

מפגשים במים עם התינוק שבדרך

BLUE VITAE

יעל הולנדר, פיזיותרפיסטית / הידרותרפיסטית, המרכז ההידרותרפי, בית איזי שפירא

אז זהו, אני בהריון!

ופתאום יש משהו, או יותר נכון מישהו בתוכך, שאת רוצה לעשות לו טוב, להרגיע אותו ולהתחבר אליו – בכל דרך, בכל צורה.

בשבוע ה- 24 הגעתי לטיפול וואטסו, הראשון שלי, אצל יעל.

לא, אני לא יכולה להגיד שאני חיית מים ושמאז ומתמיד זה היה המגרש הביתי שלי. אבל דווקא עכשיו, בהריון, מהרגע שנכנסתי למים החמימים והמלטפים, הבנתי שמצאתי, את הדבר הזה, את המקום שבו העוברית שלי ואני הכי רגועות בו, יחד.

יעל הציפה אותי במים. עצמתי עיניים, לפעמים אפילו נרדמתי ובזכות המגע הבטוח שלה – הרגשתי רוגע ושלווה אמתיים. נשמתי עמוק. היא הפכה אותי, נענעה אותי ברוך בעוצמות הנכונות, מתחה וקירבה אותי אליה בתנועות עובריות.

זאת הייתה הפעם הראשונה שהרגשתי ששתינו, העוברית שלי ואני, נמצאות באותו חלל מימי ובאותן התנוחות. לפעמים הרגשתי אותה זזה, לפעמים הרגשתי את הרוגע שלה – מה שבטוח זה שהרגשתי מבפנים שעשיתי לדבר הקטן הזה שבתוכי טוב – ויש דברים שכנראה כבר מהשלב הזה רק אמא יודעת!

אז חזרתי. חזרתי בשבוע ה- 32 ושוב בשבוע ה- 38 ובכל פעם החוויה הייתה חזקה ועוצמתית יותר.

ומפעם לפעם הרגשתי איך הקשר הזה בין שתינו, אמא ובת, נרקם לו כבר שם בבטן, בין הזרועות של יעל, המים החמים והשלווה האינסופית הזאת שאני מקווה שתלווה אותה כל חייה.

תודה יעל על חוויה מיוחדת

טל

שיטת BLUE VITAE פותחה על ידי מטפלים במים שהכירו בתרומה הייחודית שיש לחוויית ההרפיה והרגיעה במים עבור האם המצפה ללידה, העובר ובן/בת הזוג.

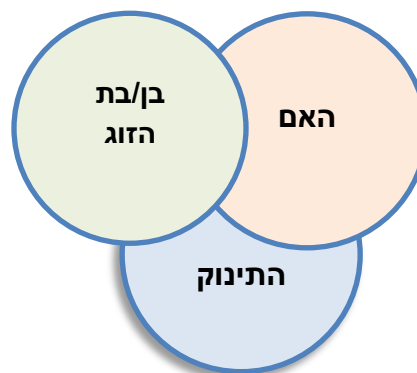
תקופת ההריון היא חווית מיוחדת לאשה ולבן/בת זוגה הנמשכת כ- 40 שבועות. בתקופה זו נשים עוברות שינויים גופניים בד בבד עם תחושות ורגשות מגוונים. הציפייה והשמחה מלווים בדאגות ולחצים. אלו משפיעים על האם, בן/בת הזוג כמו גם על התינוק שבדרך.

המפגש במים מאפשר להורים לחוות קשר פיזי ורגשי נעים ומרגש עם העובר, ומאפשר לאם להכין את גופה בצורה טובה יותר ללידה.

איך זה נעשה

המפגש במים מתאים לנשים בהריון מהשבוע ה- 12 ואילך. המפגש מתרחש בבריכה טיפולית (מים בטמפרטורה של 33 מעלות צלזיוס), ומשלב טכניקות הרפיה מגוונות כגון וואטסו וג'אהרה, מתיחות, תנועתיות ומגע. תוך שימוש בתכונות המים. המפגש אורך 45 דקות אך את השפעתו הטובה חשים לטווח של מספר שבועות.

