

# רגיעון הריון - מדריך

איך נרגעים בזמן ההריון? בתיאוריה זה קל, אבל מעשית זה לא תמיד פשוט כל כך. שווה בכל זאת לנסות. לפניכן כמה שיטות

| מירי בן דוד לוי |

מלח במקום סוכר. לחץ, לחץ, לחץ. כל מילה שבעלי, שלא לדבר חמות, היו אומרים לי, הייתה מעלה לי את הדם לראש. בעלי כבר לא הכיר אותי. השיא היה מבדיקת הדופק הראשונה ועד לחודש האחרון.

גם לבעלה של גלית יש מה לומר בעניין: "למולי, אני טיפוס רגוע ונחן לדברים לעבור לידי. כיוון שאני אוהב ומכיר את האישה שאיתי, החלטתי כבר בשלבים הראשונים של ההריון שזה לא ממש היא, שזה לא בידה ושאינו רק צריך להיות כאן בשבילה. לפחות היא הניחה את זה. השתדלתי לפנק אותה, לתמוך בה. לדבר חיובי והכי חשוב - אסמתי את עצמי בכל פעם שהיא התחילה לא להידמות לעצמה. יכולת ההישרדות שלי התפתחה כבר מילדות כי דלתו בין אחות".

כשגלית נשאלת על הפתרונות למצב, היא עונה: "המשמתי כרגיל והקרבן הממיתי היה בעלי, שעזר לי בכל זאת לשמור על שפיות. עם זאת, השתדלתי להקשיב למוזיקה שקטה ורגועה ולהימנע משימיות רדיו וחדשות, למרות שאני דווקא מהמכורים לאקטואליה. ככל שעבר הזמן הבנתי שההריון תקין וזה הקל עלי".

**הריון לא שקט מוליד ילד לא רגוע**  
"טבעי שאישה הרה תחושה עצבנית ומתח כשכל כך הרבה שינויים מתחוללים בגופה", מסבירה הפסיכולוגית רחל כהן. "קל מאוד להאשים במקרה כזה את ההורמונים, אבל גם באופן אובייקטיבי אפשר להבין את נבכי נפשה: היא מתעגלת. יש לה עובר בבטן. היא חוששת, היא לא יודעת דבר על מצבו, היא לא יודעת בוודאות שהוא נושם ושהכל שני דווקא. כל אישה תניב, כמובן. אחרת, אחת תהיה עצבנית ומופנמת בעוד אחרת תתפרץ על חפים מפשע ללא הרף".

**מתי בדרך כלל הלחץ מתחיל?**  
"בשלב הראשון, עם גילוי ההריון, התגובות נעות בין שמחה גדולה ואשר למתח וציפייה. לאחר מכן, עד שבדיקת השקופות העורפית, החלבון העוברי והסקירה הראשונה והשנייה חולפות, יש מתח אדיר. בערך במחצית ההריון זה פוחת, אם כי תמיד ניתן למצוא נשים לא רגועות".

**יש הבדל בין נשים החוות הריון לאחר שנים של ציפייה לבין האחרות?**  
"בהחלט כן. קיים יותר מתח אצל אלו שעברו טיפולי פוריות, אם כי מעולם לא בדקתי זאת עדוית. ידוע ואף הוכח מחקרית שהן חשופות יותר לדיכאון שלאחר לידה".

