

ארבע לפנות בוקר לא נרדמת

לא קל לך לישון עם כדור גדול בבטן, את מתקשה למצוא את התנוחה המתאימה שתעניק לך שינה מתוקה, הפחד והחששות מדירים שינה מעיניך, ובמקום שאת תירדמי – הרגליים נרדמות. מה עושים?

גורם לכאבים במפרקים ולקושי בביצוע פעולות כמו עלייה וירידה במדרגות.

• **שכיבה על הגב**

בתנוחה זו כל כובד הרחם מוטל על כלי הדם הראשיים, מה שמפריע לזרימת דם טובה. בעבר אסרו הרופאים לשכב על הגב בתקופת ההריון. היום כבר אין אוסרים זאת, אולם התנוחה פשוט אינה נוחה, לעתים עד כדי תחושה של חנק.

• **שכיבה על הצד**

התנוחה המומלצת ביותר, כשהיום כבר לא מקובל להעדיף את צד שמאל כמו פעם. כיוון שבעת שכיבה על הצד, הבטן אינה לוחצת, אפשר לזכות בכמה רגעי שינה דשנים גם אם צפוי שינוי תנוחה בהמשך הלילה. זוהי גם התנוחה המקלה ביותר כשסובלים מטחורים.

רצוי להיעזר בשלוש כריות בעת שכיבה על הצד: כרית אחת מונחת מתחת לצוואר ומסתיימת בכתף (לא מתחתיה), כרית נוספת – דקה או מעוכה – מונחת מתחת לבטן כמו "מעצור לדלת", וכרית שלישית מונחת בין הרגליים הכפופות. אפשר להשתמש בכריות המיועדות להנקה, אלא שצורתן הגלילית לא בהכרח מאפשרת שימוש מתחת לבטן. ובכל זאת, אם רוצים, ניתן למצוא תנוחה טובה ולאמץ אותה.

• **שכיבה על הבטן**

מותר ואפשר לשכב על הבטן. אין בכך שום פגיעה בעובר, אלא שבמשך הזמן תנוחה זו הופכת לבלתי אפשרית. מסיבה זו כדאי לנצל בשליש הראשון כל רגע של שינה על הבטן.

כשהבטן תופחת, מומלץ לעבור ל"שכיבת לטאה": חצי צד הגוף מונח על הבטן, כמו לטאה שמטפסת על קיר. האישה שוכבת על צידה השמאלי – רגל שמאל ישרה, הברך של רגל ימין כפופה ופתוחה הצידה, ואז בהתאם לשלב ההריון מוסיפים מעט הגבהה (בעזרת כרית או מגבת מקופלת על המיטה).

אחד המשפטים ששמעתי השכם והערב בתקופת הריוני הראשון היה "תשני, תשני הרבה, עוד מעט תביני למה בדיקת התכוונו". ורציתי. רציתי לישון. הבעיה הייתה שזה לא בדיקת הסתדר. וזה לא היה תלוי בי.

מרבית הנשים ההרות מתלוננות על קשיי הירדמות ועל שינה בלתי רציפה בשלבי ההריון השונים, ובצדק. השילוב של עייפות, האופיינית כל כך להריון, ואי יכולת לישון מסיבות שונות ומגוונות – מרחיק את הסיכויים לצבור שעות שינה לקראת הלידה. עם זאת, על אף שלא הכול בשליטתנו, עם המידע הנכון אפשר למצוא פתרונות לחלק מהבעיות המקשות על השינה. לשם כך גייסנו את **אלה ווהל**, מטפלת רב תחומית ברפואה משלימה, מומחית לתזונה על פי הרפואה הסינית ודולה, ואת **סיון נבות**, פיזיותרפיסטית, אורוגינקולוגית, מומחית בשיקום רצפת האגן ומדריכת הכנה ללידה.

אי נוחות

כל אישה הרה מוצאת עצמה בשלב זה או אחר של ההריון מתהפכת מצד לצד ומחפשת את התנוחה המתאימה ביותר לשינה. לפעמים הסיבה לקושי היא הכאבים בגוף ולעתים החשש שמא העובר ייפגע (חשש זה אופייני אפילו לשבועות המוקדמים ביותר של ההריון). בכל מקרה, ככל שההריון מתקדם, כך הקושי למצוא את התנוחה המתאימה הולך וגדל. השיא מגיע בשבוע 32 לערך, כשהבטן תופחת לממדים גדולים (כלומר, את מסתובבת והבטן עושה זאת אחרייך). ואם זה לא מספיק, בהריון הראשון המצב מטריד הרבה יותר: הרקמות טרם התאימו עצמן להתמתחות, וכל מתיחה גורמת לאי נוחות, שלא לומר לכאב ממשי.

