

# הסודות להתאוששות טובה ומהירה לאחר לידה

מאת: איה הוד – נטורופתיה ורפואה משלימה



הלידה מתקרבת? מזל טוב!!!  
כאישה לאישה (וגם כנטורופתית) אני רוצה לגלות לך את  
הסודות שלי להחלמה מהירה וטובה יותר אחרי הלידה  
והתמודדות עם דברים שעלולים לצוץ כגון גודש/דלקת שד.

ברצוני להעניק לך כאן את מיטב הטיפים שסייעו לי אישית  
ולמטופלות שלי לעבור את התקופה הלא פשוטה הזאת.

מבחינתי, החלמה מהירה וטובה יותר עם מינימום טראומות  
וכאב היא אחד הדברים הבסיסיים וההכרחיים שיאפשרו לך  
לטפל היטב ובנחת בתינוקך החדש (ככל שנרגיש טוב יותר, כך  
נוכל להטיב להעניק ולטפל ביקר לנו – לא ככה?)

איה יקרה,

אחרי לידה של 30 שעות שהסתיימה בסוף לצערי בקייסרי, הרגשתי שהכוחות עוזבים אותי (נפשית ופיזית). זאת לא לידה ראשונה שלי וחשבתי שאני כבר יודעת הכל ושיהיה בסדר אחרי שאני אשן קצת, אך טעיתי בגדול.

כבר ביום הראשון בבית החולים הבנתי שזאת לא הולכת להיות התאוששות קלה וקצרה וזה הבהיל אותי כי הבן הגדול שלי חיכה לי בבית, וכמו שסיפרתי לך אין לנו עזרה מהורים או סבים. לא היתה כאן בכלל שאלה, הייתי חייבת לחזור לכוחותיי בהקדם גם כדי להניק את אורי הקטנה ולטפל בה.

אני לא יודעת איך מכל הדברים בעולם דווקא השם שלך עלה לי בראש ברגעים האלה, אבל אני מאושרת שהתקשרתי אלייך.

התמיכה והעזרה המקצועית שנתת לי בטלפון ללא כל תמורה גרמו לי לקום על הרגליים תוך יומיים ולהתחיל ללכת בלי הכאבים. מעבר לכך איה, אני באמת מאמינה שהצלת אותי ממלתעות הדיכאון. הנטל היה קשה מנשוא ותחושת האחריות הבהילה אותי בייחוד כאשר הרגשתי שהגוף שלי בוגד בי ושבעלי עצמו היה במקום עמוס ולא פשוט.

אני רוצה להודות לך על השיחה, הקול שלך הרגיע אותי, ההנחיות שנתת לי עזרו לי להבין שאת יודעת מה את עושה ושאתי בידיים טובות.

לעולם לא אשכח זאת. תודה

אורנה





## טיפ מספר 1: ארניקה!!!

ארניקה נלקחת כעזרה ראשונה למצבים טראומטיים כמו תאונות, חבלות, ניתוחים, דלקות, לידות, כאבים וכדומה.

קני 10 גרם ארניקה בגלובולים הומיאופתיים בדילול של CH 30 בבית מרקחת הומיאופתי.

### אופן שימוש:

אם את יודעת מראש שיש לך ניתוח קיסרי החלי ליטול יום-יומיים לפני הניתוח והמשיכי ליטול 3-4 ימים לאחריו. אם הניתוח היה פתאומי טלי ברגע הראשון שתוכלי אפילו במהלך הלידה עצמה. כמובן שגם בלידה רגילה רצוי לקחת!

מינון: 1 כדור מתחת ללשון פעם-פעמיים ביום בימים לפני הלידה. ו- 1 כדור כל 2-3 שעות בזמן הלידה ובימים לאחריה.

אין לגעת ביד ורצוי לא להחזיק במקומות חשופים לשמש או ליד קרינה (טלפון סלולארי) אלא במקום ניטרלי.



