



עשי ואל תעשי עם היפרדות בטנית בתקופת ההריון

ברוכה הבאה למועדון הגדול של נשים שאובחנו כסובלות מהיפרדות בטנית.

זהו מועדון מכובד, המונה כ-66% מהנשים בהריון וכ-24% מהנשים לאחר הלידה הראשונה ואילך, כך אינך צריכה להרגיש חריגה בנוף.

עכשיו, כשאת מודעת לבעיה ויודעת שניתן לשפר את המצב עד כדי פתרון מלא, גם וכבר בהריון, וללדת בצורה נכונה יותר, שתימנע החרפת הבעיה וחזרתה, יש דברים שעליך לדעת שאסור לך לעשות, לפחות עד שהפתח בבטן ייסגר, וחלק מהדברים – מומלץ לא לעשות יותר בכלל, אלא למצוא להם תחליפים המתאימים לך יותר, הן בחיי היום-יום והן באימוני הכושר למיניהם. מצד שני – יש דברים שכדאי להרבות בהם.

בחיי היום יום:

- 1. להתמיד בתרגול של כעשר דקות בכל יום.**
- 2. להשתדל להחזיק את רצפת האגן והבטן בפנים ולהכניס בחזרה את כל מה שבורח, ברגע שאת נזכרת ששיחררת.**
- 3. להשתדל לא להרים משאות כבדים, כולל ילדים.** אם אין ברירה: להרים את המשקל שצריך לשאת לגובה נוח (למשל ילד – להעמיד על המיטה שלו או על ספה וכד'), לטפל בילד על משטח החתלה ולא במיטה – על מנת להפחית כפיפה לפנים בצורה בלתי מבוקרת, לחתל לפני הגוף ולא בפנייה הצידה, קניות – לשים בבגאז' ולא על המושב האחורי / על הריצפה, למיין כביסה כשהסל מונח על כיסא וכד').
- 4. כל מעבר משיבה לשכיבה על הגב חייב להיעשות דרך שכיבה על הצד ואז – מעבר אל הגב.** גם קימה משכיבה על הגב לשיבה צריכה תמיד להיעשות דרך הצד. גם בקימה בבוקר מהמיטה – יש להתגלגל לשכיבה על הצד, תוך פניה אל הכיוון אליו מתוכנן לקום, להוריד רגליים לריצפה, ואז – לעבור לשיבה ולקום לעמידה לאט (זה נכון לכולם אך לך – במיוחד).
- 5. להשתדל שלא לעשות פניות חדות לאחר.**
- 6. בשיעול חזק או התעטשות – לעזור על ידי חיבוק ותמיכה לבטן, סגירת הרגליים והידוקן זו לזו.**
- 7. למרוח את הבטן בקרם גוף עתיר קולגן ולחות – חמאת שיאה מאוד מומלצת.**
- 8. חגורת בטן / גב / מחטבים – רק באירועים מיוחדים בהם דרושה הופעה ייצוגית. חוץ מזה – להימנע.**
- 9. בהמשך לסעיף הקודם – השתדלי להימנע מלבישת מכנסיים לוחצים בגיזרה נמוכה.**
- 10. לא להפסיק לעקוב ולשמור על עצמך ולהיות במעקב מקצועי במידה וחל איזשהו שינוי, או אחרי תקופה של לחץ פיזי / רגשי, כדי לוודא שהכל בסדר.**

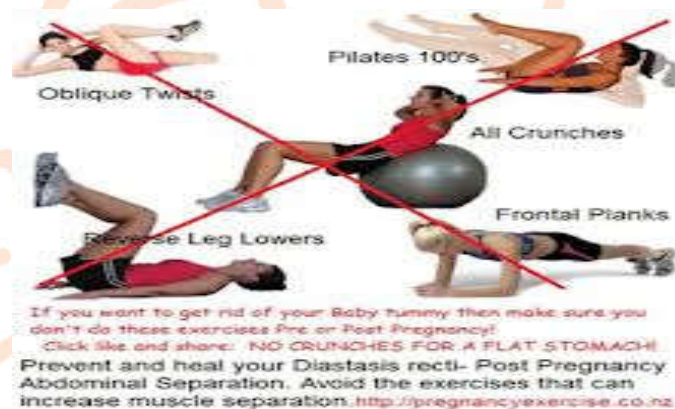
דגשים לתקופת ההריון:

