



SELF CARE טיפול עצמי

טיפול עצמי אלו פעולות שנשים נוקטות על מנת לקדם, לתמוך ולאגור כוחות לטווח ארוך.

"אם אין אני לי, מי לי;
וכשאני לעצמי, מה אני;
ואם לא עכשיו, אימתי?"
(האתגר של הילל פרק א,
משנה יד)



המרכז לחקר וקידום בריאות האשה

אוניברסיטת בן-גוריון בנגב

The BGU Center for
Women's Health Studies and Promotion

המעבר לאימהות הוא מעבר מאתגר

מעבר מאני אחראית על עצמי ועל מילוי צרכיי, לאני אחראית על מישהו אחר ומילוי הצרכים שלו קודמים לשלי. העומס הפיסי והרגשי עליך הוא גדול מאוד, אינך נחה ואינך ישנה, כמו שהיית רגילה וכמו שהגוף שלך צריך. לרוב אינך פנויה לאכול אוכל בריא ומזין וכל זאת, בתקופה שגופך עדיין חלש, בשל ההיריון והלידה.

עד הלידה הראשונה, כאשר חשת חולשה, עייפות ושחיקה, טיפלת בעצמך. הכול משתנה לאחר הלידה. כעת את בעלת תפקיד, בנוסף לתפקידים הרבים שנוספו לך יחד עם הכניסה לאימהות. חשוב לדאוג ולטפל גם בעצמך, מה שיעזור לך למלא את המצברים ולהיות אמא טובה יותר.



דרכים לטיפול עצמי

בתחום הפיזי- פעילות גופנית, אכילה מאוזנת, שינה טובה, דימוי גוף חיובי ושמירה על הבריאות.

בתחום הרגשי- הכרה, הכלה וביטוי של רגשות כמו-שמחה, כעס, חרדה ועצב.

בתחום האינטלקטואלי- מודעות למחשבות, רגשות, כוונות וביטויין בדרך יצירתית, תוך ארגון והתמודדות עם משימות מאתגרות.

בתחום מערכות היחסים- שמירה והדדיות ביחסים בין אישיים, כולל רשתות חברתיות.

בתחום הרוחני/ קיומי- מציאת משמעות ברבדים שונים- מול עצמי, במעורבות מול אחרים ובקהילה.



