

## טיפים לילדת הטרייה

האביב כבר כאן ואיתו נשים עם בטן הריונית כמו פטריות אחרי הגשם. ריכזתי עבורכן, נשים יקרות, טיפים לתקופת משכב הלידה- מרגע הלידה ועד שישה שבועות לאחר מכן...

- **אמבטיה משותפת**- אחת החוויות אם לא ה... - מים, עור לעור ומשם שום דבר כבר לא חשוב באמת. מלאי אמבטיה עם מים חמים ונעימים, בלי סבון או קצף ושבו בה יחדיו בנחת ופשוט תהנו. אפשר להניק בתוך האמבטיה- אחת החוויות הכי טובות שהיו לי. רצוי שיהיה מישהו נוסף בבית שיעזור בלהכניס ולהוציא את הפיצי.

- **אוכל**- נושא כ"כ רגיש בתקופה אינטנסיבית שכזו. ממליצה בחודש התשיעי להכין ארוחות חמות, מזינות ומבושלות ולהקפיאן בקופסאות. כך תהיה לך מינימום התעסקות עם אוכל ומקסימום הזנה טעימה.

- **מעגלי אימהות**- זה כ"כ חשוב בעיניי- בעיקר בילד הראשון אך לא מחייב. מעגלים שבהם נמצאות עוד אימהות במצבך, שהכי יכולות להבין אותך, לחלוק איתך, לעזור לך ולהיות אמפטיות למצבך. בד"כ במעגלים ישנה מנחה שמעבירה תכנים רלוונטיים, עיסוי תינוקות, עזרה בהנקה, גזים ועוד... זה משתנה מקבוצה לקבוצה- חפשי את המעגלים האלו ואל תפספסי אותם. חיי החברה בתקופה התובענית הזו קריטיים.

- בהמשך לטיפ הקודם, אפשר למצוא **חוגים לאמהות ותינוקות**- שחיייה לתינוקות, חוג התפתחות לגיל הרך, צלילים, ( לגילאים קצת יותר גדולים). כל מה שיכול להוציא אותך מהבית ולהיפגש עם נשים כמוך. יש גם פעילויות חינוכיות בקניונים.

- **בייבי בלוז**- זה נורמלי לבכות והרבה... זה גם יעיל לייצור החלב בזמן הנקה. לאחר הלידה המערכת ההורמונלית מציפה ומשפיעה על מצב הרוח. אל תתפלאי אם תמצאי את עצמך בוכה מפרסומת של חברת ביטוח.. לא להיבהל. היום השלישי לאחר הלידה ידוע כיום משבר עם המון בכי אך יכול להשתנות מיולדת אחת לשנייה. עד חודש לאחר לידה אנחנו מוצפות הורמונלית ורגישות יתר על המידה, בעלים, ראו הוזהרתם... :

- **כשהפיצי הולך לישון את הולכת לישון**- תנוחי כמה שיותר. זה יעזור לגופך להחלים בצורה מהירה ומיטיבה. מחסור בשעות שינה משפיע על כמויות החלב בהנקה. הנקיונות, הכביסות והפייסבוק יחכו. את לא מבינה כמה זה חשוב לנוח. הגוף עדיין מותש מהלידה, גם אם היא היתה מושלמת, העייפות מצטברת וזה משפיע על התפקוד הפיזי ועל המצב הרגשי נפשי שלך.

- **קבוצות פייסבוק**- הכלי הזה באמת אדיר וצריך לדעת איך להשתמש בו. ישנן אינספור קבוצות המשמשות גם כקבוצות תמיכה, עזרה, הקשבה- אימהות, אימהות מניקות, אימהות לילדים עם ריפולוקס, אימהות ערות בלילה- חפשי אותן, אני בטוחה שתמצאי.  
מתארגנות בקבוצות האלו כל הזמן מפגשים בגני שעשועים ופארקים של אימהות כמוך. ואם לא, את מוזמנת ליזום. הרבה זקוקות להתאוררות ולחברה בדיוק כמוך.

