

פעילות גופנית בתקופת ההריון (1)

שלומית רייפמן לויצקי, המרכז להריון ולידה במכללה האקדמית בוינגייט

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

התפרסם לראשונה בכתב העת החינוך הגופני והספורט אוקטובר 2001 (נ"ז 1 23-25)

הקדמה

ההריון 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. גופה של אישה שילדה יהיה לתמיד שונה מגופה של אותה אישה לפני לידה.

בעבר מקובל היה לחשוב שאישה הרה צריכה לנוח ולהימנע מפעילות מאומצת. אולם מזה שנים מבינים מומחים ואנשי מקצוע העוסקים בתחום ההריון והלידה, שלא רק שאל לה לאישה לשכב ולהימנע מכל פעילות פיזית, אלא שעליה להתמיד בשגרת היום יום כפי שהייתה עד כניסתה להריון, גם אם זו כוללת פעילות פיזית מאומצת (11-2).

פעילות גופנית במהלך ההריון אינה מזיקה לאם לעובר או להריון, בתנאי שהיא מותאמת לצורכי הגוף המשתנים הנובעים מההריון בשלביו השונים (11-3).

עם זאת, ביצוע מחקרים על נשים בהריון תוך התערבות בתחום הגופני ברמות שונות של עומס, הוא מסובך. החשש שהפעילות תזיק לאישה לעובר או להריון, מגביל את יכולת ההתערבות לרמות בטוחות בלבד, שהסיכוי לסיכון בהן הוא קטן ביותר. כמו כן חשוב לזכור שעצם ההריון הוא עומס על מערכות גוף האישה, ולא פעם תגובות הגוף אליו הן בלתי צפויות, ואינן קשורות לעצם המאמץ הגופני.

תוך מעקב אחר ספורטאיות שהרו וילדו במהלך הקריירה המקצועית שלהן, או אחרי נשים שעסקו בפעילות גופנית בהריון ברמות שונות של עומס, מסתבר שהפעילות הגופנית תורמת ליכולתן הפיזית להתמודד עם השינויים הגופניים המתחוללים בגופן כתוצאה מתהליך ההריון והלידה (10,7,8,4-2).

במקביל, הדעה הרווחת שלידותיהן של ספורטאיות "קשות יותר" הוכחה כלא נכונה (11,8,7,3).

המקור הראשוני אולי ללימוד השפעת הפעילות הגופנית ברמות הגבוהות על האישה בהריון יכול להיות לפיכך אותן ספורטאיות צמרת שהרו וילדו במהלך היותן ספורטאיות (9,7,6,3,1,2). הלימוד הוא לפעמים מתוך המקרים הבודדים ובעצם הלא מייצגים שלאישה ספורטאית ובהריון. צריך לזכור שאישה ספורטאית אינה ה"אישה הנורמאלית". גופה מתפקד אחרת ויכולתו לעמוד בעומסים פיזיים גדולים אינה דומה ליכולתו של גוף האישה הרגילה. אבל דווקא מתוך היוצא מן הכלל ניתן ללמוד על הכלל. אישה יכולה להמשיך את שגרת היום יום הרגילה שלה גם אם היא בהריון. שכן, גופה המורגל לרמה מסוימת של פעילות יצליח להסתגל להריון בתחום אותה שגרה, גם אם זו כוללת פעילות גופנית אינטנסיבית.

ניתן לראות זאת בשכיחות גבוהה יותר אצל מורות לחינוך גופני או מדריכות פעילות גופנית בתחומים השונים. מסתבר שכאשר מקצועה של האישה דורש מגופה פעילות מאומצת, אין היא מפסיקה את פעילותה גם אם היא בהריון. נשים אלו מצליחות לסיים את ההריון כמו כל אישה אחרת, יולדות כמו כל אישה אחרת (ואולי אף טוב יותר) וחוזרות טוב ומהר יותר לתפקודן הקודם.

הן מתמודדות טוב יותר עם שינויי הגוף בהריון ויכולתן הפיזית עוזרת להן בנשיאת ההריון וככל שהדבר תלוי בהן – גם בעזרה בתהליך הלידה.

