

בריאות לאחר הלידה

מתוך "נשים ואפילפסיה" של האגודה האמריקאית לאפילפסיה, 2001. תרגום: בן אבינר.

מדוע השתנו דפוסי ההתקפים שלי לאחר הלידה?

לא ניתן לצפות זאת. אצל חלק מהנשים מופיעים שינויים בהתקפים תוך כדי תקופת ההריון, לפעמים כתוצאה משינוי או הפחתה של מינוני התרופות האנטיאפילפטיות (AED) המובילים לסיכון גבוה יותר להתקפים. הרופא שלך יכול להחליט על הגדלת המינונים בכדי לשלוט בהתקפים. לאחר שהתינוק נולד מתרחשים בגופך שינויים הורמונליים, ורמת התרופות בדם נוטה לעלות ובכך מגדילה את הסיכון לתופעות לוואי. בשל כך יתכן והרופא ירצה לבדוק את רמת התרופות בדם שלך באופן תכוף יותר בחודשים הראשונים לאחר הלידה. היי בקשר רציף עם הרופא שלך בחודשים הראשונים, עד שגופך יחזור למצבו מלפני ההריון.

לחץ וחוסר שינה מחמירים את ההתקפים שלי. אני מודאגת בקשר לטיפול בתינוק.

כל הורה צריך לחשוב על כך. נשים שזה עתה ילדו יחוו הפרעות בשינה, עבודה ולחץ נוספים, ושינויים הורמונליים, ובאשה עם אפילפסיה גורמים אלו יכולים להגביר את הסיכון להתקפים. שתפי את בני המשפחה והחברים בטיפול בתינוק, כך שיהיה לך זמן לנוח. כהורה, במהלך ההריון ולאחר הלידה, הדבר הטוב ביותר שאת יכולה לעשות עבור התינוק שלך הוא לדאוג לעצמך ולבריאותך. שני מספיק, איכלי טוב, התעמלי בקביעות וקחי את התרופות שלך. התייעצי בקשר לכל בעייה עם הניירולוג והרופא האישי שלך, ובידקי האם יש צורך בשינויים באורח החיים שלך.

אני רוצה להניק את התינוק. האם זה בטיחותי?

עבור רוב הנשים עם אפילפסיה, ההנקה היא בטוחה. כל התרופות נגד ההתקפים ימצאו בחלב, אך בדרך כלל אין לכך השפעה על התינוק, שכבר נחשף להן במהלך ההריון. התייעצי עם הרופא בקשר לתרופות שלך ולהנקה, במיוחד אם את משתמשת ב- Phenobarbital (Luminal), Primidone (Mysoline), Benzodiazepines (Valium, Lorazepam). נשים המניקות בזמן נטילת תרופות אלו נדרשות לצפות בתינוק מקרוב ולזהות סימני ישנוניות או אי שקט במידה והם מופיעים.

אם התינוק אינו מעלה במשקל כיוון שהוא ישנוני מדי בכדי לאכול, תצטרכי להתייעץ עם רופא הילדים, האחות ויועצת ההנקה הממוצלת על ידי הרופא, בכדי לשקול החלפת ההנקה בפורמולה, כאשר שילוב של בקבוק והנקה גם יכול להיות מתאים כתלות בסימנים שהתינוק מראה. יועצת ההנקה, יחד עם רופא הילדים, האחות ואת, תעבדו יחד בכדי למצוא את הגישה הנכונה ביותר. יכול להיות שתתבקשי לרשום יומן של השעות וזמני ההנקה, כמו גם של היציאות, בכדי שהרופא יוכל להעריך את טיב ההזנה שהתינוק מקבל. המשך השימוש בוויטמינים הוא חשוב כאשר את מניקה או מתכננת הריון נוסף. במהלך ההריון יהיה זה רעיון טוב ללמוד ככל היותר על הנקה ולברר על אפשרויות התמיכה הניתנות בקהילה, כך שתדעי למה לצפות ובמי אפשר להיעזר.

איך אני יכולה גם להניק בלילה וגם לישון מספיק?

ההנקה הינה טובה גם עבור התינוק וגם עבורך, אך היא עלולה להערים עליך קשיים, במיוחד בלילה כשאת מאבדת זמן שינה. שימרי על התינוק קרוב למיטתך בלילה, והאכילי אותו איתך במיטה. בכל פעם שאת מניקה אותו, עשי זאת בישיבה או שכיבה- זוהי הזדמנות מצויינת להרים רגליים ולהרגע. אם קיים החשש כי אובדן שעות השינה עלול לגרום להתקפים, ניתן לשאוב חלב מהשד מבעוד מועד, ולתת אותו לתינוק בבקבוק על ידי בן הזוג או מישהו אחר במשפחה במשך הלילה. זהו פתרון אידיאלי, אך הוא אינו תמיד אפשרי. אם את לבד ומאכילה בבקבוק, אל תשאי את התינוק איתך למטבח, אלא השאירי אותו בעריסה בזמן שאת מכינה את הבקבוק.

שמעתי לאחרונה הרבה על דכאון שלאחר הלידה. האם זה משהו שאני צריכה לחשוב עליו?

נשים עם אפילפסיה חוות את אותם שינויים רגשיים ככל הנשים היולדות. היי נכונה לדבר עם הרופא על כל שינוי במצבי הרוח, במיוחד אם הם חוזרים לאורך זמן או מפריעים לך בשיגרת החיים.

אני חוששת להרות מוקדם מדי לאחר הלידה. מה אני יכולה לעשות בכדי למנוע הריון לא מתוכנן?

טוב לחשוב על זה. ההנקה והשינויים ההורמונליים הצפויים בחודשים לאחר הלידה יכולים לגרום לשליטה בכניסה להריון להיות מסובכת עבור כל אשה. התייעצי עם הניירולוג והגניקולוג בכדי לבחור בשיטה הטובה ביותר למניעת ההריון עבורך. אם את משתמשת בתרופות נוגדות הורמונים (גלולות נגד הריון, זריקות הורמונים או שתלי-הורמונים), כדאי לשקול גם אמצעים חסימתיים במקום, או בנוסף, לתרופות עצמן. אמצעים חסימתיים הינם

דיאפרגמה, קוטלי זרע, התקן תוך ריחמי וקונדומים. יחד עם הרופא שלך את יכולה להחליט מה יהיה הטוב ביותר עבורך.

איך אני יכולה ללמוד עוד על נושאים מיוחדים המשפיעים על נשים עם אפילפסיה?
www.epilepsyfoundation.org

מקורו של המידע המובא כאן באגודה האמריקאית לאפילפסיה. הידע הרפואי הקיים משתנה ומתעדכן תכופות, ועלייך להתייעץ עם הרופא שלך לגבי ההתפתחויות האחרונות בתחום. המאמר אינו מהווה יעוץ רפואי. אין לשנות את המינונים או להחליף את התרופות ללא התייעצות לגבי מצבך המיוחד.