

טיפול בכאבים לאחר לידה - מידע והדרכה ליולדת לקראת השחרור

סוגי כאבים נפוצים לאחר לידה

- **כאבי פרינאום**
נפוצים לאחר לידה נרתיקית, במיוחד אם היו קרעים או בוצע חתך חיץ (אפיזיוטומיה)
- **התכווצויות רחם**
דומות לכאבי מחזור או צירים, מתגברות לעיתים בזמן הנקה בשל שחרור הורמון אוקסיטוצין.
- **כאבים בצלקת ניתוח קיסרי**
תחושת כאב או רגישות באזור הצלקת
- **טחורים**
תופעה שכיחה לאחר הלידה הגורמת לכאב ונפיחות באזור פי הטבעת.

דרכי הקלה על כאבים

- שימוש במשככי כאבים ללא צורך במרשם רופא. יש להתייעץ עם רופא במקרים של כאבים חזקים
- **טיפולים מקומיים**
 - קרח - הנחת פדים קרים על אזור הפרינאום למשך 10-20 דקות מספר פעמים ביום להפחתת נפיחות וכאב
 - משחות וגילים לטיפול בטחורים, בתפרים ובכאבים בפרינאום
 - שטיפות מרובות במים פושרים.
- **שיטות נוספות**
 - שימוש בכרית ישיבה רכה בצורת גלגל להקלה על כאבים בפרינאום או בצלקת הניתוחית
 - תרגילי נשימה והרפיית שרירי רצפת האגן לשיפור זרימת הדם ולהפחתת מתח וכאב.

מניעת עצירות

שתייה מרובה ותזונה עשירה בסיבים (כגון ירקות ופירות) למניעת עצירות שעלולה להחמיר כאבים בפרינאום ובטחורים.

פעילות גופנית מותאמת

התחילי בתרגילי חיזוק עדינים לשרירי רצפת האגן (כגון תרגילי קיגל) כדי לשפר את ההחלמה ולמנוע בריחת שתן.

מתי לפנות אל רופא?

בהופעת כאב חמור שאינו מוקל, נפיחות מוגברת, הפרשה לא תקינה מהצלקת או חום מעל 38°C - יש לפנות לבדיקת רופא.

**בברכת החלמה מהירה ללא כאב,
צוות המחלקה והיחידה לטיפול בכאב חריף.**