## טיפ מספר 2: טראומיל

הטראומיל מגיע במשחה, בכדורים, בטיפות לבליעה ואף כטיפות אוזניים (קסום ומופלא לתינוקות!!). ניתן השיגו בבתי המרקחת וברשתות הפארם השונות בקלות. הטראומיל הוא גם בעל תכונה אנטי דלקתית וגם מסייע לטראומות וכאבים.

טראומיל היא בעיני משחת קסם שכל אישה צריכה להצטייד בה בלידה ולאחריה. בזמן הלידה ניתן לבקש עיסוי עדין בשכמות והגב התחתון עם המשחה המדהימה הזו.

במידה ועברת קיסרי, מרחי טראומיל אחרי שמסירים את התפרים (גם לריפוי מהיר יותר, גם להגדלת הסיכוי לטשטוש של צלקת שנותרת במקום וגם להפחתת הכאב. עם המשחה הזאת אני נוהגת להמליץ גם להחטיל את התינוק.

### שימוש פנימי:

טראומיל בטיפות (עדיפות בעיני במצבים אלו על הכדורים למציצה בשל נוחות שימוש). לשים 30 טיפות טראומיל בתוך בקבוק מים 1.5 ליטר ולשתות לאורך הלידה ואף לאחריה.





## טיפ מספר 3: תרסיס אלו-פירסט

אחת הסיבות המקשות על ההתאוששות אחרי לידה היא חתך החיץ (אפיזיוטומיה). נשים רבות חוששות מחתך זה ובצדק. כדי להימנע מחתך זה אני חייבת להמליץ (מניסיון אישי) על מכשיר האפי-נו (שווה כל דקת תרגול לפני הלידה).

אחד הכינויים של האלו-פירסט הוא "תרסיס הקסם" ושם זה הולך לפניו בגאווה ומצדיק אותו. אלו-פירסט מבוסס על אלוורה מיוצבת ופעילה יחד עם 11 צמחי מרפא שמאפשרים גם חיטוי, גם אלחוש, גם עוצרים את הדימום ומרגיעים מאוד את המקום הכואב וקל מאוד להשתמש בו, אין צורך לגעת במקום הכואב, הוא גם אינו מלכלך ואינו דביק.

במידה ובכל זאת עברת חיתוך, או שנוצרו קרעים טבעיים במהלך הלידה, יש להספיג פג גזה סטרילי בנוזל האלו-פירסט (בלי להתקמצן על כמויות) ולהניח על המקום או להשפירץ ישירות על המקום בכמות גדולה (זה מרגיע כל כך את המקום). באותו אופן יש לנהוג אם עבר ניתוח קיסרי. או להספיג פד באלו-פירסט ולהניח כמו קומפרס, ובמידה ומתאפשר, מומלץ להתיז מהאלו-פירסט ישירות על החתך עם התפרים.

במידה ואתן תוהות מה לבקש מתנה ללידה מהקרובים – אלו פירסט צריך להופיע אצלכן בראש הרשימה ואתן לא יוצאות בלעדיו מהבית בדרך לבית החולים (או כמובן אם זו לידת בית מבורכת).

### טיפטיפון:

כשהבן שלי היה תינוק קטן, במקום עם מגבונים לחים הייתי מנקה לו את הטוסיק עם צמר גפן ספוג בתרסיס האלו-פירסט או לחילופין, משתמשת בשמן זית במקום משחות החתלה. זה עזר המון למניעת גירויים ותפרחות חיתולים לא רצויות על העור העדין שלו. בנוסף, תוכלו למצוא את האלו-פירסט מאוד שימושי לאחר ברית מילה (ההחלמה עם האלו פירט מדהימה) ואף לטבור לצורך חיטוי כפי שצריך לעשות וכמובן למניקות מבניכן - אם קיימים גירויים, אודם או פצעים בפטמה.

