

watsu

## זה נפלא להריון

www.activebirthcentre.com

25 Bickerton road, London

תרגום המאמר: איל שפרון

Water Shiatsu - Watsu בטיפול זה לומדים להירגע לסמוך על המים עם עזרת המטפל. שיטה זו מעודדת אותך לעזוב להיות חופשייה במים. הגישה של הווסטו מעמיקה ואפקטיבית מאוד כהכנה ללידה. המים הם בטמפרטורה של 34 מעלות (חום הגוף החיצוני שלנו) מומלצת לנשים בהריון ואינה גורמת להם או לוולד להתחמם יתר על המידה. בזמן הריון מומלץ להיות במים ולהתנועע בתנועות רכות וגליות.

**ווסטו עוזר לך להרגיש אנרגטית וחיובית כלפי גופך ותינוקך.** כאשר את במים את כמו תינוקך בתוך רחמך זה מעורר את המודעות שלך ואת תחושת החיבור לעובר. תינוקות לומדים מהאימהות במשך כל ההריון. הזמן שאת מבלה במים מעודד את האינסטינקטים הטבעיים ואת רפלקס השחייה של העובר. השחות במים תעזור לך להתגבר על התקופה שלאחר הלידה.

**משקל-** במים את חסרת משקל ודרך המתיחות העדינות של הווסטו תרגישי הקלה בדרכי הנשימה. האברים הפנימיים אינם לוחצים על הסרעפת.

**גמישות** - חמימות המים מגדילה את טווח התנועה של הפרקים ומאפשרת תנועה במים אשר מועילה לאיכות האלסטיות של שריריך, שתורמת להכין אותך לתנועות הלידה הניצבות, ללידה במים או ביבשה. הווסטו עוזר לניידות האישה בהריון גם מחוץ למים.

**משפר זרימת דם** - על-ידי אפקט המסאז' של המים יחד עם הציפה מפחית כאבים ברגליים. הלחץ ההידרוסטטי מגביר את החזר הדם והנוזל הלימפטי ללב ובנוסף עוזר לחיטוב הגוף.

**גב תחתון** – הציפה והמתיחות עוזרים להפחתת הלחץ על האגן והגב התחתון. הווסטו עוזר להגמיש את עמוד השדרה וכך יותר קל לאם לשאת את המשקל החדש.

**כאבי גב, נפיחות, כבדות, עייפות, לחץ דם גבוה**

טיפולים קבועים במהלך ההריון יהפכו את חוויית ההריון למהנה וקלה.

### חשיבותה של ההתפתחות בשלבי טרום- לידה ולידה

סעיף 6 מתוך המאמר עבודה טיפולית במים

מאת רות בן-אשר

מחקרים בתחום ההתפתחות בשלבי טרום-לידה ולידה מראים קשר בין הנסיבות, בהן גדל העובר ברחם, אופן לידתו וקבלת הפנים לה זכה עם לידתו, לבין האופן בו מתנהלים חייו. ממחקרים אלה עולה, כי טראומות טרום-לידה ולידה משפיעות מהותית על ההתארגנות הפסיכולוגית-גופנית-רוחנית של הפרט (מתוך כך אפשר להבין, כי כאבים עתיקים, המיוחסים