נבות מוסיפה ואומרת כי במהלך ההריון מתפתחים כאבים שמקורם במפרקי האגן. "בתקופה זו מופרשים הורמונים המרככים את הרקמות הרכות והרצועות, והריכוך הזה

כדאי לזכור: הכול מותר, הכול לגיטימי, כל עוד נוח לך ואת מצליחה לישון.

עקצוצים והירדמות איברים

זה קורה לכל אחד ואחת, אבל בקרב נשים בהריון התופעה שכיחה יותר – איברי הטף, ובייחוד הרגליים, נרדמים ונוצרת תחושת נימול שאינה נותנת מנוח. הסיבה לכך היא האטה בזרימת הדם. כשהבטן תופחת, זרימת הדם בגוף משתנה, ובאופן טבעי נוצרת תחושה של נימול ועקצוץ. על פי ווהל, ניתן לטפל במטרד באמצעות טיפולים אלטרנטיביים פיזיים שונים, ביניהם שיאצו. "השיאצו הוא טכניקת עיסוי יפנית, החולקת חלק מיכולות האבחון שלה עם הרפואה הסינית. המטפל בשיאצו משתמש בנקודות לחיצה בגוף בשילוב עם מתיחות עדינות וטכניקות עיסוי, הכוללות לחיצת אצבע או יד לאורך המסלולים האנרגטיים בוגפנו. המטרה היא תקן מצבים של חוסר איוון אנרגטי. חוסר איוון כזה יכול להשפיע על האישה ההרה הן מבחינה פיזית, הן מבחינה רגשית והן מבחינה מנטלית. חשוב להבהיר שהטיפול בשיאצו אמור להתבצע על ידי מומחה לנשים הרות".

במקרה של תחושת נימול ברגליים, המטפל עובד על הקשר שבין החלק העליון של הגוף לחלקו התחתון. מקובל לטפל בבעיה זו בסוף השליש הראשון, אם כי אפשר גם קודם, כדי למנוע הישנות של הבעיה. חשוב להבהיר שאין מדובר במיוקד בספא השכונתי, אלא בטיפול מקצועי ממוקד המיוקד לבעיה הספציפית, זאת ולמניעת מצב גרוע יותר של בעקות. יש לטפל אחת לשבוע או שבועיים.

יש נשים המעדיפות לטפל בתחושת הנימול באמצעות

עיסויים בשמנים המתאימים להריון במטרה להזרים את הדם בגוף. שיטה נוספת היא טיפול רפלקסולוגי. נבות מסבירה כי כרית כלל הפתרון יהיה תנוחת שינה נכונה עם תמיכה של כרית. אם התופעה ממשיכה גם כשישנים על הצד, כדאי לנסות להחליף צד.

כאבי גב והתכווצות שרירים

יש נשים שעברו צירוף המילים "כאב גב" הוא מילה נרדפת ל"הריון". כשהגב כואב או כשהשרירים מכווצים, לא פשוט כל כך לישון גם אם עיוותי מאוד. לכן, אם את סובלת מנטייה לבעיות גב והיא פתוחה בתקופת ההריון, עליך להתייחס לנושא ברצינות, לפנות לגורם המתאים ובעיקר להתרגל לתנוחות שינה מתאימות. כובד הבטן עושה את שלו וצריך ללמוד להתמודד עם השינוי.

ווהל: "השיאצו מומלץ במקרים של התכווצות שרירים ובעיות גב, כמו גם יוגה לנשים בהריון. ככלל, הייתי ממליצה לכל אישה שהריונה תקין לעסוק בפעילות גופנית שניתן להתמיד בה דוגמת פילאטיס להריון, הליכה ושחייה, ובכך לעזור לגב שלה ואף למנוע בעיות בעתיד. למי שכבר סובלת מכאבי גב, כדאי לרכוש כרית חמה (בבתי הטבע או בבתי המרקחת) תוך הקפדה שלא תהיה חמה מדי".

