

# כשגוף ונפש נכנסים להריון

ידוע שישנו קשר הדוק בין הגוף לנפש, קשר מיוחד שהופך לחזק ומשמעותי יותר בתקופת ההריון. מומחים בטיפולים אלטרנטיביים מיעצים בנושא תחזוקת הגוף-נפש במשך תשעת ירחי הלידה

## ענת בלזברג

העיסוי אנו משתמשים בשמונים ספציפיים המתאימים לתקופת ההריון, בהם שמן על בסיס שקדים בתוספת לבנדר, לואיזה וויטמין E, שעוזרים בהגמשת העור ובמניעת סימני מתיחה. מכיוון שאני מכירה בחשיבותו הפיזית והנפשית של המגע והעיסוי, בקורסים שאני מעבירה אני שמה דגש על לימוד טכניקות עיסוי שיעזרו לבן הזוג לעזור לבת זוגו בזמן הצירים והלידה. זה בהחלט יכול להפוך את החוויה לנעימה וזורמת הרבה יותר". גם כתב מוסיפה בעניין זה: "העיסוי שעוברת אישה הרה שונה מעיסוי רגיל. ישנן נקודות לחיצה שבהן אסור לגעת בזמן הריון מכיוון שהן מזרזות את הלידה, ולכן חשוב לפנות למומחה בתחום כדי לקבל את הטיפול המתאים. טיפול נכון יהפוך את ההריון לחוויה נעימה מבלי להזיק להריונית ולעובר".

## שיאצו לגוף ולנשמה

"טיפול שיאצו הוא דרך נעימה להתגבר על התופעות המכבידות של ההריון, תופעות שלרפואה המערבית לעיתים אין פתרונות עבורן", מסבירה **מירב קריספל**, מטפלת שיאצו בכירה ותומכת לידה. "שיאצו היא שיטת טיפול עדינה אשר מבוססת על הרפואה הסינית. השיטה פותחה ביפן ושימשה מתחילת המאה הקודמת ברפואה העממית. במהלך הטיפול שוכבת המטופלת על מזרן בתנוחות נוחות המותאמות לה, והמטפל עובר בלחיצות באמצעות כפות הידיים לאורך הגב, הרגליים, הידיים, האגן, הצוואר והראש. הטיפול משלב גם מתיחות עדינות ועבודה על השרירים ועל המפרקים. טיפול השיאצו בטוח, אינו יכול להסב שום נזק להריון, ומתאים גם במצבים רגישים כמו שמירת הריון או צירים מוקדמים".

**איזבל עטיה-כהן**, מטפלת ברפואה סינית ובשיאצו, מתמחה בגינקולוגיה והריון ומדריכת עיסוי תינוקות ונשים בהריון, מרחיבה בנושא: "טכניקת השיאצו עוזרת לאישה להתחבר לגוף שלה וכן להתחבר לעובר שצומח בתוכה. השיאצו עובד על נקודות ספציפיות הפזורות בגוף ולאורכם של ערוצי אנרגיה הנקראים מרידיאנים, ומטרתו לאזן את הגוף ואת הנפש כאחד. הטיפול בשיאצו נעים ומרגיע ומבחינה פיזית עוזר להקלת תופעות רבות הקשורות קשר הדוק להריון, כגון: כאבי גב, כאבים באזור הכתפיים והמפשעה, לחץ ב בטן, עצירות, בחילות ואף בצקות ברגליים. טיפול בשיאצו עובד גם על הצד הנפשי, מרגיע את הנפש ומפחית חרדות ופחדים המלווים לעיתים קרובות את האישה ההרה".

קריספל מוסיפה ומסבירה מתי מומלץ לקבל את הטיפול: "מומלץ להתחיל בטיפולי שיאצו החל מסיומו של השליש הראשון של ההריון, ובהחלט כדאי גם לקבל טיפולי שיאצו לקראת הלידה. שבועיים או שלושה לפני המועד המשוער כדאי לגשת לטיפול אצל מטפל המתמחה בתחום.

נפתח בשאלה: כיצד את מתכוננת להריון? את נוטלת חומצה פולית וגם ברזל, את מתחילה לאכול רק אוכל בריא, מורחת את גופך בקרמים מיוחדים למניעת סימני מתיחה וגם משתדלת לעשות פעילות גופנית מתאימה. את משתדלת להכין את גופך לתשעת חודשי ההריון וללידה, ולעשות הכל כדי שהעובר שברחמך יקבל את כל התנאים הדרושים להתפתחותו התקינה. אבל בתוך המירוץ המטורף של החיים יש דבר אחד חשוב אשר לו אולי שכחת לדאוג - הנפש שלך.

