3. תנוחות – עדיף להימנע מכריעה עמוקה, מדרגות והליכות. ולהיות כמה שיותר עם הרגליים צמודות ולהוריד מתח מפתח הנרתיק.

היגיינה

לשטוף כמה שיותר פעמים ביום - כל פיפי או כל שעתיים
מקסימום.

להחליף לפד נקי, ולייבש היטב את הפות.

פעם ביום אפשר לנקות עם סבון, עדיף טבעי. אם לא שטפת את
הפות עם סבון עד כה, אין סיבה להתחיל.

לא לנגב צרכים בנייר טואלט - לשטוף עדיף, כדי שלא ישארו
חתיכות נייר על התפרים .



טיפול

תוספים



טיפול

ממליצה בחוס לטפל במקביל גם בתכשיר טבעי לאיחוי
התפרים והקלה על כאבים.

בכל פעם אחרי שטיפה, לרסס על התפרים. אם
את צריכה המלצה לתכשיר, את מוזמנת לכתוב לי.

ניהול כאבים

במידה ואת כאובה, אפשר לקחת משככי כאבים שמוותרים בהנקה. גם גלובולים של ארניקה (הומאופסיה) הם דרך טבעית להקל על הכאב. ניתן לרכוש בפארמים השונים.

ופדים קפואים עם מגנזיום- מורידים נפיחות ומפחיתים כאבים . במחלקת יולדות תוכלי לבקש מהאחיות פדים כאלה. בבית ניתן גם להכין לבד ולשים במקפיא.

חשוב לשים לב, במידה והכאבים קיצוניים, או הולכים ומחמירים, במקום שתהיה הטבה ,

זה עשוי להיות בגלל תפר שסגור חזק מדי . כדאי לבקש מרופא שיבדוק וישחרר תפר אחד או שניים.

זה לא מפריע לתהליך ההחלמה וזה יקל עליך משמעותית ❤️

טיפול

שְׂהִיָּה לַיְדָה רַכָּה

אֲבִירָה





Thank You

**

*המידע המופיע במאמר מובא לצורך מידע כללי בלבד.

המידע מהווה את עמדתו של כותבו ואינו מהווה חוות דעת מקצועית או רפואית. אין המאמר מחליף בדיקה רפואית פרטנית או לדעתו של איש מקצוע. האתר או כותב המאמר לא יהיו אחראים לכל תוצאה הנובעת מפרסום מפרסום תוכן זה או מכך שמי מקוראי המאמר ביצע את המוצע בו, בין אם התייעץ או שלא התייעץ כראוי עם בעל מקצוע בעניינו.

