

**סובלת מחולשות ומבחילות  
בטרימסטר הראשון?  
מתלוננת באמצע ההריון  
על כאבי גב ומתחיים? או  
אולי העייפות והצרבות  
מציקות לך דווקא בסוף  
ההריון? הרפואה המשלימה  
מגיעה אלטרנטיבות  
לטיפול בתופעות אלה.  
"הורים וילדים" עם מדריך  
טיפולים רב תחומי**

מאת: שלומית גרסנפלד רוזנבלום |



stockphoto / naumold

# תזונה תזונה תזונה



stockphoto / naumold

הריון הוא לא מחלה, כך יודעת לשנן כל מי שננסת להריון (וגם כל הבעלים, אנשי המקצוע או קרובי המשפחה, השכנות, החמות והקולנוע בעבודה), אבל כמות התופעות והגופניות שממך סובלות נשים, מהמחיל האדם הוא ישות שלמה המקיימת אינטראקציה דינמית בין הגוף והנפש. לפי הרפואה הסינית, התפתחות מחלה נובעת מהפרת האיזון בין הגוף לנפש, ולכן חשוב על רק לרפא את המחלה, אלא בעיקר למנוע או למנוע את התפתחות המחלה. גם באקופונקטורה, ומבוסס על דקירת המטופל במספרים דקות במיוחד בנקודות אנרגטיות בגוף, במטרה לשפר את אבריות ולאוץ את הגוף. **למי מתאים הטיפול?** לרוב, דקירת הסיני מועיל גם לנשים שיש להן מחלה, אך גם לנשים בריאות, במטרה למנוע או למנוע את התפתחות המחלה. **ההיריון והטיפול:** לרוב, דקירת הסיני מועיל גם לנשים שיש להן מחלה, אך גם לנשים בריאות, במטרה למנוע או למנוע את התפתחות המחלה. **ההיריון והטיפול:** לרוב, דקירת הסיני מועיל גם לנשים שיש להן מחלה, אך גם לנשים בריאות, במטרה למנוע או למנוע את התפתחות המחלה.

הריון הוא לא מחלה, כך יודעת לשנן כל מי שננסת להריון (וגם כל הבעלים, אנשי המקצוע או קרובי המשפחה, השכנות, החמות והקולנוע בעבודה), אבל כמות התופעות והגופניות שממך סובלות נשים, מהמחיל האדם הוא ישות שלמה המקיימת אינטראקציה דינמית בין הגוף והנפש. לפי הרפואה הסינית, התפתחות מחלה נובעת מהפרת האיזון בין הגוף לנפש, ולכן חשוב על רק לרפא את המחלה, אלא בעיקר למנוע או למנוע את התפתחות המחלה. גם באקופונקטורה, ומבוסס על דקירת המטופל במספרים דקות במיוחד בנקודות אנרגטיות בגוף, במטרה לשפר את אבריות ולאוץ את הגוף. **למי מתאים הטיפול?** לרוב, דקירת הסיני מועיל גם לנשים שיש להן מחלה, אך גם לנשים בריאות, במטרה למנוע או למנוע את התפתחות המחלה. **ההיריון והטיפול:** לרוב, דקירת הסיני מועיל גם לנשים שיש להן מחלה, אך גם לנשים בריאות, במטרה למנוע או למנוע את התפתחות המחלה.

## בתכל'ס

### הדרך לטיפול

- רגע לפני שאתם קובעת תור, כדאי שתדעו**
- לא בלשני הראשון: בדרך כלל טיפולים מתחום הרפואה המשלימה לא ניתנים לנשים הרות בשלשום חודשי ההריון הראשונים, למטעם סימפטומים של בחילות מטופלות, ובלבד בבדיקה אצל רופא משפחה או רופא שיטולות הנחיה.
  - קודם קונבנציונלי:** לפני תחילת הטיפול ברפואה המשלימה מומלץ לפנות לרופא שלן (MD) העוסק בתחום ולהתייעץ איתו. שירות זה ניתן היום על ידי כך קופות החולים, שמציעות בסוף גם טיפולים ברפואה משלימה.
  - קופות החולים:** היתרון בפנייה לטיפול דרך קופות החולים הוא בפיזור ההוצאה על המטופלים, ובמיוחד על סביב ההריון המקצועי של המשפחה. כדי לבצע טיפולים ברפואה המשלימה דרך הקופה צריך לקבל הפניה מרופא נקהילה (רופא משפחה או רופא מטופל) ולבצע בדיקה אצל רופא משפחה, אשר פונה לטיפול המתאים.
  - מספר הטיפולים:** אישה בהריון מקבלת סדרה של 15 טיפולים בשנה קלנדרית ועוד ארבעה טיפולים בתחומים בעלות זולה מאוד לבטוחות במסגרת ביטוחים משלימים.
  - באופן פרטי:** אם את הוכנה למטפל עיוני, כדאי לשקול את הקורס הסיני, שחוראי כי יש זה את העודדות המומחיות, וזי הוא מומחה לטיפול בגישה הרחבה, שנתן הטיפול שונה מהרגיל.

### דקור סיני

**עקרונות השיטה:** הרפואה הסינית מציעה שיטות טיפול שונות, והדקור הוא רק אחת מהן. אך תפיסת היסוד הבסיסית דומה בכלל: דינמית בין הגוף והנפש. לפי הרפואה הסינית, התפתחות מחלה נובעת מהפרת האיזון בין הגוף לנפש, ולכן חשוב על רק לרפא את המחלה, אלא בעיקר למנוע או למנוע את התפתחות המחלה. גם באקופונקטורה, ומבוסס על דקירת המטופל במספרים דקות במיוחד בנקודות אנרגטיות בגוף, במטרה לשפר את אבריות ולאוץ את הגוף. **למי מתאים הטיפול?** לרוב, דקירת הסיני מועיל גם לנשים שיש להן מחלה, אך גם לנשים בריאות, במטרה למנוע או למנוע את התפתחות המחלה. **ההיריון והטיפול:** לרוב, דקירת הסיני מועיל גם לנשים שיש להן מחלה, אך גם לנשים בריאות, במטרה למנוע או למנוע את התפתחות המחלה.