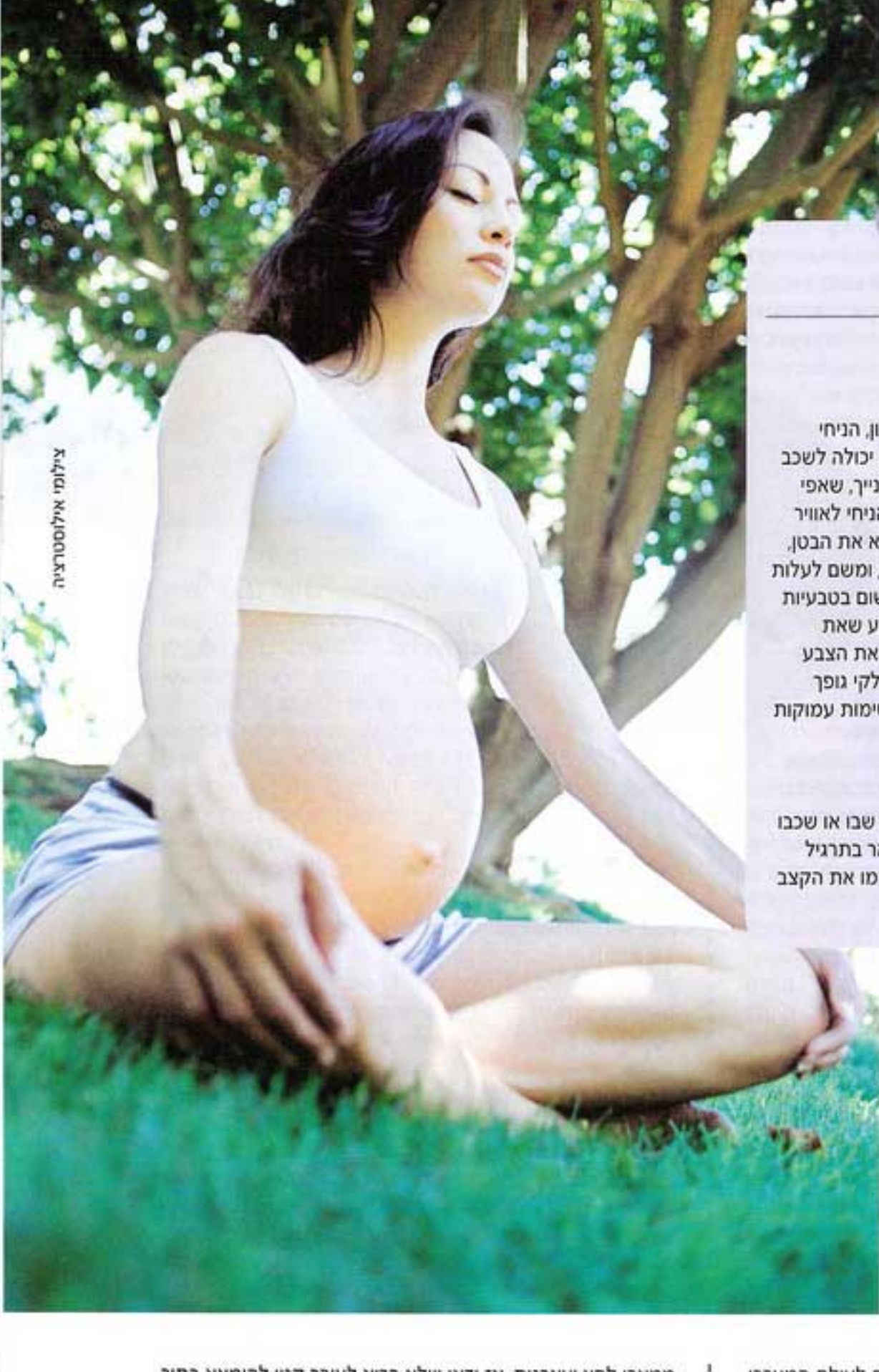
"מבחינתן, מציינת כהן, "צדקן כנראה כשהקפידו לשמור על

יש מי שתגיד שתקופת ההריון היא התקופה האופרית והשממית ביותר בחייה וכי הקסם בה רק מהווה מבחינתה תמויץ לחרות שוב. עם זאת, עבור לא מעט נשים ההריון הוא תקופה לא פשוטה, ולא רק בגלל הבחילות האיומות או הצירים המקדימים, אלא בגלל לחץ נפשי עמוק, אי שקט וחוסר רוגע משוע. ובעצם, כל אחת חווה לפחות חלק מהתחושות הללו בשלב זה או אחר של התקופה.

