

באת אלינו  
מצולט אחר

מצבר לכוכבים  
מריק החלל  
נשבת, טהורה  
בעלת יופי בלתי נתפס  
הבאת איתך  
את מהות האהבה

כל מי שנוצע בק  
נטר  
דאגות היומיום  
הצרות והצער  
מתפוצצים בנוכחותך  
הבאת שמחה  
לשולט ולנשלט  
לאיכרים ולמלכים

את מבלבלת אותנו  
בחסד שלך  
חושך  
הופך  
לאור

את מלכת האלכימאים

את מדליקה את אש האהבה  
בשמים ובאדמה  
בלה ובנפש  
של כל יצור חי

דרך האהבה שלך  
מתמלטים היש והאין  
כל ההפכים מתאחדים  
כל מה שנטא  
מתקדש שוב

ג'לל-צל-דיון רומי

תודה לירמי, האיש הנפלא שלי שתמך בי ביצירת הקורס הזה במסירות-על. שנזכה לחוות יחד עוד הרבה לידות אוהבות ומהנות.

תודה לילדים שלי, תכלת, מאור ולביאה, שהסכימו לעזור ולתת לי את הזמן הדרוש כדי לפתח את הקורס.

תודה לאביבה, החלוצה הראשונה שהשתמשה בנוסחה וחוותה לידה אוהבת, מהנה וטבעית אחרי לידה טראומטית ראשונה.

תודה לאלינר, ששוב הוכיחה שהנוסחה עובדת גם אחרי לידות טראומטיות קודמות.

תודה ליערה, על העריכה המסורה ועל הפידבקים המדויקים.

תודה למשפחתי היקרה שתומכת בי לאורך כל הדרך בכל מיני דרכים שונות. לאלישבע ותהילה על הבייבי סיטר, לאמא על קייטנת סבתא, ולסבתא רבה על התמיכה והנכונות לעזור בכל דרך. זה ממש לא מובן מאליו.

תודה לבנרדון בייס, גבי וכל צוות "המסע" שמהווים דוגמא להגשמה ויצירה מודעת בכל תחומי החיים. תודה על הכלים הנפלאים שאפשרו לי לשחרר את הפחד והטראומות הקודמות שלי בזמן הלידה וללדת בדיוק כמו שרציתי.

תודה לעירית קליף מעוצמת הרכות על העידוד והשיחות השבועיות.

תודה לרותי, הבאדי שלי בעוצמת הרכות על האורך רוח והפרספקטיבה.

תודה לדוד אפשטיין על העזרה שלו בסאונד.

תודה לכל הרבים שתרמו, אפשרו ועודדו אותי ביצירת הקורס.

תודה לאותו מקור רוחני שמקיים אותנו בכל עת, על האפשרות ליצור את הקורס הזה ועל הזכות לעזור לכל כך הרבה משפחות ללדת בצורה אוהבת ומהנה יותר.

3-6	מידע כללי על הקורס
7-8	טופס הרשמה
9-16	מבוא
<b>17</b>	<b>שבוע 1 - חזון ללידה אוהבת ומהנה</b>
18	תרגילי השבוע
19	הסבר על תרגילי השבוע
20	שלבי הנוסחה
23	מסע הלידה
33	דמיון מודרך וחזון
34	חכמת הגוף
37	מה יש בתוכי וכמה זה שוקל
39	שאלון חזון ויומני תהליך
48	לסיכום
49	תהליך הילת אור לקריאה על ידי מלווי לידה
<b>53</b>	<b>שבוע 2 - שחרור פחדים</b>
53	תרגילי השבוע
55	איך להיכנס להרפיה עם טכניקת הלב בטן
56	כפתור האהבה
57	איך פועל מנגנון הכאב בגוף
58	שלבי הלידה
64	איך להישאר נינוחה בהריון
67	יומני תהליך
<b>73</b>	<b>שבוע 3 - תמיכה</b>
74	תרגילי השבוע
75	הסבר על תרגילי השבוע
76	איך אני נכנסת להרפיה ללידה בעיניים פקוחות
77	איך לתמוך בגוף להריון ולידה אוהבים ומהנים
87	תרגילי הכנת הגוף ללידה
89	בחירות תומכות ללידה
94	מה עושים במצג עכוז?
96	לידה ללא הפרעה
102	יומני תהליך
<b>108</b>	<b>שבוע 4 - תגובת אוקסיטוצין</b>
109	תרגילי השבוע
110	הכוונת האוקסיטוצין בגוף
111	לערב את מלווי הלידה בהכנות ללידה עם הנוסחה
115	לדמיין את הלידה שלך
116	תינוקות נולדות בימי ההולדת שלהם
117	אוצר מילים חדש ללידה
118	סימנים לתחילת הלידה
120	תגובת אוקסיטוצין בלידה
129	יומני תהליך
<b>136</b>	<b>שבוע 5 - לידה אוהבת ומהנה</b>
137	תרגילי השבוע
138	שלב ההתמרה
140	לנשוף את תינוקך החוצה
143	מיקום אופטימלי עבור תינוקך ברחם
144	איך למנוע מצג אחורי בלידה
146	למה להשתמש בכדור הפיזיו?

149  
152  
153  
155

בעיטות ורמזים : מיפוי תנוחת התינוק  
הדרך הטובה, נוחה ואקולוגית להזין את תינוקך  
צהבת ילודה והנקה  
יומני תהליך

162  
163  
164  
166  
168

שבוע 6- עד הלידה : תכנית תרגול שבועי  
עד הלידה : תכנית תרגול שבועי  
הסבר על תהליכי השבוע  
איך דולה יכולה לעזור לי?  
יומני תהליך

## מבוא לקורס ללימודי צמיח "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה"

הערה על זכר ונקבה : במבוא, בפרקים ובתהליכים הזוגיים, נשתמש בתינוקת בלשון נקבה. בפרקים ובתהליכים האי זוגיים נשתמש בתינוק בלשון זכר.

כל החומרים בקורס "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" וזכויות היוצרים שמורים ל"נוסחה ללידה אוהבת ומהנה" וליפה ברנשטיין. אין להעתיק או לשכפל ללא רשות מפורשת בכתב מיפה ברנשטיין.

לתמיכה ושיתוף



מצאו אותנו בדף הכללי בפייסבוק תחת חיפוש "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה", או בכתובת :

[www.facebook.com/BirthInLove](http://www.facebook.com/BirthInLove)

לתמיכה מלאה הצטרפי לקבוצה אקסקלוסיבית לתלמידות הקורס "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" בפייסבוק! אם עוד לא הצטרפת לקבוצה הסגורה, כדי לקבל תמיכה מלאה ולהשתתף בפורום הסגור, מלאי את טפסי ההרשמה.



את יוצאת למסע מרתק בו תגלי יכולות שלא הכרת בתוכך. תלמדי לעבוד יחד עם חכמת הגוף שלך כדי לפתח תגובת אוקסיטוצין ולשחרר הורמונים מהנים ומשככי כאבים בגופך בכל עת שתרצי בהריון, בלידה ואחרי. תרגול יומיומי של התהליכים מאפשר לך ליצור חווית הריון ולידה מזויקים עבורך וללדת בדיוק כמו שאת רוצה. כאן תמצאי את כל מה שאת צריכה כדי ללדת בצורה יותר רגועה, אוהבת, מהנה ונינוחה ובלי התערבות רפואית לא נחוצה.

בקורס ללימוד עצמי של "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" את מקבלת:

### **1. חוברת הדרכה:**

בחוברת 7 פרקים ונספחים. פרקים 1-5 הם הבסיס לקורס, והם מנחים אותך כיצד להשתמש בתהליכים המוקלטים של הנוסחה בחמשת השבועות הבאים, איך להישאר בסיכון נמוך בעזרת תזונה ופעילות גופנית בהריון, איך להכין תכניות לידה ותכנית טיפול בתינוקת שלך אחרי הלידה, מה בדיוק מתרחש בתוכך בכל שלבי הלידה, תנחות ללידה וגם מידע על התחלת ההנקה. לאחר שאת מסיימת לשמוע תהליך יש למלא "יומן תהליך" על אותו תהליך הנמצא בסוף אותו פרק, מה שמאפשר לך לקלוט את מה שלמדת דרך חכמת הגוף גם בצורה מודעת. פרק 6 מנחה אותך כיצד להמשיך ולתרגל את הנוסחה לאחר שסיימת את הקורס עד הלידה. פרק 7 מכיל את המדריך למלווה הלידה, ומפרט להם איך לתמוך בך בלידה, כולל תזכורות עם מילות המפתח שאת לומדת בנוסחה כדי להיכנס להרפיה מיידית ולשחרר אוקסיטוצין בלידה.

כדי להקל עליך, חוברת ההדרכה מחולקת לשיעורים שבועיים. בכל שבוע את חווה עוד חלק מהנוסחה ומקבלת תהליכים של הרפיה ודמיון מודרך להאזנה ותרגול ותסכמי את מה שחווית ביומן תהליך. יש תרגילים שכוללים ציור וכתבייה, וזאת כדי לאפשר לך להתחבר להריון וללידה ולאחרי הלידה בצורה הכי אינטגרטיבית בכל החושים. תרגול יומיומי קבוע מאפשר לך להיות בטוחה ומוכנה בטכניקות ובכלים של הנוסחה כשאת הולכת ללדת. מומלץ להתחיל את הקורס בתחילת החודש השביעי להריון. אם קיבלת אותו לפני, תוכלי לעשות כל שיעור בפרק זמן של שבועיים או יותר. אחת מהטכניקות להרפיה מיידית שאת מקבלת נקראת טכניקת הלב-בטן. כשיש לך צירים (או "גלי אהבה" כפי שאנחנו מכנים אותם כאן) טכניקת הלב-בטן מאפשרת לך להיכנס להרפיה מיידית. חשוב להאזין לתהליך מוקלט אחד ביום ולתרגל את טכניקת הלב-בטן שלך. ככל שאת מתרגלת ומשתתפת בתהליכי הקורס תרגישי יותר נינוחה בזמן הלידה. תוכלי לפתוח חשבון בפייסבוק (אם אין לך) ולהצטרף לקבוצה הסגורה של הנוסחה בפייסבוק. כך תתחברי לקהילת אימהות הנוסחה ותוכלי לקבל תמיכה ופידבקים.

### **2. תהליכים מוקלטים:**

תהליכים להאזנה במהלך ההריון:

1. חכמת הגוף
2. מקום מיוחד ברחם
3. הילת אור
4. שחרור פחדים
5. חיבור למקור
6. אמונות תומכות להריון
7. כפתור האהבה
8. יצירת אוקסיטוצין
9. אוצר מילים חדש ללידה
10. התמסרות ללידה

תהליכי בונוס להאזנה ביום הלידה:

11. אמונות תומכות ללידה

12. פריחה מלאה

13. החלקה החוצה

תהליך בונוס להאזנה אחרי הלידה:

14. עריכת סרטון הלידה

*יש להאזין לתהליכים בפניות מלאה ובמקום שקט. אין להאזין לתהליכים  
ברמקולאים הנסיעה או בעת הפעלת מכשירים או מכונות שדורשים תשומת לב  
מלאה. התהליך היחיד שניתן להאזין לו ברכב ובזמן שאת צסוקה בפעולות  
אחרות הוא התהליך "אמנות תומכות להריון" (תהליך 6).*

כפתור	הסבר	פאנלה נדרשת
	הסבר על תהליך מוקלט	יש לקחת בחשבון כששומעים את התהליך
	כאן מתחיל חומר קריאה שבועי	לקרוא את החומר! ידע זה כוח
	תרגיל כתיבה או טופס למילוי	(להדפיס אם צריך) להוציא עט ולמלא
	כאן מתחיל הערה או הסבר	חשוב! שימו לב להערות והסברים
	תרגיל להקראה או חומר חשוב למלווי הלידה	תנו למלווי הלידה שלכם לקרוא את הקטע המסומן
	טיפים שעוזרים בזמן הלידה	לקרוא כדי לגלות דברים שיכולים לעזור לכם בלידה
	יש למלא ולגזור (או להדפיס) את העמודים המסומנים	לקחת מספריים ולגזור או להדפיס
	כאן מתחיל תרגיל הרפיה	קחי נשימה עמוקה, התחברי לגוף, וקראי את תרגיל הרפיה ואחר כך ביצעי אותו (אם זה תרגיל עצמאי) אם זה בשיתוף מלווה הלידה, תני לעצמך לשמוע את המילים ולהתמסר
	כאן מתחיל תרגיל ציור	הוציאי צבעים ותיהני!



יש להדפיס, למלא, לחתום ולשלוח את הטופס הזה ליפה ברנשטיין, תא דואר 102, תקוע, 90908

שם:

\_\_\_\_\_

טלפון:

פלאפון:

\_\_\_\_\_

כתובת דואר אלקטרוני:

\_\_\_\_\_

כתובת:

\_\_\_\_\_

תעסוקה:

\_\_\_\_\_

תאריך לידה משוער \_\_\_\_\_ לידה מספר \_\_\_\_\_

בלידה חוזרת פרטי איך חווית את הלידה/ות הקודמות

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

שמו/ה של מלווה הלידה:

\_\_\_\_\_

דעתו של מלווה הלידה שלי לגבי הנוסחה

\_\_\_\_\_

סוג לידה מתוכנן (הקיפי בעיגול)

בית חולים מרכז לידה

מים

אחר

\_\_\_\_\_

אני מתכננת ללדת בעיר \_\_\_\_\_

האם את משתתפת בעוד קורס הכנה ללידה (הקיפי בעיגול)

כן לא

אם כן, איזה?

\_\_\_\_\_

איפה למדת על "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה?" (הקיפי בעיגול)

חיפוש באינטרנט

המלצה מחבר/ה

רופא/מיילדת

אחר

\_\_\_\_\_

החששות שלי הם:

\_\_\_\_\_





מה שהייתי רוצה לקבל מהקורס הוא :

---

---

---

- אני רוצה לשמוע פרטים על טיפולים אישיים.
- אני רוצה לקבל לינק לקבוצה הסגורה בפייסבוק, להתחבר, אימהות הנוסחה ולקבל תמיכה!

אני הח"מ מצהירה שאני נרשמת לקורס ללימוד אישי "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" מרצוני החופשי. אני מבינה שהתכנית מלמדת אותי להשתמש ביכולות הטבעיות שלי כדי לעבור את ההריון והלידה בצורה יותר אוהבת ומהנה. אני מבינה שתוכן הקורס לא מחליף טיפול רפואי או עצה רפואית. אני יודעת שאני אחראית בכל שאלה שמתעוררת לגבי הבריאות, ההריון או הלידה שלי לפנות לקבלת עצה מרופא או מיילדת מוסמכת.

אני מבינה שהקורס לא מבטיח תוצאה או חוויה ספציפית בהריון ובלידה שלי. למרות שתרגול הכלים שהקורס מציע בדמיון מודרך יכול לעזור לי ללדת בצורה קלה וטבעית יותר, אני מבינה שבכל לידה יש הרבה גורמים אישיים שונים שמשפיעים על התוצאה הסופית ולכן הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה לא יכולה להבטיח לידת טבעית ללא משככי כאבים, התערבות או אי נוחות.

אני מקבלת עלי את האחריות הבלעדית על ההריון ועל הלידה שלי. הכלים של הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה נועדו רק לעזור לי. אני ודעת שכל התהליכים והמידע בקורס ללימוד עצמי "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" ניתנים כתוספת לטיפול ומעקב רפואי במהלך ההריון והלידה ולא במקום. אני יודעת שיש תמיד להיוועץ ברופא המטפל בכל שאלה שעולה ולפני כל שינוי בפעילות הגופנית ובדיאטה. השימוש שלי בתכנים של הקורס מהווה הסכמה לקבלת אחריות אישית על מהלך ההריון והלידה שלי.

"הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה", בבעלות יפה ברנשטיין, לא אחראית לכל דבר שיתרחש או תוצאה בעקבות ההריון או הלידה של התינוק/ת שלי. אני מסכימה שאני ובני משפחתי לא נחזיק את הגופים הנ"ל אחראים על מה שקורה בהריון ובלידה ולא נתבע אותם עכשיו או בכל נקודת זמן עתידית.

שם התלמידה	שם העד
חתימת התלמידה	חתימת העד
תאריך	תאריך

לשימוש משרדי של "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" :

תאריך ההרשמה

---

## ברכות על החירתך להתכונן ללידה עם "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה"!



ברוכה הבאה לקורס ללימוד עצמי "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה". אני יפה ברנשטיין, מטפלת מוסמכת ברפואה משלימה (בשיטת המסע) והמנחה שלך לאורך הקורס. אני מברכת אותך על האומץ לקבל עליך את האחריות ליצור את חווית ההריון והלידה שאת רוצה. כאמא שעברה 2 הריונות ולידות לחוצות וטראומטיות וגם הריון ולידה אוהבת ומהנה אני מכירה את שני צדי המטבע. אני עדה להשפעות הטובות שיש ללידה אוהבת ומהנה לטווח ארוך מתוך החוויה האישית שלי. עברתי מגישה פאסיבית ללידה, ללידה שהיתה הגשמת חלום ויצירת מופת עבורי. למדתי בדרך הקשה שהשקעה בהריון ולידה אוהבת ומהנה חוסכת הרבה כאב ומאמץ בהמשך.

הקורס הזה התפתח מהחזון שיצרתי ללידה השלישית שלי, בלידה השלישית שלי התכוונתי להישאר נוכחת ומחוברת לגוף שלי ולתינוקת שלי וגם לחוות את הלידה בצורה אוהבת ומהנה ללא כאב. עברתי תהליכי מסע שאפשרו לי לקבל תגובות חדשות ל"כאב" של הלידה. הקורס בנוי על הנסיון האישי שלי ועל נסיון של הנשים שזכיתי ללוות בפריצת דרך חדשה בלידה. הצלחנו בעזרת הכלים שאת מקבלת כאן ליצור את הלידות שרצינו גם לאחר לידות קודמות טראומטיות וקשות. אני מאמינה שלידה היא טקס מעבר מרגש ומשמעותי בחיי האישה, בלידה ראשונה כמו בלידה אחרונה. אני מאמינה שיצירת חווית הלידה שלך, לעיתים באופן מדויק להפתיע בעזרת כלי הנוסחה, היא חוויה מעצימה שפותחת בפניך עוד אפשרויות ליצור את חייך באופן אוהב, מהנה ומדויק יותר. הנוסחה מאפשרת לך לחגוג את טקס המעבר של הלידה כמו שאמא אדמה תכננה אותה וליהנות מקוקטייל האקסטזה הטבעי שגופך יוצר עבורך בלידה. יש לך כאן את כל הכלים והמידע שאת צריכה כדי לתת לעצמך ולמשפחה שלך את המתנה היקרה לאין שיעור של לידה אוהבת ומהנה.

תלמדי להתחבר לחכמת הגוף שלך וליצור תגובה שמשחררת הורמונים של אהבה (אוקסיטוצין) והורמונים שמשככים כאבים (אנדורפינים) שיעזרו לך בלידה ובכל עת שתרצי. בוגרות הקורס מדווחות לא רק על לידות מדויקות אלא גם על שנויים חיוביים בעוד תחומים בחייהם. את מקבלת כאן כלים לא רק ללידה אלא גם לחיים. בלידה, כמו בכל מצב אחר בחיים, הדבר העיקרי שאת שולטת בו הוא התגובה שלך. והסכום המצטבר של התגובות שלך הוא מה שקובע את החוויה שלך. גם בלידה, וגם בחיים, הבחירה שלך בכל צומת מתחלקת לשני כיוונים שונים. את יכולה להגיב מתוך מצב של פחד ואת יכולה להגיב מתוך מצב של אהבה. במהלך הקורס תתרגלי את תגובת האהבה שלך עד שהיא תהפוך לאוטומטית וזמינה לך בכל עת. אני תפילה שדרכך באימהות תהיה רצופה בתגובות אוהבות ובחיבור לחכמת הגוף. אני תפילה שאותה אהבה תלווה אותך ואת תינוקך כל חייהם. אני תפילה שכל תינוק ותינוקת שבאים לעולמנו יתחילו את חייהם בלידה שלוה ואוהבת כמו שהיתה לי בלידה האחרונה עם לביאה, בתי הקטנה.

תיהני מהקורס, ודעי שהתרגול היומי שלך כבר משחרר את ההורמונים שיוצרים סביבה אופטימלית לתינוקת שלך ברחם. ההרפיה ותגובת האוקסיטוצין שלך, החיבור לחכמת הגוף ולתינוקך והמידע שאת קוראת בחוברת ההדרכה מאפשרים לך כבר מעכשיו להיות במצב הפיזי והרגשי שיוצר את התנאים הכי טובים להריון וללידה עבורך ועבור התינוקת שלך.

אחרי שאת יולדת, אשמח מאוד לשמוע את סיפור הלידה שלך. תוכלי לשתף בכתב, בסרטון, מצגת או תמונות. השיתוף שלך מהווה השראה לעוד אימהות שמחפשות את דרכן ללידה אוהבת ומהנה. כל שיתוף על לידה אוהבת מחזקת את האמונה שזה אפשרי ונגיש עבור כל אמא.

ללידה האוהבת והמהנה שלך!

יפה ברנשטיין

ההחלטה שלך להתכוון ללידה בעזרת הטכניקות המתקדמות לחיבור לגוף, הרפיה ודמיון מודרך מצביעה על הרצון שלך לעבור הריון ולידה מעצימים. במקום לקחת קורס ההכנה ללידה סטנדרטית של קופת החולים, את נותנת לעצמך ולמשפחתך את ההתחלה הטובה ביותר לחיים. לידה אוהבת ומהנה שמשתמשת במשאבים הטבעיים שלך ללא משככי כאבים סינטטיים או התערבות חיצונית מאפשרת לתינוקת שלך את ההתחלה הטובה ביותר לחיים. אני מלאה השראה והערצה בביטחון ובמסירות של אימהות הנוסחה, ורוצה לשתף אותך במידע שיכול לעזור לך להצליח עם הנוסחה בצורה קלה יותר.

1. **התמידי** גם בהאזנה לתהליכים וגם במילוי ההנחיות בחוברת ההדרכה, כולל כתיבת יומני התהליך ושתיית השייקים הירוקים היומיים שלך. האפקטים החיוביים לך ולתינוקך מתעצמים עם הזמן כשאת מתמידה בתכנית שלך.
2. **התמקדי** "בנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" בלי לשלב עוד קורסים ושיטות הכנה ללידה. היכולת שלך ליצור את חווית הלידה שאת רוצה גבוהה יותר כשאת מפתחת מערכת אמונות שתומכת בך על ידי שימוש בכלים של הנוסחה (תגובת אוקסיטוצין, כפתור האהבה) כדי להיות בטוחה, רגועה ונינוחה בלידה. קורסים ושיטות אחרות יכולות לחשוף אותך לגישות שמקשות על בניית מערכת אמונות התומכות בהצלחה שלך. לכן אני ממליצה לך לא לערב את הנוסחה עם עוד שיטות ללידה טבעית מהסיבות הבאות:
  - **הגישה להתערבות רפואית בלידה בקורסים של קופות החולים לא תמיד תומכת בבניית אמונות התומכות ביכולת הטבעית של הגוף שלך ליצור משככי כאבים עוצמתיים.** כשמדברים מסביבך על לקיחת אפידורל כחלק משגרת הלידה, זה יכול להשפיע עליך ולערער את האמונה שלך גם בלי שתהיי מודעת לכך. הכנה מסוג כזה יכולה לפתח בך אמונה וציפייה שאומרים שגם את לא תוכלי לעבור את הלידה בלי אפידורל לשיכוך כאבים, כמו שגם הן לא יכולות. למרות שהעובדה שמישהי אחרת מאמינה שהיא לא יכולה לעבור לידה בלי אפידורל בהחלט לא קובע שום דבר בנושא עבורך, את לא חסינה להשפעות של הסביבה והחברות בקורס ולכן חשוב שתבחרי לשים את עצמך רק בסביבה התומכת בהריון ולידה שאת רוצה. הכלים שאת לומדת כאן עובדים עבורך כשאת נותנת להם לעבוד. ואת יכולה לתת להם לעבוד רק כאשר את מאמינה בהם בלב שלם. כשאת מאמינה בהם, הם מאפשרים לך להרגיש טוב בזמן הלידה ולהפעיל בגופך את תגובת אוקסיטוצין על ידי כפתור האהבה שאת יוצרת. תגובת האוקסיטוצין משחררת גם אנדורפינים בגוף. האנדורפינים בולמים כאב ונותנים לך תחושה טובה. קשה להשתחרר או לנטרל אמונות שליליות שיוצרות פחד שספגת מחברות לקורס או דמויות סמכותיות כמו רופאים ואחיות. לקיחת קורס כזה בזמן הלידה יכול לערער את הביטחון שלך בדרך שלך ולנטרל את מה שאת לומדת בנוסחה.
  - **קורסים אחרים ללידה טבעית מתייחסים לנושא הכאב בלידה כחלק מהתהליך ומנסים ללמד אותך טכניקות להתמודד ולנהל הכאב.** מכיוון שחכמת הגוף שלך יוצרת עבורך את מה שאת מאמינה ומצפה לו, אמונה וציפייה לכאב גם יוצרת כאב בלידה. בגישה של הנוסחה, לידה היא תהליך טבעי ומעצים ואין צורך לחוות אותו כתהליך כואב. חכמת הגוף שלך ואמא אדמה מכינות לך קוקטייל אקסטזה בלידה עם הורמוני אהבה ומשככי כאב טבעיים. את יכולה ליהנות בלידה בלי לסבול מכאבים כשאת לומדת איך לעבוד יחד עם חכמת הגוף שלך. גישות ומידע סותר משיטות אחרות יכולות ליצור בלבול אצלך. חשיפה לשיטות שמאמינות שלידה כואבת יכולה להקשות עליך ביצירת הלידה שאת רוצה.

