



היפוך לפנים

תרגול היפוך לפנים עשוי לסייע במגוון מצבים בהריון. היפוך לפנים יסייע במיוחד להקלה על כאבי גב, כאבי אגן, חוסר איזון של הרחם ומצב של תינוקות במנחי עורף לאחר (OP) או מנח עכוז. היפוך לפנים עשוי גם לסייע מאוד לשיפור הפוריות, תסמיני גיל המעבר ובכלל שיפור בתפקודם של מפרקי האגן.



התוויות נגד (מתי לא ניתן לבצע תרגיל זה):

במידה והינך סובלת מבעיות לב, לחץ דם גבוה, גלאוקומה, סיכון לשבץ בעבר או בהווה, פגיעה נוירולוגית כלשהי, היסטוריה של התקפים או במידה וההיפוך לפנים מרגיש לך לא מתאים לגוף שלך.

שימי לב

במידה וקיים אצלך בקע טבורי, את יכולה לקשור צעיף סביב הבטן לפני ביצוע התרגיל על מנת לתמוך בבקע בזמן ביצוע ההיפוך.

הנה קישור לדף ספינינג בייביס עם הנחיות מפורטות לביצוע התרגיל

חשוב: במידה ויש לך שאלות בנוגע לביצוע תרגיל זה, אנא צרי קשר עם אשת מקצוע לפני שתבצעי אותו. (לדוגמא: אם קיבלת המלצה לשמירת הריון בשל צירים מוקדמים, אנא שאלי אחות ליווי הריון, מיילדת או את הרופא/ה שלך לפני ביצוע התרגיל)





מהלך התרגיל

כיצד לבצע היפוך לפנים בהריון

כמו בכל תנועתיות בהריון, אנא נועי באיטיות, בעדינות ומתוך שליטה על מנת לשמור על עצמך.



1. עימדי בעמידת ברכיים סמוך לקצה הספה (ראי תמונה מעל), מדידי מרחק של 4 אצבעות מקצה הברך ועד לקצה הספה. הזדקפי לעמידת ברכיים, קחי שתי נשימות עמוקות ואמרי שלום לתינוק שלך.
 2. התכופפי והשעני בכפות ידיך על קצה הספה.
 3. הורדי את הידיים, אחת אחת בזירות על הרצפה, קדימה מהספה (כדי להשאיר מקום לבטן שלך). ראש משוחרר (סנטר לחזה). קחי נשימה אחת כדי למנוע סחרחורת.
 4. עתה הורדי את עצמך נמוך יותר, יד אחרי יד, עד שתשעני על אמות הידיים. הרחיקי את המרפקים זה מזה והצמידי את כפות הידיים (כמו משולש). (במידה ואת זקוקה ניתן להעזר בשרפרף או במדרגה כדי לעזור לך להוריד את הידיים למטה).
 5. שחררי את כתפיך כך שתתאפשר תנועה לצוואר. התמכי על ידי זרועותייך. הקפידו על סנטר מוכנס להחזה.
 6. קחי שלוש נשימות.
 7. חזרי לאט לתמיכה על ידיים ישרות, קחי נשימה אחת. סנטר לחזה. (הערה: במידת הצורך את יכולה להיעזר בשרפרף או בלוק לצורך ההתרוממות).
 8. לאחר מכן החזירי את ידיך, החזיקי את קצה הספה הזדקפי מעלה (עמידת ברכיים) כך שנסיים את התרגיל באותה תנוחה בה התחלנו אותו. קחי שתי נשימות ורק אז שבי על עקבך. פעולה זו תסייע לך לשמור על יציבות האגן והאיזון.
 9. כדי לרדת מהספה: משכי את רגלייך החוצה מתחתך. שמרי על כפות הרגליים צמודות יחד, נועי כמו בתולת ים כדי למנוע הפרדות במפרק הסימפזיס פוביס (עצם הערווה) ולהגן על יציבות האגן שלך.
- בצעו תרגיל זה פעם ביום למשך 30 שניות (לאורך שלוש נשימות עמוקות)
- עבור תינוקות בשבוע 30 להריון אשר נמצאים במנח עכוז או מנח רוחבי, יש באפשרותך לתאם טיפול אצל רחל ספירו או מטפלת מוסמכת איקוויליבריו.

שימי לב

כאשר תתחילי לתרגל היפוך לפנים, יתכן ותחווי תחושה משונה, כאילו הדם עולה לראשך. הסיבה לתופעה זו הינה אות אזהרה שהמוח משדר לגוף כי אנו נמצאות במנח מיוחד שגופנו אינו רגיל אליו. במידה וחווית תופעה זו, אנא וודאי כי מישו מלווה אותך בזמן ביצוע התרגיל. לאחר 3-6 תרגולים הגוף שלך יבין כי את נכנסת לתנוחה מיוחדת זו בכוונה תחילה וסביר כי ביום הרביעי התחושה המיוחדת תחלוף.