**להזמנת אלו-פירסט תתקשרי אלי: 09-7677621 | עלות לצרכן: 105 ₪**  
שימי לב שמדובר בהזמנה מיוחדת שלוקח לה זמן להגיע, לכן לא מומלץ לחכות לרגע האחרון.



# טיפ מספר 4: פורמולות צמחים לאחר לידה

\*מיד אחרי הלידה מומלץ ליטול את פורמולת "מיד אחרי לידה" המכילה סרפד, אגרימוניה, גרניום לימוני (פלרגוניום), פטל אדום ואכילאה אלף העלה. שילוב מיוחד של 5 הצמחים הללו יסייע לכיווץ כלי הדם ולתהליך הקרישה, ובכך יסייע לויסות הדימום לאחר לידה (חשוב ביותר). צמחים אלו יסייעו לכיווץ וחיזוק הרחם ורצפת האגן לאחר הלידה, לטיפול בדלקות בדרכי השתן אם קיימות ואף להיפטר מעודף נוזלים שהצטברו בגוף.

## אופן שימוש בפורמולת "מיד אחרי לידה":

1 כפית עם כוס מים או מיץ 3 פעמים ביום עם או לפני ארוחות במשך שבוע עד 10 ימים לאחר הלידה.

## \*לאחר מכן (ואף במקביל) רצוי ליטול את פורמולת "חיזוק עצבי לאחר לידה"

המכילה: קמומיל, ג'ינסנג סיבירי, ורבנה רפואית, מליסה וקערורית (סקוטלריה לטריפוליה)  
הצמחים בפורמולה יסייעו למצבי דיכאון נפשי ופיזי הקשור לשינוי ההורמונאלי/עצבי בתקופה רגישה זו, לחרדות וירידה בזיכרון והריכוז, למצבי חולשה כללית ותשישות, ולמצבים של חולשה חיסונית. הפורמולה מעניקה חיזוק של מערכת העצבים ובלוטת האדרנל, ומסייעת לעמוד בלחצים פיזיים ומנטאליים (לא חסרים כאלה בתקופה של אחרי הלידה).

## אופן שימוש בפורמולת "חיזוק עצבי לאחר לידה":

1/2-1 כפית עם כוס מים או מיץ 2-3 פעמים ביום עם או לפני ארוחות.  
**חשוב:** מי שזקוקה לטיפול פרטני, או לעזרה אחרת עם צמחים להגברת ייצור חלב בהנקה, או אף למצבי חרדה ודיכאון אחרי לידה או להגדיל את הסיכויים למניעת נשירת שיער אחרי לידה – יש לתאם תור בקליניקה ולהגיע לטיפול  
**טיפ:** התזמון בשימוש בפורמולות הצמחים לאחר לידה הוא קריטי. חשוב כל כך להתחיל את השימוש בזמן. לכן נשים יקרות, אל נא תחכו לרגע האחרון והזמינו מבעוד מועד מאחר ולוקח עד שבוע לצמחים להגיע לביתכן.

להזמנה והתייעצות: 09-7677621 | המייל הפרטי שלי: [aya@ayahod.com](mailto:aya@ayahod.com)



## טיפ מספר 5: טכניקת ההרגעה המושלמת



הקושי אחרי לידה איננו רק פיזי, וחשוב לי לתת לך (ולמען האמת גם לאיש שלך!) מענה מידי לאספקט הנפשי והרגשי. לידה יכולה להיות טראומה לא קטנה (הרבה נשים מספרות שזה לא רק עם הילד הראשון).

טכניקת ההגעה הינה טכניקה פשוטה ליישום, לוקח רק 5 דקות לעשותה וההשפעה שלה לאורך זמן ניכרת באופן משמעותי כאשר מתמידים ולא מוותרים לעשותה 5 דקות כל יום.