### הנוסחה את מפתחת:

- **יכולת להיכנס להרפיה עמוקה ולהגיב בתגובת אוקסיטוצין,** תגובה המשחררת בגוף אוקסיטוצין, הורמון האהבה, ואנדורפינים, הורמוני הנאה משככי כאבים. השפעות ההרפיה ותגובת האוקסיטוצין שלך מתעצמות עם הזמן והופכות לתגובה אוטומטית.
- **מערכת אמונות תומכות** שמאפשרת לך להאמין, לצפות וליצור חוויה חיובית במהלך ההריון והלידה בשיתוף פעולה עם חכמת הגוף שלך.

אני הייתי השפן ניסיונות הראשון של הנוסחה ולכן אני יכולה לומר בוודאות שתהליכים אלו עשו את כל ההבדל בלידה השלישית שלי. הכלים שאת לומדת מבוססים על התהליכים שעזרו לי בזמן אמת בלידה ועל טכניקות ליצירת הרדמה עצמית לאנשים שלא יכולים לקבל חומר הרדמה בניטוחים. הכלים הם מאוד עוצמתיים ועובדים מצוין כשאת מתרגלת ומשתמשת בהם. תמצאי כאן את כל מה שאת צריכה כדי להתכונן ללידה ואין צורך ללמוד עוד שיטות או קורסים.

## מה שתצפי כאן כולל:

איך לעבוד עם חכמת הגוף כדי ליצור הרפיה פיזית עמוקה ולשחרר כאבים גם בהריון, איך להישאר בריאה ובסיכון נמוך, מידע פיזיולוגי בנוגע ללידה, תנוחות בלידה שעוזרות לתינוקות להיכנס למנח טוב ולרדת בזמן הלידה, איך להימנע מצירי גב, מידע מפורט על האופציות שלך בלידה, איך ליצור תגובת אוקסיטוצין שמאפשרת לך נינוחות מלאה בכל תנוחה בלידה, איך להחליק את תינוקך החוצה בנשיפות ואיך להימנע מקרעים. שימוש קבוע בכלים, בטכניקות ובמילות המפתח במהלך ההריון והלידה, מאפשר לך לחוות את התוצאות הכי טובות. החלטה חד משמעית ללכת עד הסוף עם הנוסחה בלי לערבב טכניקות להתמודדות עם כאב שמחלישות את האפקטיביות של הנוסחה בשבילך תוביל אותך לתוצאות הכי טובות. התמסרות וריכוז בתרגול "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" בלי להתפזר על שיטות נוספות נותנת לך לידה קלה ומהנה יותר.

את מתחילה מסע של חיבור לחכמת הגוף הטבעית שלך ולתינוקת שלך. במסע שלך תגלי איך את, התינוקת שלך ומלווה הלידה יוצרים יחד חווית לידה הרבה יותר אוהבת, מהנה ושמחה. זה דורש התמסרות, תכנון ונכונות להיפתח לתפיסות חדשות לגבי היכולות שלך.

פיתחתי את "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" כדי לאפשר לך לחוות לידה אוהבת ומהנה יותר על ידי שימוש ביכולות הטבעיות שלך ובלי התערבות רפואית. חשוב גם לזכור שאין אנו, או אף אחד אחר, יכולים להבטיח לך לידה שהיא חופשיה לחלוטין מהתערבות רפואית או כאב. יש הרבה משתנים שמשפיעים על הלידה כמו ההתמסרות שלך לתרגול הנוסחה, הבריאות שלך ושל התינוקת שלך, לידות קודמות והחלטות מסוימות כמו החלטה לקבל זירוז או התערבות רפואית בלידה כמו פיטוצין. המצב הכללי וההחלטות שלך לכל אורך ההריון והלידה הם רק כמה מהמשתנים בנוסחת הלידה האישית שלך. החלטה ללכת על לידה טבעית והחלטות להשקיע בבריאות שלך לאורך ההריון עם פעילות גופנית ותזונה נכונה נותנים את התוצאות הטובות ביותר.

החוויה שלך בלידה (כמו בכל תהליך אחר בחיים), הרבה יותר קלה ומהנה כאשר הגוף, הנפש והמחשבות שלך תומכים זה בזה ועובדים יחד בהרמוניה. את לומדת לחבר בין החלקים השונים שלך וליצור ביניהם הרמוניה עם הנוסחה. במצב של חיבור והרמוניה חכמת הגוף שלך יכולה לעזור לך ליצור בקלות את הלידה שאת רוצה. תיהני מהקורס שלך, מהכלים החדשים והמופלאים, ומהלידה האוהבת והמהנה שלך.

הלימוד שלך בקורס זה הדבר הכי קל שתעשי כשאת מתכוננת ללידת תינוקך. תקדישי זמן לעצמך כל יום להרפות, לשחרר הורמוני אהבה ולהטמיע אמונות תומכות בכך שהריון ולידה זה תהליך טבעי ובריא. תתחברי לחכמת הגוף שלך ולתינוקת שלך, תגלי את קוקטייל האקסטזה שחכמת הגוף שלך מכינה עבורך בלידה, מה בדיוק קורה בתוכך ואיך לקבל את ההחלטות הטובות ביותר עבורך ועבור התינוקת שלך.

אחד מהדברים הנפלאים בנוסחה, הוא שתחזירי לעצמך את האחריות והיכולת לעצב את חווית הלידה שלך. תגלי איך להשתמש ביכולות הטבעיות שלך בצורה שאמא אדמה התכוונה, מבלי להזדקק להתערבות רפואית או למישהו שיציל אותך. תגלי שאת יכולה ללכת, לדבר ולהסתובב וגם להישאר בהרפיה ובנינוחות מלאה בלידה. **ההרפיה ללידה בעיניים פקוחות** של הנוסחה תאפשר לך להשתמש בתנוחות זקופות בלידה. כך תוכלי לעזור לתינוקת שלך לרדת ולהתמקם בקלות בלי לוותר על נוחות. תלמדי לזוז ולהשתמש בכדור לידה, כיסא נדנדה, מקלחת ועוד תנוחות כדי לעזור לתינוקך לרדת ביום הלידה.

טכניקות הנוסחה מלמדות אותך איך להיכנס להרפיה וליצור תחושה נעימה ואוהבת בגוף על ידי תגובת אוקסיטוצין באופן טבעי מתי שאת צריכה. תגובת האוקסיטוצין משחררת אנדורפינים ותחושה של הרפיה,



אהבה והנאה בגופך. האוקסיטוצין פועל בצורה חיובית עלייך ועל התינוקת שלך. כשאת משתמשת בכלים של הנוסחה, את עובדת יחד עם חכמת הגוף לכוון את הרגשות והתחושות שלך כשותפה פעילה בתהליך הלידה. ככל שהלידה מתקדמת את תוכלי להרפות ולהשתחרר יותר, להתחבר לעצמך, לתינוקת שלך ולחכמת הגוף שלך. תודות לתרגול היומי שלך, הגוף שלך כבר יודע להגיב אוטומטית בצורה רגועה ואוהבת, דבר שעושה את כל ההבדל בלידה שלך.

למרות שהכלים של הנוסחה מאפשרים לך לחוות לידה שהיא אוהבת, מהנה ובלי כאב, חשוב לדעת שכל לידה שונה, כמו שכל הריון שונה. כמו כל דבר אחר בחיים שלך, הלידה שלך תהיה מדויקת עבורך, ודרכה תוכלי ללמוד ולחוות בדיוק את מה שאת צריכה כדי להתפתח הלאה בדרכך. זה לא משנה איזו תפנית הלידה שלך לוקחת. אין דרך נכונה ללדת עם הנוסחה, ואין תוצאה אחת מסוימת שכל תלמידה חווה. יש קשת אינסופית של חוויות לידה טובות. לכל אחת מתאימה לידה אחרת. לכן גם אין מושג של כישלון, גם אם הלידה שלך מתרחשת באופן שונה ממה שתכננת. כל עוד שאת מתרגלת ומשתמשת בכלים של הנוסחה, את כבר הצלחת לאפשר לעצמך לעבור הריון ולידה יותר אוהבים. בידיעה שכל אחת חווה את הלידה המדויקת והמתאימה לה, ושמייע לך לחוות את לידה אוהבת וקלה, המשיכי לתרגל ולהשתמש בכלים של הנוסחה בלידת התינוקת שלך וגם אחרי!

### האם הנוסחה מתאימה לאימהות חד הוריות?

בהחלט. אם את אם חד הורית, או אם בן הזוג שלך לא יכול להשתתף בנוסחה אתך, היי בטוחה שאת יכולה לעשות את הנוסחה בעצמך. דולות, חברים ובני משפחה אחרים שיש לך איתם חיבור טוב יכולים להיות מלווי לידה מצוינים. מלווי הלידה שלך יעברו אתך את הקורס ויעזרו לך לתרגל. נשים שמשתמשות בנוסחה באופן עצמאי גם מקבלות תוצאות טובות מאוד. את יכולה ללמוד ולהשתמש בטכניקות ההרפיה והדמיון המודרך של הנוסחה בקלות. התהליכים להאזנה בזמן הלידה הם כמו מלווה לידה. התהליכים ללידה עוזרים לך להשתמש בכלים ובטכניקות של הנוסחה בזמן אמת בלידה ומאפשרים לך להישאר בהרפיה ובתחושת אהבה ונינוחות.

**מלווה הלידה:** במהלך החוברת אנחנו מתייחסים לבני זוג או למי שתומך בך בלידה כ"מלווה הלידה" מתוך הידיעה שלא תמיד מלווה הלידה יהיה בן הזוג. בכל מקרה כדאי שגם מלווי הלידה יאזינו לדיסקים ויקראו את חוברת ההדרכה יחד אתך. האזנה אחת לפחות לכל תהליך יעזור להם להכיר ולחוות את הנוסחה. חשוב מאוד שמלווי הלידה יעברו על "המדריך למלווה הלידה" שמופיע בסוף החוברת בפרק 7. כך תוכלו שניכם להיות בקיאים בתפיסה, בשפה ובכלים שיאפשרו לך לידה אוהבת ומהנה. תוכלי גם לשתף את הדולה או את המיילדת שלך בהאזנה לתהליכים וקריאת "המדריך למלווה הלידה".

## כחמת הארץ? הילת האור? אמנות תואכות? שייק ירוק?

לעבור את הנוסחה זה כמו ללמוד כל דבר חדש. יתכן שבהתחלה זה ירגיש לך קצת מוזר ותתבקשי לשחרר התנגדות וביקורת ולבוא בגישה פתוחה לתפיסות חדשות. יש כאן מחקרים ומידע עדכני שלא תקבלי במקומות אחרים כמו קופת חולים וזה דורש ראש פתוח. תלמדי לסמוך על חכמת הגוף שלך, לדמיין הילת-אור מסביבך ולהוסיף משקה טעים על בסיס פירות ועלים ירוקים (להלן שייק ירוק) לתפריט היומי שלך. תני לעצמך תקופת חסד של 6 שבועות לשחרר כל שיפוט, התנגדות וביקורת, ובכך תתמכי בעצמך ותתני לעצמך את האפשרות ואת הזמן להתמסר לנוסחה ולקבל ממנה את המקסימום. כל השלבים בנוסחה פותחו כדי לתת לך להתחבר לעצמך, לחכמת הגוף שלך, למלווה הלידה ולעובר שלך. המוכנות שלך להתמסר ולחוות בלב שלם מאפשרת לך להצליח בלידה אוהבת ומהנה וגם נותנת לך מרחב של צמיחה אישית כאישה ואמא.

כדי לעזור לעצמך את תפעילי הילת-אור מסביבך, שתסני ותמיסי עבורך סיפורים, סרטים, אמונות וכל שליליות לגבי לידה. קחי נשימה עמוקה, תני לעניים להיסגר ובנשיפה תני לעצמך להרפות ולהירגע. דמייני עכשיו מסביבך הילת אור, מעין בועת אור שאת יושבת בתוכה. האנשים והמסרים היחידים שיכולים להיכנס להילת האור הם אנשים שתומכים ב-100% בתוכניות שלך ללידה אוהבת, מהנה וטבעית עם דמיון מודרך. כל שליליות נשארת בחוץ ונמסה בקצוות ההילה. בכל פעם שאת נתקלת במשהו שלילי שקשור ללידה אמרי לעצמך שאת לא יכולה לראות או לשמוע את זה ושאת הולכת לחוות לידה אוהבת, מהנה ושלווה. עשי זאת עכשיו ושימי לב איך את מרגישה. תני למישהו להקריא לך את תהליך "הילת-אור" בעמוד 49. לשחרר את עצמך מהשפעות שליליות ופחדים. בפרק 2 תלמדי יותר במדויק מה לעשות בנוגע לפחדים.

כשאת נשארת בהילת האור שלך ומפתחת אמונות תומכות להריון וללידה את נותנת לעצמך את האפשרות לחוות את הלידה שאת רוצה. דעי שזה אפשרי, וזה הולך לקרות לך. אם תלכי לישון כל לילה בהאזנה לתהליך "אמונות תומכות להריון" תקומי בתחושה חיובית כלפי ההריון והלידה שלך שתלווה אותך במהלך היום! את יכולה להקשיב לתהליך "אמונות תומכות להריון" בכל עת, גם בנהיגה ובשטיפת כלים, אז השתמשי בו היטב והמשיכי להיות באמונות שתומכות בהריון ובלידה שאת רוצה.

אצכשיו והלאה אני מצפה מאמינה וחווה את  
ההריון והלידה כתהליך אוהב ומהנה!

## איך זה עובד? דמיון מודרך ב"הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה"



1. הכלים של הרפיה ושל דמיון מודרך מאפשרים שינוי עוצמתי. אם תבחרי להאמין שדמיון מודרך יכול לעזור לך לחוות את הלידה שאת רוצה, זה בדיוק מה שיקרה. הדמיון המודרך מאפשר לך ללמוד להגיב את התגובה שאני מכנה תגובת אוקסיטוצין (על שם הורמון האהבה אוקסיטוצין), להיות בהרפיה ולהעצים את משככי הכאבים הטבעיים שגורמים לתחושה נעימה בגוף בזמן הלידה, וגם לחוות את הלידה בלי כאב. האמונות והמחשבות שלך לגבי מה שאת יכולה או לא יכולה לעשות הם השרטוטים עליהם את בונה את המציאות שלך. תני להם להיות חיוביים ודעי שאת יכולה ללדת כמו שאת רוצה. כשאת קולטת שאמונות, ציפיות ומחשבות יוצרות את המציאות שלך את בדרך ליצירת חווית הלידה שאת רוצה. בפרק על אמונות את תגלי מהן האמונות הלא תומכות שלך ואיך להחליף אותן באמונות תומכות.
2. אם יש לך חוויות קודמות או מערכת אמונות שגורמת לך להאמין שאת חייבת לסבול או מונעת ממך להפיק את המרב מהנוסחה, תוכלי לפנות לטיפול בשיטת "המסע" או "עוצמת הרכות". ללכת לטיפול בשביל בעיה רגשית זה כמו ללכת לטיפול בשביל בעיה פיזית, ובעצם עדיף לטפל בדברים כשהם ברובד הרגשי כדי למנוע מהם להתבטא בצורה פיזית אחר כך. תהליכי מסע או עוצמת הרכות יכולים לאפשר לך להגיע לשורש ולרפא את הדברים הכואבים בחיך. הם יכולים לאפשר לך להרגיש יותר בריאה, שלמה ושמחה וליהנות מהריון

ולידה יותר בטוחה וטובה. תוכלי למצוא מטפלים באזור שלך בחיפוש אינטרנטי על "מטפלי המסע" או "מטפלים בעוצמת הרכות". זכרי, שכל השקעה שאת עושה בעצמך עכשיו כדי לשחרר נושאים רגשיים כואבים היא השקעה לא רק באיכות החיים שלך אלא גם באיכות החיים המידית של התינוקות שלך ובעתיד שלכם ביחד. כל רגש משחרר כימיקלים לתוך הגוף שעוברים דרך חבל הטבור לתינוקך. לחץ ופחד יכולים לשחרר אדרנלין ומצב של אדרנלין יתר לא נותן לתינוקך את המצב הכי אופטימלי להתפתחות.

**לנשים שחוו התעללות פיזית או מינית, או כל חוויה טראומטית שקשורה למיניות או לנשיות, מומלץ לפנות לטיפול לפני שימוש עצמי בנוסחה כהכנה ללידה.** לידה אוהבת ומהנה היא פעולה שדורשת חיבור חיובי למיניות ולנשיות שלך. את יכולה ללדת בקלות ובטבעיות כשאת מחוברת בצורה חיובית לאיברי המין והלידה שלך. טראומות קודמות יכולות לגרום לנתק רגשי או חיבור שלילי לנושא המיניות ולהוביל ללידה קשה עם השלכות פיזיות לא נעימות. נשים שעברו התעללות או קשיים מיניים יוכלו ליצור לידה אוהבת ומהנה בקלות יותר. לאחר טיפול שמשחרר את התחושות והחוויות השליליות שהם יחסו לשימוש באיברי המין והלידה.

3. **החוויה האישית של כל אחת בדמיון מודרך שונה.** יש כאלה שמרגישות מאוד קלילות בגוף וכאלה שחשות כבדות באיברים או בגוף. יש כאלה שלא מרגישות הרבה ולא בטוחות שהם בהרפיה או עושות "נכון" את הדמיון המודרך. הן כן, והן רק צריכות להתמקד במסר שהן שומעות במקום מה שהם חוות בחושים הפנימיים. מה שאת חווה יהיה מה שנכון ומדויק עבורך. בנוסחה, את יוצרת הרפיה ואוקסיטוצין שזורמים לכל מקום בגופך.

- יש נשים יותר ויזואליות, ויהיה להם יותר קל לראות משהו (כמו תחושה נעימה) בעיני רוחן. אם את יותר ויזואלית, "תראיי" את האוקסיטוצין שלך כאור זוהר או בוחק, תני לו צבע, תראי את המרקם ותני לזה להיות חמים או קריר אם זה מתאים לך. בכל פעם שאת שומעת את המילים "אוקסיטוצין", "אהבה" ו"הנאה" בתהליכים המוקלטים דמייני את האור הצבעוני והחמים או הקריר זורם למקום שמוזכר בתהליך, וזה יהפוך להיות תגובת האוקסיטוצין שלך. התמונות שלך לא חייבות להיות ברורות, פשוט דעי שהם שם ושימי לב לתמונות שעולות לך.
- יש נשים יותר תחושתיות שירגישו את ההרפיה ואת התחושות הנעימות באופן מיד, והתחושה תגבר עם כל תהליך שהם עושות. אם את אחת מאלה, פשוט תני לגוף שלך לחוות את החוויה במלואה בידיעה שתשחררי את תחושת ההרפיה מהגוף בסוף התהליך, כשאת עולה בחזרה.
- יש גם נשים שמדמיינות מצוין, המח שלהם מגיב לדמיון המודרך כדי ליצור הרפיה ותגובת אוקסיטוצין נעימה שזורמת בגוף. זה פשוט מאוד לדמיון. היזכרי מה לבשת אתמול בערב. יופי! עכשיו דמיינת את הבגד שלבשת אתמול. שחזרת את החוויה הפנימית שלך של אותו בגד בלי ללבוש אותו בצורה פיזית. שימי לב מה עולה לך כשנזכרת בבגד, האם עולה תחושה מסוימת, קול מסוים או תמונה? תשומת לב לחוויה הפנימית שלך בתהליכים מאפשרת לך לגלות איך את יוצרת חוויות פנימיות ממה שאת עוברת.

בכל פעם שאת שומעת את המילים "רואה, מדמיינת ומרגישה" בתהליכים תוכלי מיד להירגע ולדעת שחכמת הגוף שלך מאפשרת לך לחוות את התהליך בצורה הכי עשירה ומתאימה לך, לפי החושים הדומיננטיים שלך. כשאת חווה את ההרפיה והדמיון המודרך, אין שום צורך להתאמץ! להיפך, המאמץ רק מוציא אותך מההרפיה ומקשה עליך ללמוד איך לשחרר את הורמוני האהבה ולקלוט את משככי הכאבים הטבעיים שלך. התמסרי ותני לזה לקרות. חכמת הגוף שלך יודעת בדיוק מה לעשות עבורך. את יכולה להקשיב ולעקוב או גם לתת למחשבות ולמח לחלוטם ולזרום בכל מיני מצבים נעימים. אם איבדת את הריכוז במילים בתהליך, פשוט שימי לב שזה קרה והחזירי את עצמך להתמקד בקול שאת שומעת. הישארי רגועה בידיעה שגם אם המחשבות חולפות להם בפסק זמן, חכמת הגוף שלך תמיד מקשיבה, סופגת ומיישמת עבורך. כעס או ביקורת עצמית על זה שאת לא "מרוכזת" יכול ליצור לחץ בגוף ולהרוס את ההרפיה ותגובת האוקסיטוצין שלך. התייחסי לעצמך באהבה וחמלה. תהיה לך הזדמנות לשמוע את אותן מילים שוב.

בנוסחה, את לומדת איך לעבוד יחד עם חכמת הגוף שלך ולכוון את האוקסיטוצין שלך. הכלי המרכזי שלך הוא "כפתור האהבה" שמשחרר את הורמוני האהבה, אוקסיטוצין, ואת הורמוני ההנאה, אנדורפינים. כפתור האהבה שלך ממלא את גופך בתחושות נעימות של אהבה והנאה כאשר הוא מופעל. זהו כלי נהדר שתוכלי



לשלוט בו ולהתאים אותו ללידה, לכאבי ראש, לכאבי ירך או אגן או כל דבר אחר שתרצי. זוהי דרך בטוחה ונפלאה להשתמש ביכולת שלך לכוון את התחושות וליצור את המצב הפיזי בגוף שאת רוצה.

**חשוב מאוד: שחרירי לחץ לגבי כל חלק מהנוסחה.** פשוט הרפי ותני לחכמת הגוף שלך לעשות את שלה. אם את עדיין מזיזה חלקים בגוף אחרי שאת אמורה להיות בהרפיה מלאה, היי סבלנית. כשכפתור האהבה שלך מופעל את בהרפיה מוחלטת וקולטת רק תחושות נעימות בגוף. כפתור האהבה מלמד אותך את מה **שחכמת הגוף שלך כבר יודעת**. שהגוף שלך מרגיש את מה שאת מכוונת אותו להרגיש. דעי שחכמת הגוף שלך לומדת בדרך שלה גם אם את לא מודעת תמיד במהלך התהליכים, ועדיין מקבלת את מה שאת צריכה ללידה אוהבת, מהנה וקלה. פשוט **תני** לזה לזרום, המשיכי **להאזין** ותני לעצמך ליהנות מהחווייה.

לפעמים יש נטייה לנתח ולנסות לפרק את הדברים כדי להבין איך זה עובד, ולעסוק בשאלות תמידיות של מה קורה ואיך מרגישים כלפי זה. הנסיון להבין הוא עוד דרך לנסות לשלוט בחווייה, להפוך אותה לידועה ומובנת וכך להרגיש בטוחה ובשליטה. עיסוק יתר בשכל לא תורם ליצירת לידה אוהבת ומהנה. להיפך, זה מבזבז את האנרגיות ומונע ממך לחוות את הנוסחה ולהפיק ממנה את המרב. לידה זו חווית גוף-נפש ולכן מה שחשוב בנוסחה, זה לשחרר את העיסוק בלהבין מה, איך, למה וכמה, **ולתת לעצמך להיות נוכחת בכל רמות החווייה, בגוף, בנפש ובמחשבות ולחוות את החווייה במלואה**. אם את יודעת שאת טיפוס שאוהב לנתח ולהבין, **תני לזה לעבוד לטובתך**, כשאת מרפה ופשוט מקשיבה בראש פתוח. במקום לנתח את מה שאת שומעת, את יכולה לכוון את הראש **להתמקד בכל מילה כאשר היא נאמרת** ולשים לב איך חכמת הגוף שלך פועלת לטובתך **כשאת מאפשרת לה**. מכיוון שאפשר להתמקד רק במחשבה אחת בכל עת, התמקדות בכל מילה כשהיא נאמרת תעזור לך לעקוב בקלות ולהפיק את התוצאות הכי טובות. הסתכלי על זה כניסוי משעשע: זרמי עם כל שיעור ותיהני מכל מה שמתרחש בתוכך.

4. האפקטים של ההרפיה ותגובת האוקסיטוצין שלך מצטברים עם הזמן. בכל פעם שאת נכנסת להרפיה תיכנסי יותר מהר ובקלות למצב יותר רפוי ונינוח. זה כושר מנטלי. בכל פעם שאת מתרגלת את הנוסחה, יהיה לך קל יותר להרפות ולהפעיל את כפתור האהבה שלך. את תהפכי למומחית בהרפיה ובהפעלת תגובת האוקסיטוצין והתחושות הנעימות הנלוות בגופך, דבר שעוזר מאוד בלידה. חשוב מאוד לחזור שוב ושוב על התהליכים ולטפח את האמונות התומכות באופן יומיומי כדי שהם יהיו שם עבורך בזמן הלידה. לכן חשוב להמשיך להקשיב לתהליך אחד לפחות כל יום עד ללידת התינוקת שלך. עשי מזה הרגל יומי. כמו שאת מפנה זמן לאכול, להתקלח ולצחצח שיניים, תפני זמן קבוע להקשיב לתהליך. המחויבות שלך להשקיע את הזמן הזה בכל יום משתלמת כשהנוסחה עובדת יותר טוב בשבילך בזמן הלידה.