מחקרים שנערכו בתחום הוכיחו מעבר לכל ספק כי ישנו קשר הדוק בין בריאות הנפש לבין בריאותו של הגוף. כאשר את רגועה ושלווה ולא נותנת ללחצי היומיום להטריד את שלווה נפשך גם הגוף שלך מגיב בהתאם, ובתקופת ההריון זה חשוב במיוחד.

## שפת המגע - עיסוי

"הצורך במגע ובליטוף הינו צורך אנושי בסיסי וראשוני", קובעת **קרן לי בן בסט**, נטורופתית, תומכת לידה ומומחית בעיסוי נשים ותינוקות. "כולנו עוקים למגע ולחום, וכאשר מדובר בנשים הרות הצורך אף גדול יותר. אחת הדרכים שבאמצעותן ניתן לשלב בין הגוף לנפש היא עיסוי. עיסוי נשים הרות הינו עיסוי ייחודי בעל אופי זורם ומזרים, שמטרתו לעזור לאישה להרפות את הגוף ואת הנפש כאחד".

גם **אנסטסיה כתב**, מטפלת רב תחומית המתמחה בשיאצו ובעיסוי נשים הרות, תורמת לעניין: "תקופת ההריון היא הזמן שבו ישנה נטייה טבעית להתכנס פנימה מבחינה רגשית ונפשית ולהתרכז במה שקורה לנו בתוככי הבטן, בצמיחה ובהתחדשות שבה אנו נוטלים חלק". כתב מוסיפה ואומרת: "ישנן נשים שעבורן תקופת ההריון הינה התקופה היפה והנינוחה בחייהן ומנגד יש גם נשים שמהרגע שהן מגלות שהן בהריון אינן מפסיקות לדאוג. עבור אותן נשים יכול ההריון להפוך מחוויה נעימה לסרט אימה של ממש. הן נתונות בלחצים תמידיים ואף לא מצליחות לישון בלילה מרוב מתח ומחשבות. דווקא עבורן יכול העיסוי להוות כלי חיוני להפחתת המתח הנפשי והפיזי".

לדברי **אלון טובי**, מתמחה בעיסוי נשים הרות ואחד מבכירי המעסים בארץ: "בזמן ההריון עולה משקל גופה של האישה וכתוצאה מכך נוצרים לחצים פיזיים בחלקים שונים שלו, כגון בגב התחתון, ברגליים ועוד. העיסוי תורם לזרימה טובה יותר של הדם, משפר את תפקודה של מערכת הלימפה, מסייע בהקלת כאבים ספציפיים הקשורים להריון, ובעיקר מרגיע ומשחרר ממתחים פיזיים ונפשיים. חשוב לציין כי העיסוי מומלץ החל מסוף החודש הרביעי ועד סופו של ההריון".

בן בסט מסבירה במה שונה עיסוי לנשים הרות מעיסוי רגיל: "בשעת

## כמו דג במים

"מרבית הנשים ההרות סובלות מכאבים בגב התחתון בשלב כלשהו במהלך ההריון", טוענת **עדי פינק**, מטפלת בשיטת ג'הארה, שיטה ייחודית לתרפיה באמצעות מים. "הכאבים נובעים מהשינויים השונים החלים בגופה של האישה ההרה, כגון שינוי במרכז הכובד. עם צמיחת התינוק עולה הרחם במעלה הבטן ומרכז הכובד נע קדימה. כדי לשמור על שיווי המשקל במצב החדש נוצר קימור באזור הגב, קימור שמושך אחריו את הראש ואת הכתפיים. חולשה של שרירי בטן גורמת אף היא ליציבה לקויה, לשרירי גב מאומצים וכנוצאה מכך לכאבי גב חזקים. גם העלייה הניכרת ברמת ההורמונים בזמן ההריון גורמת להרפיית המפרקים השדרתיים, ונוצר חוסר יציבות באזור אגן הירכיים ועמוד השדרה התחתון. בנוסף, העלייה הטבעית במשקל הגוף מגבירה את העומס על הגוף ועל מפרקיו, ובפרט על עמוד השדרה התחתון. הדרך הטובה ביותר להתמודד עם האתגרים הפיזיים של חוויית ההריון היא להבין את טבעם ולפעול להקלתם. שיטת ג'הארה, שבאמצעותה אני מטפלת, מתבססת על ציפה פסיבית במים במנחי גוף נכונים שמסייעים להתארכות עמוד השדרה בהרפיה עמוקה" מסבירה פינק.