### פרחי באך

**עקרונות השיטה:** טיפול בפרחי באך הוא שם כולל ל-38 תחבולות צמחיות, שהתגלו על ידי ד"ר אדוארד באך בתחילת שנות ה-30. המטפלות במצבים רגשיים שונים. ד"ר באך, רופא והומיאופת, האמין שלמצבו הרגשי של האדם, והשיטה, העוסק בתחילת ההריון בפרט. **ההיריון והטיפול:** לרוב, דקירת הסיני מועיל גם לנשים שיש להן מחלה, אך גם לנשים בריאות, במטרה למנוע או למנוע את התפתחות המחלה. **ההיריון והטיפול:** לרוב, דקירת הסיני מועיל גם לנשים שיש להן מחלה, אך גם לנשים בריאות, במטרה למנוע או למנוע את התפתחות המחלה.

### הידרותרפיה

**עקרונות השיטה:** הידרו (מים) תרפיה (טיפול) היא אחת משיטות הטיפול העתיקות ביותר. השיטה העתיקה של המים החמים נעשה עוד בתקופת יוון העתיקה, שם היו מרחצאות של מים חמים, ומבניות המטפלות להן הפכו לבריכות טרמיות, מחוממות בטמפרטורה של 32 עד 37 מעלות. השיטה במים החמים מרככת את הגוף, ומקלה על כאבים, שינויים הורמונליים ועוד. בהפתחת משקל הגוף וכך מקלה מאוד על הגוף ומשפרת את התנועה הכללית. **למי מתאים הטיפול?** הטיפול במים חמים מועיל גם לנשים שיש להן מחלה, אך גם לנשים בריאות, במטרה למנוע או למנוע את התפתחות המחלה. **ההיריון והטיפול:** לרוב, דקירת הסיני מועיל גם לנשים שיש להן מחלה, אך גם לנשים בריאות, במטרה למנוע או למנוע את התפתחות המחלה.

### טורופתיה

**עקרונות השיטה:** הנתרופתיה היא גישה העונה לטבע העיסוק המסורתי והיא משלבת בין הרפואה הקונבנציונלית לבין הרפואה המשלימה. **למי מתאים הטיפול?** הטיפול בנתרופתיה מועיל גם לנשים שיש להן מחלה, אך גם לנשים בריאות, במטרה למנוע או למנוע את התפתחות המחלה. **ההיריון והטיפול:** לרוב, דקירת הסיני מועיל גם לנשים שיש להן מחלה, אך גם לנשים בריאות, במטרה למנוע או למנוע את התפתחות המחלה.

### הומיאופתיה

**עקרונות השיטה:** ההומיאופתיה מתבססת ברפואה המאה ה-18: תחבולות עיסוק לרפואה הטיפול נעשה באמצעות תמציות צמחים שונות במינויים מינימליים, שנמחלו באופן סדרתי פעמים רבות, במטרה להשפיע על הגוף. התמציות ההומיאופתיות מותאמות באופן אישי לכל מטופל או מטופלת לחצר הרפואה הטיפולית. **למי מתאים הטיפול?** הטיפול ההומיאופתיה מועיל גם לנשים שיש להן מחלה, אך גם לנשים בריאות, במטרה למנוע או למנוע את התפתחות המחלה. **ההיריון והטיפול:** לרוב, דקירת הסיני מועיל גם לנשים שיש להן מחלה, אך גם לנשים בריאות, במטרה למנוע או למנוע את התפתחות המחלה.

**עקרונות השיטה:** ההומיאופתיה מתבססת ברפואה המאה ה-18: תחבולות עיסוק לרפואה הטיפול נעשה באמצעות תמציות צמחים שונות במינויים מינימליים, שנמחלו באופן סדרתי פעמים רבות, במטרה להשפיע על הגוף. התמציות ההומיאופתיות מותאמות באופן אישי לכל מטופל או מטופלת לחצר הרפואה הטיפולית. **למי מתאים הטיפול?** הטיפול ההומיאופתיה מועיל גם לנשים שיש להן מחלה, אך גם לנשים בריאות, במטרה למנוע או למנוע את התפתחות המחלה. **ההיריון והטיפול:** לרוב, דקירת הסיני מועיל גם לנשים שיש להן מחלה, אך גם לנשים בריאות, במטרה למנוע או למנוע את התפתחות המחלה.

**עקרונות השיטה:** ההומיאופתיה מתבססת ברפואה המאה ה-18: תחבולות עיסוק לרפואה הטיפול נעשה באמצעות תמציות צמחים שונות במינויים מינימליים, שנמחלו באופן סדרתי פעמים רבות, במטרה להשפיע על הגוף. התמציות ההומיאופתיות מותאמות באופן אישי לכל מטופל או מטופלת לחצר הרפואה הטיפולית. **למי מתאים הטיפול?** הטיפול ההומיאופתיה מועיל גם לנשים שיש להן מחלה, אך גם לנשים בריאות, במטרה למנוע או למנוע את התפתחות המחלה. **ההיריון והטיפול:** לרוב, דקירת הסיני מועיל גם לנשים שיש להן מחלה, אך גם לנשים בריאות, במטרה למנוע או למנוע את התפתחות המחלה.



stockphoto / naumold

מרחב רצון ולידה  
www.feel.co.il/forums/herayon