5. **ברב התהליכים המוקלטים תקבלי הנחיה לעקוב רק אחרי הקול שאת שומעת. הכוונה להישאר ערה.** בחרי זמן מתאים, למשל בבוקר, ולא מאוחר בלילה כשאת עייפה. גם אם את נרדמת, חכמת הגוף שלך עדיין מקבלת את המסרים ולפעמים אפילו בצורה יותר טובה מכיוון שאין מחשבות שיפוטיות. בכל מקרה תצטרכי להקשיב לכל תהליך כמה פעמים **בערנות** כדי לזכור את הטכניקות ואת מילות המפתח שתשתמשי בהן בלידה. האזנה בישיבה עדיפה משכיבה מכיוון שהיא תאפשר לך להיות יותר ערנית. ישנם גם תהליכים שדורשים את ההשתתפות שלך בכדי ללמוד את הנוסחה אז כדאי להישאר ערנית. **תוכלי להקשיב לתהליכים במקומות שונים בכל פעם** ובכך ללמוד להרפות בכל מקום כהלכה מההכנה ללידה. תוכלי לעשות את התהליכים בכיסא מרופד, בישיבה ובהישענות קדימה בכדור לידה, במיטה, בכרית על הרצפה ובמקומות שונים בחדרים שונים.

**אם את עדיין נרדמת הרבה, זה בסדר.** חכמת הגוף שלך לומדת וסופגת את מה שאת צריכה בכל תהליך שאת שומעת גם אם את ישנה.

זה חשוב גם שתדעי מה קורה בכל תהליך, ולכן בכל פעם שאת מתחילה לעבוד עם תהליך חדש, תוכלי להריץ את ההקלטה קדימה ולעבור על החלק הראשון של ההרפיה ולהגיע לתחילת התהליך, בדרך כלל אחרי המשפט **"אני עכשיו מתמסרת ונותנת לחכמת הגוף שלי ללמוד וליישם עבורי את הדברים שעוזרים לי לחוות לידה אוהבת ומהנה"**. ואז את יכולה להקשיב להמשך התהליך כשאת מסדרת או שוטפת כלים, כמובן שלא בנהיגה. כך תדעי מה נמצא באותו תהליך גם אם את נרדמת כשאת מקשיבה לתהליך המלא באופן קבוע. תלמדי את הטכניקות ואת מילות המפתח ותוכלי להגיב אליהן בצורה יותר טובה כשאת יודעת מה הם. אם את לא יכולה להריץ קדימה פשוט הקשיבי לכל התהליך כשאת עסוקה במשהו ששומר אותך ערנית כמו ניקיון או קיפול



כביסה, כמובן לא בנהיגה או כשאת עושה משהו שדורש תשומת לב מלאה כמו הפעלת מכונות. דאגי להיות במצב פעיל והתעלמי מכל ההרפיה בהתחלה.

6. אחרי כמה תהליכים את תגיבי ברוע ובהרפיה כשאת שומעת את מוסיקת הרקע בתחילת התהליך. המוסיקה זהה בכל התהליכים, כדי לאפשר לך להירגע מיד כשאת שומעת אותה. לכן חשוב שתוודאי שאת רגועה ובתנוחה נוחה לפני שאת מתחילה לשמוע את התהליכים.

7. כל שבוע תלמדי חלק אחר מהנוסחה ללידה אוהבת ומהנה. התהליכים שאת שומעת ישתנו משבוע לשבוע. תשמעי רק את התהליכים שרשומים באותו שבוע. אחרי פרק 5 תקבלי תכנית המשך שמשלבת את רב התהליכים שעבדת איתם ומסבירה לך איך לתרגל אותם עד הלידה.

#### 8. הצלחה עם זמיון מודרך מבוססת על שני דברים:

- הרפיה מוחלטת. שירי הרחם והשרירים הסובבים אותו צריכים להיות רפויים לחלוטין כדי שהרחם יוכל לפעול ביעילות בלי לחץ או אי נוחות מיותרים. בחלקי ההרפיה שאת שומעת בתהליכים, תני לגוף להיות רפוי ומשחרר לחלוטין.
- אמונות תומכות. חושב לחזור על האמונות התומכות ללידה קלה ומהירה ללא פחד או כאב מדי יום עד הלידה. בלידה הם יאפשרו לך ליצור חוויה קלה ונינוחה. לכן חשוב להאזין לתהליך בכל יום.

האמת היא שחכמת הגוף שלך כבר יודעת ללדת באופן אינטואיטיבי גם אם זה לידה ראשונה. הגוף שלך בנוי ללדת והידע האינטואיטיבי נמצא בך. חכמת הגוף שלך יודעת בדיוק איך ללדת בקלות ובטבעיות. הנוסחה רק מחברת אותך בחזרה לחכמת הגוף האינטואיטיביות שלך ומשחררת את האמונות הלא תומכות ביכולת שלך ללדת בקלות ובטבעיות. על ידי שחרור הפחד והלחץ, היא מאפשרת לך להתמסר לקוקטייל האקסטזה שהגוף מייצר באופן טבעי בלידה ללא הפרעות. כשאת מחוברת לחכמת הגוף שלך וסומכת עליה, גופך והתינוקת שלך משתפים פעולה בלידה. אמא אדמה כבר הכינה לך תכנית מדויקת ללידה. כשאת מחוברת וקשובה לחכמת הגוף שלך, את שותפה פעילה בתהליך.

יש לך את הכוח והיכולת לשנות את מערכת האמונות שלך לגבי לידה ולחוות לידה נינוחה וטבעית ללא תרופות. רק את יכולה לקחת אחריות על הלידה שלך ולבחור לעשות את תכנית הקורס באופן מלא, לקרוא, ללמוד ולהקשיב לתהליכי הנוסחה ולתרגל את הכלים כדי להפיק את מירב התועלת עבורך ועבור התינוקת שלך. אם תקדישי חצי שעה או 40 דקות ביום ללימוד ותרגול הנוסחה, תראי תוצאות טובות, תרגישי יותר רגועה ובטוחה במהלך הקורס, בלידה וגם אחרי.

תִּינוּקוֹת יִקְרֶה, אֲנִי אֶבְטִיחָה לְהִתְמַסֵּר לַנוֹסְחָה  
וְלַעֲשׂוֹת אֵת כָּל אֵה שֶׁנִּדְרֵשׁ כִּדִּי לְאֶפֶסֶר לָנוּ לִידָה  
אוֹהֶבֶת וְאֶהֱנֶה יוֹתֵר.



17	שבוע 1 - חזון ללידה אוהבת ומהנה
18	תרגילי השבוע
19	הסבר על תרגילי השבוע
20	שלבי הנוסחה
23	מסע הלידה
33	דמיון מודרך וחזון
34	חכמת הגוף
37	מה יש בתוכי וכמה זה שוקל
39	שאלון חזון ויומני תהליך
48	לסיכום
49	תהליך הילת אור לקריאה על ידי מלווי לידה

## **מיכאל: לידה אהבת ואהנה לאחר 3 לידות טראומטיות!**

### **בשלוש הלידות הראשונות שלי הרגשתי כל כך נורא שרציתי לברוח, להיות בכל מקום אחר חוץ**

**מחדר הלידה**, כולל אצל רופא השיניים, דבר שאני שונאת! היו לי לידות ארוכות ומתישות עם תינוקות גדולים מה שהרגיש כמו קריעה בכל לידה. בנוסף הרגשתי גם שמתעלמים מהרצון שלי בלידה, וחווית חוסר שליטה ופחד. אחרי כל לידה סבלתי מדיכאון ולא תפקדתי למשך כמה שבועות.



### **לאחר הלידה השלישית שלי הדיכאון היה נורא.**

שום דבר לא סיפק אותי. לא האמתני שאני אוכל ללדת כמו שאני רוצה ופחדתי שאני שוב אסבול לידה ארוכה גם בלידה הרביעית שלי. לא ידעתי מה אעשה כדי להקל על הכאב. ידעתי שאני רוצה לידה שמחה ורגועה כדי לעזור לתינוקת החדשה שלי להגיע לעולם. רציתי להיפטר מתחושת האשמה על "החלפתי" הקטן שלי עם התינוקת החדשה ששחבתי

איתי. פחדתי כל כך שלא יכלתי לאכול, לישון או לתפקד כאמא לילדים. חיפשתי תוכנית שתעזור לי. הנוסחה שחררה את הפחד והטראומות הקודמות שלי מיד. החזון שעשינו מיקד אותי על מה אני כן רוצה ללידה במקום מה לא. במקום לפחד מלידה ארוכה ומתמשכת, התחלתי להתמקד בזמן האופטימלי שרציתי שהלידה תהיה.

### **הקשבתי לתהליכים כמה פעמים בכל יום.** כשהגיע הזמן ללדת הרגשתי בטוחה, ומשוחררת

מפחד. נהייתי מהשלב הראשון, אפיתי עוגה, והאזנתי לתהליכי הנוסחה ב-MP3 שלי. הרגשתי מאושרת ורגועה. אהבתי את היכולת פשוט להיות נוכחת ברגע ולא לחוצה על כמה זמן זה ייקח. במהלך הלידה, כאשר עלה פחד פשוט חזרתי על מה שנאמר בתהליכים. זה עזר לי להירגע ולהמשיך להיות נוכחת. **הרגשתי שחדר הלידה שלי זה המקום שבו אני רוצה להיות בו בלי צורך לברוח.** הלידה ארכה כשעתיים, קצר יותר ממה שדמיינתי לעצמי במקרה הכי טוב (4 שעות). זה היה שיפור משמעותי מלידות קודמות שלקחו 7 ועד 29 שעות (בלידה הראשונה).

אני מרגישה הרבה יותר טוב לאחר הלידה, הגוף שלי חוזר לעצמו מהר יותר ואני לא סובלת מדיכאון. אני חיובית, מטפלת בעצמי, ורואה את הטוב.

### **הנוסחה החזירה לי את האמון שלי בעצמי, בתהליך הטבעי של הלידה והוכיח לי שאני יכולה ללדת כמו שאני רוצה.**

אני יודעת שגם אתן יכולות. אז קדימה, תעשי את זה עכשיו, על תחכי!

קפ

מיכאל

## פרק 1: תרשימי השבוע



סמני וי בטור "נעשה!" אחרי כל תרגיל שאת מבצעת. תוכלי לגזור את העמוד ולתלות אותו במקום בולט לעין כדי לראות כיצד את מתקדמת במהלך השבוע. כל תרגיל מהווה עוד אבן בנין בתהליך יצירת הלידה האוהבת והמהנה שלך. אחרי כל משימה, סמני "וי" וזכרי לעדכן את הקבוצה שלנו בפייסבוק בהתקדמות שלך.

אם עוד לא עשית את זה, מלאי את טופס ההרשמה כדי לקבל הזמנה לקבוצה הסגורה שלנו בפייסבוק שלך.

אחרי כל תהליך שאת שומעת תתבקשי למלא יומן תהליך בחוברת ולסכם לעצמך מה חווית ולמדת ביומן התהליך. כל יומן תהליך מסתיים בהבטחה שלך לתינוקך. תתבקשי, לאור מה שלמדת וחווית, להבטיח משהוא לתינוקך. בסוף חומר הקריאה בפרק הראשון תמצאי את השאלון לחזון ואת השאלונים ליומן התהליך. סיכומים אלו עוזרים לך לקלוט את מה שלמדת באופן מודע. אחרי שמילאת את יומן התהליך תוכלי לשתף את הקבוצה בפייסבוק.



יום	תרשימי	הסבר	נצעה
א'	לקרוא מבוא ופרק ראשון בחוברת ההדרכה. למלא חזון בעמוד 39, לצייר את ציור הלידה ולהעלות אותו לקבוצה בפייסבוק.	נותן לך רקע לפני שאת מתחילה לשמוע את התהליכים המוקלטים.	
ב'	להאזין לתהליך "חכמת הגוף", למלא יומן תהליך בעמוד 42 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את התהליך <b>חכמת הגוף!</b> "	את מתחברת לחכמת הגוף שלך ומקבלת תגובה חדשה למצבי פחד לחץ או כאב.	
ג'	להאזין לתהליך "מקום מיוחד ברחם" למלא יומן תהליך בעמוד 43 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את התהליך <b>מקום מיוחד ברחם!</b> "	את יוצרת מקום מיוחד ברחם ומתחברת לתינוקך.	
ד'	להאזין לתהליך "הילת אור", למלא יומן תהליך בעמוד 44 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את התהליך <b>הילת אור!</b> "	את יוצרת הילת אור ששומרת עליך ועל תינוקך ומאפשרת רק למסרים חיוביים להיכנס. את מחזקת את המערכת החיסונית של תינוקך.	
ה'	להאזין לתהליך "חכמת הגוף", למלא יומן תהליך בעמוד 45 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את התהליך <b>חכמת הגוף!</b> "	את מחזקת את החיבור לחכמת הגוף שלך ולתגובה חדשה למצבי פחד לחץ או כאב.	
ו'	להאזין לתהליך "מקום מיוחד ברחם" למלא יומן תהליך בעמוד 46 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את התהליך <b>מקום מיוחד ברחם!</b> "	את מחזקת את המקום המיוחד ברחם ומעמיקה את החיבור לתינוקך.	
שבת	להאזין לתהליך "הילת אור" למלא יומן תהליך בעמוד 47 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את התהליך <b>הילת אור!</b> "	את מחזקת את הילת האור שלך ואת המערכת החיסונית של תינוקך.	
כל יום	להאזין לתהליך "אמונות תומכות להריון"	חשוב להקשיב כל יום לפני השינה, או כשאת בנשיעה, מסדרת את הבית, נמצאת עם הילדים או בכל זמן אחר. זה התהליך היחיד שאפשר להקשיב לו גם בנהיגה.	



1. בתהליך "חכמת הגוף" את מתחברת לחכמת הגוף הטבעית שאחראית על הדפוסים ותהליכים אוטומטיים כמו נשימה, פעימות הלב, לידה ועוד. את לומדת את המהות של חכמת הגוף ואת השפה שלה, שפת התחושות. את חווה הרפיה עמוקה, לומדת להגיב בצורה אוהבת ונינוחה למסרים של חכמת הגוף שלך ומקבלת תגובה חדשה למצב שבעבר היה גורם לפחד לחץ וכאב.
2. בתהליך "מקום מיוחד ברחם" את שוב מתרגלת הרפיה עמוקה ויוצרת מקום מיוחד, בטוח ושלו עבורך ועבור תינוקך ברחם. את פוגשת את תינוקך ומתחברת אליו ומתכוננת לחוות את הלידה יחד עם תינוקך במקום המיוחד שלך. את לומדת את ההתחלה של טכניקת הלב-בטן שלך כשאת מניחה יד על הבטן בתהליך ולומדת לחזור אוטומטית למקום המיוחד שלך ברחם מתי שאת רוצה.
3. בתהליך "הילת אור" את יוצרת הילת אור ששומרת ומברכת אותך ואת תינוקך, מחזקת את המערכת החיסונית ואת ה-DNA של תינוקך. הילת האור מכניסה רק מסרים חיוביים ותומכים לגבי ההריון והלידה האוהבת והמהנה שלך ומאפשרת לך להתחבר לאנשים ולמסרים שתומכים בך..
4. בתהליך "אמונות תומכות להריון" את מפתחת מערכת של אמונות חיוביות לגבי ההריון שלך, המצב הבריאותי שלך, התזונה שלך, היכולת שלך ללדת בקלות ובטבעיות ולגבי הכלים שאת לומדת בנוסחה. תהליך זה מיועד להאזנה בכל מצב. תוכלי להאזין לתהליך זה לפני השינה, להתחיל אתו את היום או לשמוע אותו בכל זמן אחר. תוכלי להאזין לו כשאת בנהיגה או עסוקה בבית. תהליך זה כולל אמונות כמו:

החזון שלי ללידה מתגשם בקלות.

הריון זה תהליך טבעי ובטוח עבורי ועבור התינוקת שלי.

התינוקת שלי בריאה וצומחת בתנאים אופטימליים בתוכי.

אני מזינה את עצמי ואת התינוקת שלי בקלות רק במזון חיובי ותומך.

כל התהליכים הגופניים שלי נשארים בטוחים ונורמליים לשלב ההריון שאני נמצאת בו.

חכמת הגוף שומרת תמיד במצב של בריאות אופטימלית. אני מקשיבה לכל מסר של אי נוחות מחכמת

הגוף שלי, עוצרת, משנה ומיד חוזרת לבריאות ונינוחות.

התהליך ממשיך באמונות שהלידה שלך תהיה קלה, הגוף שלך יודע מה לעשות, והכלים שלמדת יעזרו לך:

אני עובדת בשיתוף מלא עם חכמת הגוף והתינוקת שלי מכוונת את הרגשות שלי עם המהות המיוחדת שלי ומרגישה בדיוק את מה שאני רוצה להרגיש.

אני מרגישה תמיד בטוחה, נינוחה ושלווה לגבי ההריון והלידה.

לידה היא טקס מעבר מרגש, יצירת מופת שאני יוצרת עם המהות המיוחדת שלי.

לידה היא תהליך בטוח וטבעי עבורי ועבור תינוקי.

התינוקת שלי תיוולד בזמן המדויק ובצורה המדויקת.

חכמת הגוף שלי יודעת ללדת בקלות ובטבעיות.

כל התהליכים בגוף נשארים יציבים ונורמליים בזמן הלידה האוהבת ומהנה שלי.

אני יכולה ללדת בקלות ובנינוחות, באהבה ובהנאה.

מגיע לי לחוות לידה אוהבת, מהנה וחופשיה מסיבוכים.

אני רפויה ומשחררת לחלוטין בזמן הלידה.

אני אישה עוצמתית, בטוחה וחזקה ולוקחת אחריות מלאה על ההריון והלידה שלי.

אני בקלות מקבלת את ההחלטות הכי טובות עבורי ועבור התינוקת.

והרבה יותר! זכרי להקשיב לתהליך זה פעם ביום.

האזיני לכל תהליכי הנוסחה, מלבד התהליך "אמונות תומכות להריון", רק כשאת פנויה, יושבת בתנוחה נוחה ובמקום שקט ללא הפרעות ולא עסוקה בפעילות אחרת. **אין להקשיב לתהליכים של הנוסחה ברמקולים ברכב נוסע.** תוכלי להשתמש גם בארומתרפיה בשמנים אתריים כמו לבנדר, נרולי, לבונה, סנדלווד, ילנג ילנג, מנדרין או ריחות אחרים שמרגיעים אותך. (אם את משתמשת בארומתרפיה בזמן התרגול, הביאי אותם ללידה, כי הם יהפכו לחלק מתהליך ההרפיה שלך)

*כשאת שואצת תהליך של הנוסחה, סארי טלפוניט, הוציאי חיות מהחדר, התאימי את הטמפרטורה וצמצמי את האורות. ודאי שלא יפריצו לך.*



# { CH-P+T } O =

הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה מורכבת מארבעה שלבים שתלמדי שלב אחר שלב. בהמשך תקראי את מסע הלידה שלי, ובו תראי איך ארבעת השלבים עזרו לי לחוות לידה טובה ממה שחלמתי.

1. **CH חזון.** יצירת חזון זהו השלב הראשון ביצירת המופת שהוא הלידה. החזון מאפשר לך להתחיל להשקיע את האנרגיה שלך בלידה שאת כן רוצה במקום בפחדים וציפיות השליליות ובלידה שאת לא רוצה. ככל שאת משקיעה יותר אנרגיה ומחשבה בפחדים לגבי הלידה, הם תופסים יותר נפח אצלך. לכן, את רוצה להשקיע את האנרגיה בחזון החיובי שלך והמהות המיוחדת שאת מביאה ללידה שלך. כמו שהתינוק שלך מתפתח בפנים ולבסוף נולד, כך גם החזון שלך ללידה מתפתח בתוכך ולבסוף מתגשם.

2. **P- מינוס פחדים.** פחדים בלידה יכולים להפעיל תגובה של "לחימה או בריחה" ולהכניס אותך למעגל של פחד לחץ וכאב. הגוף שלך מגיב לפחדים וציפיות שליליות ומשחרר תאי "הפעל" שמעבירים כאב בגוף. כשאת משחררת את הפחדים הדרך להגשמת חזון הלידה שלך פתוחה בפניך. אם את רוצה להתחיל לפתח אמונות וציפיות חיוביות לגבי לידה, הדבר הראשון זה **להפסיק** לחשוף את עצמך להשפעות שליליות לגבי הריון ולידה שיוצרים פחד, ולשחרר את מקורות הפחד. זה אומר להפסיק לראות תוכניות וסרטים שמראים לידות קשות וטראומטיות, ולהפסיק לשמוע סיפורי זוועה על לידה שרק מפתחים ומזינים פחד ואמונות השליליות. מעכשיו, כשמנסים לספר לך סיפור זוועה, הרימי את היד בתנועת עצור ואמרי שאת מתכננת לידה אוהבת ומהנה ומוכנה להזין את עצמך רק בסיפורים חיוביים על לידה. אמרי שאת מודה על כך שמכבדים את הרצון שלך ומתייחסים ללידה בצורה חיובית אתך מעכשיו והלאה. אם לא מפסיקים פשוט התחילי ללכת לכיוון השני.

יש בהחלט נשים שחוו חוויות קשות בלידה ועוד לא עיבדו אותן. כשאת בהריון, תפקידך הוא להקיף את עצמך ואת תינוקך בהשפעות חיוביות ולא להיות מקור פורקן לסיפורי זוועה ורגשות קשים של אחרים לגבי לידה. בכל פעם שלא נעים לך לעצור אנשים או לשנות ערוץ או סרט היזכרי באביבה, אמא שעברה את הנוסחה בלידה השניה שלה. שבועיים לפני הלידה הראשונה שלה גיסתה ילדה בלידה קשה וטראומטית והיא שמעה על זה בפרטי פרטים. כשאביבה ניגשה ללידה, היא חוותה בדיוק את מה שגיסתה חוותה, אפילו עם אותן התערבויות אחת לאחת. זה לא אומר שזה יקרה לך. **זה אומר שאנחנו מושפעים מעבר למה שנדמה לנו בצורות שאין לנו תמיד שליטה עליהן. נקודת השליטה שלך נמצאת בהחלטה שלך לחשוף את עצמך רק למקורות השפעה חיוביים ולא למקורות השפעה שליליים שיוצרות פחד לחץ וכאב.** ברגע שנחשפת, אין לך שליטה בהשפעה. את עוד תקראי על מחקר באפקט הפלצבו בפרק 2 שמראה בדיוק איך אמונה וציפייה לכאב (פחד) יוצרת כאב ברמה הפיזית ואמונה וציפייה לנוחות יוצרת נינוחות פיזית.

3. **T+ פלוס תמיכה:** את יכולה לתפקד בצורה הכי טובה בלידה רק כשיש לך את התמיכה הנכונה. כשאת מזינה את עצמך במזון הפיזי והרגשי הנכון עבורך, את תומכת בעצמך לאורך ההריון והלידה. מבחינת מזון פיזי, לידה אוהבת ומהנה מתחילה בהריון בריא בסיכון נמוך. את תלמדי איך לתמוך בעצמך ובתינוקך על ידי תזונה נכונה ושייקים ירוקים בפרק 3. המזון הרגשי שתומך בך הוא האמונות וציפיות שלך, שקובעים מה את מרגישה ואת התוצאות שלך בפועל. אמונות וציפיות חיוביות משחררות אנדרורפינים שגורמים לתחושה נינוחה ונעימה בגוף, ואמונות וציפיות שליליות גורמות לתחושות של אי נוחות. ישנן תרבויות שמתייחסות ללידה כהליך טבעי ובטוח בחיי אישה. נערות שגדלות בתפיסה חיובית יכולות ללדת בלי פחד או כאב. חיילים אמריקאים שהיו בסין במלחמת העולם השניה נדהמו לראות נשים סיניות



בהריון עובדות בשדות האורז עם מים עד לברכיים. נעצרות ויולדות ללא כאב. אחרי מנוחה קצרה הן היו מביאות את התינוקות לסבתא וחוזרות לעבודה. כששאלו אותם למה לא היה להם כאב הם ענו שאף פעם לא אמרו להם שלידה כואבת, למה שזה יכאב? לידה היא פעולת גוף נפש, והציפיות והאמונות שלך מעצבות את התהליך. ככל שתהיי יותר פתוחה מבחינה מחשבתית ושכלית לספוג את האמונות התומכות שאת מקבלת בנוסחה, כך תוכלי גם להיפתח וללדת מבחינה פיזית בלידה.

הגישה של הרפואה והחברה המערבית ללידה לא מעצימה במיוחד. אמונות חברתיות אלו יכולות להשפיע עליך... עד שתבחרי אחרת. ברפואה המערבית הריון ולידה הם כמו מחלה שצריך לרפא בעזרת התערבות חיצונית. לידה מוגדרת כמצב רפואי שדורש אשפוז בבית החולים יחד עם אנשים הסובלים ממחלות, התקפי לב ומצבי חירום בריאותיים. במקום ללמד אותך איך להשתמש במשאבים הטבעיים וביכולות המופלאות הטמונות בגופך, הרפואה המערבית מציעה שלל התערבויות שגובות לפעמים מחיר כבד. חשבי על לידות שראית בטלוויזיה או בסרטים ועל סיפורי לידה ששמעת. המדיה אוהבת לעשות מלידה עניין של חיים ומוות... כי זה מה שמוכר. בתכנית "חברים", היולדות מבלות שעות על הגב ובוכות שהלידה לא מתקדמת.

המדיה לא מראה לידות קלות, עדינות וטבעיות כי הם לא מעלות את הרייטינג. יצרני הסדרות בטלוויזיה מתחרים על צופים ומפרסמים, והדרמה מוכרת. חשיפה לגישה ששוללת ממך את הביטחון ביכולות הטבעיות של הגוף שלך ללדת יכולה לנטרל את האמונות והציפיות החיוביות לגבי לידה שאת מפתחת עם הנוסחה. כשאת צופה במסך, יכולת הסינון והביקורת הרציונלית שלך נמוכה מאוד. את מחוברת רגשית ומושפעת אוטומטית ממה שאת רואה בלי לשים לב. **כשאת צופה בסדרות ובסרטים שמציגים את תהליך הלידה בצורה קשה וכואבת, את מקבלת מערכת של אמונות לא תומכות שאומרות שלידה היא חוויה קשה, מפחידה וכואבת במהותה.**

לכן חשוב מאוד לשנן אמונות וציפיות חיוביות שתומכות בלידה שאת רוצה מדי יום. חשוב לשחרר אמונות לא תומכות שקיבלת.