אחרי לידה זמן הוא מצרך יקר. אז בואי לא נבזבז זמן. אם הילד הלך לישון - זה בדיוק הזמן להקדיש 5 דקות לתרגיל הזה ואז ללכת לישון בעצמך. אפילו רק ל-10 דקות של התאוששות והטענת מצברים.

תצטרפי אלי ולא תאמיני כמה זה טוב:

[http://ayahod.com/Data/Health\\_5min/calm\\_technique.htm](http://ayahod.com/Data/Health_5min/calm_technique.htm)

(מומלץ לעשות שוב בערב לפני השינה במיטה גם)

## טיפ מספר 6: טיפול בגודש או דלקת



לא משנה כמה שנים עברו מאז, אני לעולם לא אשכח את הכאבים! זה קרה ביום השלישי אחרי הלידה, החזה הפך נוקשה כמו אבן, הכאב היה חד עד שלא יכולתי לעמוד ישר, החלב לא זרם החוצה בקלות. מהר מאוד הגודש התפתח לדלקת.

לצערי אז לא ידעתי שאפשר לטפל ודי מהר זה הגיע לאנטיביוטיקה. אבל באפיזודה השנייה כבר הייתי מומחית ואני חולקת איתך את הידע הזה (מתוך הנחה שאת תדעי שהייעוץ הזה לא מחליף טיפול רפואי ובטח שלא מחליף יעוץ הנקה שאני ממליצה עליו בחום):

גודש אינו נעים כלל והוא נוצר כאשר הגוף מייצר חלב בכמות גדולה יותר ממה שהתינוק יונק בפועל, כאשר אין ריקון של השד והחלב מצטבר. הסיבות יכולות להיות כאשר מפרידים את התינוק מהאם לאחר הלידה או כאשר התדירות של ההנקה אינה מספקת מסיבות שונות או שהתינוק לא זקוק לכל הכמות של החלב שהגוף מייצר בימים הראשונים או אם התינוק התחיל לאכול פחות ואז יש לבדוק זאת.



## הפתרונות לגודש:

(שימי לב שיש הבדל בין מלאות של השד לבין גודש. במלאות יכול להיות שתהיה אי נוחות ושד גדול ומלא אבל לא תהיה בעיה עם הזרימה)

1. הנקה תכופה יותר מבלי להגביל את זמן ההנקה ואם אין ברירה אחרת, שאיבה היא הפתרון הבא.
2. מקלחת של מים חמים ועיסוי עדין של השד.
3. זוכרת את משחת הקסם מטיפ מספר 2? קחי את המשחה ועסי בעזרתה את השד תוך כדי סחיטה והוצאת חלב מבלי לגעת יותר מידי בפטמה. פשוט תעזרי במשחה כדי לסחוט את השד. תספיגי אותה פנימה לשד. לטראומיל יש יכולת מדהימה למנוע התפתחות דלקת ולטפל בטראומה שהשד נמצא בה כרגע.
4. לחלוטין תרופת הסבתא המוכרת עובדת: לשים גוזייה שבתוכה עלי כרוב שעוטפים את השד. רצוי שעלי הכרוב יהיו קרים מהמקרר (זה מקל מאוד) ולהחליף כל חצי שעה כאשר הם מאבדים את הקור לגמרי. שימי לב שהכרוב לא יגע בפטמה. הגוזייה היא דרך טובה להחזיק את עלי הכרוב צמודים לשד.

## דלקת בשד:

ראשית, אני מאחלת לך בכל ליבי שלא תצטכי לחוות זאת כמוני. גודש שלא טופל עלול לגרום להתפתחות דלקת. בנוסף, גם מצב של עייפות מצטברת מאז הלידה, עלול להוביל לירידה וחולשה של המערכת החיסונית וזה עלול להוות טריגר. דלקת יכולה להיגרם גם מהפעלת לחץ על השד בין אם הוא ידני בזמן ההנקה או בין אם הוא בלבישת חזייה לוחצת מידי לאורך זמן. גורמים נוספים לדלקת יכולים להיות פצעים בפטמה וסתימה בצינורית בשד.