## לחץ, לחץ, לחץ

**גלית ח', אם תתחנן בת חודש וחצי, פותחת את שיחתנו בהברה: "אם היית רוצה, למשל, לראיין אותי בשבוע ה-16 להריון, לא היה לך סיכוי, אי אפשר היה לדבר איתי באותה תקופה. ניסיתי להתחמק מכל מה שקשור להריון וללידה ולפני כל בדיקה חשבה או אולטרה-סאונד הייתי פקעת עצבים".**

גלית, מתברר, אינה היפוכונדרית ואף היא לא הרה רגיל לחלוטין ללא ממצאים חריגים. "אבל עבור זה עובר", היא אומרת, "וכשמפתחים אצלק בגוף חיים של ממש, זה לא כל כך טבעי להמשיך את החיים כסדרם. כשגילית באמקעות בדיקה ביתית שאני הרה, הרגשתי, בדיקת כמו שכתוב בספרים, את העלייה בהורמונים, מכינת, התרגשתי, התבלבלתי. הייתי מכפותר לא נכון את החולצה או מכניסה לתה



צילום אילוסטרטיבי

## עשו זאת בעצמכם

מאת שרית זלצר

### תרגיל המיועד לאישה הרה

פעם אחת ביום, לפני שאת הולכת לנח או לישון, הניחי ידיים על הבטן התחתונה (מתחת לטבור) - את יכולה לשכב או לשבת על צדך בתנוחה נוחה. כעת, עצמי עיניך, שאפי עמוקות דרך האף ושחרי בעדינות דרך הפה. הניחי לאוויר לגלוש בקלות במורד הגרון, אל בית החזה, למלא את הבטן, להמשיך ולרדת אל רגליך. עד לקצות הבהונות, ומשם לעלות בחזרה ולהשתחרר לאט דרך הפה. המשיכי לנשום בטבעיות ללא מאמץ במשך כל ההנחה. עתה, דמיני צבע שאת אוהבת ודמי שהצבע עונף אותך ברכות. שאפי את הצבע כך שיתמלא אותך בתחושת ניוחנות ורוגע בכל חלקי גופך - מהמרכז בבטן ועד קצות האצבעות. נשמו נשימות עמוקות בין שמונה לעשר פעמים.

### תרגיל המיועד לשני בני הזוג

לחיווק התקשורת הבלתי מילולית בין בני הזוג: שבו או שכבו גב לגב במקום נוח ומרווח ונשמו כמו שמתאר התרגיל הראשון. כעת, הקשיבו זה לנשימתו של זה ותאמו את הקצב ביניכם, כמו בריקוד.

מצב רוח רגוע של האישה הרה. העובר, כך מתברר, מושפע מאוד ממצב רוח לא שקט של האם הנושאת אותו ברחמה. כיום, כשניגשים לטפל בילדים הסובלים מבעיות רגשיות או מהיפראקטיביות על פי גישות אלטרנטיביות, חוזרים תחילה עד להריונה של האם ומנסים לגלות מה קרה לה בשלבים המוקדמים שלו - האם היא הייתה עצבנית? האם היא חוותה אובדן קשה או כישלון?

### פחד מהלא נודע

**יעל דגן,** דולה ומטפלת בשיאצו ובפרחי באך, מסבירה את תופעת העצבנות בקרב הנשים ההרות: "בארץ עורכים בדיקות רבות ביחס לעולם המערבי, וזה הבחלט מוסף ללחץ. אפילו לפני ההריון יש בדיקות גנטיות רבות וטבעי שהמודעות הזו גורמת ללחץ".  
דגן אינה מוצאת הבדלים מיוחדים בין אישה שהוה הריונה הראשון לבין שנייה ולנית. "בהריון הראשון קיים פחד מהלא נודע ובהריונות הבאים מהודע. מובן שכלל שסובלים יותר מבחילות ומהקאות, כך הבעצבנות עולה לנבחר".

**האם נשים מסוימות מועדות יותר לחוות לחץ ועצבים?**  
"כפי להניח שאישה שמטבעה חדתית יותר ולחוצה, הסבול יותר מתסמינים כאלה בתקופה שממילא אינה פשוטה כמו ההריון".