"לגבי התכווצות השוק, אין לדעת ממה בדיק נובעת התכווצות השרירים", מסבירה נבות, "אך מקובל לומר שהתופעה נובעת ממחסור בסידן או במגנזיום, ולכן ניתן ליטול כדורים על פי המלצת הרופא המטפל. עם זאת, ניתן לשפר את המצב על ידי אכילה יומית של בננה, כיוון שהיא עשירה במגנזיום ובאשלגן".



סיוטים, חלומות, חרדות ומחשבות מערדרות
שתקום הבחורה שהעבירה את כל תשעת חודשי הלידה מבלי לדמיין את הלידה, מבלי לחשוש שהיא תהיה קשה ובלתי נסבלת, מבלי לחשוב איך התינוק ייראה, יתפקד או יגדל וינביל לחשוש שלה עצמה והיא קשה לתפקד כאמא. פתאום נכנסות לראשך מחשבות ויהי פשוט לא מרפוא. ואין הכוונה דווקא למחשבות שליליות, אלא גם למחשבות האופטימיות ביותר העורמות להתרגשות ולפרפרים בבטן.

"התחושות הללו טבעיות, ואם נוסף להן את החשש מהלא נודע, הרי שנקבל אישה באמת מוטרדת", אומרת ווהל. "הייתי ממליצה להתחיל בשימוש בפרחי באך מייד כשמופיעים ניצנים של דאגה או חרדה. השימוש בהם הוא בטוח ואפשר אפילו להניסו לאורך הלידה".

הערכה המלאה של פרחי באך, הנמכרת בבתי המרקחת ובבתי הטבע, כוללת 38 תמציות פרחים לטיפול במגוון מצבים רגשיים כגון פחד, דאגה, דיכאון וייאוש. כל אישה צריכה לאתר מהו הדבר המטריד אותה ביותר ושאינו נותן לה מנוח, ובעזרת מטפל בפרחי באך לבחור את התמצית המתאימה לה ביותר. נבות מוסיפה וממליצה לבצע בכל ערב לקראת השינה תרגילי נשימה והרפיה כדי שהגוף יהיה רגוע יותר ומוכן לשינה. ●



» מבחינה פיזיולוגית, ביצע שסובלים מהתכווצות בשרירי הרגל, יש למתוח את הבהונות לכיוון הראש במצב שכיבה (פלקס), התנועה ההפוכה לתנועת הבלט של מתיחת הבהונות הרחק מן הראש).

לחץ צל שלפוחית השתן

כמה פעמים רצת לשירותים הלילה? מה קורה פה? השינוי במשקל הגוף מפעיל לחץ על שלפוחית השתן והצורך במתן שתן גדל ככל שההריון מתקדם. אישה שאינה הרה קמה לשירותים 1-0 פעמים בממוצע בלילה, אישה הרה מעלה את הממוצע ל-2-0 יקיצות, ויש ביניכן בטח כמה שמנחכות ואומרות "הלוואי עליי".

נבות מנדבת טיפים אחדים להקלת התופעה:

- שתייה מרובה בערב ממירה את המצב. הבעיה היא שהערב הוא הזמן שבו האישה ההרה נזכרת שהיא לא שתתן שתייה מרובה היום, ואז היא נכנסת למיטבה וגומעת שני ליטרים. במקום זאת, עלייה לפזר את השתייה לאורך כל היום, כשבשעות הערב עליה להפחית את הצריכה ולהוריד מהפרק שתייה כמו תה, שוקו, קולה וקפה המגבירים את פעילות השלפוחית.
- כדאי לחזק את שרירי רצפת האגן, ויפה שעה אחת קודם, כיוון שרצפת אגן מתוחקת ומחוקקת מסייעת במניעת דליפת שתן. אם אינך מכירה מנורות את השיטות והתרגילים הקיימים לחיזוק רצפת האגן, תוכלו לקבל הדרכה בכל קופת חולים מפיזיותרפיסטית המתמחה בעניין.
- בזמן מתן השתן (וגם צואה) אסור ללחוץ אלא להרפות. כמו כן, יש להטות את הגוף קדימה ולהביאו למצב של מעט כריעה ובכך להתרוקן ככל האפשר.