- **שמש, הביאו שמש**- צאי לטיול/ הליכה קלה עם מנשא או עגלה, קחי לך ספר, אוזניות למוזיקה, נשנושים טעימים ותפנקי את עצמך ואת הפיצי. מעבר לכך שחשיפה לשמש חשובה לתינוקות היא מצויינת גם עבורך ועבור מצב רוחך. השתמשי בה, יש אצלנו בשפע. ועכשיו הימים מתחילים להיות חמים שזה מצוין.

- **אמבט עם לבנדר**- מים חמים עם תמצית לבנדר להקלה והחלמה של התפרים.

- **חלב אם**- ידוע באיכותיו וסגולותיו מעבר להזנה וחיזוק המערכת החיסונית של ילדך. הוא מצוין להרבה דברים נוספים- פצעונים על הפנים, דלקות עיניים, חתכים, פריחות בעור, צינון, סימני מתיחה, צלקות, כתמי פגמנטציה על העור ועוד. אל תהססי להשתמש באוצרות הטבע. הכי יעיל, הכי זמין והכי זול.

- **פיזיותרפיה לרצפת האגן**- לאחר הריון ולידה כשרוב העומס והכובד מונחים עליו הוא נחלש וזה בא לידי ביטוי בביריחות שתן בזמן שיעול, צחוק והתעטשות. ניתן לבדוק את מצב רצפת האגן ע"י עצירת מתן שתן באמצע הזרם ולראות אם עדיין יש דליפה למרות העצירה או עצירת השתן היא מוחלטת. דליפה מעידה על חולשה ויש ללכת ולבדוק זאת מול פיזיותרפיסטית לרצפת האגן. חשוב לי לציין שאת הבדיקה הזו עושים כשישה שבועות לאחר הלידה לפחות, פעמים בודדות ולא יותר מכך. עצירת שתן בדירות גבוהה יכולה ליצור כאב ודלקות.

- **עיבוד חוויית הלידה**- כתבי את סיפור הלידה שהיה לך למזכרת, ואם חוויית הלידה היתה קשה עבורך חשוב שתמצאי דרך לשחרר את הקושי ואת החוויה. לידה קשה ואף טראומתית עלולה להשפיע על ניסיון נוסף להיכנס להריון, על הריון תקין ועל לידה תקינה וטבעית. מניסיון... ובלי קשר להריון נוסף, אל תשאירי קצוות פתוחים ש חוויות לא נעימות בגופך. מצאי להן מזור ורפאי אותן.  
ניתן לעבוד עם מטפלת העוסקת בתחום ולהתמקד בכך.

- **טיפול מגע**- ברפואה המשלימה ישנן שיטות מגע וטיפולים המסייעים לגוף לחזור לעצמו, מחזקים את המערכת החיסונית, משחררים את השרירים התפוסים והכאבים משיבה ממושכת של הנקה, מפנקים וממלאים מצברים. כגון רפלקסולוגיה, עיסוי, שיאצו, דיקור ועוד.. חשוב לדעת להעניק לעצמך על מנת שתוכלי להעניק לילדך.

- **אל תשאירי שאלות פתוחות ודברים לא פתורים אצלך בבטן**. ישנם כ"כ הרבה אנשי מקצוע ופורומים שיכולים לענות, לעזור, להמליץ, להקשיב וחשוב שתפני למישהו אם תצטרכי, החל מרופא משפחה, אחות טיפת חלב, מטפלים ברפואה משלימה, יועצת הנקה, דולה פוסט פרטום ועוד.

תקופת משכב הלידה היא תקופה מאוד מורכבת, אינטנסיבית, אמוציונלית, מטלטלת ותובענית. היא תקופת למידה, הכרות, התאהבות, התרגשות ודחיית סיפוקים וצרכים שלנו מולם.  
חשוב לזכור שזו תקופה מטורפת, כל אחת חווה אותה אחרת והיא עוברת, היא לא תימשך לנצח.

שיהיה המון מזל טוב ובהצלחה

עינת גולדמן- מטפלת רגשית  
רפלקסולוגית מומחית בנושא היריון, לידה ובעיות פוריות  
קונסטלציה משפחתית, שיטת גרינברג, התמקדות, עיסוי רפואי, נרות הופי ועוד  
050-7767065