

# כי ככה אנחנו היום ילדים!



## לדאוג לילדים בריאים יותר בעזרת עוצמת הריפוי האימהית

לחום האימהי, לבריאות האם ולמצבה הרגשי יש השפעה רבה על בריאות ילדיה – בעיקר בשנים הראשונות לחייהם. אז כיצד ניתן להשתמש ביכולת הריפוי האימהית, המבוססת על "חוכמת הגוף" – שלפיה תינוק שנולד הוא איבר מאברי האם – כדי לסייע לילדים חולים ולהשפיע לטובה על בריאותם ועל המערכת החיסונית שלהם?

מאת גיא מסד, מנחה בכיר ב-NLP ודמיון מודרך, מטפל בשטיפה אנרגטית, בפרחי באך ובשיטת הטיפול "הקשבה אקטיבית – אימון לשחרור כאבים"

האם ידעתם שלאמהות יש יכולת ריפוי מופלאה כלפי ילדיהן, וכיצד קשורה יכולת זו ל"חוכמת הגוף" של האם – בזמן שהעובר גדל ומתהווה ברחם אמו וגם שנים לאחר שהוא יוצא לאוויר העולם? מסתבר שלחום האימהי, לבריאות האם ולמצבה הרגשי יש השפעה רבה על בריאות ילדיה – בעיקר בשנים הראשונות לחייהם. אז כיצד ניתן להשתמש ביכולת הריפוי האימהית על מנת לעזור לילדינו?



לפני הכל, חשוב להבין מהי "חוכמת הגוף" – הידע של כל האיברים והחלקיקים בגוף האדם לפעול ולבצע בזמן הווה את תפקידם, וזאת מבלי שהאדם משקיע בכך מחשבה או מכוון לכך את פעולות גופו. "חוכמת הגוף" באה לידי ביטוי בגוף כולו ובמערכות הקיימות בו, כמו למשל הלב כמשאבת הדם של הגוף ומערכת העיכול, ומגיע עד לידע של התא הבודד להתחלק, לקלוט מהגוף את מה שהוא זקוק לו כדי להמשיך להתקיים. למעשה, מדובר בידע וביכולת של איבר לבצע את תפקידו וגם ביכולת של הגוף לסנכרן את כל הפעולות שמתרחשות בתוכו.

כעת חישובו על אישה בימים הראשונים להריונה. מה ניתן לומר על העובר בהקשר "חוכמת הגוף"? עובר הוא חלק מ"חוכמת הגוף" של אמו. הוא הופך להיות איבר חדש בגוף האישה, ו"חוכמת הגוף" שלה דואגת לכך שיקבל את כל מה שהוא צריך. בהמשך, הופך אוסף התאים להיות יותר ויותר דומה לבן אדם קטן. אבל גם אז הוא עדיין איבר בגוף האישה, שחוכמת גופה מסייעת לו להמשיך ולהתפתח.

גם כשהעובר גדל בבטן אמו ואנו מתייחסים אליו כאל ישות עצמאית נפרדת, בפועל לא רק שהוא ניזון מ"חוכמת הגוף" של אמו אלא גם מושפע ממצבה הרגשי. כך למשל, יש עדויות רבות לכך שמצבים רגשיים אצל אישה בהריון תורמים להופעתם של צירי לידה במהלך ההריון שלה, דבר

שכמובן משפיע על העובר שבבטנה. מעבר לכך, במהלך טיפולים וטכניקות שונות בדמיון מודרך היו אנשים, שדמיינו את עצמם בבטן אימם בתקופת היותם עוברים ואף חשו את מצב רוחה.

ומה דעתכם על כך ש"חוכמת הגוף" של האם ממשיכה לפעול ולהשפיע על ילדיה – גם לאחר שהם יוצאים לאוויר העולם? מעבר לאמירות של הורים ש"מרגישים" את הילד שלהם או לחיבור שעושים בין שלוה של הורים לשלוה של ילדיהם, קיימת סיטואציה ברורה שממחישה את העניין: בתקופת ההנקה יש תופעה מוכרת שכאשר תינוק בוכה, חלב אמו פשוט יוצא החוצה, גם כשקיים מרחק של מספר מטרים ביניהם. קול הבכי של התינוק מספיק ל"חוכמת הגוף" על מנת להשפיע על מנגנוני הגוף של אמו ולהתכוון להזנתו.

