

פעילות גופנית אחרי הלידה – אתי להתחיל

שלומית רייפמן לויצקי, המרכז להריון ולידה במכללה האקדמית בוינגייט

www.shlomit.com shlomit@013.net 050-8802201

”הריון אינו מחלה...”

ההריון אינו מחלה. הוא תהליך טבעי. גוף האישה מכין עצמו אליו, נערך לקראתו, מסתגל אליו במהלכו ועם סיומו מתאושש ממנו במהירות. עם זאת למרות היות ההריון תהליך מן הטבע, השפעתו על גוף האישה היא טראומטית ומשאירה רישומה על גופה לתמיד, במידה זו או אחרת

אישה אחרי הלידה

משכב לידה - בתקופה זו נסיגה של רוב השינויים שהתרחשו בגופה של האישה במהלך ההריון.

מדובר בפרק זמן קצר יחסית למשך ההריון ורגיש מאוד מבחינת האישה שכן, בתקופה זו עסוק גופה של האישה בשתי משימות מרכזיות מנוגדות:

א. התאוששות מתהליך ההריון והלידה - התאוששות מההריון וריפוי האזורים שנפגעו מהלידה.

ב. טיפול אינטנסיבי ותובעני בתינוק - טיפול המתפרס לאורך כל שעות היממה, ללא זמנים מוגדרים ונעשה לרוב בתבניות תנועה גופניות חדשות, חלקן לא מוכרות לגוף.

על אלה נוספת הפעילות השגרתית של החזקת בית ובדרך כלל גם טיפול בילדים נוספים. כלומר, דווקא בשעה שהגוף צריך להתאושש ולהשתקם מהתהליך הקשה שעבר עליו הוא נתון לעומס פיזי ונפשי גדולים מתמיד.

תרומת הפעילות הגופנית לאישה אחרי הלידה

נשים אחרי לידה - היום נוהגים להוריד מהמיטה שעות ספורות אחרי הלידה, בידיעה שהירידה המוקדמת מהמיטה תתרום להתאוששותה. נכון גם ללידה בניתוח קיסרי.

הפעלת הגוף מוקדם ככל האפשר אחרי הלידה חיונית לגוף - מדובר בגוף שנפגע, זקוק להתאוששות ואינו חופשי לעשות זאת ללא הפרעות.
כל זאת בתנאי שהפעילות מבוקרת ומותאמת לצורכי הגוף בתקופה זו.

פעילות גופנית מותאמת לאישה אחרי הלידה יכולה לסייע:

א. לתחזוקת הגוף וסיוע להתאוששותו המהירה - ריפוי רקמות שנמתחו ונקרעו בלידה (כמו רצפת האגן).

ב. מניעת כאבים. גם כאבים חדשים וישנים הנובעים משימוש לא נכון בגוף.

ג. שיפור היציבה.

ד. שיפור איכות התנועה וההרגשה הכללית של הגוף, תרומה לשיפור המראה ולאמונה המחודשת ביכולת הגופנית.

ה. השפעה לטובה על מצבה הנפשי של האישה והקטנת הסיכון לדיכאון אחרי לידה.

חשוב לדעת

עבודה לא נכונה ולא מבוקרת עם הגוף בתקופת משכב הלידה עלולה לגרום לנזק.

להימנע מפעילויות הכרוכות בריצה קפיצות וניתורים או בהגדלת הלחץ התוך בטני (כולל חיזוק לא נכון של שרירי הבטן) עלולים לגרום לנזק בלתי הפיך (צניחת רחם, צניחת שלפוחית השתן, אי שליטה במתן שתן וכו').

כאשר מורים לאישה להימנע מפעילות גופנית בששת השבועות שלאחר הלידה מונעים ממנה למעשה את הדברים להם היא הכי זקוקה בתקופה הרגישה ביותר:

- מונעים ממנה את הסיוע שיכולה לתת הפעילות הגופנית להתאוששות ולריפוי הגוף מההריון והלידה ולחזרתו המהירה לתפקוד תקין.
- מונעים ממנה סיוע לתחזוקת הגוף כדי שיוכל לעמוד בעומסים הגדולים הנדרשים ממנו בתקופה זו.
- מונעים ממנה את הטיפול באזורים רגישים המקרינים אי נוחות וכאב כתוצאה מתבניות התנועה ומהיציבה הנדרשים ממנה בתקופה זו.
- וחשוב לא פחות, מונעים ממנה תמיכה חברתית ונפשית אשר לה השפעות מרחיקות לכת על החיים בבית ועל הטיפול בתינוק.

זאת ועוד: הנחיה להימנעות מפעילות גופנית מיד לאחר הלידה אינה לוקחת בחשבון את העובדה שביום יום נאלצת האישה לבצע עבודות הדורשות ממנה מאמץ גופני לא קטן כמו סידור הבית, הרמת התינוק, טיפול בילדים נוספים כולל הרמתם והחזקתם על הידיים, דחיפת עגלת תינוק ולפעמים גם הרמתה, עליה במדרגות במיוחד אם היא מתגוררת בבית דירות וכו'. כיוון שברור שהיא תמשיך ותעשה פעולות אלו בתקופת משכב הלידה, הנחיה שכזו תמנע ממנה הכנה גופנית לפעילויות היום יומיות אליהן חשוף גופה והיא תבצע אותן במצב נחות ועם גוף בלתי מוכן.

חשוב, מותר וצריך להתחיל בהפעלת הגוף מהר ככל האפשר לאחר הלידה, עוד לפני הירידה מהמיטה במחלקת יולדות.

הדגש צריך להיות על הנחייה מקצועית של אנשים שהוכשרו לכך ועל פעילות גופנית מותאמת לתקופה זו.

הפעילות צריכה להיות הדרגתית, מהקל אל הכבד, עם הרבה "הקשבה" לגוף, בפרט אם האישה לא התעמלה במהלך ההריון.

לסיכום

- חשוב וצריך לחזור לפעילות גופנית מוקדם ככל האפשר אחרי הלידה.
- הנחיה להימנע מפעילות גופנית בתקופת משכב הלידה לא תתרום לאישה ותמנע ממנה סיוע גופני ונפשי דווקא בתקופה שהיא כל כך זקוקה להם.
- פעילות נכונה ומתאימה בהדרכת אנשי מקצוע מיומנים תעזור לאישה בתפקודה היום יומי, בהתאוששות מההריון ומהלידה ותקטין סיכונים לנזקים עתידיים.