- 1. כל הרגשת אי נוחות, כאב, בחילה או דבר חריג עוצרת מיידית פעילות.**
- 2. לתרגל בבגדים מאוד נוחים, בחדר מאוורר, קריר ונעים**
- 3. יש לאכול פרי או משהו מתוק כעשר דקות לפני התירגול, כדי שיהיה סוכר זמין בדם**
- 4. יש לשתות לעיתים קרובות מעט נוזלים (למשל 1/2-1/4 כוס, או שנים שלושה שלוקים) ולא לגמור בקבוק בבת אחת.**
- 5. בכל התרגילים – יש לוודא שהכתפיים נמצאות מעל גובה האגן, למניעת בחילות ועומס על הווריד הנבוב, שמנקז את הדם מפלג הגוף התחתון לכיוון הלב. אחרי חודש שלישי (שבוע 12 ואילך) – אין לתרגל בשכיבה על הגב, אלא בחצי שכיבה חצי ישיבה. לדומא, על הספה או כורסא נוחה, בה יש תמיכה מלאה לאגן ולגב.**
- 6. נסי להימנע מפניות חדות וסיבובי ראש מהירים – למניעת בחילות וסחרחורות.**



7. בשבועות מתקדמים, בהם כבר מורגשות תנועות עובריות – יש לשים לב לתנועות כעשרים דקות אחרי הפעילות. יש תינוקות שינועו תוך כדי הפעילות של האם ויש שבזמן התירגול דוקא "נחים". לכן הדגש הוא על אחרי הפעילות.

את מה לא לעשות בתחום הכושר מסכמת התמונה הבאה בצורה די ממצה, גם אם את בתחילתו של ההריון ומרגישה שאת מסוגלת לעשות אותם בקלות



(התמונה מתוך האתר של המרכז האוסטרלי לריצפת האגן)

- לא לעשות "עליות" רגילות" משכיבה לישיבה / "תרגיל מאה" בפילטיס.
- 1. לא לעשות שום צורה של עליות באלכסונים.
- 2. לא לבצע תרגילי בטן על כדור פיזיו או בכל דרך שתגרום למתיחת יתר לאחור. ישיבה, קפיצות על הכדור ושאר פעילויות – מאוד מומלצות.
- 3. לא לעשות תרגילים סטאטיים בשכיבת סמיכה קדמית (פלאנק).
- 4. לא לבצע תרגילים לבטן תחתונה ע"י משיכת הברכיים אל הבטן.

מה כן?

- 1. "לחבק את התינוק כמה שיותר": תמיד לאסוף היטב את רצפת האגן והשריר הרחב בטני לפני כל תרגיל אחר.
 - 2. להרבות בחיזוק שרירי הישבן, הירך האחורית ומרכז הגוף, והכל תוך כדי שמירה על השריר הרחב בטני סגור ונעול.
 - 3. בכל תרגיל נגד התנגדות – לוודא שלא משחררים חלקים אחרים בגוף.
 - 4. להעדיף בחדר הכושר תרגילים פשוטים, העובדים בכל פעם על קבוצת שרירים אחת.
 - 5. להשתדל לא לעמוד במקום לאורך זמן, אלא לבצע את התרגילים תוך כדי תנועה ברגליים.
- זכרי, שעם הטיפול הנכון והתמדה של שתינו – ניתן להגיע לסגירה אופטימאלית (תלוי במצב ההתחלתי, גודל ההריון והעקביות ואיכות התרגול שלך), למראה טוב יותר והכי חשוב: איכות חיים משופרת.**

איתך תמיד,
תמי חיים