החוויה משלבת את האישה בהריון, והתינוק. מומלץ מאד לצרף את בן/בת הזוג למפגש במים. לזרימת המים על הגוף השפעה משחררת. היא מסיטה את מחשבות הורים מהדאגות היום יומיות להתמקדות בחוויה המידית. בחצי השעה הראשונה המפגש מתמקד בהרפיה, מתיחות ותנועתיות אישית וזוגית לבני הזוג. ב-15 הדקות הנותרות בן/בת הזוג מקבלים הנחיה כיצד לתמוך, לערסל ולגעת באם ובתינוק. בעזרת המטפל מציפים את האם, ובעזרת מגע עדין ותומך מתקרבים לאם ולתינוק. תחושות המים עם המגע העדין של עיסוי הגוף מביא לשילוב בין הגוף לנפש ולתחושת שלווה ונינוחות בכל הגוף, ולמחשבות חיוביות ואופטימיות.



התינוק נמצא במי שפיר, מים חמימים שבהם הוא מרגיש מוגן, כאשר ההורים נמצאים במים חמימים הם חווים את אותה הרגשה שיוצרת אווירה בטוחה ומוגנת. המפגש במים מאפשר להורים, לעצור, ולו לזמן קצר, את המרוץ היו-יומי, להקשיב לשמוע ולחוש את הפלא המתרחש בתוך גוף האם, להיות שם רק הם והתינוק שבדרך. החוויה הזוגית במים מאפשרת ניתוק מוחלט והתמסרות אחד לשני במגע פותח שיח בין בני הזוג.

התדירות המומלצת היא אחת לחודש מהשבוע ה- 12. מהחודש השמיני ואילך מומלץ להעלות את התדירות לפעם בשבועיים לפחות.

הטיפול במים הינו חלק בלתי נפרד מטיפול הגוף ושמירה על שיווי משקל נפשי ופיזי כאחד.

הכניסה למים המחוממים ל-33 מעלות וציפת הגוף על פני המים במצב של מנוחה ובתמיכת המטפל מאפשרים מנוחה לגב ולשרירי הבטן של האישה. משקל התינוק אינו מכביד על גוף האם. כוח הציפה, היעדר הגרביטציה וחום המים מאפשרים הקלה בעומס על עמוד השדרה והמפרקים, כך מתאפשרת יותר תנועתיות. חום המים מפחית כאב, מאפשר מנוחה לגוף ולנפש ומביא ומשפר את ההרגשה הכללית.

תקופת ההריון עבור האישה, השותף והתינוק שבדרך

האישה

שינויים פיזיים

במהלך ההריון האישה עוברת תהליכים פיזיים ונפשיים, הגוף משתנה, החזה גדל, הבטן מתעגלת, האגן מתרחב, השרירים עוברים מתיחה יחד עם הרצועות ונוצר לחץ על עמוד השדרה והמפרקים.

במהלך הפגישות ניתנת תשומת לב לשינויים הפיזיים תוך התייחסות להתקדמות ההריון:



בשבוע 12, ההתייחסות לקבלת ההריון, מתיחות ופתיחת בית חזה הורדת עומס מגב תחתון, (בעקבות גדילת החזה, נשים רבות מרגישות עומס שמופנה קדימה, מקמרות את גוו העליון, סוגרות את בית החזה תוך סבוב כתפיים לפנים).

ככל שמתקדם ההריון, העומס על עמוד השדרה עולה, יש יותר לחץ על בית חזה, נפיחויות ברגליים. המים החמים והיעדר הגרביטציה מאפשרים הרפיה מעודדים תנועתיות שמשחררת מאוד לחצים וכאבים.

לקראת סוף ההריון, בנוסף להרפיה של המפרקים והשרירים יש צורך להרפות את הרחם, לבצע נשימות ותנועתיות אגן כהכנה שתקל בזמן הלידה.

