

19.43x27.06	1	עמוד 16	העיר צומת השרון - בריאות	28/02/2020	72220633-5
בית חולים מאיר - 81205					

העובר, אך עבודה על שרירי בטן אורכים בהריון מתקדם, עלולה לגרום להשפעה ההפוכה מזו שאליה התכוונו ולהקשות על השרירים הללו לחזור למראה הקודם שלהם לאחר הלידה», מסבירה לנו פרופ' בירון. «בהריון חשוב לעבוד על קבוצות שרירים אחרות, לדוגמה - שרירי הגב, רצפת האגן, שרירי ידיים ורגליים ועוד, שיתרמו לא פחות לכושר הגופני, ליציבה ולחזרה לגזרה בבוא העת. אחרי הלידה יהיה נכון להתמקד שוב בשרירי הבטן בנוסף לשרירים האחרים וכמובן גם בשרירי רצפת האגן».

«מאחר ובתקופה הקודמת להריון ובמהלך ההריון אנו קשובות מאוד לגוף ולדרך בה אנו מטפלות בו ובעובר הגדל בתוכנו, תקופה זו טומנת בחובה הזדמנות נהדרת לשינוי אפקטיבי באורח החיים הן של האישה והן של יתר בני הבית. שינוי הרגלי התזונה, הקניות בסופר והפעילות הגופנית של האם יכולים להשפיע לחיוב על שאר בני הבית ולגרום לאימוץ אורח חיים בריא יותר ולניצול הזדמנות נפלאה», מוסיפה פרופ' בירון.



ד"ר גוגל שלום

«באופן טבעי כלנו שואלים את "ד"ר גוגל" שאלות ולא פעם מתייעצים איתו בענייני רפואיים, וגם סביב נושא ההיריון והלידה. ברשת האינטרנט נמצא הרבה מידע אבל חשוב לזכור שחלקו נכון וחלקו שגוי ואף עלול להוסיף למערכת הלחצים והחששות הטבעיים בתקופה הקודמת להריון או במהלכו», מתריעה פרופ' בירון ומוסיפה «מטבע האדם, העין שלנו נתפסת לקרוא את הדברים המפחידים אותנו ולכן חשוב מאוד לדעת לסנן ולקחת בערבון מוגבל את המידע אותו אנו צורכים ברשת. ניתן להיעזר במידע האינטרנטי כבסיס לנושאים אותם נרצה לברר באופן מסודר אצל אנשי המקצוע. קיימים אתרים רשמיים של משרד הבריאות, של האיגוד הישראלי לגינקולוגיה ומיילדות ושל בתי החולים וקופות החולים - המידע שם מהימן ואחראי. השתדלו להימנע מהסקת מסקנות על סמך סיפורים אישיים של אירוע בודד»

חשוב לזכור שכשאתגעי לפגישה עם הרופא, זמנו יהיה מוגבל ולכן כדי להפיק את המירב מהפגישה, מומץ להתכונן אליה.

- חשוב להביא את כל המסמכים הרפואיים הרלוונטיים למעקב ההיריון או לבעיה עליה באת להתיעץ
- את השאלות שצברת מקריאה באינטרנט או מכל מקור אחר, רצוי להכין מראש ובקיצור רב
- השתדלי להתמקד בשלוש השאלות החשובות לך ביותר, כך עולה הסיכוי שתצאי עם תשובות ברורות שיעזרו לך לקבל את ההחלטות הנכונות ביותר עבורך

«נקודה נוספת וחשובה מאוד לשיח בנושא תכנון הריון בריא היא גיל האם בלידה, שעלה בעשורים האחרונים בצורה משמעותית», מסבירה פרופ' בירון. «נשים מגיעות להריון בשלות יותר, משכילות יותר ועם ניסיון חיים וזה דבר נפלא, אולם יש לקחת בחשבון כי ככל שגיל האישה בהריון עולה ישנם סיכונים נוספים, מחלות רקע, תרופות שהאם נוטלת ולכן חשוב להיערך בהתאם. אחד הדברים החשובים ביותר הוא להגיע מאוזנת להריון מבחינת התרופות ומצב מחלה באם קיימת», מדגישה פרופ' בירון.