**איך תזהי דלקת? - אם יש אודם בשד, כאב או רגישות גבוהה, גודש, חום וצמרמורת אז סביר שיש או שמתפתח מצב דלקתי.**

## במקרה כזה מאוד חשוב:

1. להמשיך להניק ואף להשתדל לעשות זאת לעיתים קרובות יותר כדי לרוקן את השד, כי גודש עלול להחמיר את המצב.
2. להמשיך לעשות עיסויים עדינים עם משחת הטראומיל ולהתקלח במים חמים ולשחרר גושים על ידי סחיטה עדינה של השד.
3. יש נשים שהנחת רטיות קרות בין ההנקות מקלה עליהן משמעותית.
4. **והכי חשוב:** הכנה הומיאופתית ב-גלובולים (כדורונים קטנים) שבית מרקחת הומיאופתי יכול להכין לך. יש לקח 3 גלובולים מתחת ללשון כל שעתיים-שלוש. ההכנה צריכה להכיל 3 חומרים הומיאופתיים יחד:

**פולסטילה (Pulsatilla)**

**בריוניה (Bryonia)**

**בלדונה (Belladonna)**

\* כל אחד מהם בדילול CH30

כל בימ"ק הומיאופתי אמור לדעת להכין את זה!

שימי לב שלא מדובר בטיפול הומיאופתי רגיל אלא בטיפול ל"עזרה ראשונה" ושחשוב להיות עם יד על הדופק וללכת לרופא.



**איה הוד**  
נסורופתיה ורפואה משלימה

## איזון וחיזוק הגוף אחרי לידה

לאחר לידת בני , כאשר חודשי ההריון הארוכים (שבוע 42 פלוס) וההנקה הייתה מאחוריי, מצאתי שזה הרגע האידיאלי להקדיש לעצמי טיפול יסודי וממוקד כדי לחזור לאיזון אליו הייתי מורגלת (פיזית, רגשית ונפשית), ולשוב למשקל שלי מלפני הלידה.

מרחב הריפוי שאפשרה לי תוכנית הניקוי להשבת איזון אחרי הלידה הותיר אותי במקום הרבה יותר שלו, שלם, בריא ומחוזק - ואת המקום הזה אני מזמינה אתכן לחלוק עם גופכן .

**\*במידה ולא סיימת להניק תוכלי להחליט שהגיע הזמן לעשות 'ריסט' לכל מערכות הגוף ולעבור את התוכנית לניקוי רעלים לנשים מניקות.**

**\*באותה מידה את יכולה להחליט לוותר על ניקוי ולבוא אלי לסדר את התזונה שלך ולוודא שהגוף מקבל את כל מה שהוא צריך בזמן המיוחד הזה שלאחר הלידה שבו אנחנו חייבות להתחזק.**

### התוצאות שקיבלתי מתוכנית הניקוי לאיזון לאחר לידה היו:

- חזרה למשקל מלפני הלידה!
- חזרה לאנרגיות והרבה פחות עייפות (למרות חוסר שעות שינה)
- לא חוויתי נשירת שיער של אחרי לידה
- הרגשתי קלילות ומוטיבציה לעשות דברים
- מערכת עיכול נינוחה ומאוזנת
- איזון רגשי והורמונלי ויכולת להכיל מצבים לא פשוטים
- שלווה וצלילות מחשבתית
- תחושת בריאות כללית

אני מזמינה אותך ברגע מיוחד זה בחייך, לאפשר לעצמך את מרחב הריפוי שגופך כל כך זקוק לו בנקודת זמן זו.

מזמינה אותך לתת לי יד ולעבור איזון תזונתי שיאפשר לך לחזור לגזרה, להשיל את המשקל העודף, להרגיש קלילה ולחזור לאנרגיות שלך:

[aya@ayahod.com](mailto:aya@ayahod.com) | 09-7677621