עצמי את העיניים, קחי נשימה עמוקה ותעשי התייעצות קטנה עם חכמת הגוף שלך עכשיו. תבדקי איך את מרגישה בגוף כשאת מאמינה ואומרת לעצמך שלידה זה חוויה קשה, טראומטית וכואבת, ושאת לא מסוגלת ללדת בכוחות עצמך. **שימי לב לתחושה שעולה לך בגוף. מה זה נותן לך להרגיש? זה מרחיב או מכווץ? ועכשיו תבדקי איך את מרגישה כשאת מאמינה ואומרת לעצמך שלידה זו חוויה אוהבת, מרגשת ומהנה ויש לך את כל מה שאת צריכה כדי ללדת כמו שאת רוצה בכוחות עצמך. שימי לב מה זה מעלה בגוף. האם זה מרחיב או מכווץ? התאימי לעצמך את האמונה שתומכת בך לפי החוויה האישית שלך. במה את רוצה להאמין?**

4. **○ } כפול אוקסיטוצין.** כשאת מתרגלת הרפיה באופן יומיומי במהלך ההריון עם כפתור האהבה שלך את לומדת להגיב בתגובה נינוחה ואוהבת גם בלידה. בהרפיה התאים שלך פתוחים לקלוט את קוקטייל האקסטזה שחכמת הגוף שלך משחררת בלידה המורכבת מהורמונים נפלאים שגורמים לתחושות של אהבה, הנאה התרגשות, התעלות והתמסרות.





זה היה יום רביעי קיצי וחם בחודש יולי. הייתי בהריון שלישי בחודש תשיעי. תהליך הלידה שלי כבר התחיל. הרגשתי את התינוקת מתחילה לרדת למטה, חותרת. עוד לא החלטתי איפה בדיוק אני רוצה ללדת. תכננתי על בית חולים אבל עוד לא החלטתי איזה. לא הייתה לי תמונה ברורה ומשום מה לא רציתי לחשוב על זה. אחר הצהריים הגעתי עם הילדים לבריכה ופתאום ראיתי את גאולה בבריכה עם בטן יחסית שטוחה לאחר הלידה. נראית טוב.

גאולה, דולה ומטפלת ברפואה סינית מתקוע, ילדה כמה שבועות לפני. כולם שמעו על הלידה של גאולה. היא ילדה בבית עם מיילדת והבת הגדולה שלה הייתה נוכחת בלידה. כשפגשתי אותה בבריכה התעניינתי מאוד בנוגע ללידה שלה.

"איך הייתה הלידה שלך?" שאלתי אותה.

"מדעים", היא ענתה בשביעות רצון.

שני הלידות הקודמות שלי היו טראומטיות, וגם את ההריונות עברתי בלחץ רב. בהריון הראשון אני הייתי המפרנסת העיקרית. בעלי למד באוניברסיטה ולחצים כלכליים ולחצים בעבודה מאוד העיקו עלי. לקחתי קורס של קופת חולים מאוחדת כהכנה ללידה ולמדתי על אפידורל, פיטוצין וניתוח קיסרי. השאלתי את הספר של היפנובירטינג מחברה מיילדת והקשבתי לדיסק וניסיתי לעשות את התרגילים.

כשהגיע הזמן ללידה הראשונה שלי, הייתי מבועתת. לא היה לי מושג איך אני הולכת לעבור את כאבי הלידה. האמנתי שכאבי הלידה יהיו בלתי נסבלים. ובאמת היו לי צירי גב מאוד כואבים שבקושי הצלחתי לשרוד אותם. אחרי שעות ארוכות של צירים כואבים איבדתי תקוה שאני אגיע אי פעם לפתיחה של ארבע סנטימטר. נכנסתי לתופעת הפחד-לחץ-כאב. הפחד גורם ללחץ וכיווץ שרירים והתנגדות. כאשר מכווצים את השרירים ומתנגדים לתהליך הלידה והצירים, יש כאב. ידעתי שאני לא רוצה לקחת אפידורל אך פחדתי מהכאבים. הייתי במלחמה פנימית. כשסוף סוף אחרי יום וחצי הגעתי לפתיחה של ארבע, מיד לקחתי אפידורל.

אם הייתי חסרת אונים מול הכאבים שחשתי, אחרי שלקחתי את האפידורל לא הרגשתי יותר טוב. האפידורל אמנם העלים את הכאבים אך הוא גם השאיר אותי מפוחדת ומנותקת רגשית מהתהליך המתרחש בגופי. כשהרופא הרוסי המרדים הזכיר לי שאני יכולה להישאר משותקת לכל החיים כבר ראיתי את עצמי בכיסא גלגלים. ששמעתי מסבתא שלי על אישה שנשארה משותקת לכל החיים מהאפידורל שהיא לקחה בלידה. הרופא צעק עלי בגלל שלא יכולתי להפסיק לרעוד בזמן שהוא ניסה לתקוע לי את המחט בעמוד השדרה. כשהוא כן הצליח, תחושה קרה התפשטה בחלק התחתון של הגוף. הייתי מנותקת מכל תחושה מהמתנים עד הרגליים. זה היה מוזר להיות מחוברת למוניטור, לדעת שיש לי צירים ולרגיש רק כובד. הרגליים שלי היו כמו שתי חתיכות בשר כבדות.

האפידורל ותנוחת השכיבה על הגב שהייתי בה, גרמו ללידה להתקדם לאט. בגלל שלא יכולתי לזוז, הלידה ארכה הרבה זמן. אף אחד לא אמר לי ששכיבה על הגב מעכבת את תהלי הלידה, מונעת מעצם העצה לנוע אחורה באגן כדי לתת לתינוק לרדת. הגיע השלב שכולם התעייפו ויצאו מהחדר להפסקה. נשארתי לבד. כשכפתור העזרה נפל מהיד שלי ולא יכולתי לזוז להרים אותו. מה יקרה אם אני אתחיל ללדת? סבלתי כמה דקות לבד עם הפחד והמוגבלות. גם בשלב הדחיפות והלידה לא הרגשתי תחושות לידה. אמא שלי, שהייתה נוכחת, התרגשה הרבה יותר ממני כשתכלת נולדה. לא התרגשתי. זה היה כמו משהו שקורה למישהי אחרת. שיחקתי לקהל שהיה מורכב מאמא שלי, סבתא שלי ובעלי אבל לא הייתי מחוברת למה שקורה אצלי בזמן הלידה.

מה שלא ידעתי אז זה שהאפידורל שיבש את קוקטייל האקסטזה של ההורמונים המשתחררים באופן טבעי בלידה וגורמים לתחושות אהבה, הנאה, התרגשות והתעלות. את השמחה התחלתי להרגיש רק אחרי כמה שעות שאפקט האפידורל התפוגג. הייתי מאוכזבת מעצמי שלקחתי אפידורל. אני לא מאמינה בנטילת תרופות וחומרים כימיים. אני אף פעם לא לוקחת כדורים. הייתי הנכדה הראשונה ללדת ולהפר את קוד איסור לקחת אפידורל

שסבתא שלי ייסדה. בלידה הראשונה של סבתא שלי, כשילדה את אמא שלי, הרופאה שלה הייתה במרחק נסיעה כשהיא התחילה ללדת. היא הורתה לבית החולים לתת לה משהוא למנוע את הלידה כדי שהיא תוכל להגיע להיות בלידה ולקבל את התשלום שלה. החומר שנתנו לסבתא גרם לה כאבי תופת בלידה וגם כאבי ראש חודשים לאחר מכן. את ששת ילדיה הבאים היא ילדה ללא אפידורל או כל חומר כימי אחר. היא דאגה שכל הבנות שלה ילדו גם בלי אפידורל. אמא שלי ילדה עשרה ילדים בלידה טבעית.

כששכבתי במיטה בבית החולים וניסיתי להניק את תכלת, ביתי הבכורה, בפעם הראשונה והיא לא הצליחה הרגשתי תסכול עמוק. לקחו אותה למחלקת התינוקות. היה לי גודש כואב. דיממתי. הרגשתי חסרת שליטה על מה שקורה לי בגוף. כשהחלב שלי הגיע הרגשתי כמו ברז נוטף מכל הכיוונים שאי אפשר לסגור אותו. למרות שכן הצלחתי להניק את תכלת לתקופה של חצי שנה, היא אף פעם לא ממש התענגה והשמינה מההנקה. היא הייתה רזה וקטנה והעדיפה אוכל מעובד בלי ערך תזונתי רב, כמו האוכל שאכלתי בהריון איתה. היה לה רגישות תחושתית והיא התחילה להתעלף בגיל 6 חודשים. הבנתי שכל הלחץ שהרגשתי בהריון והלידה שלה שמו אותה במצב תמידי של איום והגנה מול העולם ובעיקר מולי. בגיל שנתיים שלוש היא הייתה מאוד רגשנית ושתלטנית. רבנו כל הזמן. היא רצתה ללכת רק לאבא ולא הסכימה לבוא אלי. לקח שלוש שנים להתאושש מהלידה הראשונה ולרפא את מערכת היחסים בינינו. כשעשיתי תהליך מסע במקומה והרגשתי את הצורך שלה בביטחון והתחלתי לכבד את זה, חל שיפור בינינו.

ההריון השני מצא אותי במקום עבודה חדש. ניסיתי להתמודד עם תכלת, ביתי הבכורה, עם הריון חדש וגם לפרנס את המשפחה. הרגשתי שוב שאני הייתי רוצה ללדת טבעי אבל לא מצליחה להתגבר על מעגל הפחד-לחץ-כאב. מיד בפתיחה של ארבע לקחתי אפידורל. הלידה השנייה הייתה קצת יותר מהירה. כאבי הצירים נמשכו פחות זמן. נתנו לי פחות אפידורל ובשלב הדחיפות היה לי תחושה כלשהי בחלק התחתון של הגוף. שמחתי שהייתי חלק קצת יותר פעיל בתהליך. אבל עדיין טעמתי את טעמה המר של האכזבה והכישלון. פחדתי לדחוף ובכיתי למיילדת שזה כואב לי. היא הסתכלה לי ישר בעיניים ושאלה "למה ציפית?!"

### **איך רכשתי אמונות תואכות שאני יכולה ליצור את הלידה שאני רוצה**

במהלך ההריון השלישי, עברתי את מסלול המטפלים של המסע. למדתי להתחבר ולסמוך על חכמת הגוף שלי ולשחרר זיכרונות ורגשות מודחקים מהתאים. כמטפלת מסע, נוכחתי לראות מאחורי איך זיכרונות ואמונות יוצרות מציאות פיזית. נוכחתי לשינויים פיזיים ורגשיים שהיו בגדר נס מבחינתי וכך הבנתי עד כמה יש לי השפעה על המציאות הפיזית שלי בגוף. עבדתי עם מישהי עם דימוס כרוני שהפסיק אחרי תהליך מסע. עבדתי עם עוד מישהי עם בעיית פוריות שנמשכה 8 שנים וטיפול פוריות שלא עזרו. היא נכנסה להריון בצורה טבעית אחרי מסע אחד בלבד. ראיתי איך מערכת היחסים שלי עם תכלת, ביתי הגדולה עברה שינוי של 180 מעלות לטובה בעקבות תהליך מסע. בלידות הקודמות רציתי ללדת בצורה יותר טבעית אך הפחד מנע ממני. לא האמנתי שיש לי את היכולת להשפיע על התהליכים הפיזיים שאני עוברת. הפעם עבודת המסע הוכיחה לי בצורה ברורה מאוד שאני יכולה ליצור את המציאות הפיזית שלי ואת הלידה שאני רוצה. ידעתי שיש לי את הכלים ושאני יכולה להתמודד עם הפחד. האמת שהעליתי את הרעיון של לידת בית כבר בתחילת ההריון. אבל ירמי, אישי היקר, לא התלהב.

"זה עושה בלאגן בבית", הוא אמר. גרנו בקרוואן קטן. ירדתי מהרעיון ואמרתי לעצמי שאחכה עד שיהיה לנו את בית חלומותיי המרווח עם המון מקום לדם ובלאגן של לידה. אחכה עד שיהיו את התנאים המושלמים.

### **הקשיב לחכמת האוף**

ביום אחרי שפגשתי את גאולה השמעתי את אחד השירים האהובים עלי באוטו בדרך חזרה מהסעת הילדים למעון. "הכל מתקבל כאן בברכה", שר הזמר ופתאום, הגוף שלי הגיב לשיר ועלו דמעות בעיניי. הרגשתי מחנק. כששאלתי את עצמי מה גורם למחנק הזה עלתה תשובה ברורה מאוד. רק המחשבה של ללדת בבית החולים ולחזור על הלידות הקודמות גרמה לי למחנק בגרון. פתאום הבנתי למה לא תכננתי יותר את הלידה ולא בחרתי את בית החולים. הופתעתי כי לא הייתי מודעת לרצון העז הזה ללדת בבית. חשבתי שהשלמתי עם לידה בבית

החולים ושה היה בסדר מבחינתי. זה מה שסיפרתי לעצמי בראש. אבל הגוף שלי הרגיש אחרת, הרגיש לא מוכן בשום אופן ללדת בבית חולים והוא סימן לי זאת על ידי הדמעות והמחנק שהיו קשורים למחשבה של לידה בבית חולים. הנסיון שלי כבר לימד אותי להקשיב לחכמת הגוף שלי. בעוד שיכולתי לספר לעצמי כל מיני ספורים בראש, כמו, "אני בסדר גמור עם לידה בבית חולים וזה לא משנה לי כך או כך", חכמת הגוף, שהשפה שלה היא לא מילים אלא תחושות, הרגישה אחרת. אני יודעת שהגוף לא משקר. למדתי לכבד את האיתותים של הגוף שלי והוא אף פעם לא הוליך אותי שלל. להיפך, הבעיות התחילו כשלא הקשבתי לחכמת הגוף. הבנתי שאם הגוף שלי מסמן לי ללדת בבית, אז עלי להיכנס לפעולה ולבדוק אפשרויות נוספות. עוד לא הבנתי איך אוכל לעשות דבר כזה כשלא הצלחתי לעבור לידה בלי אפידורל וכאבי תופת. נזכרתי בגאולה וזה חיזק אותי. הבנתי שאם היא יכלה ללדת כמו שרצתה, גם אני יכולה. למה שאני לא אעבור לידה מדהימה כמוה? לא ידעתי איך אבל ברגע שסימנתי את המטרה, ידעתי שה דברים יתחילו להתבהר ואני אגלה את הצעדים הבאים שלי. מה צריך לקרות כדי שאוכל ללדת כמו שאני רוצה?

נסעתי הביתה והתקשרתי למיילדת של גאולה. כשהיא שמעה שאני מטפלת בשיטת המסע היא מאוד עודדה אותי ללידת בבית. היא אמרה לי שזו חוויה מצמיחה. היא סיפרה לי מה כרוך מבחינת ניירת ותשלום. בסיום תיאור תהליך לידת בית היא אמרה "ואז את נכנסת למיטה שלך, ואוכלת את האוכל שלך". זה היה נשמע לי מצוין. במקום להישאר לבד אחרי הלידה, בחדר זר ובחלוק של בית חולים, התאים לי להיות בבית, במיטה שלי. אבל עדיין לא הייתי בטוחה שאני מסוגלת לזה. אמרתי לה שאני מפחדת שלא אדע או אוכל לעבור את כאבי הלידה, ולכן לקחתי אפידורל בלידות הקודמות שלי.

"בדיוק", היא אמרה. "זו הסיבה שנשים לוקחות אפידורל. הם מפחדות מהכאב. זה אפילו לא כל כך כואב". נשפתי בהקלה. אז לידה טבעית לא באמת כואבת כל כך. טוב לדעת.

"אבל אני גרה בקרוואן", אמרתי לה. אולי באמת לא אוכל ללדת בבית כי אין מקום לכל הדם והבלאגן.

"אז מה?" היא ענתה. "ילדתי נשים בקרוואנים". טוב. כנראה זה אפשרי. קבענו להיפגש בערב.

הפעלתי את המחשב. המיילדת כבר שלחה לי שבעה מיילים כולל הטופס שהייתי צריכה להחתיים בו רופא גינקולוג שאני בהריון כדי להוכיח שילדתי ולרשום את התינוק במשרד הפנים. טלפנתי לגאולה ושאלתי אותה איך היה עם המיילדת. היא אמרה שהיא הייתה שמחה שהמיילדת הייתה נוכחת בלידה שלה. התקשרתי לירמי, הבן זוג שלי. הופתעתי כשהוא אמר לי ללכת על לידת בית. התקשרתי לחברה מטפלת במסע שילדה לא מזמן בלידת בית.

"ללכת על לידת בית? או לוותר ולעשות את זה בבית החולים? אולי גם בבית החולים אפשר חוויה חיובית?"

היא הציעה לי קודם כל להתמודד עם הפחדים והסתייגויות שלי ואחר כך להחליט. יצרתי קשר עם יעקב וידר, מטפל בקרניו סאקראל באזור ואמרתי לו שאני עומדת ללדת בקרוב. הוא הסכים לקבל אותי למרות היותו בצום באותו יום. ביטלתי פגישת מסע שהייתה לי והתקשרתי לחמותי לבקש ממנה לשמור על הילדים כדי שאוכל ללכת לטיפול, לפגוש מטופלת, להחתיים רופא ולפגוש את המיילדת. היא הייתה נשמעת קצת מודאגת לגבי לידת בית. ארזתי תיק לבית החולים, וחשבתי לעצמי כשיצאתי, שאולי זהו זה. אולי אחזור הביתה כבר לאחר הלידה. עוד לא הייתי בטוחה לחלוטין שאני הולכת על לידת בית. אספתי את הילדים והסעתי אותם לחמותי. איחורתי לטיפול ב-45 דקות. המטפל היה עסוק כשנכנסתי. הוא סימן לי לשבת ולאחר מכן הביא לי טופס למלא. תחת סיבת הטיפול כתבתי "חרדה". הוא ביקש ממני לפרט. אמרתי לו שאני מרגישה לחץ שתופס לי את הבטן. שהיו לי פחדים וחששות שרציתי לשחרר לפני הלידה כדי שאוכל ללדת בשלום. הפחד העיקרי היה שלא אוכל לעבור את כאבי הלידה.

הוא בדק את עמוד השדרה שלי, ואמר לי שהחלק העליון היה תפוס והחלק התחתון היה חלש. נשכבתי על מיטת הטיפול. המטפל אמר לי שהוא עובד כדי להביא את האנרגיה שלי לפלג הגוף התחתון ולאזור האגן לקראת הלידה. הוא אמר לי שהיה בגוף שלי טראומה מאפידורל. אמרתי לו שחשבתי על לידה בבית.

"למטופלת שלי היה ניסיון רע בלידת בית" הוא אמר, "שמה של המיילדת שחשבת עליה?" אמרתי לו. "אני לא בטוח שזו אותה מיילדת. רק תסמכי על האינטואיציה שלך ותהיי זהירה".

בתום הטיפול הרגשתי קלילה יותר. הפחד בבטן נעלם. בחזרה באוטו בדרך לרופא התחלתי לחשוב על מה שהוא אמר. לאחד ממטופליו היה ניסיון רע! ואם זה היה עם המיילדת שאני התכוונתי להזמין?! הביטחון שלי החל להתפוגג. ואז זכרתי שהוא אמר לי לסמוך על האינטואיציה שלי ונרגעתי קצת. אמרתי לעצמי שאני קודם אלך לפגוש אותה ואראה איך זה מרגיש לי בגוף איתה ואסמוך על חכמת הגוף שלי.

הלכתי לפגוש מטופלת שכתבה לי מכתב תודה נוגע ללב על המסע שעברה. זה רומם את מצב רוחי. התקשרתי לחמותי לבדוק מה שלום הילדים ויצאתי העירה כדי להחתיים רופא. המיילדת הזהירה אותי לא לומר שאני מתכוונת ללדת בבית מכיוון שלא כל רופאי הנשים הם בעד. היא המליצה לי ללכת לאחד שהוא כן בעד כדי שאני אקבל את החתימה. לא היה לי זמן לחכות, וידעתי שאני הולכת ליפול על הרופא תוך. בלי הטופס לא אוכל ללדת בבית. קיוויתי שיהיה בסדר. הגעתי לקופת החולים ונכנסתי כמעט מיד לרופא. הגניקולוג עשה לי בדיקה פנימית. היתה לי דלקת במשך כמה חודשים שהדאיגה אותי אז ביקשתי ממנו לבדוק את מצב הדלקת. הופתעתי לטובה כשהוא אמר לי שהכל תקין ושאיין לי דלקת כמו שחשבתי שהיה לי, ושיש לי פתיחה של שני ס"מ.

"את יכולה ללדת היום" הוא אמר וחתם על הטופס. יצאתי מחויכת. בשונה מהלידות הראשונות שלי בהם הייתי לכודה במעגל של פחד לחץ וכאב, עכשיו התחלתי להרגיש משהוא חדש. הייתי רגועה וממוקדת בפרויקט ארגון לידת הבית שלי. קולטי התאים בגוף היו פתוחים לקלוט את קוקטייל ההורמונים הטובים שמשתחררים בגוף באופן טבעי בלידה. האוקסיטוצין ואנדורפינים נתנו לי להרגיש תחושה של רוגע, הנאה והתרגשות. הבנתי שאת האופוריה הטבעית הזאת כנראה פספסתי בלידות קודמות בגלל שהגוף והתאים שלי היו מלאים בפחד, אדרנלין וקורטיזול. התקשרתי לירמי והודעתי לו חגיגת שהתינוק שלנו בדרך החוצה. ביקרתי בחנות הטבע, והתעכבתי על משחות שיניים טבעיות. לקח לי הרבה זמן לבחור. לידה זו פעולה אינסטינקטיבית, לא שכלית. תהליכי החשיבה שלי האטו. קניתי אגוזי מלך בשוק.

חזרתי לחמותי והשכבתי את הילדים לישון. התקלחתי ונסעתי לפגוש את המיילדת. בדרך עצרתי ועשיתי קניות לשבת. שוב חשבתי על מה שיעקב, המטפל, אמר לגבי לידת בית. מה עם זה הופך להיות חוויה לא טובה? נזכרתי שפגשתי את המיילדת לפני כמה שנים בחתונה כשהייתי בהריון ראשון ואיך שהיא סיפרה לי על לידת בית בהתלהבות רבה וזה לא עניין אותי אז. האם היא תהיה המיילדת הנכונה עבורי? המיילדת קפצה לפתוח לי כשדפקתי. היא הייתה אישה קטנה, בלונדינית נמרצת ומלאת אנרגיה. היא שאלה אותי כמה שאלות כלליות. היא בדקה את משקל התינוק.

"לא ללדת בסוף השבוע! יש לי תוכניות!" היא אמרה לי. אמרתי לה שאני עדיין לא בטוחה לגבי לידת בית

"נשאר את זה פתוח", המיילדת אמרה. "תתקשרי אלי בבוקר. זה הולך להיות בסדר".

קיבלתי ממנה תחושה טובה. רק לא הייתי בטוחה לגבי היכולות שלי.

יום שישי בבוקר הצירים שלי התחילו להופיע כל עשרים דקות. התקשרתי למיילדת. היא עמדה לצאת לסוף השבוע, ורצתה שאחליט סופית לפני שהיא משנה את התוכניות שלה.

"את יודעת, זה כואב. את צריכה באמת לרצות את זה. אני לא אוהבת לבלות שעות עם אישה שהולכת אחר כך ללדת בבית החולים. הייתי עם אישה אחת 13 שעות ואז היא הלכה לבית החולים". היא אמרה.

"שניה. חשבתי שאמרת שזה לא כאב כל כך. סמכתי על מה שאמרת!"

הרגעתי אותה שאני רוצה לידת בית. שהחלטתי ללכת על זה. היא הציעה שאני אתחיל לעשות הליכה כדי לקדם את הלידה. אני דווקא לא מיהרתי ללדת. רציתי שזה יבוא בזמן שלו. היה שקט בבית. הילדים עדיין היו אצל חמותי. הכנתי אוכל לשבת ויצאתי לבריכה. זה היה נראה לי דרך רגועה ונעימה לבלות את הזמן עם עצמי לפני הלידה. שחיתי מעט ועצרתי בצירים. הבריכה התמלאה במהירות. ירמי התקשר ונשמע מודאג. הוא שמע על מישהי שילדה בבית לפני כמה חודשים, הסתבכה עם משרד הפנים ועדיין לא הצליחה לקבל מספר תעודת זהות לתינוקת שלה. "תבררי את העניין" הוא אמר לי. אבל מזה לא חששתי.

## חלון ואהות ללידה

התמתחתי על כיסא בדשא ליד הבריכה. תחושה של חוסר ודאות ופחד לגבי הכאב הבלתי נסבל שהייתי משוכנעת שמחכה לי וחוסר היכולת שלי להתמודד אתו בלי אפידורל עופפה אותי. סגרתי את העיניים והתחלתי להתחבר לחכמת הגוף שלי. ביקשתי תגובה חדשה לכאב ולתחושות הלידה. ביקשתי שמערכת העצבים שלי תקלוט את תחושת הלידה כמשהו אחר. לא ככאב. ביקשתי לקבל תגובה פיזיולוגית שתאפשר לי לחוות את תהליך הלידה בשמחה, התמסרות ושלוש. עדיין הרגשתי מאוד לא בטוחה, בעצמי ואפילו בתהליך שאני עושה. אבל החלטתי להמשיך ולסמוך. התכוונתי שהלידה שלי תהיה מעין תפילה לשלום. ביקשתי שהלידה שלי תהיה עבורי אבן דרך בתהליך שלי לקבל את עצמי ואת חיי בשלום באשר הם, גם אם הם לא מושלמים כפי שרציתי. למרות שלא היה לי את הבית המושלם שרציתי ללדת בו ואת כל התנאים האחרים שרציתי כדי ללדת בשלום, בכל זאת בחרתי ללכת על לידה אופטימלית עבורי וליצור את החוויה שרציתי, בלי שורה של תנאים מקדימים או תירוצים למה לא. כמו שהתכוונתי שהלידה שלי תאפשר לי לקבל בשלום את עצמי ואת חוסר המושלמות בחיי, התכוונתי שזה יביא עוד שלום לאדמה והאזור בו אני גרה. לא רחוק מביתנו נרצחו שני ילדים. המילה שלום סיכמה עבורי את החוויה שביקשתי לחוות וליצור בלידה שלי. זהו זה!

