

### **30. הריון**

הריון הוא מצב ייחודי חשוב שהתנאים לאם ולעובר יהיו אופטימליים היווצרות העובר בבטנה של האם הוא תהליך מאוד דינמי רצוי לנוח לאכול נכון ולהיות רגועה ככל האפשר בהריון הגוף עושה עבודה לא שגרתית של בנייה חשוב להיות קשובה לצורכי הגוף

#### **תזונה בהריון**

במהלך ההיריון ייתכן והגוף יצטרך חומרים לבנייה והוא יאותת ברצון למאכלים מסוימים חשוב להקפיד לא לאכול יותר מדי ממזון מסוים אחד בדרך כלל כאשר נחוץ לגוף משהו צריכה מתונה תספק את הצורך צריכה מוגזמת תהיה בדרך כלל לא מצורך פיזי אלא מסיבה אחרת בדרך כלל רגשית התזונה בכלל ובהריון בפרט צריכה להיות טבעית ככל האפשר רצוי להימנע מחומרים משמרים חומרי טעם וריח צבעי מאכל ומאוכל מעובד בכלל ככל שהמזון דומה יותר למצבו הטבעי המקורי הוא פחות מעובד ויותר מזין מאידך לא יהיה נכון להתחיל שינוי תזונתי קיצוני בזמן הריון הגוף זקוק לזמן כדי להיערך לשינוי משמעותי והתהליך לוקח לפעמים שנים

#### **בתקופת ההריון**

בה הצרכים ייחודיים ולא תמיד צפויים או הגיוניים חשוב להקשיב לגוף הגוף - הוא הסוס השכל - הוא הרוכב הרוכב שולט בסוס אך אם הרוכב לא יקשיב לסוס ולצרכיו הוא לא יצליח להגיע למחוז חפצו

## עישון בהריון

רצוי לא לעשן בכלל  
או להפחית עד מאוד את כמות הסיגריות  
הבעיות העיקריות המשויכות לעישון בהריון  
הן לידה מוקדמת ומשקל נמוך של הילוד

## מצב רגשי בהריון

חשוב להיות רגועה  
ולהימנע ככל האפשר מטלטלות רגשיות  
כאשר אני מאבחן ילד בן שנה כסובל מבעיה רגשית  
חלק מההורים שואלים בתמיהה  
"איך ילד בן שנה יכול להיות מתוח?"  
לאמיתו של דבר  
מרבית חוסרי האיזון הרגשיים שלנו כמבוגרים  
מקורם בשלב העוברות או במהלך הלידה

היום כבר זמינים מחקרים  
המעידים על קשר  
בין רמות המתח של האם בזמן ההריון  
ומצבו הבריאותי של התינוק  
לפחות בתקופה הקרובה לאחר הלידה<sup>1</sup>

אם את מרגישה במתח  
אם את נבהלת בקלות יחסית  
נסי להירגע  
אם את מרגישה שקשה לך להירגע  
טפלי בעצמך  
אולי יום מנוחה  
אולי עיסוי  
יציאה לטבע - לחוף הים  
אולי להקדים חופשה מתוכננת  
אם זה יותר חמור ואת מתקשה להירגע  
פני לעזרה

אם את נמצאת במצב של מתח מתמשך  
בעבודה

---

1- ראו: <http://www.infomed.co.il/article-2045/>

עם בן הזוג או מכל סיבה אחרת  
נסי להתרחק מהקונפליקט או לדחות אותו אם אפשר

### **דיקור במהלך הריון**

מאחר ותקופת ההריון היא מאוד דינמית  
הטיפול בדיקור יהיה עדין ומדוד

בעיות רגשיות כמו:

כעסים אי שקט מתח בהלה חרדה

כל אלו עלולים להשפיע על העובר

החשוף מבחינה רגשית

ולכן חשוב שיטופלו

### **קרינה מהדמיות**

לא מומלץ להרבות בבדיקות אולטרה סאונד מעבר לנחוץ  
הרופאים נוטים להמעיט ביכולת של בדיקת אולטרה סאונד להזיק  
אבל לא יהיה מפתיע אם הם ישנו את דעתם בעתיד  
כפי שהם שינו את דעתם לגבי הדמיות אחרות

