



מאמר

דרכים טבעיות להירגעות בהריון

מה לעשות? הריון זה דבר מלחיץ! אז איך בכל זאת נרגעים?

בזמן שבועות ההריון גוף האישה נמצא תחת מעמסה רבה. בנוסף, הלחצים הנפשיים סביב אי הודאות המלווה את ההריון יוצרים אף הם עומס לא פשוט. בנוסף לאלו, במקום העבודה לא עושים הנחות ויש גם המון מטלות בבית. לאמא שכבר יש ילדים קשה פי כמה שכן היא לא יכולה להרשות לעצמה לנוח סתם כך אלא לטפל בילדיה הנוספים.

מובן מאליו אם כך שנשים בהריון ישועו כל כך לזמן בו הן יכולות פשוט להרגע. אך מכיוון שהרצון הוא לשמור על בריאות העובר ולא ליטול תרופות, נשים רבות מוצאות דרכים טבעיות כדי למצוא קצת רוגע.

אז מה אפשר לעשות?

יוגה - תרגול המאפשר הרפיה גופנית ונפשית מהיומיום ומהווה הזדמנות לצמיחה רוחנית. היוגה מתאימה מאוד למצב של הריון, עוזרת לגוף להסתגל ולהקשיב לקול הפנימי, להזין את האישה ואת תינוקה באמצעות תרגילי נשימה מתונים וכמובן, להקל על שרירי הגב והרגליים ולחזקם. בשיעורים אף מתרגלים תנוחות ונשימות שעשויות להקל על תהליך הלידה. הטכניקות בשיעורי וקורסי הכנה ללידה מבטיחות אספת חמצן גבוהה יותר לאם ולעובר ויוצרות איזון נפשי והפחתת מתחים שמן הסתם משפיעים לטובה על מצבו של העובר.

עיסוי וטיפול במגע - עיסוי לנשים בהריון עשוי לסייע לאישה ההרה להתמודד היטב עם כל הקשיים היומיומיים שהאישה חווה בזמן הריונה ולמעשה גם להשפיע על העובר ברחמה כיוון שהוא זה המקבל זרימת הדם המוגברת ואת מצבה הנפשי הטוב יותר של אמו. יש כמובן לוודא שהעיסוי מותאם להריון.

רפלקסולוגיה - עיסוי כפות הרגלים.

המגע העדין מרגיע את האם ועשוי להפחית לחצים ומכאובים. לדוגמא: לחיצות בעקבים, תנועות ערסול, תנועות קלות של הגוף (מכף רגל ועד ראש). חשוב שהמטפל יתמחה בטיפול בנשים בהריון.

דמיון מודרך ☞ הדרכה לביצוע שימוש ביצירת דימויים. זוהי טכניקה טיפולית המשתמשת בדמיון מתוך מודעות. היא נותנת אפשרות לדרך חיים מעשית ונגישה בכל זמן ובכל מקום. השיטה מאפשרת הגעה בלתי אמצעית אל פנימיות האדם, רגיעה, ריכוז עמוק, שלווה ושלוש פנימי ולכן מתאימה ביותר לנשים בהריון. בנוסף, עוסקת בריפוי וטיפול בכאב ועוזרת לאישה להתחבר לגופה.

בנוסף לשיטות אלה ישנן נשים המוצאות רוגע בפעילות גופנית מתונה (הליכה, שחייה וכד'). אחרות ימצאו את השלווה תוך טיפול בחיית המחמד שלהן, בטיול בחיק הטבע, בטיפול אצל הקוסמטיקאית וטיפוח גופן בכלל.

מה שחשוב שתזכרי הוא שכל דבר שיעשה טוב ונעים לגוף שלך יועיל גם לנשמה ויתרום לרוגע ולשקט הנפשי.

מעוניינת במידע נוסף על שבועות הריון? ניתן לקבל פרטים נוספים על שבועות ההריון השונים במאמרי האתר.