**"חוכמת הגוף"** עובדת גם בכיוון ההפוך. תיארתם לעצמכם מדוע ילדיכם מפתחים מחלה בזמנים שהכי פחות נוח: כשיש לחץ בעבודה או בדיוק שמתכננים חופש למנוחה? בדיוק כפי שלעתים אדם נעשה חולה אחרי תקופה ארוכה של לחצים ואז המחלה מייצרת בשבילו הזדמנות לנוח, זה קורה גם עם הילדים שמרגישים את הוריהם, נעשים חולים ומייצרים אפשרות להפסקת "מרוץ החיים" לזמן מה.

כאשר מדובר במצב בריאותי, לחום האימהי, לבריאותה ולמצבה הרגשי השפעה רבה על בריאות ילדיה, בעיקר בשנים הראשונות לחייהם.

## אז כיצד ניתן להשתמש ביכולת הריפוי האימהית בכדי לעזור לילדים החולים?

מכיוון שמערכת החיסון פועלת אצל אנשים בוגרים טוב יותר בתנאים של שלוה ורגיעה, במצב של מחלת ילד על האם לייצר כלפיו את תחושת השלוה והרגיעה, שתאפשר למערכת החיסונית שלו לבצע את תפקידה. המסר הבסיסי הוא שאמא שלוה, רגועה ושמחה תשפיע לטובה על תפקוד מערכת החיסון של ילדיה ועל בריאותם.

## איך עושים זאת בצורה נכונה?

מקפידים על שילוב נכון בין שעות עבודה לבין שעות פנאי, מקפידים על זמן איכות ותקשורת מקרבת עם הבעל והילדים, מגדירים תוכניות או מטרות עתידיות, ומבצעים כל פעולה שניתן כדי לצמצם מתח מיותר – מהתרחקות ממצבים שגורמים למתח ולרגשות שליליים ועד ללמידת דרכי התמודדות עם מצבים שונים שעלולים לגרום למתח ולא ניתן להתחמק מהם.

## כאשר מדובר בילד חולה, על האם לנקוט בפעולות הבאות:

לשים את הילד ומצב בריאותו במקום הראשון – לפני העבודה וככל הניתן גם לפני תוכניות בילוי וחופשה.

כשהאם בבית, עליה להרחיק ככל הניתן גורמי לחץ שונים כמו: טלפונים מהעבודה וכו'. לתת תשומת לב, חום ואהבה ולהעניק לילדים את כל מה שנדרש בכדי לסייע להם בהחלמתם – הקפדה על תזונה נכונה, לקיחתם לטיפול רפואי וכו'.

## ומה לגבי רפואה מונעת?

אחד הדברים הפשוטים שכל אם יכולה לעשות זה ללמוד לאפשר שיח רגשי במרחב המשפחתי. המשמעות היא לומר בצורה חופשית רגשות – נעימים ולא נעימים, ובעיקר לתת מקום לתחושות ולרגשות של הילדים. כך למשל, כאשר ילד נופל מומלץ מאוד להימנע מלומר: "לא קרה שום דבר. קום, הכל יהיה בסדר". כאשר כואב לילד והוא בוכה, מומלץ לאפשר לו להיות במקום הזה. לומר לו:

"בטח נבהלת, זה בטח כואב. בוא אני אחבק אותך". ופשוט להיות עם הילד עד שהוא נרגע. למרות שלפעמים קשה ולא נעים להורים לשמוע בכי ממושך של ילד, הדרך הנכונה להתמודד עם מצב זה היא לתת לילד הרגשה שיש מקום למה שהוא מרגיש.

## ומה עם הבעל או בן הזוג, האם שוב הכל נופל על האישה?

באופן עקרוני, במערכת יחסים בה מרגישה האישה שלווה ורגועה, גם הודות לחלוקה בנטל המשפחתי, האב יכול להישאר עם הילדים החולים בעוד האם נמצאת בעבודה. יחד עם זאת, חשוב מאוד לזכור את הכלל הבסיסי: תינוק שנולד הוא איבר מאיבריה של האם ול"חוכמת הגוף" שלה השפעה טבעית על מצבו של הילד.

---