החלטתי שאני אקרא לתינוק שלום.

קמתי והתחלתי להסתובב בבריכה. פגשתי שתי חברות וסיפרתי להם שיש לי צירים. כמעט אמרתי להם שאני מתכננת לידת בית. חזרתי לבריכה, ונהייתי להיות במים ולתת לצירים לזרום בי בלי להתכווץ. שלושה ילדים קפצו לתוך הבריכה בצעקות והשפרצות מים. חיפשתי פינה שקטה בבריכה. הבריכה היתה מלאה בילדים קופצים וצוהלים בחום המדברי הלוהט. יצאתי. הייתי רעבה. הרחתי ציפס מטוגן ושקלתי לקנות פיצה בקיוסק. לא הרגיש לי נכון. רציתי משהו בריא, משהו שיתמוך בלידה, לא אוכל מהיר. בקבוק המים ומשקפי השחייה שלי נעלמו. הלכתי לקנות עוד מים.

המיילדת הגיעה ומצאה אותי. התיישבנו על הדשא ליד משפחה שאכלה ארוחת צהריים. פעוטות הסתובבו ואימהות רצו אחריהם. לא שמענו את עצמנו. המיילדת הציעה לי לעשות הליכה כדי לזרז את הלידה. לא ממש ששתי ללכת עשרים וחמש דקות בחום המדברי של יולי. הסכמתי שנתחיל ללכת ובדרך נעלה על טרמפ אם ארגיש צורך. התחלנו לעלות את העלייה הביתה.

"איך את רוצה שהלידה שלך תהיה?" המיילדת שאלה אותי.

"אני רוצה להרגיש את תחושות הלידה ולהיות מחוברת למה שקורה. אני לא רוצה לפחד ולחוות את הלידה ככאב. שאני רוצה לאפשר למערכת העצבים לקבל את תחושות הלידה בשלום."

שאלתי אותה על האישה שלא הצליחה לרשום את הילד שלה והמיילדת אמרה שהיא לא מילאה את הטופס שהחתמתי בו את הגינקולוג ולכן עשו לה בעיות. התחיל להיות לי חם אז עלינו על טרמפ. המיילדת הייתה מרוצה שלפחות עלינו את העלייה. חזרנו הביתה וגיסתי התקשרה. כשתכננתי לידה בבית החולים ביקשתי ממנה לבוא לתמוך בי. יש לנו קשר מאוד טוב והרגשתי שאני רוצה שהיא תהיה חלק מצוות הלידה שלי. אני מרגישה מאוד בטוחה לידה. היא רצתה לבוא אך הרגישה מחויבות להישאר ולעזור לחמותי לשמור על הילדים ולעזור לארח בשבת. למרות שמאוד רציתי שהיא תבוא, ידעתי שאי אפשר להכריח שום דבר אז שחררתי.

אמרתי שתעשה מה שמרגיש לה הכי טוב ובין אם היא נשארת או מגיעה אני מעריכה את התמיכה שלה. הצעתי לשאול את הילדים איך הם מרגישים, אם זה יהיה בסדר מבחינתם שהיא תבוא ללידה.

## איך אחר את הכח?

אכלנו אבטיח. ביקשתי מירמי לקנות יוגורט עזים טרי מהשכנים, הרגשתי שזה יעשה לי טוב. יוגורט וגרנולה ביתי. בחמש אחר הצהריים גיסתי כרמיאלה נכנסה.

"שאלתי את הילדים ותכלת הסכימה שאני אבוא." היא חייכה. חייכתי אליה. שמחתי שהיא תהיה איתי במסע שלי אל הלא נודע. "אני עדיין מרגישה קצת רגשות אשם שהשארתי לאמא להתמודד עם הילדים והאורחים בעצמה", היא אמרה.

הסתכלתי על המיילדת.

"שחררי" אמרנו לה. ואז הצירים התחילו להיות יותר אינטנסיביים. ידעתי שהלידה מתקרבת והרגשתי את כל הפחד והלחץ עולה בי. "את יודעת שהצירים עוזרים לפתח את הריאות של התינוק", אמרה המיילדת בניסיון להסית את תשומת לבי.

סיפרתי לה על התיאוריה של ד"ר גון אפלדג'ר שהתינוק מקבל את הטיפול הראשון שלו בקרניו סאקראל כשהוא יורד בתעלת הלידה והראש שלו עובר בין עצמות האגן אבל זה לא הרגיע אותי. הרגשתי שאני נלחצת ומתחילה לעצור את הלידה. נשאבת לתוך מעגל הפחד-לחץ-כאב.

"התמקדי בתוצאה החיובית. במה שיהיה אחרי הלידה", אמרה המיילדת, וסיפרה לי איך מאסטרים בקראטה ששוברים לבנים עם הידיים מתמקדים בזמן השבירה לא בתנועה ששוברת אלא בעתיד כשהיד שלהם תהיה כבר מתחת ללבנה השבורה. היא התכוונה לעודד אותי וחשבה שאני אעלה בדמיוני תמונות מלבבות שלי עם התינוק החדש או חדשה שלי אבל כל מה שעלה היה פאניקה.

איזה תוצאה חיובית? שאלתי את עצמי. הבנתי שהיו לי חששות לא רק לגבי הלידה, אלא גם לגבי אחרי לידה. לא רק שהייתה לי את האמונה שלי שאני לא יודעת איך לעבור את כאבי הלידה שפיתחתי לעצמי במהלך הלידות הקודמות אלא שבהריון הזה היה לי עוד אמונה: שיהיה לי מאוד קשה להתמודד עם שלושה ילדים קטנים ואני לא יודעת איך אעבור את זה. המיילדת פתחה את המחשב והתחילה להראות לנו סרטונים של לידה. היא הצליחה להצחיק אותי לרגע כשסיפרה לנו על האישה שבאה מרוסיה ללדת בים התיכון.

"היא ושתי תומכי הלידה הקימו אוהל על החוף. את רואה את האישה, רגועה לחלוטין, נכנסת למים. המיילדת במשקפת. האישה היולדת שוחה במים, עושה פרצוף קטן ויולדת. המיילדת שלה מרימה אצבע לאשר שהכל טוב ולהראות שהתינוק נולד למי שבחוף". רק לדמיין את המיילדת במשקפת גרם לי לצחוק לשנייה. ואז חזרו הפחדים, הכיווץ ומעגל הפחד-לחץ-כאב.

"אולי כדאי שאני אהפנט אותך", הציעה המיילדת. וסיפרה לי איך הפנטו אותה בגיל 16. להפנט לא היה נשמע לי. רציתי להיות נוכחת רציתי להרגיש את הלידה, שלא כמו בפעמים הקודמות. אבל רציתי להרגיש את לידה אחרת. ללא כאב. ללא פחד.

"בואי נעשה כמה תהליכי מסע", אמרתי לה. הוצאתי את חוברת הלימודים שלי והבאתי לה שני תהליכים. ביקשתי ממנה להתחיל עם התהליך שמחבר אותי לחכמת הגוף שלי ומאפשר לי לקבל תגובה חדשה לתחושות הלידה שלא קשורה בפחד או כאב. אותו תהליך שעשיתי מקודם. היא התחילה להקריא ושמה לב שמיד נהייתי רגועה ורפויה. "מעולה!", היא אמרה בשביעות רצון. "זה באמת עוזר לך להירגע". ואז היא העבירה לי את התהליך השני, שאפשר לי לשחרר את הטראומה שהייתה לי מהאפידורל והכאב שהיה לי בעבר. כל מיני

סצנות עלו שקשורות לפחד וכאב. עם המוסיקה של סרטים מצוירים שהמיילדת שרה ברקע, ראיתי שוב את הסצנות בעיני רוחי כסרט מצויר ופתאום זה היה פחות מפחיד וכבד. רופא מצויר נותן ליפה המצוירת והמבועתת אפידורל. סבתא מצוירת מבקרת בבית החולים ומעקמת את האף על האפידורל שלקחתי. ואז קיבלתי את מה שהיה חסר לי אז. חיבור לחכמת הגוף שלי. חזרתי שוב פעם על הסצנות אחרי החיבור שלי לחכמת הגוף. זה הרגיש טוב יותר ויכולתי להרגיש ולראות את עצמי מתמודדת בקלות. כשעושים כך לגבי העבר, זה פותח אפשרויות תגובה אחרות גם בהווה ובעתיד, ומתכנת את המוח מחדש. המיילדת אמרה לי להתקדם לעתיד בעוד יום מהיום ולבדוק איך אני מתמודדת עם הצירים שכל כך פחדתי מהם. בתזמון מושלם הופיע ציר. הפעם הייתי רגועה ופתוחה. זה עבר עלי כגל של עוצמה, בלי תחושה של פחד, לחץ או כאב. לקראת סיום התהליך המיילדת הכניסה הצעה מקורית משלה

"כשאת פותחת את העיניים, תני גם לצוואר הרחם להיפתח". ההצעה שלה כנראה עבדה עלי כי התחלתי להרגיש לחץ באגן האחורי, סימן שהתינוק ירד. כדי להמשיך לחוות את הלידה בשלום ביקשתי מהמיילדת להעביר אותי עוד תהליך מסע, הפעם לתוך הגוף שלי כדי שאוכל להישאר מחוברת למה שהתינוק והגוף שלי עוברים.

"קחי אותי לתוך הרחם וספרי לי על כל הדברים הטובים שקורים שם עכשו כשהתינוק שלי נולד", אמרתי. התחיל להיות לי חם בבית.

### הפצלת כפתור האהבה

"בואי נצא החוצה", הצעתי. התיישבנו ליד ספסל בדשא שמשקיף לוואדי. "איזה יופי", התפעלה המיילדת מהנוף. הייתי מופנמת ובאמצע ציר אינטנסיבי. היא התחילה בתהליך "תמצאי תנוחה נוחה", וחייכה. "במצב שלך אני לא יודעת אם יש תנוחה נוחה. יכול להיות שתצרי לשנות תנוחות תוך כדי". כרמיאלה התיישבה ליד התחילה ללטף את הגב שלי.

המיילדת התחילה להנחות אותי להתחבר לחכמת הגוף שלי ולמקור שלי.

"דמיני שאת יורדת בגרם מדרגות קסום עם עשר מדרגות". היא עצרה כשראתה שמגיעה עוד ציר עוצמתי.

"יוזה לא ממש חייב להיות צירים, אלא גלים. את בטח זוכרת איך זה להיות ילד קטן שמתחיל בעצמו לרדת את המדרגות בפעם הראשונה. עוד מדרגה ועוד מדרגה, כל כך גאה בעצמאות החדשה שלו". והציר הסתיים ושוב נשמתי לרווחה.

"עד שאת מגיעה לתחתית המדרגות. תוכלי לדמיין שם דלת ומאחוריו אור המקור שלך, חכמת הגוף שלך. דמיני או תראי או תרגישי שאת עוברת את הדלת ומתחברת למקור שלך". למרות שתרגלתי את החיבור למקור שלי שוב ושוב בהריון בתהליכי מסע שעברתי, עכשיו חוויתי חיבור הרבה יותר ברור ומרגיע. בעיני רוחי הופיע המקור הרוחני שלי ככדור אור לבן ומתרחב. תחושה רכה ונעימה של תנועה מתמדת. ופתאום שמתי לב שיש הרבה אורות קטנים שמשתחררים ונולדים כל הזמן בכל כיוון סביב האור הגדול הזה. כשנוכחתי בתהליך, לא היה שום כאב או פחד בלידה של האורות הקטנים ובניתוק שלהם מהמקור כשהם הפכו לגופים עצמאיים. להיפך, זה רק העצים את האור והאהבה והחיבור החדש שנוצר בין האורות הקטנים והמקור. הכל קרה באהבה ונינוחות ונתן תחושה מרוממת ומרגיעה. קלטתי שהמהות האמתית של לידה זה אהבה, הנאה וחיבור. הבנתי שגם הלידה שלי היא תהליך של אהבה, הנאה וחיבור. פירוד שמעצים אותי ואת תינוקי. אחרי שהתפיסה שלי לגבי לידה השתנתה עלתה תחושה עמוקה של שלוה ושלו.

"תרגישי ביחד עם תינוקך, את עיסוי הראש הראשון שלו. תרגישי אתו את כל ההורמונים הטובים שמשתחררים עכשיו, אוקסיטוצין, הורמון האהבה, אנדורפינים, הורמוני הנאה, ופרולקטין, הורמון החלב. התינוק שלך בהיי, סופג את כל האהבה הזאת, מוקף באהבה הזאת. את גם יכולה להרגיש את זה, מוקפת

באותה אהבה כשאת גם ברחם, יורדת אתו. הלידה הזאת יכולה להיות הלידה מחדש בשבילך" אמרה המיילדת.

"כל האהבה הזאת, בדיוק מה שכולם מחפשים להרגיש, הדתיים בישיבות, החילונים בהופעות, הכל זמין לך עכשיו. תוכלי לספר לכולם אחר כך שהיית כאן על הדשא, בטרפז של אהבה". צחקנו.

"תני לזה להיות גם תפלה לכרמיאלה", היא אמרה. "שתמצא גם אהבה וזוגיות". השכנה הסתכלה החוצה ואמרה לי אחר כך שלא היה לה מושג שאני בלידה. היא חשבה שאנחנו עושות יוגה. הרגשתי את האגן שלי מתחיל לרעוד מצד לצד.

"למה האגן שלי רועד?" שאלתי את המיילדת. זה שינוי פתאומי שיכול להיות כמו הלם, "היא הסבירה". התינוק יורד פתאום וכך הגוף שלך סופג את השינוי."

"תחשבי על ירמי, על כל האהבה שיש לך כלפיו, כל האהבה שיצרה את התינוק הזה." הייתי באמצע גל ודמעות עלו בעיני. הייתי רפויה קולטי התאים שלי היו פתוחים עכשיו לקלוט את הורמון האהבה בקוקטייל האקסטזה שהכינה לי אמא אדמה. בלי שיבושים הפעם כתוצאה מאפידורל או חומר כימי חיצוני אחר, כפתור האהבה שלי עבד מצוין והמיילדת ידעה בדיוק איך ללחוץ עליו. תחושת האהבה התעצמה ברגע שהתמקדתי על ירמי. התמלאתי באהבה ורכות. חשתי את הטוב שבירמי, את הנאמנות, המסירות והאהבה שלו. התרגשתי לגלות עד כמה אני אוהבת אותו בדיוק כמו שהוא בלי ביקורות ברגע זה. "תתמקדי בזה, באהבה הזאת. זאת אותה אהבה שתזין את התינוק שלכם". התחיל להחשיך. ירמי כנראה סיים להזיז את המיטות, קרצף את הבית והכין את המיטה לתינוק. הוא יצא החוצה.

"להדליק נרות שבת בשבילך?"

"כן, אמרתי לו. עוד ציר.

"תמשיכיי" ביקשתי מהמיילדת.

"תני לעצמך להתחבר לאדמה", היא אמרה. הרגשתי מאוד מחוברת לאדמה. הייתי על ארבע. הראש שלי היה מונח על האדמה והאגן שלי היה באוויר. נכנסתי לתנוחה הזאת באופן טבעי, בלי לדעת למה. אחר כך גיליתי שזוהי תנוחה שעוזרות לתינוק לכנס לתנוחה המיטבית והקלה ללידה (מנח אורכי במצב מצג ראש, כמו עומד על הראש עם הגב כלפי הבטן שלי והסנטר פנימה). נדהמתי כיצד חכמת הגוף שלי ידעה בדיוק באיזה תנוחה לבחור לעזור לתינוק שלי להיוולד.

"תחשבי על כל התינוקות שנולדו על האדמה הזאת, תינוקות שבאות לעשות טוב בעולם, תינוקות פלא. דורות של לידות, לידה ועוד לידה עוד דור ועוד מעט התינוקות הזו כבר תלד ותמשיך את השושלת. תתמקדי בנרות השבת. מדליקים עכשיו נרות שבת. עכשיו בדיוק כשהתינוק שלך מגיע לעולם ומברכים את המשפחות שלהם. התינוק הזה יהיה ברכה למשפחה שלך, תהיה לו תמיד הגנה מיוחדת.

"תתחברי למים" היא המשיכה, "התינוק הזה מאוד מחובר למים שלו. הוא ירד כל הדרך איתם." פתאום הרגשתי שלוש טיפות. חייכתי.

"נראה לי שהיה לי ירידת מים!"



הזדקפתי. עברתי את שלב ההתמרה בו התינוק מסיים את הירידה. עכשיו הוא היה מוכן לצאת. המיילדת הסתכלה עלי.

"את רוצה להיכנס?" היא שאלה אותי.

"כן". קמנו והתחלנו ללכת. "אני צריכה לדחוף!"

"עצרי עד שניכנס פנימה." בקשה המיילדת. היינו כמה מטרים מהבית.

"לא, אני לא רוצה לעצור את הלידה!" אמרתי ונזכרתי במה שסבתא שלי עברה כשניסו לעצור לה את הלידה. זה היה נשמע לי ממש לא מתאים למנוע מהתינוק לצאת. דחפתי דחיפה קלה והיה הכתרה. הראש התחיל לצאת. המיילדת בדקה אותו.

"בואי נמשיך בפנים. אני חוששת שלתינוק יהיה קר אם הוא ייוולד בחוץ". שכן בחוץ הרים את מבטו אלינו. הוא ראה את כרמיאלה והמיילדת תופסות אותי ובא אלינו, לעזור.

אוי לא, אמרתי לעצמי, מה יקרה עכשיו? כולם יראו אותי יולדת בדשא? כשהוא הבין שאני בלידה הוא חזר לתפילה שלו והתפלל גם עבורנו. המיילדת וכרמיאלה עזרו לי לכנס לתוך הבית. כשהיינו בפנים, היא פרשה מהר מגבת על הרצפה. בדחיפה או שנים שלא כאבו הראש של התינוק היה כבר היה בחוץ. המיילדת הנחתה אותי לתפוס אותו והחזיקתי את הראש ואז שאר הגוף נולד. הגב של התינוק היה מרוח בחומר לבן. התינוק לא בכה. חיבקתי אותו על החזה שלי לכמה דקות. חבל הטבור היה עדיין מחובר.

"מה השעה?" מישוהו שאל. "7:44 בדיוק" ירמי ענה. נשמעה דפיקה בדלת. הדסה, מורה רוחנית יקרה ללבי הציצה פנימה.

"סגרי את הדלת", אמרה המיילדת מיד בתקיפות והסתכלה עלי. "את רוצה שתיכנס?"

"היא יכולה לכנס", חייכתי. הדסה הייתה נראית מאושרת מאוד. התברר שהיא באה להתפלל תפילת ערבית בדשא והייתה נוכחת בחלק האחרון של הלידה.

"זה היה כל כך נפלא לראות איך עבודת המסע שאת עושה היה חלק מהלידה". היא אמרה שהתפללה עבורנו. דברי העידוד הנרגשים שלה שימחו אותי. אני עצמי עדיין הייתי מאוד מופתעת שהלידה הסתיימה בצורה כל כך טובה, קלה ומהירה ובלי כאבי התופת הבלתי נסבלים שחשבתי שיהיו. אפילו לא צרחתי. עכשיו נשארה רק השליה. תהיתי אם אולי זה יכאב לי. דחפתי דחיפה קלה. חיכיתי קצת ודחפתי שוב. השליה יצאה בקלות.

"אנחנו אפילו לא בדקנו אם זה תינוק או תינוקת", אמרה כרמיאלה. זאת הייתה תינוקת. המיילדת שמה קליפס על חבל הטבור והביאה לי מספריים לחתוך אותו. העברתי אותם לכרמיאלה במחשבה שהיא אולי תרצה. היא הייתה שמאלית וקצת התעכבה ובסוף הצליחה. המיילדת עזרה לי להיכנס למיטה. כרמיאלה לקחה את התינוקת וחיבקה אותה באהבה ורכות. הרגשתה את השלום והשלמות שהתכוונתי עליו לפני הלידה. שמחתי שהתינוקת שלי הייתה עטופה באהבה ומגע רך כבר מההתחלה. הייתי מרוצה מהאנשים שבחרתי לתמוך בי בלידה.

"את רואה?" המיילדת אמרה לי כשהייתי במיטה. "זה עניין של צמיחה והתפתחות אישית". ראיתי. הצלחתי לשחרר את הפחדים שלי וליצור את הלידה שרציתי. זה העצים אותי ואת התינוקת שלי והוכיח לי שאני יכולה לכוון את החוויה שלי. הוכחתי לעצמי שאני יכולה את הבלתי אפשרי מבחינתי. אם פעם לא האמנתי שחוויה כזאת יכולה לקרות לי, אז הנה. זה קרה.

"האם את עדיין מרגישה רגשות אשם שבאת?" שאלתי את כרמיאלה.

"לא" היא ענתה.

"יופי! זאת הייתה המטרה. הלידה הייתה רק תחבולה כדי לגרום לך לשחרר את רגשות האשם". חייכתי וקרצתי לה.

"אז מה, כל זה רק כדי שלא ארגיש רגשות אשם?" היא שאלה.

"ברור".

כרמיאלה הביאה לי את התינוקת שרצתה לינוק. נזכרתי איך הייתי מתוסכלת בהנקה אחרי הלידה הראשונה שלי. הרגשתי שלווה ובטוחה עכשיו. הרגשתי את הרחם ממשיך להתכווץ בחזרה לגודלו הטבעי בזמן ההנקה. גם תחושות הכיווץ לא הלחיצו או הכאיבו לי, למרות שפעם הייתי נלחצת ונכנסת למעגל של פחד לחץ וכאב. הדסה חזרה ועשתה לי רפלקסולוגיה. כולם הלכו ונהיה שקט בחדר. נחתי עם התינוקת והתפעלתי. איך יצא כל כך טוב? כל כך מושלם? הבנתי שכל מה שקרה עזר לי ליצור את הלידה שרציתי. האמונות התומכות שאני יכולה להשפיע על הגוף ולעצב את המציאות שלי בדיוק כפי שאני רוצה. המפגש עם גאולה בבריכה, שאפשר לי להאמין שאני גם יכולה ללדת בבית. היכולת שלי לסמוך על חכמת הגוף בבחירת מיילדת. החזון והמהות המיוחדת שבחרתי ללידה שהנחו אותי. התמיכה שנתתי לגוף עם הטיפול שעשיתי והאוכל שבחרתי לפני הלידה. תהליכי המסע שאפשרו לי לשחרר את הפחד מכאב ואת הטראומה הקודמת, והאפשרות להרפות באופן מידי שרכשתי במסלול המטפלים של המסע שאפשרה לי להרפות ולהתחבר למקור שלי בלידה ולחוות את התחושות הטובות.

באותו ערב, הלידה הפכה לאגדה בקהילה. רב הקהילה, בעלה של הדסה, דיבר עליה בדרשה שלו בבית הכנסת. כמו שהלידה של גאולה נתנה לי את האמונה, ההשראה והנחישות ללדת כמו שרציתי, הלידה שלי היתה השראה לנשים מסביבי ואפשרה לעוד הרבה נשים ליצור חוויות לידה נפלאות. שכבתי במיטה בתחושת שלווה והתפעלות ובעיניים עצומות. שמעתי את המשפט האחרון בתהליך המסע "ורק כאשר כל החלקים שלך מאוחדים מחדש ומסכימים להמשיך את הריפוי הזה לאורך זמן, תוכלי לפתוח את העיניים". פתחתי את העיניים. ואז עצמתי אותם.



כל דבר במציאות שאת משתמשת וחווה מתחיל ברמת הדמיון. מה שאת מפתחת בדמיון הופך להיות המציאות שלך ומראה לך מה האמונות שלך. חשבי על הבית שאת מתגוררת בו. פעם זה היה בדמיון של האדריכל. הוא פיתח את התמונה הדמיונית שלו על גבי נייר בשרטוט. ואז זה התפתח הלאה לתוכנית בניה, עבר את שלב הבניה והפך להיות מציאות: מקום מגורים. החשמל שאת משתמשת בו, הכבישים שאת נוסעת עליהם, המכונית שאת נוהגת בו, כל אלה הם פרי הדמיון שהתחילו כרעיון בלבד. כך בדיוק הלידה שלך מתחילה כרעיון שאת מפתחת ומטפחת עד שהיא הופכת להיות המציאות הפיזית שלך. התחושות, האמונות והתפיסות שלך לגבי לידה הם השרטוטים ותכנית הבניה על פיהם חכמת הגוף שלך בונה עבורך חווית לידה. את מחליטה אילו שרטוטים לתת לה לפי מה שאת מדמינת, חושבת שומעת ורואה. כשאת מקיפה את עצמך במסרים חיוביים לגבי הלידה שלך את מאפשרת לחכמת הגוף שלך לפתח חוויה חיובית עבורך. להתמקד בכל הדברים השליליים שאת לא רוצה בלידה זה לתת שרטוט ותכנית בניה שלילית לחכמת הגוף שלך לבצע בלידה.

כאשר את מפתחת את החזון החיובי ללידה בדמיון וחוזרת עליו את נותנת לחכמת הגוף שרטוטים ותוכנית בניה חיובית ללידה. כל תהליך ותרגיל שאת עושה בנוסחה, מקדם את תהליך יצירת הלידה שאת רוצה במציאות.

