



# היריון ובריאות

## טיפול שיאצו בתקופת ההיריון

**נ**שים רבות נמנעות מטיפול שיאצו במהלך תקופת ההיריון מכיוון שהן חוששות מגרימת נזק לעובר ומלידה מוקדמת או הפלה. עיסוי השיאצו, הנעשה על ידי מטפל שמוסמך לטפל בנשים בהריון, מומלץ מאוד שכן הוא מועיל לאשה ההרה בדרכים רבות. הטיפול הוא הרבה יותר מאשר ליטוף נעים לגב והוא בעל יכולות טיפוליות מוכחות. מטפל או מטפלת המוסמכים לטפל בנשים בהריון, ידעו לקחת בחשבון את השינויים הפיזיולוגיים וההורמונליים המורכבים בזמן ההיריון, וידעו היכן מומלץ ומותר ללחוץ בכל שלב ושלב בהריון מבלי לסכן את ההיריון או את העובר.

- העלאת רמת האנרגיה בגוף.
- הקלה על מתח בשרירים שבאזורים המושפעים הכי הרבה מגדילת העובר ובמרכז הכובד של האישה שמשתנה בהתאם למהלך ההיריון. אזורים אלה הם בדרך כלל הגב, הצוואר והאגן.
- הגברת זרימת הדם ושיפור תפקוד בלוטות הלימפה לשם הורדת נפיחויות בפלג הגוף התחתון.
- הקלה על כיווץ שרירים.
- הקלה על עייפות.
- שיפור הגמישות ויכולת התנועה של האישה.



### טיפול שיאצו לאחר הלידה: באמצעות הטיפול באשה, מטפלים בתינוק

התקופה שלאחר הלידה נראית לעיתים קרובות התקופה המונונת ביותר לאמא הטרייה, אך זוהי התקופה שבה היא הכי זקוקה לתמיכה וחיווק. טיפול שיאצו לאחר הלידה יתרום רבות להתאוששות טובה, וזאת באמצעות:

- חיווק הזרימה של חלב האם.
- הקלה על כאבי גב ומתח רב שמשטבר בצוואר, בכתפיים ועוד.
- הקלה על הכאון שלאחר הלידה.
- הקלה על כאבים ובעיות בריאותיות הנובעות לעיתים קרובות מהתעורבויות רפואיות במהלך הלידה כגון חתך החיץ, ואקום, מלקחיים וגיתוח קיסרי.



### מה טיפול שיאצו ?

שיאצו היא טכניקת עיסוי יפנית, המשתפת חלק מיכולות האבחון שלה עם הרפואה הסינית. מטפל השיאצו משתמש בנקודות לחיצה (אקופוסורה) בשילוב עם מתיחות עדינות וטכניקות מסאז', הכוללות לחיצת אצבע או יד לאורך המסלולים האנרגטיים בגופנו (הנקראים "מרידיאנים").

### שיאצו בתקופת ההיריון

טיפול שיאצו לנשים בהיריון הם מהגנים, מרגיעים ומעוררים. הטיפול תומכים באשה ההרה בכל עת לאורך תקופת ההיריון ועוזרים לה להתאים את עצמה לשינויים הפיזיולוגיים והרגשיים שעוברים עליה במהלך תקופה מיוחדת זו. איזור הרפוי השקט הנוצר בזמן הטיפול בשיאצו לאשה ההרה מאפשר לה להתחבר באופן עמוק יותר עם העובר הגדל ברחמה, וחיבור זה משפיע לחיוב גם על האם וגם על העובר לפני, בזמן, ואף לאחר הולדת התינוק.

### בין הדרכים הרבות בהן תורם עיסוי השיאצו לאשה במהלך ההיריון ניתן למנות:

- הורדת מתח.
- השריית רגיעה עמוקה.

טיפול שיאצו לנשים בהיריון הם מהגנים, מרגיעים ומעוררים. הטיפול תומכים באשה ההרה בכל עת לאורך תקופת ההיריון ועוזרים לה להתאים את עצמה לשינויים הפיזיולוגיים והרגשיים שעוברים עליה.



### אלה ווהל-תאומים

תומכת לידה(דולה) ומטפלת רב תחומית ברפואה משלימה מתמחה בבעיות אורטופדיות וטיפול בנשים בהריון

[ellawohl@gmail.com](mailto:ellawohl@gmail.com)