התרגילים האקטיביים בטיפולי ג'הארה נועדו להגביר את המודעות התנועתית. תמיכת המים מסייעת להפעיל את הגוף בתבניות תנועה נכונות במטרה להביא את הגוף ליציבה בריאה. היתרון בטיפול במים הוא היווצרותה של מעין תחושת ריחוף המתפשטת בכל תא ותא בגוף, ובנוסף, התעצמות היכולת להתחבר עם תחושת העוברות. שילוב התנועות המעגליות והאיטיות עם מתיחות עדינות, עם עיסויים ועם לחיצה נעימה בנקודות מסוימות תורם להתפוגגות המתח הגופני והנפשי. הפעילות במים היא דרך מהנה ויעילה להתכונן לשינויים הצפויים בגוף האישה בתקופת ההריון.

לפעילות במים בתקופת ההריון יתרונות רבים נוספים, טוענת **טובה רוזן**, מייסדת שיטת ג'הארה בישראל, בהם חיזוק שרירי הבטן והגב, שיפור היציבה, הפחתת כאבים ונפיחות, הרפיה ושחרור מתח שרירי, מודעות לנשימה, שיפור זרימת דם והגברת תנועתיות עמוד השדרה. המים החמים מסייעים בהפחתת כאבים ובשחרור שרירים תפוסים. כמו כן, תנועת המים והנדנד הקצוב מרגיעים את התינוק. פיתוח תרגילי נשימה נאותים מסייעים באספקת חמצן בתקופת ההריון ובזמן הלידה, מזרזים את חילוף החומרים בגוף ומשפרים את ההרגשה. טיפולי ג'הארה מתאימים לנשים בכל שלבי ההריון, אך מומלץ להתחילם מהחודש השלישי. אם מדובר במקרים של הריון בסיכון גבוה, לחץ דם נמוך, סיבוכים בשליה, דימומים או היסטוריה של הפלות, מומלץ להימנע מטיפול מסוג זה."

הטיפול מחזק את הגוף, פותח חסימות, מרגיע מבחינה רגשית, משחרר שרירים, עוזר להרפות את הגוף הכבד ומכין את הגוף ללידה. במהלך הטיפול יכולה האישה להתרכז בתנועות התינוק שלה ובנשימות שישמשו אותה במהלך הלידה."

## הריון בקצב היוגה

זה לא הכל. גם יוגה עוזרת לשלב בין גוף לנפש בתקופת ההריון. "אחד מהעקרונות המשמעותיים שניתן ללמוד דרך היוגה הוא רעיון 'השינוי', אומרת **תמי אריאלי**, מדריכת יוגה לנשים בהריון ולאחר לידה במרכז "אלהיוגה" בתל אביב. "העובדה היא שהכל סביבנו משתנה כל הזמן ואנו צריכים לקבל את השינויים ולהתמודד עימם. מבחינתי, תרגול יוגה בזמן הריון הוא סוג של מתנה מכיוון שהשינויים הפיזיים והנפשיים שעוברת אישה בהריון הם גדולים ביותר, והיוגה עוזרת להתמודד עם השינויים ברמה גבוהה יותר. אחד הכלים ביוגה, הנשימה העמוקה, מחבר את האישה למרכז ולפנימיות שלה, דבר בעל חשיבות מיוחדת בתקופת ההריון. בעזרת הנשימות העמוקות האישה מקבלת הזדמנות להירגע ולהשתחרר מהמתח הרב המקיף אותה במשך שעות היום" מסבירה אריאלי.

תרגילי היוגה עוזרים גם בחיזוק הקשר שבין האישה לנשימתה המתעצמת בתקופת ההריון. במהלך האימון החיבור הפיזי-נפשי מתחזק, והתרגול הוא עמוק, איטי ומודע הרבה יותר. בתקופה מיוחדת זו מתמקד אימון היוגה גם באיברים כמו ירכיים, גב ואזור האגן שלהם תפקיד לא מבוטל בזמן ההריון והלידה.

גם מי שלא תרגלה מעולם יוגה יכולה לאמץ לעצמה את השיטה בתקופת ההריון. עם זאת, כדאי לסייג ולומר כי היוגה בתקופת ההריון שונה מעט מהיוגה שמתרגלים בזמנים רגילים, מכיוון שלא עובדים על שרירים כגון שרירי הבטן. כמו כן, אם האישה נמצאת במצב סיכון כלשהו או נושאת ברחמה תאומים, יהיה עליה לבצע תרגול בהדרכה אישית, אחת על אחת.