הדמיון שלך מחבר אותך לחכמת הגוף שלך. שפת הדמיון היא שפת חכמת הגוף-תחושות וחוויות פנימיות. הדמיון שלך מאפשר לך לעשות חזרות ולחוש לפרטי פרטים את הלידה שלך עוד לפני שאת יולדת. הדמיון עוזר לך לתכנן ולארגן את הכוונה שלך לפני שאת פועלת במציאות ובכך מכוונת את הפעילות שלך כדי שתהיה יותר מדויקת ותאפשר לך להשיג את מה שאת רוצה. תהליך זה קורה הרבה פעמים בלי שאת שמה לב אליו. למשל אם את רוצה להתקלח, בשנייה לפני שאת קמה להתקלח, את מדמינת את עצמך מתקלחת. עכשיו את לומדת להשתמש בדמיון שלך באופן מודע כדי ליצור את חווית הלידה שאת רוצה.

תהליכי הדמיון המודרך מאפשרים לגוף שלך להיות במצב פתוח של צמיחה בזמן ההריון והלידה על ידי ההרפיה ותגובת האוקסיטוצין שלך. דרך הדמיון שלך, את יכולה להגיב בשלווה ולעזור לתאים שלך לקלוט את ההורמונים של אהבה, הנאה התרגשות, התעלות והתמסרות שמשתחררים בלידה ולהימנע מתגובה של פחד לחץ וכאב, ומצב של אדרנלין יתר כתוצאה ממצב "לחימה או בריחה" שיכול לעצור את הלידה. ההרפיה ותגובת האוקסיטוצין שלך גם מאפשרים לך להחלים יותר טוב מלידה.

חשוב לדעת שהגוף שלך מגיב באותה צורה למציאות ולדמיון רב חושי. אם את מדמינת עכשיו לימון חמוץ, יתכן שתרגישי את הרוק בפה. כשאת מדמינת לידה אוהבת ומהנה בצורה רב-חושית לפרטים, המוח שלך משחרר את אותם כימיקלים טובים שהוא משחרר במציאות. ולכן, כאשר את מדמינת לידה אוהבת ומהנה לפרטי פרטים שוב ושוב למרות שזה עוד לא קרה, המוח והגוף מגיבים ומאמינים שזה באמת מה שקורה ויוצרים מעגלים עצביים שמחברים בין התחושות החיוביות שלך והלידה. לכן, כשאת מדמינת, העניין זה לתת לעצמך להרגיש את התחושות הטובות שתרגישי כאשר החזון שלך מתגשם. שתרגישי כאילו היא מתגשמת עכשיו. לכן חשוב שהחזון שלך יהיה משמח עבורך ומפורט. המעגלים העצביים שאת יוצרת כתוצאה מהדמיון הרב חושי שלך הופכים לתוכנה האוטומטית שלך בלידה. ואז כשאת בלידה אמתית, המוח והגוף אומרים "לידה – אה, אוקי, כבר עשינו את זה". הם שולפים את התוכנה שכבר התקנת בחזרות הדמיוניות שערכת, ולתחושות החיוביות הקודמות שהיו לך בהקשר ללידה. ולכן, מיקוד בדאגות ומה שאת לא רוצה רק יוצר תוכנות שליליות לגבי לידה. כשאת דואגת לגבי הלידה לפני שזה קורה את בעצם מדמינת תוצאה שלילית. ואז כשמגיע האירוע, המוח והגוף שלך חוזרים לתוכנה השלילית שהתקנת. החזון שלך ללידה הוא כמו השרטוט שהופך לתכנית ובסופו של דבר למציאות. לכן חשוב למלא את החזון שלך ולדמיין אותו לפרטי פרטים, לגזור ולתלות אותו ליד המיטה או המראה במקום שתראי אותו כל יום.

אגב, ברירת המחדל היא שליליות דאגות ופחדים. וזה אומר, שבאופן טבעי, אם אין לך חזון חיובי עבור כל דבר בחייך, כולל לידה, מערכות יחסים ועוד, יכול להיות שתופתעי לגלות כמה הפחדים והדאגות משתוללים עד שאת לוקחת את הזמן ליצור ולדמיין חזון חיובי.



קחי נשימה עמוקה, סגרי את העיניים ושאלי את עצמך- מי אני? יתכן שיעלו תשובות שמגדירות אותך. אולי השם שלך, מערכות היחסים – כמו אמא של, אשתו של, או חברה של, המקצוע שלך ועוד תארים המפרטים מי את כאינדיבידואל נפרד מכל שאר האינדיבידואלים. כל אלו באים מהחלק השמאלי של המוח. החלק השמאלי של המוח עוסק בהישרדות, במחשבות, שיפוט, ביקורת ובנפרדות שלך מכל שאר העולם. באופן טבעי החלק הזה נוטה לפסימיות. תפקידו לשמור עליך מפני שינויים ולדאוג שאת נשארת באזור הנוחות שלך. החלק השמאלי של המוח חושב במילים. זה הקול שאומר לך מה את צריכה לעשות, מתי ואיך. תפקידו לנתח את מה שקורה ולחבר את מה שקורה למה שכבר קרה בעבר, ולפי מה שהיה לחזות את האופציות העתידיות שלך. נשמע מגביל?

**האף שלך והיקום באים מאותו מקור חכם, מצייתים לאותם מקצבים, פועלים  
שניהם באותן סצרות אלקטרומגנטיות. דר' דיסאק צ'ופרה**

מה היה קורה לו היית חווה את עצמך אחרת? איך זה היה לחוות את עצמך כביטוי ליקום שלם שחי ונושם דרכך? נשמע מוזר? המחזוריות שלך מסנכרנת עם תנועת הירח וכדור הארץ בלי שתשימי לב לכך. יש חיבור בין הנשימה שלך לבין הנשימה של יערות הגשם, בין זרימת הדם והנוזלים בגוף שלך לנהרות וימים בעולם, בין העצמות שלך למצוקי דרגות. הגנים שלך בתקשורת תמידית עם אמא אדמה וקולטים שינויים במערכת האקולוגית. האבולוציה רושמת את עצמה ב-DNA שלך. דרך החיבור המופלא שלך להכל, היקום באמת חושב ועובד דרכך ודרך המולקולות והתאים החכמים בגוף שלך.

כשאת חווה את עצמך כחלק מהכל, את נמצאת בחלק הימני של המוח. חלק זה מתמקד בהווה, בכאן ועכשיו. הוא חושב לא במילים אלא בתמונות ולומד בצורה תחושתית ודרך תנועות הגוף. המידע נכנס בצורה סימולטנית דרך כל החושים לצד הימני של המוח ויוצר מעין סרט פנימי של איך הרגע הזה בהווה מרגיש, נראה, נשמע, מריח וטועם. החלק הימני של המוח מחבר אותך דרך החושים לחכמת הגוף שנמצאת בכל 50 טריליון המולקולות שמרכיבות את הגוף שלך. כאשר האישיות הנפרדת שלך בחלק השמאלי של המוח יכולה לעבד 200 פיסות מידע בשניה ולעבד בו זמנית 2-3 פיסות מידע, הצד הימני וחכמת הגוף שלך יכולים לעבד 400 ביליון פיסות מידע בשניה, ולעבד בו זמנית מיליוני פיסות מידע.

ישנם עכשיו בגופך תהליכים אינספור שקורים באופן אוטומטי ומושלם, בלי שאת אפילו מודעת אליהם. דם זורם בעורקים, הלב שלך פועם, את נושמת. תאים מתחדשים ומגיבים לשינויים במגוון אופנים כדי לשמור על מצב מאוזן בגוף. בעצם כל המערכות הפנימיות שלך עובדות בלי שתשימי לב אליהם. חכמת הגוף היא בעצם החכמה שנמצאת ומחברת בין כל מולקולה ותא בגופך כדי שתוכלי לתפקד כיחידה שלמה. חכמת הגוף היא החלק שאחראי על ההתנהגות והתגובות האוטומטיות שלך.

1. **לאזן בין פעילות למנוחה:** התאים שלך מציינים למקצב אוניברסלי של מנוחה ופעילות. מחזור זה בא לידי ביטוי בדרכים רבות, כמו שינויים בהורמונים, לחץ הדם והעיכול. הביטוי המובהק למקצב זה הוא נושא השינה. למרות שהרפואה לא יודעת להגיד בדיוק למה את צריכה לישון, אם לא תישני, תחויי חוסר תפקוד מוחלט. פסק הזמן הכביכול פסיבי בשינה מאפשר לגופך להיטען ולהתכוון לקראת העתיד. פעילות אובססיבית או אגרסיבית הם לא אופציה לפי חכמת הגוף. הנוסחה גם מאפשרת לך לאזן את הפעילות שלך עם זמני הרפיה ותרגול בכל יום די שתוכלי לתפקד כמו שאת רוצה בלידה.
2. **אלטרואיזם:** כל תא בגוף שלך תורם לרווחת הכלל ושם את האינטרסים שלו בעדיפות שניה. לעיתים קרובות תאים מתים כדי להגן על הגוף. חייו של תא הוא שבריר שניה ביחס לתוחלת החיים שלך. אלפי תאי העור מתים בכל שעה בדיוק כמו התאים החיסוניים שהודפים חיידקים פולשים. תארי לעצמך תא שאומר, לא אכפת לי שיש כאן וירוס, לא בא לי למוות. בסופו של דבר הוא גם היה סובל מהוירוס. התהליכים של הנוסחה מאפשרות לך לשחרר פחדים ולהתמסר ללידה לטובתך ולטובת התינוק שלך.
3. **תקשורת בין כל החלקים המרכיבים את השלם:** התא שומר על תקשורת עם כל התאים האחרים. שליחים מולקולריים רצים לכל מקום בגופך ומגיעים גם לקצוות הכי רחוקים לבשר על רצון או כוונה מסוימת, פשוטה ככל שתהיה. התנתקות או סירוב לתקשר לא באים בחשבון. בנוסחה את לומדת להתחבר ותקשר עם כל החלקים בתוכך, כמו למשל, פחדים וחכמת הגוף.
4. **הסתגלות תמידית:** התאים שלך מסתגלים מחדש בכל רגע נתון. הם מגיבים בגמישות ובמידות לכל מצב חדש. היאחזות בהרגלים נוקשים היא לא אופציה. תארי לעצמך מה היה קורה לו היית מטיילת על הר, ותאי הריאות היו אומרים, אנחנו רגילים לחמצן ההרים ולא בא לנו לנשום אותו! גם בלידה, כשאת מחוברת לחכמת הגוף שלך, את יכולה להסתגל לכל מצב חדש בקלות וטבעיות מבלי להציב תנאים שמקשים עליך. קשיים בהסתגלות יכולים להיות סימן שאת נמצאת יותר מדי בצד השמאלי (החושב) של הראש ולא מחוברת לרגשות ולחכמת הגוף הטבעית שלך.
5. **שוויון:** כל הפונקציות בגוף תלויים זה בזה ולכן התאים מכירים בחשיבות כל תא אחר. תאי הכבד לא חשובים יותר מתאי המעיין וכן להפך. זה מאוד ברור, שכולם עובדים כאן ביחד. וכך בנוסחה את גם לומדת, לחלק את האנרגיה והמצבים שלך בצורה יותר שוויונית בין הצד השמאלי והצד הימני של המח. **יצירתיות ושימוש באותם פונקציות קבועות בדרכים שונים.** למרות שלכל תא יש קבוצה ייחודית של פונקציות (בתאי הכבד, למשל, ניתן לבצע חמישים משימות נפרדות), התאים משלבים את הפונקציות הקבועות שלהם בדרכים חדשות ויצירתיות. את יכולה לעכל מזון שלעולם לא אכלת, לחשוב מחשבות שלא חשבת, לרקוד בצורה שלא רקדת. וגם הכלים שאת לומדת בנוסחה, מאפשרים לך להשתמש בהם בצורות וסיטואציות חדשות אין ספור.
6. **חסכון באנרגיה ואמונה:** התאים שלך מתפקדים ביעילות רבה ומוציאים מינימום של אנרגיה. תא בדרך כלל מאחסן רק שלוש שניות של מזון וחמצן בתוכו. הוא סומך לחלוטין על כך שבעוד שלוש שניות הצרכים שלו יסופקו, ולא זולל מזון, חמצן או מים בצורה מופרזת כדי שיהיה לו מספיק בעתיד. כשאת עובדת עם הכלים של הנוסחה בלידה, את חוסכת את כל מעגל הפחד – לחץ – כאב והאנרגיה שיכולה להתבזבז על ההתנגדות לתחושות הפיזיות השליליות שיכולות רק להאריך את הלידה. כשאת מאמינה שיש לך את כל מה שאת צריכה בכל רגע נתון בלידה, זה עובר בצורה הרבה יותר קלה.
7. **חיבור למקור המשותף:** התאים שלך מאוחדים בשל תורשה גנטית משותפת וזהים ביסודם. העובדה כי תאי כבד שונים מתאי הלב, ותאי שריר שונים מתאי מוח, אינה שוללת את הזהות המשותפת שלהם. במעבדה, תא שריר יכול להשתנות לתא לב על ידי חזרה למקור המשותף שלהם. תאים בריאים נשארים תמיד קשורים למקור שלהם, לא משנה כמה פעמים הם מתחלקים. ובנוסחה את גם לומדת, להתחבר למקורות הפיזיים והרוחניים שלך (כפי שאת מדמינת אותם) ולהיעזר בהם בלידה.

## הפעלת ה"זיכרונות תאיים מודחקים"

ד"ר דיפאק צופרה גילה שהזיכרון נמצא גם בתאי הגוף ולא רק במוח. תוכלי למצוא הסבר מפורט יותר בספר "המסע" בהוצאת פראג. מה שחשוב לדעת הוא, שבכל חוויה שאת לא מביעה בה את רגשותיך באופן בריא קולטי תאים נחשמים. בכל תא יש קולטים שתפקידם לקלוט את המרכיבים הכימיים שהם הרגשות שלנו, וחומרים מזינים כמו חמצן, ויטמינים ומינרלים. כשאת חווה פחד, למשל, הגוף שלך מפריש כימיקלים מסוימים כמו אדרנלין, וכל תא קולט את הכימיקלים ומגיב בהתאם. כשכמקלים אלו נשארים בקולטי התאים הם חוסמים את התפקוד והתקשורת הבריאה של התא עם שאר חלקי הגוף. וגם משאירים סוג של תכנות שלילית. וזה מה שנקרא, "זיכרונות תאיים מודחקים". למשל, אם מישהי עברה חווית התעללות או אפילו

חוויה מינית לא נעימה כנערה ולא יכלה להביע את רגשותיה באופן בריא, הם עלולים להישאר מודחקים בתאי הגוף שלה. בסיטואציות מיניות אחרות (כולל לידה) עלולה להגיב בפחד או ניתוק, מכיוון שחכמת הגוף שלה זוכר מה קרה ומגיב אוטומטית בשבילה ומנסה לחסוך לה את אותו כאב למרות שזו כבר לא אותה סיטואציה. כל עוד יש את הזיכרונות התאיים המודחקים יש תכנות שלילית. עם את חווה קושי עם תהליכי הנוסחה ומרגישה שיש לך זכרונות תאיים מודחקים, פני אלינו לטיפול מסע פרטניים בטלפון: 050-544-0405.

גם בגוף וגם במוח יתכן מעגל עצבי שמקשר בין כאב לפעילות מינית. זיכרונות אלו שנתקעו בתאים ויצרו מעגל עצבי לא בריא יכולים להשפיע על כל סיטואציה מינית כולל לידה. זיכרונות תאיים מודחקים שומרים על דפוסים ואמונות שליליות ויכולים לגרום לך להגיב בצורה שכבר לא מתאימה. התהליכים ב"נוסחה ללידה אוהבת ומהנה" אינם במקום טיפול בזיכרונות תאיים מודחקים. ודווקא טיפול כזה, במקרה הצורך, מאוד משלים את הנוסחה ומאפשר לקבל תוצאות יותר טובות. אם את מרגישה שיש לך חוויות שחוסמות אותך מומלץ לטפל בהם על ידי תהליך המסע.

בנוסחה את לומדת לתכנת את חכמת הגוף שלך באופן חיובי על ידי זה שאת נותנת לו חוויות חיוביות לגבי לידה בדמיון מודרך, ואז, כשאת חווה את הלידה, תגובות של הרפיה אהבה והנאה הם כבר אוטומטיות.

### איך להתחבר לחכמת האוף ביום יום?



ככל שתבחרי לתת לחלק החושב (הצד השמאלי של הראש) קצת מנוחה, לשחרר שיפוט, ביקורת, ושכלתנות ולהיות בצד הימני של המוח, בהווה, תוכלי בקלות יותר לשחרר אמונות ותוכנות שליליות ולהטמיע אמונות תומכות בלידה.

חכמת הגוף שלך מבטאת את עצמה באיתותים של נוחות ואי נוחות. לפני שאת בוחרת לעשות משהו, שאלי את חכמת הגוף שלך, "איך את מרגישה לגבי זה?" אם חכמת הגוף שלך מגיבה בתחושה של אי נוחות או מצוקה בגופך, הסיקי את המסקנות שלך ופעלי בהתאם. אם חכמת הגוף שלך מגיבה בתחושה של נינוחות או התלהבות בגוף, פעלי בהתאם. זכרי שבעוד שהחלק השמאלי של המוח יכול להיות מאוד תחמן וגם לטעות בחישובים העצמאיים שלו, החלק הימני וחכמת הגוף שלך תמיד מספרים את האמת הפשוטה.

### תחנות ירידה באוף



כשאת מדמיינת שאת יורדת בגוף, את עוברת בשבע תחנות שחופפות לצ'אקרות.

קומה 7: 3 אקרת הכתר	
קומה 6: 3 אקרת מרכז הפיקוד (כפתור האהבה)	
קומה 5: 3 אקרת הצרון	
קומה 4: 3 אקרת הלב	
קומה 3: 3 אקרת הרצון מתחת לסרצפת במקלצת השם	
קומה 2: 3 אקרת האין באזור הרחם	
קומה 1: 3 אקרת הבסיס נמצאת באזור הפרני'אלס	

שמורות ליפה ברנשטיין. אין להעתיק או למכור.

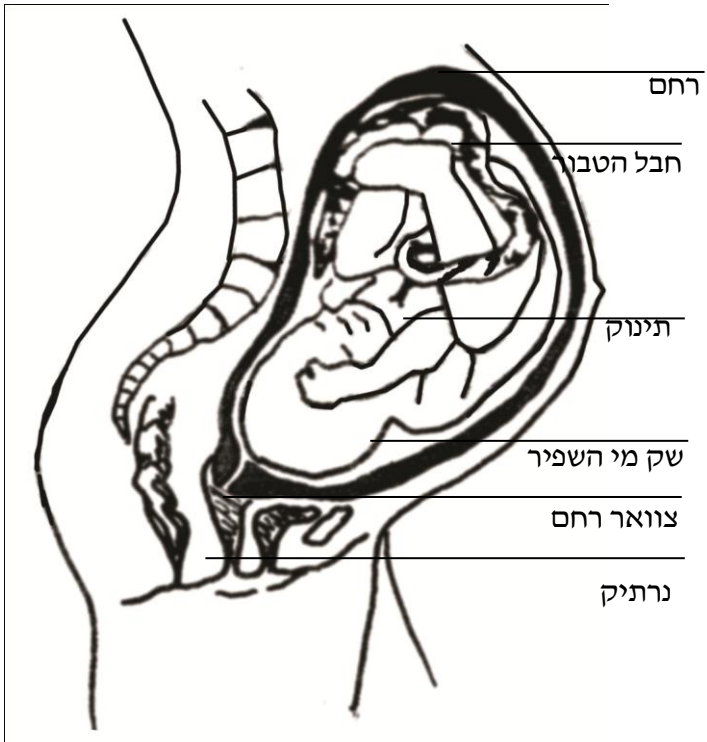


• **תינוקד** האהוב (זה לא עובר! זה בן אדם קטן ואמתני) שוקל כ-3-4 קילוגרם. תנו ל/ה שם או שם בטן, ותאהבי כל גרם ממנו/ה.

**הרחם** שלך מעלה במשקל כ-1-2.5 קילוגרם. הרחם הינו איבר שרירי וחלול עם דפנות עבים בו תינוקד מתפתח לאורך ההריון. בזמן הלידה הרחם מתכווץ כדי לאפשר לצוואר הרחם להיפתח מסביב לתינוקד, שיורד בתעלת הלידה.

• **צוואר הרחם**: פתח הרחם. כשצוואר הרחם מתחיל להתרחב הוא באורך של בערך 2.5 ס"מ, עבה ומוצק. הוא נהיה רך ודליל יותר ונפתח בזמן הלידה, ממש כמו הפתח בצוואר של חולצת גולף.

• **חבל הטבור** מכיל 2 עורקים ווריד אחד שמעבירים את החמצן והחומרים המזינים מהשליה דרך הפופיק של תינוקד. אחרי הלידה, רק אחרי שחבל הטבור מפסיק לפעום, כי כל עוד הוא פועם תינוקד מקבל ממנו חומרים מזינים, חבל הטבור יחתך. את יכולה לחתוך אותו בעצמך או לתת למלווה הלידה שלך לחתוך.



• **השליה** שוקלת בערך 0.9-1.3 קילוגרם: השליה מספקת לתינוקד חמצן וחומרים מזינים במהלך ההריון. היא מחוברת לדופן הפנימית של הרחם ומחוברת לתינוקד דרך **חבל הטבור**. דמך ודם תינוקד לעולם לא מתערבבים בשליה ואחרי הלידה תוכלי לשים לב ששני הצדדים של השליה, שלך ושל תינוקד, שונים זה מזה.

• **שק מי השפיר** שוקל בערך 0.9-1.3 קילוגרם ומורכב מזוג של ממברנות דקיקות אך חזקות המחוברות לשליה ומכילות מי שפיר הדומים למי מלח. בתוך השק תינוקד שוחה במשך ההריון, שותה את המים ומייצר עוד, עד זמן קצר לפני הלידה.

• **השדיים** עולים בכ-0.9-1.3 קילוגרם כדי להכין אותך להנקה. כמות הדם והנוזלים האחרים בגופך בהריון עולה כדי לספק גם לך וגם לתינוקד את מה שאתם צריכים, ושוקלים כ-2.5-3.6 קילוגרם.

- **רזרבות** של שומן וחומרי הזנה שגופך שומר ללידה ולהנקה שוקלים 2.7-5.4 קילוגרם.
- **נרתיק**: תעלת הלידה בה תינוקד עובר כדי להגיע לרצפת האגן.
- **רצפת האגן**: המקום שתומך במסירות בכל האיברים הפנימיים. זהו האזור בו השרירים והרקמות התחתונים של הנרתיק ופי הטבעת נפגשים והמקום בו תינוקד יוצא.

צ'יה מאונת וריאה פסקה

כדי לגלות מה ההמלצה האמריקאית לטווח עליה במשקל בשבילך בהריון, חשבי את אינדקס מסת הגוף שלך (BMI).

חלקי את המשקל לפני ההריון בגובה במטרים בריבוע: למשל, אם הגובה שלך 1.58 מ' ושקלת לפני ההריון 63 ק"ג תכפילי את הגובה שלך בריבוע,  $1.58 \times 1.58 = 2.50$  ואז חלקי את המשקל שלך בתוצאה כך:  $63 / 2.50 = 25.2$ . אחר כך מקמי את עצמך בטבלה הבאה.

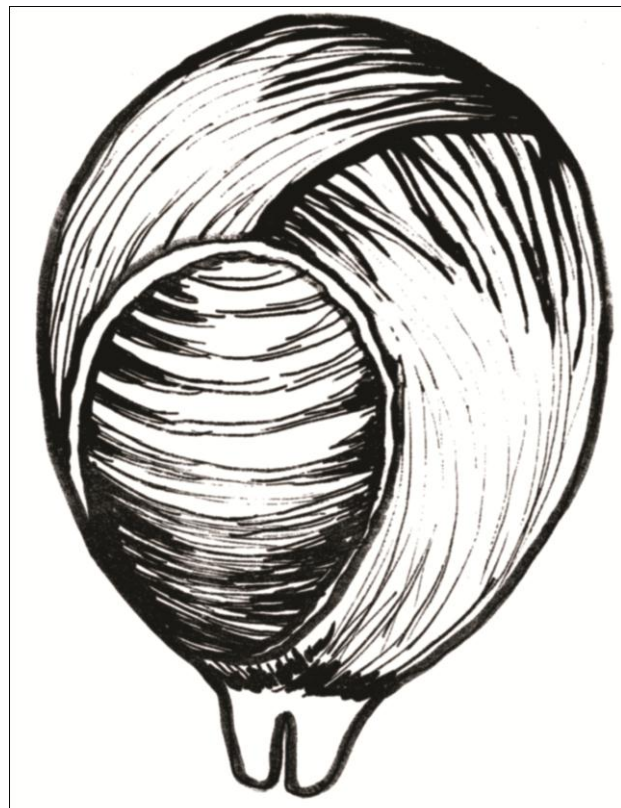
טווח עליה מומלצת במשקל בקילוגרמים	קטגוריית משקל
12.5-18	BMI קטן מ-18.5 = תת משקל
11.5-16	BMI 18.5-24.9 = תקין
7-11.5	BMI 25-29.9 = עודף משקל
5-9	BMI גדול מ-30 = השמנה

בשליש הראשון מומלץ לעלות מעט, או 0.5-2.0 ק"ג. בשאר ההריון, לנשים עם BMI קטן מ-18.5 מומלץ לעלות 440-580 גרם בשבוע, לנשים עם BMI 18.5-24.9 מומלץ לעלות 350-500 גרם בשבוע ולנשים עם BMI 25-29.9 מומלץ לעלות 230-330 גרם בשבוע. לנשים BMI מעל 30 מומלץ לעלות 170-270 גרם בשבוע. כמובן שעדיף תמיד להתייעץ עם רופא בכל שאלה לגבי המשקל.

