

# המדריך ללידה קיסרית

מיכל גלעד, פיזיותרפיסטית לשיקום רצפת אגן 0522458554



מי אני- פיזיותרפיסטית כבר מ2009. מתמחה בשיקום רצפת האגן. עובדת עם נשים סביב הריון ולידה ויועצת לפעילות גופנית בהריון ואחרי לידה ורכזת קורס מדריכי פעילות גופנית בהריון בבית הספר שיאים.

## התקופה אחרי הלידה

תזכרי שזה ניתוח בטן וקחי את התקופה הראשונה להחלים. השבועות הראשונים יכולים להיות מלווים בכאב טפלי בכאב על ידי משככי כאבים שאושרו לך לקחת

### תזוזי

נכון שעברת ניתוח בטן אבל חשוב לזוז ולנוע כמה שיותר על מנת לשפר את ההחלמה. היעזרי בהתחלה במישהו על מנת לקום ולכי במחלקה. הגדילי את זמן ההליכה בהדרגה

### החתך הניתוחי

יהחתךסגר על ידי סיכות. הדבקה או תפרים נמסים דאגי לשטוף את החתך בתדירות ושימי לב לכל שינוי בצבע נפיחות מוזרה או חום מקומי ואם יש משהו כזה פני לרופא.

לאחר כ-6-8 שבועות ניתן להתחיל לטפל בסיליקונים רצועות/ קרם שיותאמו לך על ידי פיזיותרפיסטית או מרפאה בעיסוק.

מפחיד ללכת לשירותים במיוחד אחרי ניתוח בטן יש פחד ללחוץ שמא התפרים יפתחו. אם יש צורך בקשי במחלקה משהו שיעזור לך להתרוקן.

השתמשי בתנוחת התרוקנות עם שרפרף ונסי להתרוקן יחד עם הוצאת אוויר לתוך אגרוף או השתמשי בבועות סבון.

### חזרה ליחסי מין

אם את מניקה חשוב להשתמש בנוזל סיכה. חשוב לזכור לעשות משחק מקדים ארוך מהרגיל. זה נורמלי שיהיו לך חששות. אל תשכחי שגם אם את מניקה זה לא מגן עלייך מפני הריון



מיכל גלעד  
שיקום רצפת אגן