שרירי הליבה, התומכים בעמוד השדרה ומסייעים לייצוב הגוף משפרים מאוד את מהלך ההיריון, תורמים להפחתת כאבי גב הנלווים לעומס ואף מסייעים בהפחתת נפילות העוללות לגרום לנוק לעובר ולאם», היא מוסיפה.

«חשוב להבין כי ככל שאשה תהיה בכושר גופני טוב יותר, הסיכוי שלה להתמודד עם המאמץ של ההיריון והלידה בצורה הטובה ביותר, יעלה. נשים שעשו פעילות אירובית לאורך כל חייהן, אין כל מניעה שימשיכו לבצע פעילות זו גם בהריון אולם אחד מכללי האצבע החשובים ביותר בהריון הוא להיות קשובה לגוף שלך. בהקשר זה של פעילות גופנית, חשוב לזהות מתי מומלץ להוריד את הקצב ולהימנע מפעולות מסוימות שהופכות בשלבים המתקדמים יותר וגם בשלבים מוקדמים יותר לעיתים ללא נעימות או מכאבות. בשלבים המתקדמים יותר בהם הבטן פחות מאפשרת ריצה למרחקים או קפיצות ארוך זמן, ניתן להמיר את הפעילות האירובית לפעילויות מתונות יותר דוגמת הליכות, יוגה, שחייה ועוד», מוסיפה פרופ' בירון. לדבריה, מי שלא עשתה פעילות גופנית כלל לפני ההריון ומוצאת את הזמן הזה כהזדמנות להתחיל, זוהי הרי פעולה מבורכת, אך חשוב מאוד להתחילה בקבוצות המשלבות הדרכה צמודה ומותאמת לנשים בהריון. «יחד עם זאת חשוב לזכור כי הריון אינו בהכרח הזמן המתאים לקביעת שיאים בפעילות גופנית», מדגישה פרופ' בירון «תמיד יש להישמע לדרישותי המשתנות של הגוף».

כי זה (לא) רק ספורט!
כפיפות בטן בתחילת ההריון מעלות לא פעם שאלות לגבי כדאיותן או הסכנה שהם טומנות לעובר. «כפיפות בטן בהריון לא מסכנות את



פרופ' טל בירון-שנטל, מנהלת היחידה לרפואת האם והעובר במרכז הרפואי מאיר

תכנן בריא

פרופ' טל בירון - שנטל מנהלת היחידה לרפואת האם והעובר במרכז הרפואי מאיר חולקת טיפים חשובים לתכנון הריון בריא.

«רבות דובר על תקופת ההיריון המרגשת והמיוחדת אך חשוב לזכור כי זו משלבת גם עומסים רבים ועל כן חשוב להגיע אליה מוכנים ככל האפשר במספר היבטים דוגמת אימוץ הרגלי תזונה בריאים, שמירה על משקל גוף תקין וקיום אורח חיים פעיל ובריא», מסבירה לנו פרופ' טל בירון, מנהלת היחידה לרפואת האם והעובר ומ"מ מנהל מחלקת נשים ויולדות במרכז הרפואי מאיר. «בניגוד לסברה רווחת בעבר כי פעילות גופנית עלולה להזיק לעובר, ידוע היום שגם בתקופת ההיריון, מומלץ להתמיד בפעילות גופנית תוך התאמתה לשלב ההיריון המתפתח», מדגישה פרופ' בירון ומוסיפה «ככל שההיריון מתפתח ואיתו גדלה לה הבטן, נוצר עומס גדול על גוף האישה המשפיע על שיווי המשקל שלה. לכן, פעילות גופנית הכוללת את חיזוק

והכי חשוב, שיהיה המון בהצלחה, בשעה טובה ושנצא בידיים מלאות!