כאשר מדובר בספורטאיות תחרותיות, חלקן אף חוזרות לאימונים ותחרויות מיד עם תום תקופת משכב הלידה (כחודש עד 6 שבועות לאחר הלידה) (a1)

מחקרים שבדקו את השפעת הפעילות הגופנית בהריון על תהליך הלידה ועל העובר הראו קשר חיובי בין השניים. נשים נמצאו משתפות פעולה טוב יותר בלידה, השלב השני של הלידה היה קצר יותר (10) (זהו השלב בו נדרשת "עבודה" של האישה – שלב דחיפת התינוק החוצה) וגם התינוקות לא נולדו קטנים יותר או עם בעיה כלשהי (2,3,4,7,9,10).

אותם מחקרים שבדקו נשים בהריון, פעילות גופנית (ברמות שונות ובמגוון תחומים) (והשוו בינן לבין נשים בהריון שלא היו פעילות גופנית הראו שפעילות גופנית לא הפריעה לאישה, לתינוק או להריון עצמו (2,3,4,8,10). נהפוך הוא. נמצא שלנשים הפעילות היו יתרונות רבים בנשיאת ההריון בתחושה הגופנית, בהתמודדות עם תהליך הלידה ובשיקום הגוף מיד לאחר הלידה. כושרן הגופני נשמר לאורך כל ההריון, והפעילות שכוונה לשינויים שנבעו מההריון רק הועילה להם.

מטרות הפעילות הגופנית בהריון

לפעילות הגופנית בהריון מספר מטרות מרכזיות:

א. תחזוקת הגוף – שמירה על הגוף, שמירה על כוח השרירים, שמירה על טווחי התנועה של המפרקים ועל הזנת המפרקים. מניעת קיצור שרירים (כמו למשל באזור הגב התחתון), מניעת התדלדלות והתרופפות שרירים (שרירי בטן וקרקעית אגן למשל) (הנובעים מתגובת הגוף להריון. הפעילות שומרת גם על אלסטיות של השרירים, מזינה אותם ומבטיחה שלא יתנוונו כתוצאה מחוסר פעילות.

בכוחה של הפעילות הגופנית בהריון גם להעלות את המוטיליות של מערכת העיכול ולהקטין עצירויות. דבר ידוע הוא שנשים בהריון נוטות לעצירויות, והפעילות יכולה לעזור ולהקטין תופעה זו. אצל נשים סוכרתיות יכולה הפעילות לאזן את רמות הסוכר בדם. תרופה טבעית שאין שנייה לה (6).

ב. מניעת כאבים הניתנים למניעה באמצעות תנועה של הגוף. למשל כאבי גב תחתון, לחצים על מפרקי הירך וכו'.

ג. הכנה פיזית ללידה – מתבטאת בלימוד שליטה על קבוצות שרירים הדורשות התייחסות מיוחדת במהלך הלידה. למשל לימוד הרפיית שרירי קרקעית האגן. חיזוק שרירים הנחוצים להתערבות פעילה של היולדת במהלך הלידה (שרירי הבטן המסייעים לדחיפת התינוק דרך תעלת הלידה). (

ד. הכנה נפשית ללידה – הפעילות הגופנית בהריון מלווה את האישה לאורך שלבי ההריון השונים עד הלידה. לוי זה מתקדם עם התקדמות ההריון, מכניס את האישה "לאווירה" ומכין אותה שלב אחר שלב לקראת הלידה. נשים שמתעמלות במהלך הריון מגיעות מוכנות יותר ללידה מבחינה נפשית. יכולתן לשתף פעולה עם הצוות המיילד טובה יותר. הן אינן נותנות ללידה להשתלט עליהן ובד"כ מודעות לכל שלב ועוזרות, ככל שהדבר תלוי בהן. הן מבינות טוב יותר את גופן ולכן גם שליטתן בו טובה יותר.

ה. התאוששות מהירה של הגוף מתהליך ההריון והלידה – אישה שהתעמלה במשך ההריון חוזרת מהר יותר לפעילות אחרי הלידה. שריריה ששמרו על כוחם ואלסטיותם במצב טוב יותר וגופה מגיב מהר יותר למצב החדש. שרירים אלסטיים חוזרים טוב יותר ומהר יותר למצבם הקודם ונפגעים פחות מההריון והלידה. נשים שמתעמלות בהריון מורגלות בפעילות גופנית וזו עשויה להפוך לחלק משגרת חייהן גם לאחר הלידה – כדרך חיים.

הפעילות הגופנית גם משפרת את ההופעה, מגבירה את המודעות הגופנית, גורמת להתייחסות שונה וחיובית יותר לגוף, ליציבה ואפילו מתקשרת לתזונה נכונה ובריאה.

