

## איך משפיעה התנועה על הלידה

למגוון התנועות הטובות לה ביותר, והיא תנוע ותשנה תנוחות באופן טבעי, בהתאם לשלבים השונים של הלידה. בכך תסייע לתהליך הלידה להתרחש בדרך, בסדר ובתזמון הנכונים ביותר.

### התנועה לזרמת ליולדת להימנע רוב הזמן בתנועה אנכית

בדרך כלל התנועה מחייבת את האישה לתנוחה שאיננה שכיבה אופקית. ככל שגוף האישה קרוב יותר לתנוחה אנכית כך גדלה השפעתו של כוח הכובד על תכולת הרחם ועל יכולתו להתרוקן. כוח הכובד מסייע למעשה בנושאים אלו:

- ✿ פתיחת הרחם, ירידה של התינוק והתבססותו באגן האם, שהם תנאי מוקדם ליציאתו החוצה
- ✿ זרימת דם טובה יותר לרחם ולעובר
- ✿ הפחתת לחץ על עצבים המעצבבים את הרחם והאגן (מפחית כאב)

✿ הגדלת הקוטר של מוצא האגן (הפתח התחתון של האגן שדרכו עובר התינוק בלידה). בין עצמות האגן מתאפשרת תזווה שעשויה להרחיב את הקוטר התחתון של האגן ולאפשר את יציאת התינוק החוצה בקלות רבה יותר.

תהליך הלידה הוא מאמץ אינטנסיבי קשה המתרחש בתוך גופה של האישה. תהליך זה גורם לה בדרך כלל לאי-נוחות ולכאב המוגדר לא אחת כ'בלתי נסבל'. הכאב מעמיד את האישה במצב של לחץ פיזי ונפשי ולפעמים גם במצוקה - שלה ושל התינוק גם יחד. בתהליך זה יש לתנועה השפעה רבה על הגורמים השונים המעורבים בלידה ועל תוצאותיה.

### התנועה מאפשרת ליולדת להיות פעילה בלידה

הנעת הגוף בלידה עשויה לסייע לאישה ליטול חלק פעיל בתהליך הלידה ובכך להרגיש שהיא תורמת להתקדמותו ולהצלחתו. תחושות אלו מעלות את הסיכויים לחוויית-לידה חיובית, בעוד ששכיבה פסיבית עלולה להוביל למתח מיותר, להעצמת הכאב וכתוצאה מכך לתחושות של חוסר אונים, תסכול וחווית-לידה שלילית.

### התנועה מאפשרת ליולדת להתאבר' לזופה

התנועה במהלך הלידה עשויה לאפשר לאישה להתנתק מהפרעות סביבתיות, להתכנס בתוך עצמה, 'להתחבר' אל גופה ולהאזין למסרים הנשלחים ממנו. הגוף יוכל לנתב אותה

### **התנועה מסייעת 'לתקן' את נחמ ראש התינוק בתוך אגן האם**

במהלך הלידה ראשו של התינוק צריך להיכנס לאגן האם ולהתאים את עצמו אליו בזווית שתאפשר את יציאתו החוצה ממנו. לא אחת נעצרת הלידה כשראשו של התינוק נכנס לאגן בזווית שאינה מאפשרת את התקדמות הלידה. באמצעות תנועה של האגן ניתן לגרום לראשו של התינוק לתקן את הזוויות ולאפשר את המשך התהליך. תיקון זה יחסך לפעמים את הצורך בהתערבות חיצונית - כמו שימוש בוואקום, במלקחיים או בנייתוח קיסרי, ההופך את הלידה לקשה יותר ולטראומטית.

### **התנועה מסייעת להרפיה פיזית ונפשית**

הנעת הגוף בלידה יכולה לשחרר את הגוף ולסייע להשיג הרפיה פיזית ונפשית. ההרפיה בלידה חשובה מכמה סיבות:

- ✿ הגיעה פיזית ונפשית, שעשויה להעניק תחושת שליטה ולאפשר לאישה לנצל ביעילות את הזמן בין הצירים, להירגע ולתת לגופה להתארגן מחדש ולהתכונן לציר הבא.
- ✿ הרפיית הגוף המאפשרת לרחם לעבוד ביעילות וללא הפרעות. יש לכך משמעות הן בהתקדמות הלידה והן באגירת כוחות לשלבים שבהם נדרש מהאישה גיוס מרבי של הכוחות.

### **התנועה מסייעת את הדעת מהכאב**

לתנועה בלידה יכולה להיות גם השפעה פסיכולוגית חיובית, המתבטאת בהפחתה של תחושת הכאב. כאשר מניעים את הגוף עוסקים למעשה באפשרויות התנועה שלו, וכך יכול מוקד ההתעניינות לעבור מהתחושה הפסיבית, הלא נעימה, של הכאב אל הפעולה האקטיבית, המקלה, של הנעת הגוף ובעצם להסיח את הדעת מהכאב.

### **התנועה מסייעת להתמודד עם הכאב**

התנועה יכולה לעזור לאישה להתמודד עם תחושות אי-הנוחות והכאב הכרוכות בלידה ובכך להפחית סבל ולהקטין את הצורך במשככי כאבים. מדובר במנגנון טבעי שאנו משתמשים בו בעת הצורך ושבו תחושות של אי-נוחות וכאב גורמות לנו, באופן בלתי מודע, להניע את המקום הכואב כדי להקל על הכאב (כמאמר הביטוי השגור - 'להתפתל מכאב'). התנועה עשויה להפוך את הכאב למשהו ש'אפשר לחיות איתו'.

### **התנועה מסייעת את עבודת הרחם**

התנועה יכולה לגרום לצירי הלידה להיות יעילים יותר ובכך לקצר את תהליך הלידה, לחסוך מהאישה 'זמן כאב', במידה מסוימת למזער נזקים וטראומות לגופה וגם להקטין סיכון למצוקה עוברית.

✿ הרפיה טובה בלידה, שיכולה לאפשר לגוף האישה להפריש ביעילות ובתזמון הנכון את ההורמונים הנדרשים לסיוע לתהליך הלידה. בכך יכולה ההרפיה לתרום להתקדמות הלידה ולהקטין את הצורך במתן זירוז מלאכותי לעומת זאת מתח ופחד עלולים לשבש את מערך הפרשת ההורמונים, לגרום להפרשת ההורמונים שאין צורך אמתי בהם באותו רגע ולהפריע ל'זרימת הלידה'.

✿ ההרפיה עשויה לעודד הפרשת **אנדורפינים** - משככי כאב טבעיים, המופרשים בעת הצורך בקצות העצבים. הפרשת אנדורפינים יכולה להקטין את הצורך במשככי כאב מלאכותיים, הגורמים לעתים לשיבוש המערך הטבעי ולהתערבויות שאפשר היה להימנע מהן.

לסיכום, ניתן לומר שאישה שנעה בלידה יכולה להשפיע על מהלך הלידה ועל תוצאותיה ולהגדיל בכך את סיכוייה לחוות חוויית-לידה חיובית.

**חשוב לציין:** כל האמור לעיל מתאים לאישה בריאה, שמהלך הלידה שלה תקין, היא ותינוקה אינם בסיכון ואין הנחיות רפואיות כלשהן המחייבות אותה בשכיבה ובחוסר תנועה.