

## תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות

### אפשר לטפל בתינוק מבלי לפגוע בגוף

#### שלומית רייפמן לויצקי

בעוד שבהריון מתייחסות הנשים לגופן ונוטות לדאוג לצרכיו הרי שלאחר הלידה הן וסביבתן הקרובה עסוקים בתינוק ונוטים לשכוח שהגוף עבר תהליך שהשאיר בו חותם והוא דורש יתר התייחסות לאחר הלידה. הנטייה היא "לתת לזמן לעשות את שלו" בתקווה שהזמן ירפא את הגוף וישיבו לקדמותו. אלא שלא כך הדבר. בעוד לגוף נדרש זמן משלו לצורך התאוששות עומדת האישה בעומסים גופניים גדולים הנובעים מעצם הטיפול בתינוק והצורך למלא את צרכיו – עומסים המקשים עליה את תהליך ההתאוששות.

שעות רבות מבלה האישה, במיוחד במהלך שנת חייו הראשונה של התינוק, באחיזתו על הידיים. מבחינת גופה של האם אחיזת התינוק על הידיים והטיפול בו מעמיסים על הגוף, מעייפים, פוגעים ביציבה ולא אחת גורמים לתחושות אי נוחות (פיזית). גם ההנקה היא אחת הפעולות החוזרות על עצמן פעמים רבות לאורך היממה, והנקה בתנוחה שאינה מתייחסת לצרכי גופה של האישה עלולה לגרום לה לכאבי גב וצוואר.

עומסים אלה המובילים לתחושות אי נוחות גופנית עלולים לגרום ליצירת מתח אצל האישה. במצב זה היא עשויה לגלות רגישות יתר וחוסר סבלנות לסביבתה הקרובה. אלה ישפיעו הן על קשריה עם התינוק ומכאן גם על התנהגותו והן על יחסיה עם סביבתה הקרובה ושאר בני המשפחה.

כיוון שחשוב להחזיק את התינוק על הידיים צריך לנסות ולעשות זאת בצורה **שתתרום לתינוק ולא תזיק לאם**. גם במהלך ההנקה חשוב שהאישה תלמד להניק תוך שמירה על תנוחה גופנית נוחה ככל האפשר.

ניתן לתת לאישה טיפים שיעזרו לה בתפקודים היום יומיים אותם היא ממלאה בתקופה זו אשר יציעו דרכים ורעיונות להקל עליה ולעזור לה להקטין סיכון לנזקים ובכך לשמור ככל האפשר על בריאותה הגופנית כמו גם על שלוותה הנפשית.

**במרכז להריון ולידה שבמכללה האקדמית בוינגייט מכשירים אנשי מקצוע ברמה הגבוהה ביותר בתחום ההריון והלידה: דולות, מדריכות הכנה ללידה ומדריכות לפעילות גופנית בהריון ואחרי הלידה.**

פרק חשוב מוקדש להדרכת האישה בתפקודיה היום יומיים אחרי הלידה ובמהלך הטיפול בתינוק. הדרכה זו תשמור על יציבתה ועל בריאותה הפיזית והנפשית החיוניים כל כך בתקופה זו.