

שרירי הבטן בהריון ואחרי הלידה

שלומית רייפמן לויצקי, המרכז להריון ולידה במכללה האקדמית בוינגייט

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

לשרירי הבטן תפקידים מאוד חשובים בשמירה על תפקוד הגוף על היציבה ועל בריאות הגב. אבל הדבר הגורם לאנשים להשקיע עבודה רבה כל כך בחיזוקם הוא דווקא הגורם האסטטי – השפעתם על מראה הגוף: מי אינו רוצה בטן שטוחה וחלקה??! ובמיוחד אחרי שההריון מסתיים!!

אין בעיה לעבוד על בטן בהריון. לא מזיק לעובר וגם לא אמור להזיק לאישה או להריון. ניתן לעשות זאת כל עוד אפשרי ונוח. צריך לעשות זאת בהנחיית אנשי מקצוע שהוכשרו לכך במיוחד!

תכולת ההריון נשענת על קיר הבטן:

- מצד אחד מותחת את שרירי הבטן ככל שההריון מתקדם.
- מצד שני זקוקה לתמיכה של קיר שרירי הבטן כדי לשאת את ההריון ולשמור על היציבה.

חשיבות העבודה על שרירי הבטן בהריון

- תמיכה בתכולת הבטן
- תמיכה לגב התחתון (שמירה עליו וגם מניעת לחצים וכאבים באזור זה בהריון)
- מניעת התארכות יתר של שרירי הבטן, והיחלשותם
- מבטיח הגעה ללידה עם שרירי בטן חזקים ומתפקדים (מסייעים ללידה)
- מניעת התדלדלות השרירים – שמירה על כוחם ועל האלסטיות שלהם
- מקלה על החזרה לעבודה עליהם לאחר הלידה – שמירה על רצף ללא הפסקה

חשוב לציין שגודל הבטן ההריונית אינו תלוי רק בחוזק שרירי הבטן (תלוי ביציבה הבסיסית של האישה, ברוחב האגן הגרמי שלה, במספר ההריון, ובגיל האישה)

ניתן להתחיל לעבוד על שרירי הבטן בהריון גם אם לא עבדו עליה קודם. צריך לעשות זאת בהדרגה ובהתאם לרמת הכושר ההתחלתית.

עקרונות לעבודה - בהריון

- עבודה בפישוק רחב
- אם קשה לשכב על הגב ניתן להוסיף כרית או שיפוע. עדיף להתחיל מישיבה ולרדת לכוון שכיבה – על פי היכולת הגופנית ועל פי שלב ההריון.
- אפשר לוותר על עבודה על בטן תחתונה בשכיבה בגלל אי הנוחות הכרוכה בכך.
- צריך לטפסף תרגילים ומודעות לעבודה מיד לאחר הלידה.
- חשוב לתרגל עם קרקעית אגן.

חשיבות העבודה על שרירי הבטן אחרי הלידה

- אחרי הלידה שרירי הבטן הם כמו בלון שהוציאו ממנו את האוויר אחרי שהיה מנופח זמן רב – מדולדלת, רכה, בולטת ורופסת
- מראה הבטן משפיע על מצבה הנפשי של האישה – המקום הראשון שהאישה מתייחסת אליו כ"רצון לחזור לעצמה"
- תמיכה בגב התחתון והשפעה על היציבה
- חשוב לתמיכה באברי חלל הבטן
- קשור גם לשרירי רצפת האגן – תמיכה ושליטה בסוגרים התחתונים. השפעה על תפקודם
- רב הנשים לא מפעילות אותם בהריון וקבוצת שרירים זו מאבדת מכוחה ומתפקודה

עקרונות לעבודה - לאחר הלידה

- התחלה עוד על מיטת בית החולים
- בהדרגה
- **תמיד** – עם חיזוק קרקעית אגן
- בשלב הראשון ניתן לעשות את תרגילי סוף ההריון
- רצוי לכווץ קרקעית אגן ובטן בכל הזדמנות **ובמיוחד** כאשר מרימים את התינוק (או משאות אחרים כמי דלי לשטיפת רצפה, קניות מהסופר וכו')

לסיכום

למרות השפעת ההריון על אורך שרירי הבטן ועל היכולת לחזק אותם חשוב לא להזניח אותם בהריון. תרומתם ליציבה בהריון, למניעת כאבי גב תחתון ולהישארותם חזקים ללידה חשובה לעין ערוך.

עבודה עליהם לא תזיק להריון לאישה או לעובר אם ההריון תקין והאישה בריאה. כמו כן חשוב לחזור ולעבוד עליהם מיד אחרי הלידה ולעשות זאת בצורה הנכונה ובהנחיית אנשי מקצוע מיומנים.