עד לפני מספר שנים

לא החשיבו את בדיקות ה-CT

ואת צילומי הרנטגן כבעייתיים

היום לכולם ברור שצילום רנטגן ובוודאי CT

הן בדיקות שמוטב לא לבצע אם אין הכרח

בשל רמות הקרינה הגבוהות

אך מנגד

הדמיה מאפשרת להירגע

כאשר חוששים שמהו לא כשורה

### **זירוז לידה**

חשוב לתת לילד להיוולד בזמן הנכון לו ככל האפשר

ההריון הוא תהליך טבעי וכך גם מועד הלידה

לעתים מדיניות בית החולים

תהיה לזרוז את הלידה אם היא מתעכבת

ואז משתמשים בזירוז תרופתי

ישנם מצבים שבהם צריך לזרוז לידה

מיעוט מי שפיר עובר קטן סכרת הריונית ועוד...

אך בחלק מהמקרים יש המלצה לזירוז גם כשהכול תקין  
אך פשוט מתעכב

באתר של קופת חולים כללית  
מצוינות הסיבות לזירוז הריון  
אך זירוז רק בשל עיכוב בלידה  
אינו מוזכר

גם הבעיות האופייניות לזירוז אינן מוזכרות  
לדוגמה עלייה באחוז הניתוחים קיסריים  
עלייה באחוז לידות הוואקום  
עלייה בחיתוך הנרתיק  
חשוב להבין את המצב לאשורו  
לשאול שאלות  
לקבל תשובות  
ולהחליט מה הכי מתאים לכם

זירוז בעזרת הרפואה הסינית  
יהיה רק על מנת להימנע מזירוז כימי  
אם נקבע על ידי הרופאים תאריך שאם בו לא תתחיל לידה  
יוחל בזירוז כימי  
אפשר לנסות לזרז את הלידה בעזרת דיקור

לעתים נשים לפני לידה  
מבקשות לזרז את הלידה  
כי כבד להן  
או כי כבר אין להן סבלנות  
עדיף להמתין ולא להתערב בתהליך

זירוז בעזרת דיקור  
אינו מהיר כמו זה הכימי  
נדרשים עד שלושה טיפולים יומיים רצופים  
כדי לעורר את תהליך הלידה

לסיכום:

אם אין סיבה ברורה לזירוז הלידה  
שקלו שוב ביחד עם הרופא  
את התועלת והחיסרון שבזירוז  
אם השתכנעתם שחשוב לזרז את הלידה

נסו זירוז באמצעים אלטרנטיביים  
לפני הזירוז הכימי

### **בחילות בהריון**

נשים רבות סובלות מבחילות בהריון  
זוהי תופעה שקשה לאזנה

ממגוון התוספים  
ג'ינג'ר הוא היעיל ביותר  
אפשר לשתות תה ג'ינג'ר  
או לאכול ג'ינג'ר מסוכר  
הג'ינג'ר אכן עוזר בחלק מהמקרים  
אך רק בחלקם

הטיפול בדיקור עוזר באחוזים נמוכים יחסית  
לכן הוא מומלץ בלידת ברירה או במצבים קשים  
ישנה נקודה הקרובה לשורש כף היד (PC-6)<sup>2</sup>  
הידועה ביכולתה להקל על הקאות  
אפשר לרכוש באינטרנט צמיד עם חרוז  
הלוחץ על הנקודה באופן מתמשך

### **שימוש בתוספים במהלך ההיריון**

במהלך ההיריון יש המלצה  
לקחת כל מיני תוספים וויטמינים  
מומלץ להשתמש  
רק בתוסף העונה על חוסר מוכח  
או חוסר צפוי באופן ברור  
חומצה פולית מומלצת על ידי משרד הבריאות - כתוסף  
גם ברזל מומלץ  
אך מאחר ואת צריכת הברזל אפשר להשיג בעזרת תזונה  
נכון להשתמש בברזל רק לפי הצורך  
לא מומלץ לצרוך תוספים ליתר ביטחון  
אם אין מחסור מוכח של חומר מסוים בגוף  
**ראו: "ויטמינים ומינרלים" בעמוד 154**

### **מנה עכוז**

מנה עכוז מתאר מצב  
בו התינוק עם הראש מעלה במקום מטה

---

2 - ראו: "בחילה והקאה בנסיעות" בעמוד 219

הרפואה המערבית מציעה מניפולציה ידנית  
שמשמעותה  
היפוך העובר באופן ידני  
הרופא מסובב את העובר בעזרת ידיו