עליית יתר במשקל מגבירה את הסיכון לסוכרת ורעלת הריון. עליה במשקל גם גורמת לעייפות, קוצר נשימה, שפשוף, ורידים ברגליים, צרבת ומקשה על הגב ועל מפרקי הרגליים וגם על בדיקות אולטרה סאונד כי דופן הבטן עבה מדי. עליה במשקל יכולה לגרום לירידה בכושר הגופני, דבר שמקשה בלידה. השמנת יתר יכולה ליצור תינוק גדול דבר שמאריך את השלב השני של הלידה ומעלה את הסבירות לניתוח קיסרי. ככל שעודף המשקל גדול יותר ההחלמה מניתוח קיסרי קשה יותר. אם מתחילים את ההריון הבא בעודף מהריון קודם יש סיכוי להשמנה אחרי הלידה.

גם לא כדאי לעלות מעט מדי במשקל בהריון! זכרי שתינוקך הנפלא חי, נושם ושוקל. נשים שהיו בתת משקל לפני ההריון וחוו עליה נמוכה מדי מגבירות את הסיכון ללדת תינוק במשקל נמוך מדי, דבר המשפיע על בריאות תינוקך בטווח הארוך. לנשים שסבלו בעבר מהפרעות אכילה ומדלגות על ארוחות גם כשהם רעבות בהריון, חשוב מאוד לפנות לקבלת עזרה נפשית, רפואית ותזונתית.

בכל מקרה, שכחי מדיאטה בהריון. התמקדי באכילה מאוזנת ובריאה כפי שמומלץ בפרק 3 בשילוב פעילות גופנית, כך תוכלי לשמור על מצב בריאותי טוב. גם אם כבר עליית יותר מדי, המשיכי לעלות בקצב איטי יותר, כדי למזער נזקים. כבר עכשיו התחילי לאכול לפי הרעב במקום לפי חשק או רגש. אכלי ארוחות קטנות בשילוב הרבה פרוט וירקות והקטיני צריכה של ממתקים ופיצוחים.



### הרחם הנפלא שלך

סיבים חיצוניים אנכיים מושכים את הסיבים הטבעתיים הפנימיים למעלה כדי למחוק ולפתוח את צוואר הרחם. כשאת בהרפיה מוחלטת בזמן הלידה, שרירים אלו עובדים ביחד בצורה מושלמת. אם יש לחץ, ההתקדמות יכולה להיות איטית יותר או לעצור ותהיה תחושה של אי נוחות. תרגלי את ההרפיה שלך כל יום, ותני לעצמך להיות רפויה ומשוחררת כשאת מדליקה את כפתור האהבה שלך.





חומרים: דף שאלות מודפס ועט, דף לבן חלק וצבעי פנדה.

קחי 10 נשימות עמוקות לתוך הבטן ונשפי החוצה באיטיות. דמייני שאת יכולה להתחבר לעצמך בעתיד אחרי שחווית את הלידה האוהבת והמהנה שלך בדיוק כמו שרצית. אחרי שהתינוק/ת שלך כבר התבגר/ה והתחתנה/ה ועומד/ת ללדת (הוא או בת זוגו). דמייני שאת סבתא, מספרת לילד/ה שלך על חווית הלידה המושלמת שהיה לכם ביחד כדי להעצים גם אותה/ה לפני הלידה. עני על השאלות כשאת מסתכלת אחורנית על הלידה שלך בהכרת תודה.

כשאת נכנסת עכשיו לנעליים של הסבתא החכמה, עני על השאלות הבאות בכתובה אוטומטית, בלי לחשוב בכלל. כתבי בלי עצירות או סימני פיסוק ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה כשאת ממשיכה לכתוב בלי להפסיק או לחשוב.

• **המהות המיוחדת שזימנתי אלידה היתה: (מהות מיוחדת יכולה להיות כל תכונה חיובית כמו *עלווה, אור, נוכחות, שליטה, אהבה, כח, אהבה*):**

• **הדרך שרציתי שהיא התבטאה אלידה היתה:**

• **לפני הלידה:**

• **הלידה הוכיחה לי e:**

• **אחרי הלידה הקלה והמצוימה שהיתה לנו אני יודעת e:**

• **אחרי שהלחתי לעצמי את הפחד וליצור את חווית הלידה הרצויה לה אפשר לי e:**

• גילית שאני:

• ידעתי לבחור את האנשים הנכונים ולבקש מהם את מה שהייתי צריכה בלידה כדי e:

• הדבר הכי מפתיע לטובה שקרה בלידה שאני מכירה תודה עליו הוא:

• האנשים שבחרתי שיהיו איתי בלידה עלו לי בכך e:

• תחילת הלידה עד שלב ההחלפה החוצה (דחיפות) עברה באהבה, הנאה, שמחה התרגשות והתעלות באלף e:

• היה לי קל להחליק אותך החוצה כי:

• כשחִיבְקָתִי אוֹתְךָ בַּפֶּעַם הַרְאֵנִי הַרְאֵתִי:

• אַחֲרֵי הַלִּידָה אֶחְיֶנָּה כִּיֵּית הַרְאֵתִי:

• כֶּשֶׁנִּקְרָא אוֹתְךָ לְרֵאֵנוּהָ:

• הַרְאֵתִי שֶׁכֵּף לְטוֹבֵתְנוּ בַּלִּידָה בְּאֵלֶּפֶּי:

עֲכָשִׁיו קָחִי דָף וְצִיירִי בְּצִבְעֵי פִּנְדָּה צִיור שֶׁמְסַמֵּל אֶת הַלִּידָה הַמוֹשְׁלֵמֶת שֶׁלְךָ וְשֶׁל תִּינוּקְךָ. שִׁימִי אֶת הַצִּיור בַּמְּקוֹם שֶׁתּוֹכֵלִי לְרֵאוֹתוֹ מֵדֵי יוֹם.





המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

למדתי שחכמת האלף שלי:

הסיטואציה שאני מציבה אליה עצמי בנינוחות ואהבה:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מביטה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

למדתי שהמקום המיוחד שלי ברחם:

המאכל ביני לבין תינוקי היה:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

הילת האור שלי:

האנשים שהתחברתי אליהם דרך הילת האור:

דמיונותי ראיתי או הרגשתי את סלילי ה-DNA כ:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי את התהליך הרגשתי:

מה עבר עלי בתהליך היה:

מה שהתחדש לי לפני חכמת האור שלי הוא e:

הסיטואציה שאני מניחה אליה עצמי בנינוחות ואהבה:

תינוקות יקרה, אחרי מה שמדתי וחוויתי בתהליך אני מביטה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

מה שהתחדש לי לפני המקום המיוחד שלי ברחם הוא:

מה שהתחדש באפס ביני לבין תינוקי היה:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך ש:





המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כספיימתי התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

היצאת האור שלי:

דרך היצאת האור שלק אני התחברתי ל:

כשדמיינתי ראיתי או הרגשתי את סלילי הדנ"א של תינוקי:

תינוקות יקרה, אחרי מה שמדתי וחוויתי בתהליך אני מביטה לך e:

- כדי ליצור לידה אוהבת ומהנה את צריכה חזון חיובי, לשחרר פחדים, ולתמוך בעצמך באופן יומי גם מבחינה פיזית על ידי תזונה נכונה ורמת מתח נמוכה וגם מבחינה רגשית על ידי אמונות תומכות. תרגול תגובת האוקסיטוצין עם כפתור הלידה יאפשר לך להגיב בצורה אוהבת ונינוחה בלידה.
- חשוב להקיף את עצמך בתמונות ותפיסות חיוביות לגבי לידה. הפסיקי לראות או לשמוע לידות קשות בטלוויזיה או בסרטים וסיפורי זוועה על לידה. תני לעצמך להיחשף לתכנים חיוביים ביחס ללידה. עצרי כל סיפור זוועה לגבי לידה. הרימי את היד ואמרי שאת צריכה לשנות את הנושא עכשיו.
- הישארי **בהילת האור** שלך במיוחד במקרים של כינוסים חברתיים וביקור אצל הרופא. הילת האור שלך מתעצמת בכל פעם שאת משתמשת בה.
- התמקדי בחזון החיובי שלך ללידה ושחררי את כל הדאגות, מחשבות ואמונות לא תומכות. תני לחכמת הגוף שלך לפעול כדי שהיא תוכל ליצור עבורך את הלידה שאת רוצה.
- הקשיבי לתהליך "אמונות תומכות להריון" בכל יום כדי להמשיך ליצור מערכת אמונות תומכות ללידה קלה וטבעית.
- התחילי לשאול את חכמת הגוף שלך ולסמוך על החלק בך שיכול לעבד 400 ביליון פיסות מידע בשניה, במקום ההיגיון החושב המוגבל ל 200 פיסות מידע בשניה. תני לחכמת הגוף שלך לכוון אותך לפי התחושות שאת מקבלת לפעילות נכונה וטובה עבורך ועבור תינוקך.
- זכרי לעלות לקבוצה הסגורה בפייסבוק ולשתף את ציור החזון ללידה שלך.

תני למלווה הלידה שלך להקריא לך את התהליך הקצר הזה לאט ובקול נמוך במקום שקט ללא הפרעות כשאת בתנוחה נינוחה ורגועה.

תני לעיניים להיסגר עכשיו, רגליים על הרצפה, ידיים על הירכיים קחי נשימה עמוקה פנימה לבטן נושמת פנימה דרך האף ונושפת החוצה דרך הפה, נותנת לכתפיים להרפות קצת יותר... בכל נשימה שאת נושמת מעכשיו, את הרבה יותר רפויה...

משום מה יש הרבה אמונות שליליות או מלחיצות לגבי לידה בדורות האחרונים... כשאת אומרת לאנשים אחרים שאת מאמינה ומצפה ללידה אוהבת, מהנה, טבעית וקלה ושאת מתכננת בעזרת הרפיה ודמיון מודרך, זה יכול להעלות רגשות שליליים וכאב אצל הרבה, נשים וגברים, רגשות מחוויית לידה אישיות שהם עוד לא שחררו.

הם עלולים לנסות לעזור לך בעזרת עצות שליליות, וסיפורים מפחידים על מנת להכין אותך לגרוע מכל כי הם מפחדים שיהיו לך קשיים בלידה כמו שהיה להם... או לשכנים שלהם. ישנם כאלה שיכולים להיות מאוד שליליים לגבי הרפיה ודמיון מודרך אם כל מה שהם ניסו בלידה שלהם לא עזר. בכל מקרה את יודעת שזו החוויה שלהם, וכמו שיש כאלה שחוו חוויות שליליות בלידה, יש גם הרבה שחוו חוויות לידה חיוביות ומדהימות. ואת בוחרת ויוצרת עבורך את החוויה שאת רוצה. את יודעת עכשיו בוודאות, בדיוק כמו שאת יודעת את שמך ואת הכתובת שלך, שחווית הלידה שאת יוצרת תהיה חיובית וקלה ולכן את שומעת רק עצות חיוביות ותומכות ללידה שלך... ועכשיו תוכלי ליצור עבורך ועבור תינוקך הילת אור, שתאפשר רק למסרים החיוביים ותומכים להגיע אליך. ותוכלי תמיד כשאת צריכה באופן אוטומטי לבחור להקשיב לתהליך "הילת אור" או "שחרור פחדים" כדי לחזק את הילת האור שלך מתי שאת צריכה. נכאן מתחיל תהליך הילת האור. דברו לאט ועצרו לעיתים תכופות והדגישו את המילים המסומנות

יופי... תני למודעות שלך להיות בנשימות העמוקות שלך... עוד נשימה עמוקה פנימה ובנשימה תני ללסת להיות רפויה ומשחררת... נשימה עמוקה פנימה... ובנשימה איטית תוכלי לתת לכל מקום בגוף להשתחרר בקלות... שלוה... רפויה לחלוטין בכל מקום בגוף, כתפיים שמוטות למטה... (עצרו) בתנוחה נוחה... משחררת כל דבר לוחץ או לא נעים, תני לכל המחשבות והרגשות שהיו לך להיות כמו עננים שעפים להם בשמי התודעה שלך, ויבוא הזמן שהם ייעלמו בקו האופק... מתרחקים... יותר ויותר... כתפיים משוחררות ומוטות... את כל כך שלוה ורפויה... הכל בא בקלות ובנינוחות... תני לעצמך להמשיך לנשום עמוק ולאט... עד שחכמת הגוף שלך תחליט להחזיר את הנשימה שלך לקצב הקבוע והנינוח שלך... יופי... תוכלי להגיד לעצמך עכשיו... אני מתמסרת... (הפסקה) אני נותנת לחכמת הגוף שלי לספוג וליישם עבורי את כל הכלים... (הפסקה) שעוזרים לי ליצור לידה אוהבת ומהנה... (הפסקה)

יופי... אחד הדברים שיכולים לעזור לך זה ליצור הילת אור חזקה ששומרת ומברכת אותך ואת תינוקך בכל עת... ומושכת אליכם רק את האנשים והמסרים החיוביים והתומכים... זו הילת אור הממיסה כל השפעה שלילית. זו הילה שמלאה בביטחון ואהבה עבורך ועבור תינוקך... יש בה המון אויר נקי בשבילכם... עכשיו תוכלי להתחבר דרך השורשים ברגליים לאמא אדמה, ללב האדמה... את מתמלאת בשלוה וביטחון... את עולה דרך צינור שקוף במרכז האמצע שלך מלב האדמה ונשפכת החוצה... את יוצרת הילת אור יפה שקופה נוצצת עם הרבה צבעים, הרבה איכויות, הרבה רבדים ודוגמאות... ואת יכולה לראות, להרגיש או לשים לב לדוגמאות ולצבעים היפים שיש בהילה... את הרבדים... את נוגעת במרקמים שלה ושומעת את הצלילים הנעימים שיש בתוכה... (עצירה של 5-10 שניות)

את טובלת בתוך ההילה שלך... כמו לטבול באוקיינוס של שלוה, של אהבה, של בטחון... שזורם אליך ודרכך מלב האדמה, אמא אדמה, ונשפכים החוצה להילה שלך... ועכשיו תוכלי לשים לב אם הילת האור שלך קטנה וצפופה או שהיא מרווחת וגדולה ויש הרבה מקום בתוכה... (עצרו). שימי לב שאת אחראית את יכולה להגדיל אותה, להקטין אותה, לקרב אותה אליך עד שאת מוצאת את הגודל המושלם עבורך עכשיו... את יכולה

להוסיף שם כל חפץ או תמונה שנותנת לך תחושה נעימה...תמונות של אנשים שאת אוהבת או חפצים שאת אוהבת...כל מה שנותן לך תחושה שאת בטוחה, שלוה וגינחה...כל כך בטוחה ומוגנת בהילת האור שלך... את לוקחת עוד נשימה עמוקה פנימה עכשיו, **מרפה** יותר לעומק עכשיו...

ונותנת לחכמת הגוף שלך **לחזק** את הילת האור...אפילו יותר..בכל דרך שתמצא...להרחיב, לעבות, להוסיף צבעים צורות או דוגמאות...לחזק צלילים או צבעים...כל מה שעולה עכשיו..רואה את הילת האור ממש פועמת מסביבך...להרגיש, לדמיין אותה...את מחזקת את הילת האור שלך בידיעה שמעכשיו **כל האנשים והמסרים שיגיעו אליך ויכנסו להילת האור שלך, יהיו רק מסרים, אנשים ואירועים שאת מושכת אליך, שתומכים לחלוטין בתוכניות שלך להריון ולידה אוהבת ומהנה...יופי**

יופי.. עכשיו תוכלי להפעיל דרך הלב את **המהות המיוחדת** שלך, נושמת ונושפת אותה החוצה דרך הלב, ממלאה את הילת האור באותה מהות מיוחדת איתה את יוצרת את ההריון והלידה שלך.... ומפעילה דרך הלב, ספירלה שמושכת אליך, **מושכת לתוך הילת האור שלך רק את האנשים, האירועים והמסרים שתומכים בך לחלוטין**...שתומכים בלידה האוהבת והמהנה שלך...כשאת מחוברת למהות המיוחדת שלך ומתחילה לראות, לדמיין ולהרגיש ספירלה שיוצאת מהלב...מתעצמת וממשיכה למשוך אליך, למגנט אליך את כל מי ומה שתומך בהריון ובלידה האוהבת ומהנה שלך..את. מרגישה איך כל האנשים, האירועים והמסרים המעצימים מתחילים לזרום אליך ולהגיע אליך דרך התנועה הספירלית מהלב... וכך תוכלי לאפשר להם להגיע אליך ולהיכנס לתוך הילת האור שלך... כל האנשים שתומכים ומאמינים... בלידה האוהבת והמהנה שלך..עכשיו יכולים להגיע אליך...(עצרו)... בתנועה הספירלית הזאת.. דרך הלב לתוך ההילה שלך...מתחברים אליך...בקווים של אור...שמעצימים את המהות המיוחדת שלך...בלב..את ההילה שלך...

וכך תוכלי להתחבר למלווה לידה, בן זוג, לצוות לידה, לחברים שתומכים..לעוד 300,000 אימהות שעכשיו בהריון מסביב לכדור הארץ...ולכל מי שאוהב ותומך...את רואה ומרגישה את קווי האור שיוצאים דרך ההילה שלך, דרך הספירלה שבלב...המחברים אותך לכל האנשים שתומכים בלידה האוהבת והמהנה שלך...והילת האור שלך מתעצמת אפילו יותר...(עצרו)...ובכל פעם **שתתחילי** לשמוע משהו שלא תומך...או להיתקל באירוע או מישהו שלא תומך בהריון ולידה האוהבת ומהנה שלך, **מיד תרגישי את הילת האור מתעצמת סביבך וממיסה את הדברים לפני שהם מגיעים אליך ותוכלי בביטחון מלא לעצור כל שיחה, כל אירוע שלא תומך, לשנות נושא או מקום ולהגיד בצורה מאוד ברורה...אני בוחרת בלידה אוהבת ומהנה..תודה על התמיכה..תודה שאתם נמנעים מלהמשיך בדברים שלא תומכים בי...ומיד כל מה שלא תומך בך פשוט נעלם..מסרים..אנשים..כל מה שלא תומך נעצר ונעלם נמס בקצוות הילת האור שלך. ותוכלי עכשיו להרגיש איך זה להכניס רק את האנשים והמסרים והדברים החיוביים והתומכים. את נותנת לכל מה שלא חיובי ותומך עכשיו להיעלם כמו ענן שעף...**

יופי, תוכלי להגיד לעצמך עכשיו, דרך המהות המיוחדת בלב ודרך הספירלה שלי אני ממגנטת ומושכת אלי ומכניסה להילת האור שלי **רק את האנשים, המסרים והאירועים התומכים** באופן מוחלט בהריון ובלידה האוהבים והמהנים שלי ואני נותנת לכל השאר להישאר בחוץ, נעלם בקצוות ההילה. כשאת רוצה לחזק ולהעצים את הילת האור שלך רק תגידי לעצמך הילת אור **ומיד תדמיני, תראי ותרגישי את הילת האור שלך מתעצמת מסביבך**, תחושה של בטחון של אהבה ושלווה.... **הילת האור** שלך מתעצמת בכל פעם שאת משתמשת בה, נהיית יותר חזקה ומברכת ושומרת עליך ועל תינוקך בכל פעם שאת נזכרת בהילת האור שלך. כשאת צריכה תוכלי תמיד באופן אוטומטי לבחור להקשיב לתהליך "הילת האור" או "שחרור פחדים" כדי לחזק את הילת האור שלך מתי שאת צריכה.

מעכשיו **תוכלי בקלות לבחור רק לראות דברים חיוביים לגבי הלידה** ומיד לעצור אנשים שמתחילים להגיד דברים שליליים לגבי הלידה או דמיון מודרך בביטחון, כדי שכל כולך יהיה באמונה וציפייה חיובית ללידה... את יודעת שזה לא משנה מה אחרים אומרים לגבי איך שאת מתכננת את הלידה שלך..זה רק משנה איך את מרגישה ואת מרגישה נפלא!.

ועכשיו תני לחכמת הגוף שלך לאחד את כל החלקים שלך מחדש בתוך האהבה והשלווה של הילת האור שלך, רק אחרי שחכמת הגוף שלך מסכימה להמשיך לחזק את הילת האור שלך...ולהמיס כל דבר לא חיובי או תומך בקצוות...כל אירוע וכל דבר שלא חיובי ותומך פשוט נמס ונעלם בקצוות הילת האור שלך. כאשר חכמת הגוף

שלך הסכימה להזכיר לך מעכשיו להפעיל את הילת האור שלך תמיד בעת הצורך... רק אחרי שיש את ההסכמה הזאת תגלי שהעיניים יפתחו מעצמם ואת תרגישי רעננה ושלווה...העיניים יפקחו עכשיו ותהיי ערנית לחלוטין ותוכלי לשים לב עד כמה שאת מרגישה נפלא.



53	<u>שבוע 2- שחרור פחדים</u>
53	תרגילי השבוע
55	איך להיכנס להרפיה עם טכניקת הלב בטן
56	כפתור האהבה
57	איך פועל מנגנון הכאב בגוף
58	שלבי הלידה
64	איך להישאר נינוחה בהריון
67	יומני תהליך

## מכתב מאלינור: מלאכי נולדו בחיבה אחת קטנטנה!

יפה יקרה,

### כשהגעתי אליך הייתי עובדת עצות...איך אעבור לידה נוספת??

טראומת הלידה הראשונה לא עזבה אותי...הגוף לא החלים, הנפש עוד היתה פצועה מ-18 שעות בחדר לידה, ים של תפרים, כאב נוראי, אכזבה ענקית וסיכון של הילד ושלי.

זיכרון עמוק מרגע קריטי שנשאר לי היה "מה את מעדיפה נסיון של ואקום או ניתוח- שניהם בסיכון גבוה" ..

כשהגעתי אליך הבנתי שאפשר אחרת. עברתי איתך את המסע, שפתח לי דלת בחיים, שזיכה אותי בלידה מדהימה שהיתה חוויה מתקנת..



במהלך החודש האחרון להריון הקשבתי המון לתהליכים של הנוסחה, הם ליוו אותי תמיד, הם נכנסו לי נפש... הגעתי ללידה רגועה.

לימדת אותי לחוות את גלי הלידה ולהקשיב להם, להירגע, לנשום עמוק...

בזמן הלידה נשארתי רגועה וממוקדת בתהליכי הנוסחה.

### היה לי ברור שהנפש השפיע על הגוף, הנפש שהיתה מוכנה ללידה...

בלחיצה אחת קטנטנה ילדתי... ובאותו רגע ידעתי שנקרא לו "מלאכי"

יצא ממני כמו מלאך קטן... גיליתי שבאמת אפשר אחרת! ההחלמה היתה אחרת, היו בי כוחות, שמחה, אהבה ענקית לתינוק הקטנטן שהייתי מוכנה ללידתו... שלא כמו בלידה הראשונה בה לקח לי הרבה זמן להתאושש ולהתחבר לתינוק.

עד היום אני מרגישה שהדרך שבה נולד הילד משפיעה על כל חייו.... הוא הביא איתו לבית שלוה, רוגע והמון אהבה....

יפה- תודה ענקית שזיכית אותי ללמוד כמה נפלאה יכולה להיות לידה!

**אהבת האון,**

**אלינור**

## פרק 2: תרילי הסוּצ



סמני וי בטור "נעשה!" אחרי כל תרגיל שאת מבצעת. תוכלי לגזור את העמוד ולתלות אותו במקום בולט לעין כדי לראות כיצד את מתקדמת במהלך השבוע. כל תרגיל מהווה עוד אבן בנין בתהליך יצירת הלידה האוהבת והמהנה שלך. זכרי לעדכן את הקבוצה שלנו בפייסבוק בהתקדמות שלך.

יום	תריל	הסבר	נעשה!
א'	לקרוא פרק שני בחוברת ההדרכה.	נותן לך רקע לפני שאת מתחילה לעשות את התהליכים המוקלטים.	
ב'	להאזין לתהליך "שחרור פחדים". למלא יומן תהליך בעמוד 67 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך "שחרור פחדים!"	את לומדת איך לשחרר את הפחדים שלך לגבי הלידה ולתת להם <b>להתחלף</b> בחזון החיובי שלך.	
ג'	להאזין לתהליך "כפתור האהבה" למלא יומן תהליך בעמוד 68 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך <b>כפתור האהבה!</b> "	את לומדת איך להיכנס להרפיה אוטומטית עם טכניקת הלב בטן וגם לשחרר הורמונים של אהבה והנאה בגופך עם כפתור האהבה שלך..	
ד'	להאזין לתהליך "חיבור למקור", למלא יומן תהליך בעמוד 69 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך <b>חיבור למקור!</b> "	את נכנסת להרפיה ולומדת מילת מפתח שמאפשרת לך להתחבר אוטומטית למקור שקובע את קצב החיים בכל עת	
ה'	להאזין לתהליך "כפתור האהבה", למלא יומן תהליך בעמוד 70 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך <b>כפתור האהבה!</b> "	את מתרגלת את הכניסה האוטומטית שלך עם טכניקת הלב בטן להרפיה ומחזקת את כפתור האהבה שלך.	
ו'	להאזין לתהליך "חיבור למקור", למלא יומן תהליך בעמוד 71 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך <b>חיבור למקור!</b> "	את מחזקת את ההרפיה והחיבור למקור שלך.	
שבת	להאזין לתהליך "כפתור אהבה", למלא יומן תהליך בעמוד 72 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך <b>כפתור אהבה!</b> "	את מתרגלת את הכניסה האוטומטית שלך עם טכניקת הלב בטן להרפיה ומחזקת את כפתור אהבה שלך.	
כל יום	לתרגל את כניסה להרפיה עם טכניקת <b>הלב בטן</b> (הסבר בהמשך) לפחות 6 פעמים ביום מעכשיו, לפחות 40 שניות בכל פעם.	עוזר לך להיכנס להרפיה מיידית מתי שאת רוצה וגם בלידה.	
כל יום	להאזין לתהליך 6, "אמונות תומכות להריון" (משבוע 2)	חשוב להקשיב כל יום לפני השינה, או כשאת בנסיעה, מסדרת את הבית, נמצאת עם הילדים או בכל זמן אחר. זה התהליך היחיד שאפשר להקשיב לו גם בנהיגה.	