**מה לגבי העובדה על העובר?**  
"כבר הוכח שגופו ונפשו של אדם, בלי קשר להריון, מושפעים

ממצבי לחץ ועצבנות. אז ודאי שלא בריא לעובר קטן להימצא בתוך רחמה של אישה לא רגועה".

### לנשום עמוק

למי שכבר חשה עצבנית או למי שרוצה למנוע מצבים כאלה, מוגש

המדריך האולטימטיבי לרגיעה בתקופת ההריון:

● יוגה

היוגה היא שיטת תרגול עתיקה שהתפתחה בהודו ופירושה בסנסקריט "אחד" או "איחוד". ואכן, אחת מהמטרות בתרגול היוגה היא להביא לתחושה הרמונית, המתרחשת כאשר האדם חווה את גופו ואת הוויתו כ"אחד". תחושה זו מושגת באמצעות טונות ותרגילים שונים ומקנה שלוה ורוגע עמוקים ביותר. <<



>> כאשר רוצים להתרגל יוגה בתקופת ההריון, חשוב להתאימה לצרכים של האישה ההרה, וליכולות שלה. עליה לכלול נשימות, תנוחות וסנדיקות רפה מיוחדות. הכלים שהאישה הרה מקבלת במהלך התרגול יאפשרו לה להגיע לתחושת שלוה ורגיעה, הן בזמן השיעור עצמו והן בחיים שמוחצה לו ובלילה עצמה. כדי לתרגל יוגה בעת ההריון אין שום צורך בהתנסות קודמת. עם זאת, כפי שכבר הזכר, מומלץ ללכת לשיעורים המתאימים לנשים הרות, שיטת גאיה

על פי שיטת "גאיה", תהליך הלידה אינו צפוי, וצירי ורגשי, ואלו הרוב הגורמים ששיפועו על הלידה. לכן חיבור אל הגוף, שחרור רגשות והתכוונות רגשית ללידה הם כלים בעלי עוצמה. ליווי רגשי בזמן ההריון, שלפי הטיפול, מועדף את האישה להכיר בכוחה ומחזק את הביטחון שלה בגופה. האישה לומדת להשתמש בקול שלה, להניע את הגוף ולכסו בעצמה. הצירוף והכתיבה הם מהכלים המרכזיים המשרתים את השיטה. אין כל צורך בניסיון קודם בצירוף ויצירה.

● מוזיקה מרגיעה והרפיה עצמית

את התרגיל הבא ניתן לבצע בבית, עשר דקות ביום יספיקו: יש לשכב על המטה בחדר מעומעם, להשמיע מוזיקה רגועה ומועדפת, לעצום עיניים ולחשוב מחשבות חיוביות. אפשר לדמיין ים כחול ושמים, שדות ירוקים ופרפרים ואפילו לחשוב על העובר שבבטן - מחשבות חיוביות, כמובן, ככל שמתרגלים יותר, כך מצליחים להתנתק מחשבות שליליות ולהיכנס לאווירה.

● ריקי

טניקיות ריפוי, יפנית, המבוססת על העברת אנרגיה מהמטפל למטופל באמצעות הנחות הידיים של המטפלת. מטפלת חלקי הגוף של המטופל. הטיפול ברייקי מקל כאבים ומחלות כרוניות, מפיג מתחים ומשפר את היכולת הטבעית של הגוף לרפא את עצמו. הטיפול מבצע בדרך כלל באמצעות הנחת ידיים עדינה על הגוף והעברת אנרגיה, אך יש כאלו המטפלים גם מרחוק. טיפול ברייקי בתקופת ההריון עשוי לעזור ברבדים ובתחושים שונים דוגמת בחילות, מתח, עייפות, סחרחורות ושינויים הורמונליים. מטפלי הרייקי למיניהם טוענים כי העובר שבבטן אוהב את הטיפול לא פחות מהאם, וזאת הם מסמכים מהתנועות המתלהבות בבטן עם מתן הטיפול. לפי המומחים, תינוק שקיבל ריקי בזמן ההיריון ברחם הוא תינוק רגוע יותר, שליו ונינוח, פתוח מבחינה חברתית ובעל תקשורת סביבתית גבוהה.

