מאמר

ציוד עזר להיריון וללידה

בזמן שבוע 36 להריון ובזמן ההריון בכלל חשוב לדעת על ציד עזר להריון והלידה הצפויה

ציוד העזר להיריון ולידה

כל אמצעי העשוי לעזור בשעת כאב, להקל עליו, ולגרום לך להרגשה טובה ורגועה יהיה

טוב לדבר.

בזמן ההיריון

ישנן נשים המבקשות לתרגל את שרירי רצפת האגן לקראת הלידה ולאחריה. לצורך כך ניתן להשתמש במכשיר ביו-פידבק. תרגול נכון ועקבי יביא לשליטה טובה על שרירי רצפת האגן, בכך יקל על הליך הלידה (כיווץ והרפיה קריטיים להצלחת התהליך) ויאפשר לגוף להשתקם מהר יותר לאחר הליך גופני מאמץ כלידה.

ציוד עזר ללידה

מכשיר טנס בעזרת אלקטרודות זעירות המחוברות לגוף, גופך יקבל אותות זעירות למוח דרך מערכת העצבים שלך בזמן הצירים. האותות יקלו על כאבי הצירים והוא חסר תופעות לוואי, קל ונוח לשימוש, נייד ואינו פוגע בעוברך.

כדורי טניס מעניקים עיסוי נעים לגב הכואב במהלך הלידה ותורמים לתנועתיות.

מוזיקה אם מוזיקה מרגיעה אותך הביאי את הדיסקים האהובים עלייך לשמיעה בעת הלידה.

כרית הנקה כרית המיועדת לזמן ההנקה, אך עשויה להקל גם בזמן הלידה עצמה. נוחה מאוד.

שמנים לעיסוי אפשר להביא שמנים מרגיעים ולבקש מהבעל להעניק לך עיסוי באזורים הכואבים בגבך או בכל מקום אחר.

לרשימה מפורטת של כל מה שצריך להכין בתיק שתקחי אתך לבית החולים, הכנסי לעמוד רשימת לידה שלנו

לרשימה מפורטת של כל מה שצריך לקנות לבית לקראת בואו של התינוק, הכנסי לעמוד רשימת קניות לתינוק שלנו