לפעילות גופנית בקבוצות של נשים הרות יתרון נוסף. מפגשים אלה מאפשרים מגע עם נשים במצב דומה, דבר המביא לחילופי מידע, רעיונות הצעות וכו'. כולן חוות תהליכים דומים, הדיבור עליהם הוא לגיטימי, ההזדהות מלאה ולעולם לא נמאס להגיד ולשמוע. דברים שעולים במהלך המפגשים מוצאים פעמים רבות את פתרונם במסגרת הקבוצה וזו הופכת לקבוצת תמיכה לכל דבר.

נשים רבות נוטות "להתעצל" ולהגביל את תנועתן מפחד ומאי נוחות בפרט בהריון ראשון. חלקן אף מוצאות בהריון תירוץ להימנע מפעילות גופנית (בדיוק כפי שחלק מהנשים מוצאות בהריון הזדמנות לאכילה בלתי מרוסנת). הפעילות הגופנית עוזרת להאמין ביכולת ומקטינה חרדות הנובעות מההריון או מהלידה העתידה.

כידוע ההריון אינו מחלה. זהו תהליך טבעי שכמעט כל אישה חווה לפחות פעם אחת בחייה. האישה ההרה צריכה להמשיך ככל האפשר בשגרת היום יום ולא לתת להריון להפריע או לשבש את מהלך חייה. כל זאת בתנאי שההריון בריא ותקין.

צריך לזכור שלגוף מנגנוני הגנה בריאים. כאשר משהו לא טוב לגוף הוא יתריע. יש להאזין לו במיוחד כאשר מדובר בהריון. הוא המדד למה מותר ומה אסור.

עם זאת, חשוב לציין שהפעילות הגופנית בהריון מיועדת רק לנשים עם הריון תקין. אין בשום אופן לקחת סיכונים ולעשות פעילות גופנית כאשר ההריון איננו תקין או כאשר יש סיכון לאישה לעובר או לתהליך ההריון כולו.

בבליוגרפיה

1. (1a). Beilock Q et al, Training Patterns of Athletes During Pregnancy and Postpartum, Exer Sport 2001 Mar 72 (1) 39-46
1. Cohen, G.c. et al, (1989) "intense Exercise During the First Two Trimesters of Unapparent Pregnancy" Physician and Sportsmedicine, 17 (1),Jan 87-88; 91-94
2. Dale, E. et al, (1982) Exercise During Pregnancy: Effect on Fetus,Canadian Journal of Applied Sport Sciences, 7 (2) June 98-103
3. Int J Gynaecol Obstet, (1994) ' Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period, Technical Bulletin, 189 45 (1) 65-70
4. Hatch, M., Levin, B. (1998) Maternal Leisure-Time Exercise and Timely Delivery, American Journal of Public Health, Oct 88 (10) 1528-1534
5. Hall, D. et al, (1987). "Effect of Aerobic and Strength Conditioning on Pregnancy Outcomes". American Journal of Obstetrics and Gynecology. 157:1199-1203

6. Henriksson, L.K. (1999) Training and Sports Competition During Pregnancy and After Childbirth. Physical Training is Beneficial for Mother and Child, *Lakartidningen*, 28: 96 (17) : 2097-2100
7. Lee, V. (1989), Exercise and Pregnancy, *Melpomene Journal*, 8 (1) 14-16
8. Musselman, U. Latin, R. (1990), "Physiological Responses to Aerobic Exercise During Pregnancy and Post Partum", *Jurnal of Sportsmedicine and Physical Fitness*, 30 (1), Mars, 77-82
9. Penttinen, J. Erkkola, R. (1997) Pregnancy in Endurance Athletes, *Scand J Med Sci Sports*, 7 (4) : 226-228
10. Wong, S.; McKenzie, D, (1987) "cardiorespiratory fitness during Pregnancy and its Effect on Outcome", *International Journal of Sportsmedicine*, 8 (2), Apr, 79-83

לעיון נוסף

Artal, R. et al (1991). Exercise in pregnancy, Williams & Willkins, Baltimore.

Gorsky, J. (1985), "Exercise during pregnancy maternal and fetal responses. A Brief Review", *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 17 (4):407-413

Shangold, M. Mirkin, G. (1992) *The Complete Sports Medicine Book for Women*, Simon & Shuster, New York