

החיים אחרי ההריון המדריך להתאוששות

© כל הזכויות שמורות

כל המידע שתקבלו הינו מידע כללי בלבד, ואינו מהווה תחליף ליעוץ רפואי מקצועי. אין להשתמש או לראות במידע המוצג כאן תכנית טיפול, המלצה רפואית, או אבחנה בשום צורה. איננו מקבלים אחריות על שום טעות/חוסר מידע/אי הבנה. חובתך לברר ולאמת כל פרט אצל רופא או רוקח מומחה, ולפעול לפי שיקול דעתך. אין אנו אחראים על שום השלכה הנובעת מתוך החלטותיך בנוגע לדברים הנאמרים. במיוחד אם הינך סובלת ממחלה כרונית או נוטלת תרופות אחרות חובתך לברר את בטיחות שילוב התרופות והמינונים. הרבה מהמידע המוצג כאן נלקח ותורגם באישור מהאתר HELPER.ORG



החיים אחרי ההריון המדריך להתאוששות

נערך בשיתוף עם שיינא ספרן, מנהלת ארגון שפרה בארה"ב



ההתמודדות עם היפראמזיס לא תמיד מסתיימת מיד אחרי הלידה.

במקרים של היפראמזיס קשה או ממושך, תקופת ההחלמה לאחר לידה יכולה להיות ארוכה ומאתגרת עם זאת, ההתאוששות חשובה גם במקרים של מחלה קשה יותר.

רוב הנשים מרגישות הקלה משמעותית לאחר הלידה, אך עקב השנויים ההורמונליים וחוסר השינה האופייני לתקופה זו, בחילות קלות וסלידה ממאכלים מסויימים יכולים להמשיך לפרק זמן. לרוב, עם סבלנות, תוספי תזונה מתאימים ומנוחה מרובה, התופעות יחלפו תוך מספר ימים עד שבועות.

הנחיות להתאוששות מיטבית:

מנוחה וסבלנות: הקפידו על מנוחה בשבועות הראשונים לאחר הלידה. ככל שתאפשרי לעצמך יותר מנוחה, כך גופך יתאושש מהר יותר.

תמיכה סביבתית: גייסי עזרה מבני משפחה או מטפלת, אם צריך אז גם בשעות הלילה. עזרה בטיפול בתינוק מאפשרת לך להתמקד במנוחה ובהחלמה.

תוספים:

◆ מולטי-ויטמין/פרנטל איכותי

לא לכל פרנטל יש כמויות מספקות של ויטמינים ומינרלים חיוניים. יש לוודא שהתוסף מכיל לפחות:

- 600 מק"ג של חומצה פולית, עדיף מתיל-פולאט (Folic Methylated Acid)
 - 25 מ"ג ברזל
 - 450 מ"ג כולין או פוספטידילכולין (Phosphatidylcholine or Choline)
- פרנטל מומלץ במיוחד הוא: DHA Plus Prenatal Zahler - בשל איכות מרכיביו וסבילותו הטובה. יש ליטול כדור אחד פעמיים ביום. ניתן למצוא קישור ישיר לתוסף מומלץ באתר חבלים שלי.

◆ ויטמין B קומפלקס

מוצרי B קומפלקס לא זהים אחד לשני. חשוב לחפש מוצר שיש בו לפחות 50-100 מ"ג של B1 ולפחות 50-100 מ"ג B6. אם למוצר יש 50 מ"ג כל אחד, יש לקחת פעמיים ביום. אם התוסף מכיל 100 מ"ג מכל אחד מהויטמינים, ניתן לקחת פעם ביום בלבד. ניתן למצוא קישור ישיר לתוסף מומלץ באתר חבלים שלי.

◆ ויטמין B1

אם היה היפראמזיס קשה, מומלץ לקחת תוסף B1 100 מ"ג בנוסף ל-B קומפלקס. יש עדיפות להרכבים נספגים יותר, כגון Benfotiamine או TTFD. Thiamine ולא תיאמין HCl הנמכר בארץ, שנספג פחות. ניתן למצוא קישור ישיר לתוסף מומלץ באתר חבלים שלי.

◆ ויטמין D עם ויטמין K

מינימום 2,000 IU ליום. במקרה של חוסר בוויטמין D לפי בדיקות דם, יהיה צריך להגדיל את המינון בהתאם להוראת הרופא. ניתן למצוא קישור ישיר לתוסף מומלץ באתר חבלים שלי.

◆ סידן עם מגנזיום

200 מ"ג פעמיים ביום. ניתן למצוא קישור ישיר לתוסף מומלץ באתר חבלים שלי.

◆ פרוביוטיקה

עדיפות לפחות זנים. ניתן למצוא קישור ישיר לתוסף מומלץ באתר חבלים שלי.

◆ NAC

600-900 מ"ג פעם ביום. ניתן למצוא קישור ישיר לתוסף מומלץ באתר חבלים שלי.

משך נטילת תוספים:

מומלץ להמשיך ליטול את התוספים לאורך כל תקופת ההנקה, וכן שלושה חודשים נוספים לאחר הגמילה מההנקה. אם אינך מניקה, כדאי להמשיך בנטילת התוספים למשך 3-6 חודשים אחרי ההריון.

לפני הריון נוסף:

חשוב לתת לגוף שלך זמן להתאושש לפני שתשקלי הריון חוזר. הריון קרוב מדי לאחר היפראמזיס עלול להגביר את הסיכון להיפראמזיס חמור יותר או לבעיות התפתחות עובריות.

מומלץ להמתין לפחות חודש אחד על כל חודש בו חווית היפראמזיס. את הספירה הזאת מתחילים מתום תקופת ההנקה, או ירידה משמעותית בהנקה. פרק זמן זה מאפשר לגוף שלך לחדש את מאגרי המינרלים והוויטמינים החיוניים. לרוב, מומלץ להמתין שנתיים לערך לאחר הלידה לפני הריון נוסף.

אך במקרים קשים של היפראמזיס, ייתכן ויהיה צורך בתקופת המתנה ארוכה יותר.

ייעוץ הלכתי:

בשיחה עם רב, חשוב לוודא שהוא מודע למחלת ההיפראמזיס, להשלכות המחלה מבחינה פיזית, נפשית, כלכלית ומשפחתית, ולהמלצות המקצועיות לגבי החלמה.

לצד ההחלמה הפיזית, נשים רבות זקוקות גם לתמיכה רגשית לאחר

טיפול תומך:

היפראמזיס. התמודדות עם המחלה גורמת במקרים רבים לטראומה ואף לתופעת PTSD (פוסט-טראומה קליני) המחייב טיפול בטראומה. לעיתים ידרש גם פיזיותרפיה במקרים של ניוון שרירים, ייעוץ דיאטני וייעוץ עם נטורופת. כל אלו עשויים לסייע לך להתמודד עם החוויות המאתגרות שעברת.

זכרי, ההחלמה לאחר היפראמזיס יכולה לקחת זמן, אך בעזרתו יתברך, ובתמיכה מתאימה, תוכלי לחזור לבריאות ולתפקוד מלא.