● הומיאופתיה קלאסית

לפי הומיאופתיה הקלאסית "דומה בדומה ירפא". כלומר, חומר

(תרופה) שיגרום למישהו בריא לסימפטומים מסוימים שאינם רצויים, יגרום בכמות מזערית לבעל אותם סימפטומים להבריא ולהתאזן בנפש ובגוף. על פי ראינו מקיף שעורך ההומיאופת עם המטופלת, במקרה שלנו עם האישה הרה, הוא מגיע לתרופה מסוימת המתאימה לה: ספציפית, התרופה עצמה ניתנת בטיפות המתמססות במים בריכוז מסוים או בכדורי מציצה הנספגים מתחת לשלשן. ההומיאופתיה בטוחה לשימוש בזמן ההריון ואינה מלווה בתופעות המסכנות את העובר, עם זאת חובה ללכת להומיאופת המתמחה בטיפול בנשים הרות.

● רפלקסולוגיה  
לפי הרפלקסולוגיה, כפות הרגליים משקפות את הריפול (Reflex) של הגוף כולו - האיברים, הבלוטות וחלקי הגוף. עיסוי איזור מסוים בכף הרגל ישיפע על האיבר שהוא מייצג, וזאת מתחום שפכות הרגליים רגישות מאוד ומשפועות בקצות עצבים. הטיפול הרפלקסולוגי מגרה את כוחות הריפוי הטבעיים של הגוף, ומרחיץ את מחזור הדם, מסייע בהשגת רגיעה פיזית ורוחנית ומקל מתחים, ביכולת הפחית לחץ. להביא להרפיה עמוקה ולשלוה ולאזן את מערכת העצבים. מותר לטפל ברפלקסולוגיה בתקופת ההריון רק אצל מטפל מומחה ומבין בעניין ורק לאחר שתדוע על ההריון.

● רפואה סינית

הרפואה הסינית כוללת, למעשה, כמה מתחומי הטיפול שניתן למצוא במדריך שלנו. המטפל ברפואה הסינית אינו מתייחס אך ורק לסימפטומים של המטופל, אלא גם למצב הפנימי שיוצר אותם. הנה כמה המלצות לשיעור לאישה ההרה לשמור על רוחה:

● **תזונה** - הריון איננו המשפיע על תחושת החום בבטן, לכן, כדי להפחית את תחושת החום בעת ההריון, יש להקפיד על שתית מים ועל אכילת פירות וירקות טריים ולהפחית בצריכת מאכלים פיקנטיים ומטונגים וכמובן משקאות חריפים.

● **תנועה** - כדאי להניע את הגוף: לצעוד בכל יום או לתרגל התעמלות רכה כמו טאי צ'י או יוגה להריון.

● **ציבה** - יש לנעול נעליים נוחות ולהימנע מנעלי עקב, וזאת בכדי לשמור על יציבה נכונה ולמנוע כאבי גב מיותרים.

● **טיפוול** - מומלץ לנעול מוצני תקופת אצל מטפל ברפואה סינית טרימטר וכדי לאזן את השינויים המתחוללים בגוף במהלך ההריון הן ברמה הפיזית והן ברמה הרגשית.

● **סניקיות טיפול יפנית**, המבוססת על הפעלת לחץ באמצעות כפות הידיים. הגאודלים ואיברים אחרים על המסלולים האנרגטיים בגוף ("מרמדיאנים"). לריחו אלו מסייעות לתקן חוסר איזון אנרגטי המשפיע על הגוף. בין יתרונות השיאצו: הפחתת מתחים, השריית רגיעה עמוקה, העלאת הרמות האנרגטיות בגוף והקלת מתח בשרירים ועייפות.

