



מאמר

שינויים בגוף האישה

מידע אודות שינויים בגוף האישה לאחר ההריון. היכנסי לאתר מטרנה למידע נוסף.

שינויים בגוף האם

שבועיים אחרי הלידה ואת מתחילה להסתגל לסדר היום החדש. ההנקה מתחילה לקבל

דפוס קבוע פחות או יותר וכבר השלמת עם הלילות חסרי השינה. גם את בכי התינוק שלך כבר למדת לזהות ואת מגיבה אליו בהתאם וביעילות. את מתחילה להכיר את התינוק ולהתוודע אליו. ובתוך כל זאת, אין ספק שאת גם שמה לב לשינויים בגופך: העור הרפוי והיבש, סימני המתיחה, כאבי הגב, נשירת השיער המוגברת. האם כל יולדת עוברת זאת ? כיצד ניתן לעזור לגוף להתאושש מהלידה ?

ששת השבועות לאחר הלידה נקראים משכב לידה. בתקופה זו גוף היולדת מתאושש לאיטו מטרומת הלידה. גם אם מדובר בלידה קלילה, הרי שגוף האם עבר שינויים מהותיים. 9 חודשים הוא סחב וכלכל את העובר. לאחר מכן חווה את הלידה שהייתה מאמץ גופני אדיר. ועתה הגוף צריך לספק את צרכי התינוק מבחינת הנקה וטיפול יומיומי עמוס. מה הם השינויים בהם את עשויה להיתקל ?

הרחם והבטן

הרחם חוזר לאט לאט לגודלו המקורי. בימים הראשונים לאחר הלידה תלווה ההתכווצות בכאבים חזקים דמויי צירים, בייחוד אצל נשים אשר זו להן לידתן השלישית ומעלה. הבטן עדיין נפוחה ותפוחה. הירידה במשקל איטית עדיין. על בטןך ולעיתים גם על ירכיך יופיעו סימני מתיחה בדמות פסים אדומים שיהפכו עם הזמן לפסי כסף דקיקים. אלה הם סימני המתיחה, והרבה אין מה לעשות על מנת להעלימם. קרמים יעזרו אך לא ישנו את העובדות. העור נמתח ואיבד מהאלסטיות שלו וזו התוצאה. קצב הירידה במשקל מאוד אינדיבידואלי ותלוי בתוספת המשקל בהריון ובגנטיקה של כל אישה. עם זאת צפי לירידה של כ 5-6 ק"ג בלידה (משקל התינוק, מי השפיר והשיליה) ועוד 5-6 ק"ג נוזלים בשבועות הראשונים שאחריה.

המחזור החודשי

אצל נשים שאינן מיניקות תופיע הווסת בדרך כלל תוך ששה עד שמונה שבועות מיום הלידה. אצל מניקות, משך הזמן משתנה, ועשוי לנוע בין חודשיים ל-18 חודשים.

נשירת שיער מוגברת

מדובר בתופעה שכיחה לאחר לידה. התופעה נובעת מכך שיותר זקיקי שיער נמצאים בשלב הצמיחה הפעילה בתקופת ההיריון. עם סיום ההיריון והשינוי במצב ההורמונלי זקיקים אלו עוברים חזרה לשלב המנוחה דבר המתבטא בנשירת יתר. תופעה זו היא זמנית וצפויה הקלה תוך 6 חודשים מיום הלידה.

מה ניתן לעשות ? לנהוג בשיער בעדינות מרובה ולהבריש אותו במברשת רכה בלבד. לחפוף בעדינות ולייבש את השיער על ידי ספיגת המים במגבת. ניתן לאמץ תספורת קלילה שלא תדרוש מאמץ רב בסירוק ובסידורו. לא מומלץ למתוח את השיער ולאספו ב"זנב סוס" מתוח.

שינויים במצב הרוח

בשבועות הראשונים שלאחר הלידה טבעי לחוות מגוון רחב של מצבי רוח: אושר ושימחה עילאית ומנגד תחושת עצב, ואולי אף דיכאון קל. התנודות קשורות בין היתר לשינויים הורמונאליים. תנודות אלה במצב הרוח הן טבעיות לחלוטין, שהרי מוטלת עלייך להסתגל לדינאמיקה החדשה בחייך: הדאגה לתינוק, הדאגה בנוגע לעתיד וכל המעמסה הנוספת בדמות הילדים האחרים, הבית, העבודה וגם הבן זוג כמובן. כל עוד תחושות אלו אינן מפריעות באופן מוחלט לתפקוד היום יומי הרי שמדובר בתופעה ידועה וחולפת.

לסיכום, חשוב שתדאגי לגופך מבחינת תזונה, מנוחה ושלווה. גוף רגוע, שלוו ומטופל היטב ייטיב לא רק עימך אלא בראש ובראשונה עם תינוקך. חשוב גם להקפיד ולבקר אצל רופא הנשים תוך 4 עד 6 שבועות מיום הלידה על מנת לוודא כי גופך התאושש מהלידה וכי הרחם והנרתיק מתאוששים כראוי.