## למשל:

- תהליך ההריון מתחיל בשלב התכנון, בו מחליטים ההורים, כי ברצונם בילד: האם ההחלטה היתה אקט של אהבה? האם הילד הוא תוצאה של כפייה, או של החלטה משותפת?
  - שלב ההתהוות (Conception): איך התרחש המפגש בין הזרע לביצית?
  - שלב השתלת הביצית המופרית על דופן הרחם (Implantation): האם הביצית התקבלה על דופן מזין, עשיר, שמח, או על דופן מכווץ, דל, דוחה? שלב זה הוא, למעשה, פרדיגמת יחסי האובייקט הראשוניים של הפרט.
  - שלב הגילוי, כשמתגלה כי האם בהריון: מה היו התחושות של בני הזוג - שמחה? בהלה? דיכאון?
  - נסיבות הגדילה של העוֹבֵר: המצב הבריאותי - הגופני והנפשי - של האם, ולעיתים גם של האב, עישון, צריכת אלכוהול או סמים.
  - אופן הלידה - לידה טבעית או מזורזת, לידת מלקחיים, הרדמה, ניתוח וכיו"ב. כל אלה, ואחרים, הם גורמים משפיעים, המעצבים את המשך חייו של אותו פרט. למשל, זירוז בלידה יכול להביא את התינוק לתחושה של חוסר אונים, משום שבאמצע תהליך, שהיה מובן לו קינסטטי, באה התערבות בלתי צפויה, ששללה ממנו את היכולת להיות חלק הרמוני של התהליך. אם, בנוסף לכך, באה גם זריקת אפידורל, אשר הרדימה את כאבי אמו ובו בזמן הרדימה גם אותו, הוא "למד", שאין לו צורך להיות שותף בתהליך, שממילא אין הוא יכול לקבוע בו דבר. תינוק כזה יכול לגדול להיות אדם פסיבי, אשר אינו מאמין ביכולתו ואינו יוזם את מהלך חייו. אופציה נוספת יכולה להיות אדם, אשר מתחיל יוזמה כלשהי ובאמצעותה הוא פתאום "נרדם", או אינו יכול להשלים אותה בכוחות עצמו. אין כמו טיפול במים כדי לטפל בטראומות מוקדמות אלה. אין שום טכניקה טיפולית אחרת, היכולה לאפשר למטופל לחזור לנסיבות, המזכירות כמעט לחלוטין את אלה, שהיו לו אז. הריפוי בשיטה זו מתרחש ברמות העמוקות ביותר. מדובר בשינוי מהיסוד.
- עד כמה שהדבר נשמע דימוני, אנשים שטופלו בדרך זו התחילו לשמוע קולות מעורפלים (שלא באו מבחוץ); החלו לחוש חנק (שבחקירת נסיבות הלידה שלהם הסתבר, שהוא נבע מחבל הטבור, שנכרך סביב צווארם בעת הלידה); חשו בפצע נורא בגופם (שהיה תוצאה של נפילת תאום טרם הלידה); החלו להשתעל באופן קשה עד שיצא ריח רע מפיהם (שאריות של חומרים מרדימים בגוף) וכו'.
- מטרת הטיפול במים היא לשחרר מאותן טראומות טרום-לידה ולידה. התהליך כולל שחרור מאותם רעלים, המאוחסנים בגוף (סמים, אלכוהול, הרדמה), מאותם רגשות, שעברו מהאם אל העוֹבֵר דרך חבל הטבור (דיכאון, צער, ייאוש, בגידה, זעם), מאותם רגשות ותחושות גופניות, שליוו נסיבות לידה קשות (בלבול, חוסר אונים, חוסר אוריינטציה, דיסוציאציה, אנטגוניזם, צורך

טיפול במים בטראומות טרום-לידה ולידה מתאים לכל גיל. טיפול בילד כולל את הוריו.

### מקרה טיפולי:

סיבת הפנייה: ילד עם בעיות התנהגות קשות בבית הספר, סף תסכול נמוך ביותר ונטייה להשתלט תדיר על כל בני המשפחה. ילד לוחמני.

רקע טרום-לידה: בעת הלידה היה חבל הטבור שלו כרוך סביב אחת הכתפיים.

הסבר: הפרעה כזו בעת הלידה מונעת התקדמות אורגנית של הלידה. העובר רוצה להתקדם, אבל נתפס על-ידי מה שהוא חווה כגורם בלתי ידוע ובלתי נהיר. דבר זה יכול לעורר זעם, בהלה, בלבול ותחושה של העדר שליטה. לעיתים מצב זה כרוך גם בעצירה של אספקת דם, אם חבל הטבור נלחץ בין כתף העובר לעצמות האגן של האם. מובן שאז מדובר בסכנת חיים, והעובר חווה בהלה עצומה, המלווה בתחושות קשות של בדידות וחוסר אונים. אין פלא שילד, שעבר טראומת לידה כזו, יהיה צורך עצום בשליטה וסף תסכול נמוך: כל הפרעה תיחווה על ידו כאיום קיומי, נגדו הוא יוצא להילחם אוטומטית. גם צעקותיו מובנות על רקע חוסר האונים, בו היה שרוי אז.

ההורים פנו במהלך השנים לטיפולים שונים, אך, לדבריהם, שום טיפול לא עזר באופן מהותי.

הטיפול במים כולל גם את שני ההורים. בנוסף לעבודה עם הדינמיקות המשפחתיות (כמו בכל טיפול משפחתי), אנו עוסקים גם בריפוי הטראומה הראשונית, באמצעות משחקי מים שונים, המחקים את נסיבות הלידה. במהלך משחקי המים, הילד יכול להחליט, ליזום ולשנות בקצב שלו, כמו גם להיעזר בהורים על פי צרכיו. הוא לומד לרכך את גופו כדי "להשתחרר" מהמעצור שאנו יוצרים עבורו, כמו גם למצוא פתרונות תנועתיים הולמים. הוא גם לומד, שהוריו שומעים אותו, וכך ממתן לאט לאט את מחאותיו-צעקותיו ועובר לדיבור ולבקשות. למרות שהטיפול נמצא עדיין בעיצומו, יש דיווחים, הן מהבית והן מבית הספר, על שינויים מרשימים. ההורים, שביקשו לקצץ מעט את פעילויותיו השונות של הבן, נתבקשו על ידו לא לבטל את פגישותינו בביתה.