● טיפול השיאצו מיותרות תומכים באישה הרה, מסייעים לה להתאים את עצמה לשינויים הפיזיולוגיים והרגשיים העובריים עליה במהלך התקופה, מעוררים את האנרגיה שלה ואת הפקודה ומאפשרים לה להתחבר באופן עמוק עם העובר. חשוב ביותר שטיפוול השיאצו יבצע על ידי מטפל המתמחה בטיפול בנשים הרות.

**הידעת?**  
אם תחושת הלחץ מלווה בריגשות יותר לרגשיים, ייתכן שאת סובלת ממחסור במינציום התינוצי עם נטופסת לקבלת המלצה למינון נכון של נוספת מזנזום. במקרים חריגים של עצבנות ומתח, עליך לידע את הרפא המטפל. הדבר הגורם ביותר הוא להפנים לא לקבל ייעוץ או הכוונה.

## מדריך הישרדות לבעל

היה מודע לרגישותה של בת זוגתך הרה. היא הרה משתנה כל הזמן, גדלה בכל יום שעובר, וההורמונים... הו, ההורמונים.

שן שזה לא אישי נגדך, שהתנהגותה אינה מושפעת מנוכחך. מה שאין, יהיה ללא לעצבן אותה יותר מדי. מותר לה לבכות. רק אל תקרא לה סחיסה רגשית כי אז המצב יחמיר.

נסה לתמוך בה ולפנק אותה ככל האפשר. השור לתקשורת פתוחה. ככל שהיא תדבר על זה יותר, כך היא תרגיש נוחה.

עיסוי בכפות הרגליים תמיד עובד. נסה והיא כבר תגיד לך מה נוח לה.

צט איתה לביולי מושותף. ישיבה בבית קפה עדיפה על שרית מתח.

הקל עליה בדרכים שונות. שתף אותה כמה שפחות במתחים שלך ונסה להפחית מהמשימות היומיות שלה. אם, למשל, נושא הכביסות מוטל עליה, הסר ממנה את היעול הזה לכמה חודשים.

העמד זווית ימין דוגמת "איפה נהיה בחג השנה" וכמובן מאוורר ויכוחים ישנים. ואם כבר נקלעתם למריבה, זה הזמן לוותר! גם אם אתם מדברים בשפת ה"אנחנו בהריון", הרי אתה יודע מצוין שהתינוק נמצא רק בבטן שלה. הפתע אותה במילות קטנות. זה לא חייב להיות תקשורת יקר, מספיק אפילו פרח שקטות לה. הריא אותה מקבלת אותך בפרצוף זועף...

שמור על מעורבות ועל שותפות בביקורים אצל הרפא ובקורסים. אם היא רוצה בכך, כמובן.

במסגרת הקורס לדמיין מודרך ניתנת לאישה הרה הדמנות לדמיין את חלום הלידה שלה. לאחריו בודקים אילו מהיכולות הקיימות בה יעזרו לה לגשים את חלומה ועל עדיין חסרות. הדמיין המודרך מספר לנשים הרה כלים להתמודדות עם הפחדים והחששות שהיא חשה ועם טראומת מן העבר ומאפשר חיבור טוב יותר אל ההריון ואל העובר.

### עזרו בהכנת הכתבה

יסמין זוז שחם, מומחית לרפואה סינית, יוגה ושיאצו, דולה, ערונית כחנה ללידה פעילה.

עמר מורדי, מומחה לרפואה סינית, דיקור, שיאצו וצמחי מרפא. אלה ווהל, דולה מומחית ומטפלת רב תחומית ברפואה משלימה.

ניאו זלצר, מומחה לרפואה סינית, מטפל בבעיות פריון, הריון וחיווק העובר.

יעודית קוטלר, רפלקסולוגית בכירה. יעל דגן, דולה ומטפלת בשיאצו ובפרחי באך. שרית זלצר, מפתחת שיטת גאיה, ליווי רגשי בהריון ומטפלת דרך יצירה. רחל כהן, פסיכולוגית.