



הבית המקצועי המוביל לאנשי מקצוע בתחום הפעילות הגופנית והליווי בתקופות פוריות, הריון ולאחר לידה

@MommyfitAcademy

@elinorlampel

www.elinorlampel.co.il

<https://mommyfit.schoollyland.co.il/>

# פתרון לדוגמה – תוכנית ליווי יולדת

## תנועתיות בזמן צירים בבית / בית חולים

מטרה: להקל על הכאב, לאפשר התקדמות הלידה ולשמור על תנועתיות.

### תנועה מומלצת:

- הליכה איטית בבית / במסדרון
- תנועתיות אגן (סיבובים, נדנוד)
- עלייה וירידה במדרגות (אם מתאים)

### תנוחות:

- הישענות קדימה (על שולחן / מיטה / כדור פיזיון)
- עמידת שש
- כריעה נתמכת

### נשימה:

- נשימה עמוקה דרך האף
- נשיפה ארוכה דרך הפה
- שחרור הגוף בזמן הנשיפה

### דגשים:

- להימנע משכיבה ממושכת על הגב
- לא להילחם בציר – לעבוד איתו

## לאחר לידה וגינאלית (ימים ראשונים)

מטרה: החזרת תפקוד בסיסי + חיבור לגוף

### התחלה:

- קימה מהמיטה בהדרגה
- הליכה קצרה במחלקה

### תרגילים:

- נשימות
- כיווץ עדין של רצפת האגן
- גלגולי אגן עדינים

### בבית:

- הליכות קצרות (עם/בלי עגלה)
- תנועתיות עדינה
- תרגילי גמישות ומתיחות בהקשבה וברגישות

### הימנעות:

- עומס גבוה
- קפיצות
- תרגילי בטן מאומצים

## לאחר לידה קיסרית

מטרה: החלמה בטוחה

### התחלה:

- קימה מהמיטה בצורה מבוקרת (גלגול צד)
- הליכות קצרות מאוד

### תרגילים:

- נשימות עמוקות
- תנועתיות עדינה (ללא עומס על אזור הבטן)

### התקדמות:

- הגדלת מרחק הליכה בהדרגה
- חזרה לתפקוד יומי בסיסי

### הימנעות:

- עומס על הבטן
- להימנע מעומס גדול
- תרגילי ליבה מוקדמים

## חלק 4 – אחריות מקצועית

סימני אזהרה:

- כאב חד או מחמיר
- דימום מוגבר
- תחושת כובד/לחץ באגן
- דליפות שתן

### פעולה:

- עצירה
- התאמה מחדש
- הפניה לגורם מקצועי במידת הצורך

## לסיכום

- סוג הלידה משנה את כל הגישה
- אין תהליך אחד זהה יש התאמה אישית