



## ללדת כמו לביאה

לא להפריע לגוף שלי והוא עשה את שלו.

איך זה עובד?

הכירי את ארבעת השחקנים ההורמונליים שמככים בלידה: אוקסיטוצין - הורמון האהבה, אנדורפינים - הורמונים שמשככים כאבים וגם גורמים לתחושה של הנאה והתעלות, אדרנלין ונוראדרנלין (אפינפרין ונוראפינפרין) - הורמוני התרגשות, ואחרון חביב פרולקטין - הורמון ההתמסרות והאימהות. מערכות אלה משותפות לכל היונקים. הגוף שלך הוא הרוקח והוא יודע באופן אינטואיטיבי, בלי שתגידי מילה, אם לשחרר יותר אוקסיטוצין כדי לפתוח את תעלת הלידה או אנדורפינים כדי לשכך כאבים.

העניין פה הוא לא לחשוב. מערכות הורמונליות אלה מקורן במוח האמצעי, אשר אחראי על הרגשות. שימו לב, המוח האמצעי הוא לא החלק שחושב מחשבות מורכבות ומנתח ניתוחים. זהו חלק פרימיטיבי יותר במוח - וכך זה אמור להיות בלידה. פרימיטיבי, גופני, אינטימי ובלתי לחשוב. אולם כדי לאפשר להורמונים הללו לפעול בצורה אופטימלית, נדרש שינוי תודעתי. המוח האמצעי והרגשי צריך להוביל

הייתי חייבת לברר מה קרה. המוח שלי דרש הסבר מפורט. מה אפשר לי לעבור את הלידה השלישית כמו לביאה אמיתית, בהתרגשות, באהבה ובלי כאב? מה גרם לי להתפתל מהכאבים הבלתי נסבלים של הצירים בשתי הלידות הקודמות ולהתפלל עד שרק אוכל לקבל אפידורל?

התחלתי לחקור, ואחרי מאות עמודים יצאתי עם הבנתי שיש כאן משכך כאבים טבעי שלא סיפרו לי עליו בקורס ההכנה ללידה של קופת החולים. למשכך הכאבים הזה קוראים בטא-אנדורפיין, והוא חלק מקוקטייל האקסטזה שהגוף שלי הכין ושחרר בעבורי בזמן הלידה באופן אוטומטי. בעצם לא הייתי צריכה לעשות כלום מלבד להירגע, להרפות ולתת לגוף הגאוני שלי לעשות הכול.

שלא תחשבו שיש כאן משהו אקראי. מדובר על קוקטייל מדויק של הורמונים שמאפשר לך לחגוג את הלידה שלך בסטייל. הכול טבעי לחלוטין ונטול תופעות לוואי מזיקות. קוקטייל ההורמונים פועל בצורה אופטימלית כאשר הלידה מתקדמת בלי הפרעות והתערבות, ולכן הרגשתי כל כך נפלא. הצלחתי

ספטמבר 2006, שבת

אני מסתכלת על אימא שלי, על בעלי ועל סבתא שלי. אני משותקת מהמותן למטה. אימא שלי פולטת צחוק של שמחה. אני מרגישה מוזר מאוד, כאילו זה קורה למישהי אחרת ולא לי. כאילו אני משחקת תפקיד בהצגה. וכך תכלת מגיעה לעולם.

דצמבר 2007

יש תחושות מעורפלות ולא נעימות באזור האגן. האפידורל כבר מתחיל לדהות. משהו קורה ואני מבולבלת, מפוחדת ולא יודעת מה לעשות. "זה כואב", אני אומרת למיילדת בהדסה עין כרם. היא מסתכלת עליי בתדהמה. "ברור שזה כואב. למה ציפית? פיקניק?". אני לוחצת ואיכשהו משהו זז. וכך מאור מגיע לעולם.

יולי 2009

אני בחוץ, בדשא. אני מתרגשת, מתרזזת, נזכרת באהבה ביני לבין האיש שלי. מתחברת לטבע, לאדמה, למים ולדורות הקודמים שהיו לפניי. אני עוברת לתנוחה נוחה יותר. הראש שלי מופנה כלפי מטה,

”  
**שלא תחשבו שיש כאן משהו אקראי. מדובר על קוקטייל מדויק של הורמונים שמאפשר לך לחגוג את הלידה שלך בסטייל**

שנתפסים במוח האמצעי כסכנה יכולים להיכלל גם כניסת צוות לחדר הלידה בצורה לא מכבדת, אורות וקולות חזקים, תנועות פתאומיות או שינויים בחלל. מה גם שקוקטייל ההורמונים המושלם משתבש כשמקבלים זירוז, אפידורל, משככי כאבים סינתטיים או ניתוח קיסרי, וכשמפרידים בין האם לתינוק לאחר הלידה.

במקום הניא-קורטקס - המוח הרציונלי. תרגול של הרפיה ושחרור מחשבות מאפשר לבחור אינטואיטיבית את התנועות, הקולות, הנשימה והתנוחות שמייצרות לידה קלה ומהנה. איום חיצוני או נוכחות של משקיף - אלו דברים שיכולים לעצור את הלידה ולהפריע לקוקטייל האקסטזה. במסגרת הדברים

יפה ברנשטיין | פיתחה את הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה, מטפלת מוסמכת בשיטת 'המסע', הנחתה את התכנית 'שלושים ירדקים' להרזיה בריאה, מאמנת עסקית | ניתן ללמוד עוד באתר: www.yaffab.com, או במייל: 5440405-050 | www.leverage4life@gmail.com