שינויים נפשיים

בנוסף לשינוי הגופני, ההשמנה והקבלה של הגוף שעובר מגוף של בחורה לגוף של אישה. ישנם גם שינויים שמתרחשים בזוגיות, הזוג הופך למשפחה, גורם נוסף נכנס לתוך האידיליה הזוגית והאיזון מתערער.

פחד עופף אותנו לאורך ההריון מהעומד להתרחש: "איך תעבור הלידה? איך יהיה התינוק? איך אני אהיה כאם? האם התינוק יאהב אותי ואני אותו? וכו'.."

הלחצים הנפשיים משפיעים על הגוף ובעקיפין גם על התינוק, המפגשים מרפים ומקלים על חודשי ההריון.

בני הזוג

בן הזוג להריון גם עובר שינויים רבים, בת הזוג משתנה לנגד עיניו והוא צריך להתרגל לשינויי הפיזי שהיא עוברת, לשינויים ההורמונליים, העייפות ומצבי הרוח.

בני-הזוג בחברה המודרנית, מוטרדים מהעבודה, הפרנסה והעול הכספי שכרוך במעבר מזוג למשפחה. בהרבה מקרים מתבטא בכאבי ראש, צוואר תפוס, כאב גב תחתון ועייפות.

בחיי היומיום העמוסים קשה למצוא זמן 'איכות' להירגע על מנת ליהנות מההריון והקסם שגדל ומתפתח.. המפגש החודשי במים, שכולו מתרכז בבני הזוג וההריון מאפשר לעצור הכל, ליהנות להרגיש ולהירגע מהרגעים הקסומים. לקחת נשימה עמוקה ולהתחבר בעזרת מגע לאם ולתינוק.

בנוסף, הקלה בכאבים הפיזיים, שחרור צוואר, שכמות וגב תחתון. עוזרים לתפקוד היומיומי, בעבודה ובבית.

התינוק



הגורם המקשר, מתפתח וגדל מיום ליום. הסביבה המימית הבטוחה ונינוחה מאפשרת לו גדילה והתפתחות בריאה. אם זאת, התינוק מרגיש ומגיב לסביבה החיצונית וכאשר השרירים רפויים, יש פחות לחץ ברחם, נשימות סדירות וקצב לב קבוע מאפשרים תנועתיות וגדילה טובה יותר לתינוק.

התינוק מרגיש ומגיב למגע וקול, מתרגל למגע ומגיב יותר מהר כאשר מתרגל לאותו מגע מוכר. לפי תורת ההפטונומיה, "דוקטרינה של מגע", בשנת 1940 פיתח ההולנדי פרנס וולדמן ופותח והתפשט בעיקר בצרפת. התורה טוענת שכאשר ההריון והלידה מלווים במגע עדין נוצר קשר עם הילד כבר מהרחם. מקדם את התפתחות הקשר בין הילד להורים, במיוחד בין האב לילד. מאפשר סיום הרמוני וללא כאבים של הלידה. ולדמן כתב פרסומים מדעיים, ספרים נכתבו במדינות שונות ובצרפת נמצא מרכז בינלאומי לפיתוח ההפטונומיה.

עדויות – מדברי אימהות

"הרגשתי בטחון במגע האב על הבטן, סימביוזה כללית מאוד נעימה.."

"הרגשה של ריחוף, קלילות, הכל מסתובב סביבנו, אנחנו לא בשליטה.."

"ההרפיה בזמן הטיפול הועברה באופן ישיר לתינוק.. התינוק השתתף בתנועות, גלגולים.."

"בזמן ההריון סבלתי מכאב בעצב הסיאטיק, והטיפול מאוד עזר לי. התינוק היה מאוד רגוע, יש לי הרגשה שהוא הרגיש מה שקורה ונרגע מאוד."

"הרגשתי מאוד בטוחה, רגועה וקלה. יכולתי לשכוח שאני בהריון.."

<http://www.youtube.com/watch?v=J1VVlbEEjCc> :ניתן לצפות בסרט אודות הטיפול בגישה בקישור הבא:

Veldman, F. (2007). *Haptonomie Science de l'Affectivité : Redécouvrir l'Humain*. Paris: Presses Universitaires de France - PUF