הרפואה הסינית מציעה טיפול פשוט  
מחממים נקודה מסוימת בזרתות הרגל  
ובכך מעודדים את העובר להתהפך באופן עצמאי  
החימום נעשה בעזרת "מוקסה"  
מוקסה היא תערובת של עלי לענה מיובשים  
ומשמשת ברפואה סינית לחימום

הרעיון מאחורי טיפול זה  
קשור להנחה שגוף האישה חלש מסיבה כלשהי  
בשל החולשה  
חלק גופה התחתון  
יהיה קר יחסית לחלק העליון  
לכן העובר "מתבלבל" בכיוון  
חימום החלק התחתון  
מעודד את העובר  
להתכווץ עם הראש מטה  
לכיוון תעלת הלידה

חשוב לעשות את הטיפול  
בסביבות השבוע ה- 36 או לפני  
כדי שהעובר לא יהיה גדול מדי  
וחבל הטבור לא ייכרך סביב צווארו בזמן ההיפוך  
הדבר נכון גם לגבי המניפולציה הידנית  
הנעשית בבית החולים

### **פעילות גופנית במהלך ההיריון**

פעילות גופנית מתונה תמיד תהיה טובה  
היא ממריצה את מחזור הדם  
פותחת את המחשבה  
מאפשרת זרימה  
ומרגיעה רגשות  
חשוב לא להגזים  
מוטב להמשיך בפעילות הגופנית השגרתית

ולא להתחיל פעילות גופנית חדשה או מוגברת  
במהלך ההריון

תרגול יוגה מומלץ מאוד בהריון  
ומשלב פעילות פיזית מתונה לצד רגיעה

### **מדיטציה**

חמש דקות ביום המוקדשות למדיטציה  
יכולות לחולל פלאים

מדיטציה מחוללת שינוי  
בתדר בו מתנהלת הפעילות החשמלית במוח

כאשר אנחנו מתרגלים מדיטציה  
גלי המוח עובדים בתדר רגוע יותר  
בדומה לשינוי המתחולל  
כאשר אנחנו עוברים מערות לשינה

אנחנו לא יכולים ללא שינה  
הגוף חייב את זמן השינה  
כדי לאפשר אתחולל

גם למצב בו יש רגיעה מוחית במהלך הערות  
יש השפעה דרמטית עלינו  
חמש דקות ביום מספיקות  
ואין חובה באימון ייעודי

הרעיון הוא פשוט  
להיות ער  
אך לא לחשוב

יש לשבת  
לעצום עיניים  
ולנסות לא לחשוב מחשבות "עסקיות":

מה צריך לקנות  
מה עוד לא עשיתי  
מה אמרו לי  
מה מדאיג אותי  
מה שכחתי....

כדי לעצור את שטף המחשבות  
יש להתרכז במשהו  
הדרך הפשוטה היא להתרכז בנשימה  
הנשימה היא תהליך בסיסי ואוטומטי הקורה בגוף

עוצמים עיניים  
ממרכזים את המחשבה לקצה האף  
ומתרכזים בנשימה  
איך האוויר נכנס ויוצא  
מה קורה לגוף בזמן שאיפה ובזמן נשיפה  
הצלעות מתרחבות ומתכנסות  
.....תוך זמן קצר נכנסת מחשבה  
גוררת אחריה מבול מתמשך של מחשבות אסוציאטיביות  
לא נורא  
חוזרים לקצה האף וממנו לנשימה

לפני תחילת התהליך יש לכוון את הטיימר בפלאפון לחמש דקות  
כי המחשבה מתי ייגמר הזמן  
גם היא מחשבה "עסקית"  
בסופו של דבר מה שחשוב  
הוא הניסיון לא לחשוב  
פחות חשוב כמה היה מוצלח  
לפעמים אפשר להשיג רק דקה או פחות של אי מחשבה  
אך זה מספיק וזה משתפר עם הזמן  
חשובה הרגיעה ההתכוונות ההשתדלות  
פחות העובדה אם זה מצליח או לא מצליח  
המטרה היא להקדיש לעניין חמש דקות ביום  
וההצלחה היא ההתמדה  
מי שמנסה  
מיד נוכח בהשפעה המידית של התרגול