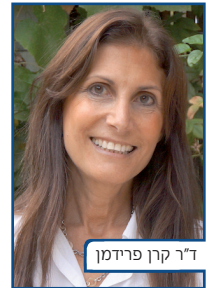


כשגוף ונפש משתפים פעולה:

מרכז רימון לטיפול פוריות בהדסה הר הצופים

מאת: ד"ר קרן פרידמן מרכז רימון גוף ונפש



ד"ר קרן פרידמן

הדרך אל ההריון הנכ"ס מילה לעיתים קושי, היכול ללוות את האישה לטווח קצר או להימשך לתקופה ארוכה יותר. הבחורות לצעוד במסלול טיפולי הפוריות עוברות תהליך לא פשוט, לעיתים מאתגר

גר ובוודאי כזה המשפיע עליהן, על בני הזוג ועל הסובבים אותם - בכל היבטי החיים.

בעוד תהיינה נשים אשר יעברו חוויה בעלת השפעה עדינה, יהיו גם מי שעשויות לסבול מחרדה, דיכאון, מתח, הערכה עצמית נמוכה ובעיות בקשר הזוגי. מחקרים רבים שנעשו בתחום, מראים שמצב נפשי שכזה עלול לגרום לירידת שיעורי הפוריות אצל נשים.

בגישה זו, מובן כי תמיכה פסיכולוגית היא מרכיב חשוב בטיפול בנשים העוברות טיפולי פוריות, ובכך ייחודו של מרכז רימון - מרכז גוף ורוח לטיפול פוריות הפועל בשנים האחרונות בבית החולים הדסה הר הצופים.

כיום, מרפאת הפוריות בהר הצופים היא המרכז היחיד בירושלים שמספק טיפולי גוף-נפש לנשים מאותגרות פוריות בצורה הוליסטית ובשל כך אף קיבלה מועמדות ל"מרכזים למצוינות".

"מבחינתי, כל אחת יכולה לחוות אמהות באיזה שהוא אופן" אומרת ד"ר קרן פרידמן, מנהלת מרכז רימון, בעצמה אם ל-8 ילדים. קרן היא פסיכולוגית, סיימה דוקטורט באוני' האר"ווארד בארה"ב, המתמחה בטיפול קוגניטיבי ביהוויריסטי. "כל אחת תגיע לזה, גם אם הדרך קצת מפותלת, גם אם לא הושגה הצלחה במאמצים ראשונים, יש הרבה מה לעשות - ובעיקר לשחרר, להרגיע, להפיג מתחים ולהשיג קיע אנרגיות טובות בכיוונים אחרים שאינם קשורים באופן ישיר בפוריות ובנסיון להרות". פרידמן מספרת כי אל מרכז רימון מגיעות נשים מכל רחבי הארץ על מנת לשלב בטיפול הפוריות אותן הן עוברות במרכזים הרפואיים השונים, את הטיפול ההוליסטי והנפשי המסייע בקליטת הטיפול הרפואי. "גוף ונפש בהחלט פועלים ביחד, משפיעים זה על זה ובכך הסוד הגדול. לאחרונה אנחנו מטפלים בנשים מכל רחבי הארץ אשר מתחילות תהליך של תרומת ביצית, והן הגיעו כדי למצוא אנשי

בפגייה זקוקות אף הן לשחרור ולהרפיה, להרגעת הגוף והנפש ולהמעטת מתחים. נשים רבות אשר קיבלו כלים להתמודדות ולהרגעה עצמית, מדווחות על רגיעה בעקבות כך גם אצל התינוק, ואף סיפרו על עלייה בתפוקת החלב.

מרפאת הפוריות בהר הצופים היא המרכז היחיד בירושלים שמספק טיפולי גוף-נפש לנשים מאותגרות פוריות בצורה הוליסטית ובשל כך אף קיבלה מועמדות ל"מרכזים למצוינות"

מרכז רימון ממומן רק על ידי תרומות פרטיות, בעיקר תרומות מקרן סטנלי וג'ויס בלאק וקרן פראט.

ד"ר קרן פרידמן תשמח לענות על שאלות ולשוחח איתכן
054-4601689
 Karenfs@netvision.net.il

מקצוע שילוו אותן, יבינו אותן, יקשיבו, יטפלו ויפיגו מתחים ולחץ, שנלווים מן הסתם לתקופה הזו בחייהן".

מרכז רימון מציע לנשים העוברות טיפולי פוריות - טיפולים ופעילויות מגוונות ללא עלות המתמקדים בכמה חזיתות במטרה להקל עליהן את ההתמודדות בתקופה מיוחדת זו: סדנאות גוף-נפש: שבע סדנאות פועלות באופן שבועי, בקבוצות קטנות ואינטימיות. לאחרונה הושקו סדנאות ייחודיות לקהילות עם צרכים ספציפיים, כגון סדנאות לנשים גר ברים במגזר החרדי.

סדנאות יוגה לפוריות: פועלות ארבע פעמים בשבוע בקבוצות קטנות ואינטימיות "בוקר טוב רימון": צוות המטפלות ברימון פוגש את הנשים המטופלות ב-IVF בהר הצופים, בחדר ההמתנה. ברגעים קשים ומלחיצים אלו, כאשר רבות מן המטופלות אינן רגועות, אנו מגישים כיבוד קל, מוזיקאית מנגנת מוזיקה תרפויטית והצוות המטפל עובר בין המטופלות, מעודד אותן ומקשיב להן. החזרת עוברים בהרפיה: נשים הנמצאות בטייפולי IVF נפגשות עם מדריכת יוגה, ובסטודיו שקט ואינטימי יעברו הרפיה והרגעה בסמוך להחזרת העוברים בהדסה הר הצופים. הרפיה בפגייה: אמהות לפגים השוהות זמן רב



צילום: פוטוליה