## הסבר על תהליכי הסוּצ



1. התהליך "שחרור פחדים" מאפשר לך לשחרר את הפחדים שהיו לך לגבי לידה (או הריון אם תרצי) ולתת להם להתחלף בחזון החיובי שלך. את לומדת מילת מפתח שכדאי להגיד בכל פעם שעולים פחדים כדי להחזיר את עצמך לחזון החיובי שלך. עשי תהליך זה בכל פעם שאת מרגישה צורך. למרות שהוא מופיע רק פעם בשיעור השני, מומלץ לחזור אליו לאורך הקורס כדי לשחרר חששות שעולים וגם לחזק את היכולת שלך להחליף את הפחד והדאגות בהתרגשות ובחזון החיובי שלך.
2. התהליך "כפתור האהבה" מאפשר לך להיכנס למצב של הרפיה בעזרת **טכניקת הלב בטן** שלך, שאת תמשיכי לתרגל לפחות 6 פעמים ביום מעכשיו, למשך לפחות 40 שניות בכל פעם. זה רק לוקח דקה ועוזר לך להיות יותר



רגועה במהלך היום ומאפשר לך להיכנס אוטומטית להרפיה. את יוצרת כפתור אהבה באמצע המצח ובעזרתו מכוונת את התחושות בגוף, את לומדת איך להשתמש בכפתור האהבה כדי לשחרר אוקסיטוצין, הורמון האהבה, ואנדורפינים, הורמוני הנאה ומשככי כאבי כדי להרגיש אהבה והנאה בגוף גם בזמן הלידה. זה מאוד נעים ובטוח, תני לעצמך להתמסר לזה, בידיעה שבשבוע 3, בפרק הבא, את תיצרי דרך לכוון את התחושות בגוף בצורה שאת רוצה כדי ללדת בקלות ובהנאה.

3. התהליך "חיבור למקור", מאפשר לך להיכנס להרפיה עמוקה. יחד עם תהליך "כפתור האהבה" הוא מלמד אותך להתחיל ללמוד להיכנס להרפיה בצורה קלה ונינוחה מתי שתרצי, דבר שמאוד עוזר לך בלידה. **בתחילת תהליך חיבור למקור יש בערך 20 שניות של מוסיקה.** כנסי להרפיה בזמן הזה בשימוש טכניקת הלב בטן שלמדת בתהליך "כפתור האהבה". יש החוות את ההרפיה העמוקה בתהליך "חיבור למקור" כתחושת שינה. אבל יתכן שזו רק הרפיה מאוד עמוקה גם של גלי המוח, שדומה למצב שינה. יכול להיות שתהיי כל כך נינוחה ורגועה שלא תרצי להפסיק בסוף התהליך! התהליך מאפשר לך להיות רפויה ומשוחררת ולקבל את האמונות החיוביות החיוניות לכפתור האהבה, ההרפיה ומילת המפתח שלך היא "מקור":

*"בכל פעם שאת מדליקה את כפתור האהבה, מיד תרגישי תחושה של הרפיה והנאה המתעצמת ככל שאת מדליקה את כפתור האהבה יותר. תחושי יותר הרפיה, יותר אהבה בכל מקום בגוף, בנפש ובמחשבות... וכל פעם שתדליקי את כפתור האהבה תיכנסי להרפיה ואוטומטית תהיי הרבה יותר רפויה מהפעם הקודמת. כל מקום בגוף כל כך רפוי. מיד כשאת לוחצת על כפתור האהבה ועוצמת את העיניים את אוטומטית רפויה לחלוטין ותחושות של אהבה והנאה זורמות בכל מקום בגוף, בנפש ובמחשבות."*

תהליך חיבור למקור מחזק את טכניקת הלב בטן וכפתור האהבה שלך. את מתחברת למקור שלך ומגלה את המהות האמתית של לידה ולומדת מילת מפתח לשחרור אי נוחות פיזית, בין אם את בהרפיה או לא. מילת המפתח "מקור" מאפשרת לך:

*"בכל פעם שאת שומעת או אומרת את מילת המפתח "מקור" את מיד מרגישה הרבה יותר הרפיה זורמת בגוף הרבה יותר הנאה. את מכוונת למקום שאת צריכה, נושמת את תחושת ההרפיה וההנאה לתוך הגב לרחם, לצוואר הרחם, לרצפת האגן, לכל מקום שאת צריכה בקלות ובטבעיות. וכל מקום בגוף נהיה רפוי ונינוח לחלוטין. המילה "מקור" זו מילת מפתח עוצמתית ואפקטיבית בשבילך שתמיד מחברת אותך למקור של נינוחות, של הנאה, משחררת כל אי נוחות ומאפשרת לך נינוחות פיזית מידית. בכל פעם שאת משתמשת במילת המפתח מקור התחושות הנעימות וההרפיה מתעצמת עוד יותר. תוכלי להשתמש במילת המפתח מקור כשהכפתור שלך מופעל או כבוי בכל תנוחה שתרצי, ובכל פעם שתשתמשי במילה "מקור" מיד תהיי אפילו יותר רפויה ונינוחה וכל אי נוחות נעלמת עכשיו."*

החלק הפשוט הזה של התהליך מאפשר לך להשתמש במילה "מקור" בכל עת שתרצי. תוכלי לישון יותר טוב ולהרגיש הרבה יותר רגועה לגבי כל דבר שתרצי, וזה גם יוצר הרפיה מידית. ככל שתאזיני יותר לתהליך "חיבור למקור", מילת המפתח "מקור" תהיה יותר אפקטיבית בשבילך, ותלמדי איך להשתמש בו בצורה יותר מתקדמת בשיעורים הבאים. זה דורש תרגול. המשיכי לתרגל בסבלנות בידיעה שאת עוזרת לך ולתינוק להיות יותר שלווים ורגועים.

הערה: אם את צריכה לזוז כשאת מאזינה לתהליכים, בבקשה כבי את כפתור האהבה שלך, מצאי תנוחה נוחה, ואז הפעילי אותה שוב. אין להקשיב לתהליכים של הנוסחה ברמקולים ברכב נוסע.



כשאת נכנסת להרפיה תני לעצמך לשחרר כל מאמץ ולעשות את טכניקת הלב בטן, להפעיל את כפתור האהבה שלך ומיד לתת לעצמך להיות רפוייה ומשוחררת לחלוטין. אמרי לעצמך, **"אני יותר ויותר רפוייה עם כל נשיפה שאני נושפת"** ואז פשוט חזרי לתודעה ערה כשנגמר הזמן. את מתכנתת את עצמך להגיב לטכניקת הלב בטן בהרפיה עמוקה שמשחררת אוקסיטוצין ואנדורפינים ליצירת תחושה של אהבה והנאה בגופך בו זמנית. אולי "תרגישי" את זה ואולי לא. בכל מקרה חכמת הגוף שלך עושה עבורך את העבודה. תוכלי גם לעשות כמה תרגולים ברצף אם זה עוזר לך להספיק אותם כל יום. **בין כל תרגול זכרי לפתוח את העיניים ולחזור לתודעה ערה.**

התהליך "חיבור למקור" מתכנת את חכמת הגוף שלך שכל פעם שאת משתמשת בטכניקת הלב בטן שלך ומפעילה את כפתור האהבה שלך **תהיי** בהרפיה עמוקה, **ותהיי!** לא משנה איך את "מרגישה".

כשאת מתרגלת ומפעילה את כפתור האהבה, **את בוחרת לקבל** שכל שריר בגוף **רפוי לחלוטין**. כפתור האהבה שלך הוא הכלי שלך. הבחירה לכבד את הכלי, הוא בזה שאת מאפשרת לעצמך להיות בהרפיה מוחלטת ללא תזוזות כשהכפתור שלך מופעל, ומאפשר לגוף שלך להטמיע את תגובת ההרפיה והאהבה שאת רוצה בלידה. זכרי, זהו כפתור שאפשר תמיד לכבות ולהפעיל שוב לפי מה שאת רוצה שיעשה עבורך. אם את צריכה לעשות משהו, קודם **כבי** את כפתור האהבה, עשי את מה שאת צריכה, ואז **הפעילי שוב**. כשהכפתור שלך **פועל** את **רפוייה לחלוטין** ללא יוצא מן הכלל.

1. כנסי לתנוחה נינוחה כשאת נתמכת לחלוטין בכיסא שתומך היטב, כשאת נשענת קדימה על כריות, יושבת על כדור לידה או במיטה. תני ללסת להיות משוחררת וקחי לפחות שלושה שאיפות עמוקות ואיטיות פנימה מהאף ונשפי החוצה מהפה. תני לכתפיים להשתחרר יותר ויותר עם כל נשיפה שאת נושפת כדי להתחיל את תהליך ההרפיה. אחרי הנשימות וודאי שהעיניים שלך **פקוחות**.
2. **תני לעצמך מגבלת זמן**, אמרי לעצמך, **אני נכנסת להרפיה ל....** ותגידי פרק זמן שונה בכל פעם, 20 שניות עד לדקה וחצי.
3. **הרימי יד אחת והניחי אותה על הלב**. **הרימי את היד השניה והניחי אותה על הבטן** ובשנייה אחרי שהיא **נוגעת** בבטן, רק אחרי לא לפני, עצמי את העיניים.
4. **מיד** כשתפעילי את כפתור האהבה שלך, הרגישי איך הוא אוטומטית מרפה כל שריר, עצב ורקמה בגוף ומביא אותך למצב נפלא של הרפיה, אהבה והנאה.
5. **שחרי כל מאמץ** או ניסיון לעשות משהו ופשוט תני לעצמך **ליהנות מההרפיה**. **אמרי לעצמך כמה פעמים, אני יותר ויותר רפוייה עם כל נשיפה שאני נושפת**. חכמת הגוף **תגייד** לך מתי נגמר הזמן. תמיד יהיו מחשבות וזה בסדר. תני להם לבוא וללכת כמו עננים בשמי התודעה.
6. כשאת מקבלת סימן מחכמת הגוף שהזמן נגמר, **כבי את כפתור האהבה**, העיניים יפתחו, תהיי ערנית לחלוטין ותוכלי לשים לב עד כמה את מרגישה נפלא.



באמצע המצח בתחתית המוח יש בלוטה קטנה וחמודה בגודל אפונה ששמה האמתי הוא יותרת המוח. היא נקראת בלוטת העל מכיוון שהיא פוקדת על שאר הבלוטות בגוף ומשחררת את ההורמונים שקובעים איך את מרגישה. בלוטת יותרת המוח משחררת אוקסיטוצין שנותן תחושה של אהבה, בטא אנדורפין שגורם לך לחוש הנאה ועוצר כאב וגם פרולקטין, הורמון האימהות והחלב. תני לה להיראות ולהרגיש בדיוק כמו שאת רוצה בדמיון שלך! כשכפתור האהבה שלך מופעל את בהרפיה מוחלטת ושהוא מכובה את בתודעה ערה.

(בשבוע הבא תיצרי מצב ביניים בו תוכלי להיות בהרפיה ולשחרר אוקסיטוצין גם בעיניים פקוחות)



כשנחתכים באצבע העצבים ברקמה מעבירים איתות כאב לעמוד השדרה. האיתות מטפס בחוט השדרה כמו אצנים במרוץ שליחים המעבירים את מקל הכאב מאחד לשני. כאשר האיתות מגיע לקו הסיום במח, חשים בכאב באופן מודע. מה שמעניין הוא שיש בחוט השדרה ובמוח תאים שיכולים להדליק ולכבות את אותות הכאב שנקראים תאי "הפעל" ותאי "הפסק". תאי ה"הפעל" מגבירים את הכאב ותפקידם להפעיל רפלקסים של הישרדות והתרחקות מגורמים מסכנים ומאיימים. רפלקסים אלו גורמים לנו למשוך את היד מלהבות אש או מקור כאב אחר עוד לפני שהאיתות של הכאב מגיע למח וחשים את הכאב באופן מודע. פחד וציפייה לכאב ואמונה שלידה כואבת ומאימת בעייתית מכיוון שהיא יכולה להפעיל את הרפלקסים של ההישרדות וההתרחקות מ"מקור" הכאב. מכיוון שלידה היא פעולה טבעית ונורמלית שאי אפשר לברוח ממנה, הפחד ורפלקסי ההישרדות לא משרתים כאן ויכולים לגרום למעגל של פחד-לחץ-כאב שיכול לעצור את הלידה.

תאי ה"הפסק" לעומת זאת, חוסמים את המעבר של אותות הכאב. מספר רב של תאי הפסק היה גורם לנו להיות אדישים לכאב. יש מקרים מוצדקים שהכאב באמת מגן עלינו מפעולות שעלולות להזיק לנו אבל לידה היא לא אחד מהמקרים!

תאי "הפעל" הם דומיננטיים כי תפקידם לשמור עלינו, אבל כשאנחנו יותר מדי רגילים לתגובת הכאב, ומפעילים את תאי ה"הפעל" בתדירות גבוהה שלא נחוצה ובמצבים שלא אורבת לנו סכנה קיומית אמיתית, אז גם פצע יחסית קטן יגרום לתחושת כאב חזקה כאשר הפחד שלנו מכאב במצבים אלו רק מגביר אותו. תרופות כמו מורפיום ואופיום יכולות לחסום את אותות הכאב במערכת העצבים המרכזית ולמנוע מהאצן להעביר את מקל הכאב.

התחליפים הטבעיים למורפיום ואופיום שחכמת הגוף שלנו יוצרת עבורנו נקראים אנדורפינים ואנקלפינים. וחכמת הגוף משחררת אנדורפינים באופן טבעי בלידה כדי למנוע כאב-אם רק תתני לה. אבל איך? מחקרים על אפקט הפלצבו מראים שאמונה וציפייה לחוש כאב גורמת לחוויות כאב וחולשה גופנית. לעומת זאת אמונה וציפייה לחוות נינוחות יכולה לגרום לתחושה של נינוחות גם במקרים של כאב אמיתי. חכמת הגוף שלך מייצרת משככי כאבים טבעיים לפי ההזמנה שלך. האמונה וציפייה שלך הם אלו שמכריעים אם את מזמינה כאב או משככי כאבים.

אמונה וציפייה חיובית חוסמים כאב על ידי שחרור אנדורפינים ואנקלפינים מבלוטת יותרת המוח (כפתור האהבה שלך). המחקר הבא של דר' פבריצינו בנדטי, חוקר מוביל בתחום מדעי העצבים באוניברסיטת טורינו באיטליה, מפרט כיצד ציפייה ואמונה משפיעים פיזית על חוויות כאב או נינוחות. למרות שאני לא בעד ניסויים שגורמים כאב לאנשים, אני מביאה את הניסוי כדי להראות איך האמונה והציפייה החיובית שלך חיונית ביצירת הלידה שאת רוצה. המחקר מוכיח שביכולתנו להגיב ללא כאב כשיש לנו אמונה וציפייה חיובית לחוש בנינוחות.

מתנדבים למחקר נתנו ליד שלהם להיות מהודקת באזיק שלוחץ וחוסם את מחזור הדם. כאשר כל מתנדב מחובר למכשיר שרושם את השינויים הפיזיולוגיים. בכל פעם שהאזיק מהודק נרשמות פעימות לב מוגברות, זיעה, שינוי בלחץ דם והתכווצות שרירים. כל התסמינים נעלמים כמה דקות אחרי שהאזיק משוחרר. ואז העוזר מחקר מכריז סמכותית למתנדב שלפני ההידוק הבא הוא הולך לקבל זריקת מורפיום שתמנע ממנו לחוש כאב. הוא מוציא מזרק מהכיס, מוציא בקבוק מורפיום וממלא את המזרק ומזריק למתנדב את הסם. הוא מחכה כמה דקות ואז מהדק שוב את האזיק. הפלא ופלא, המתנדב לא מתכווץ ולא נרשם שום שינוי בקצב פעימות לב, זיעה, לחץ דם או התכווצות שרירים. בכל פעם שחוזרים על הפעולה הזאת, המתנדב נשאר רגוע ונינוח בזמן הידוק האזיק. ואז החוקר לוקח מזרק ואומר למתנדב שהוא הולך להזריק לו מורפיום. רק שהפעם הוא ממלא את המזרק במי מלח. ואז מהדק את האזיק. המתנדב נשאר רפוי ולא נרשם שינוי בלחץ דם, פעימות לב, זיעה והשרירים רפויים. כששואלים אותו איך הוא מרגיש הוא לא מרגיש כלום. אין כאב. ההנחה של דר' בנדטו הוא שהאמונה והציפייה החיובית של המתנדב שהוא מקבל מורפיום גורמת לאיתותים

במוחו שמייצרים תגובה של אנדורפינים ואנקלפינים שזורמים בנוזל השדרה, ומגיעים למעגלים העצביים של הכאב, סוגרים את כפתורי הכאב, מנטרלים את תאי ה"הפעל" ומונעים מהאצנים להעביר את מקל הכאב.

כשתאי ה"הפעל" מכובים תאי ה"הפסק" יכולים לפעול ומציבים את המחסומים שלהם לאורך מסלול הכאב. האיתותים של הכאב מהיד נחסמים בתחנה הראשונה בעמוד השדרה ואינם מגיעים למוח ולכן אין תגובת כאב אצל המתנדב והוא לא חש שום כאב באופן מודע. כאשר המתנדב מאמין שיחוש כאב מהאזיק ומצפה לכך הוא אכן מרגיש כאב, וכשאחר כך הוא מאמין שירגיש הקלה ומצפה לכך ומשתוקק להימנע מהכאב הוא לא מרגיש כאב. שילוב של אמונה, ציפייה והשתוקקות מפעילה מעגלים עצביים במוח שמשחררים אנדורפינים ואנקלפינים ובאמת מונעים כאב. גם דר טד קפוצ'יק מבית הספר לרפואה באוניברסיטת הארוורד, חוקר באפקט הפלצבו, מדגיש ששינוי במצב הרוח יכול לשנות את ההרכב הניורוכימי במוח ואת החוויה הפיזית.

מתוך הספר אנטומיה של תקווה, דר' ג'רום גרופמן, 2006 הוצאת כנרת זמורה ביתן.

## מצל פחד-חץ-כאב

פחד אמונות וציפיות שליליות לגבי לידה יכולים להפעיל תגובת הישרדות שפועלת לרעה במקרה של לידה, ולגרום למה שנקרה מעגל פחד-לחץ-כאב. הפחד ממה שקורה או עלול לקרות גורם ללחץ שמכווץ את הגוף ואת שרירי הלידה בדיוק בזמן שהם צריכים להתארך ולהתרחב. הרחם הוא האיבר היחיד שיש בו 2 קבוצות מנוגדות של שרירים. יש שרירים אורכיים שפועלים להעלות ולמחוק את צוואר הרחם כדי שהתינוק יוכל לעבור. ויש שרירים אחרים בצוואר הרחם, שיכולים לפעול כדי לסגור את צוואר הרחם ולעצור את הלידה בתגובת הישרדות. התגובה הזאת מופיעה אצל כל היונקים ונועדה לשמור עליהם במצב של סכנה לאם או לתינוקת. תחושת האיום שמפעילה את תגובת ההישרדות ומעגל פחד לחץ וכאב היא אינסטינקטיבית ולא מודעת. היא יכולה לקרות כתוצאה מפחד ואמונה או ציפייה שלילית לגבי לידה, לחץ, אורות חזקים, התערבות יתרה או המולה. במקרים שהאם חשה איום ומגיבה בהישרדות, השרירים בצוואר הרחם יעבדו כדי לעצור את הלידה ולאפשר לה להגיע למקום בטוח.

כאשר לא נשקפת סכנה אמיתית מבחוץ והאם כבר במקום בטוח, תגובת ההישרדות מופעלת כתוצאה מפחד פנימי, אין לאן לברוח ובמקום להגן על האם, תגובה זאת יכולה לעצור את הלידה ולהפריע לתהליך הטבעי.

## על פי הלידה

### על פי 1: 113 אור הרחם מתחיל להיפתח כאן פחד

התחלת השלב ראשון : צוואר הרחם מתחיל להיפתח כמו פרח ולהתרחב ולהימחק ל-3-4 ס"מ. גלי לידה (או אהבה) יכולים להגיע במרווחים של 15-5 דקות ואורכים 20-50 שניות. פעילות מתונה ופרקי מנוחה בזמן הזה נותנים לך להישאר בטוחה ושלווה. אם זה מתרחש בלילה, תני לעצמך לישון. ואם ביום, המשיכי בפעילות הרגילה שלך. לחלופין, תוכלי לעשות פרוייקט לידה, להכין משהו לתינוקך או למיילדות או צוות הלידה שלך. חכמת הגוף שלך תגיד לך מה מתאים לך אז היא קשובה.





אמצע וסוף שלב ראשון: בשלב הזה, צוואר הרחם נפתח ל-4-7 ס"מ. גלי האהבה מתעצמים ונהיים יותר חזקים וארוכים (40-60 שניות) וקרובים (כל 2-6 דקות) אחד לשני.

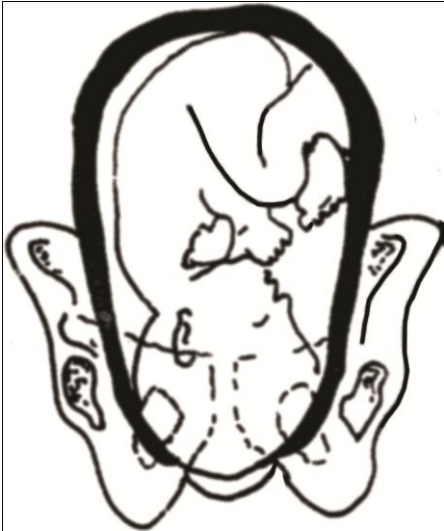
תוכלי להירגע ולהיות נינוחה בכל תנוחה שחכמת הגוף שלך בוחרת כדי להיפתח בזמן הזה. הליכה, ישיבה על כדור לידה, עמידה או מקלחת מאפשרים לך לעבוד יחד עם כוח המשיכה כדי לעזור לתינוקת שלך לרדת ולמצוא תנוחה טובה. את תקבלי כל גל אהבה וכל תחושת לידה בידיעה שזה מקרב אותך לתינוקת שלך ותשתמשי בכפתור האהבה ובמילת מפתח "מקור".



### לפני ההתארה

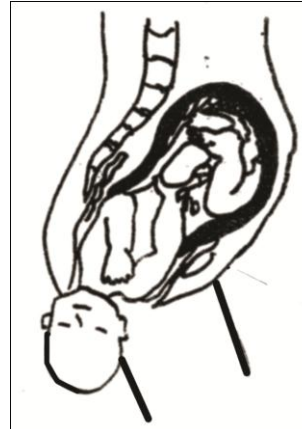
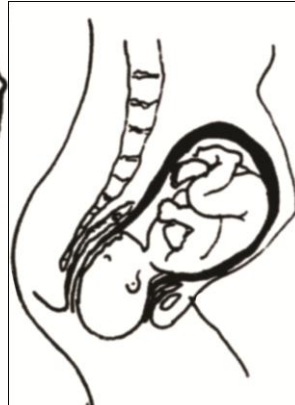
זה שלב קצר בו גלי האהבה שלך משתנים מ"פתיחה" ל"החלקה החוצה". בזמן הזה צוואר הרחם בדרך כלל נפתח לחלוטין מ-7-10 ס"מ. יש נשים שיכולות לחוות התמרה מ-4 ס"מ והלאה ובמקרים כאלו הפתיחה שלהם תתרחש מהר מאוד. בשלב ההתמרה גלי האהבה שלך מאוד עוצמתיים וחזקים ומגיעים כל 2 דקות ל-60-90 שניות.

זה שלב מאוד מרגש בלידה מפני שאת עוד מעט תראי את תינוקך, ואת תישארי מחוברת לחכמת הגוף ולצרכים של התינוקת שלך בקלות בשלב זה.



### לפני 2: החלקה החוצה

אחרי שצוואר הרחם בפתיחה (או פריחה) מלאה, הראש של תינוקך מחליק למטה יותר במפסעה שלך ומביא תחושה של רצון להחליק החוצה. גלי האהבה מתרחשים לעיתים רחוקות יותר ומרגישים מאוד שונה. את תחליקי החוצה יחד עם תינוקך בעזרת הנשיפות שלך בקלות למטה והחוצה. באופן טבעי ומחובר לחכמת הגוף, תמצאי תנוחות שמאפשרות לתינוקך להחליק לתוך זרועותיך. זה רגע השיא שחכית לו!



תינוקך מסתובב כשהוא יורד ומחליק דרך צוואר הרחם לתוך תעלת הלידה. הרחם, צוואר הרחם ותעלת הלידה הופכים להיות תעלה ארוכה אחת לשלב ההחלקה ואת עוזרת לתינוקך לעשות סיבוב של 45 מעלות סביב עצם הזנב כדי לצאת.

**הראש של התינוק מתאים את עצמו** לצורה של תעלת הלידה שלך ונהיה קטן יותר. **רצועות וסחוס זזים** ונפרדים ככל שתינוקך מחליק נמוך יותר כדי לאפשר לו לצאת! חכמת הגוף שלך יודעת בדיוק מה לעשות כדי להקל על הלידה.

## הנקה 2: קבלת אוהבת de תינוקך לאולם

איך היית מרגישה אם רק היית מגיעה לעולם, פגיעה וחסרת אונים, ערומה, והיו מיד חותכים לך את מקור החמצן שלך, מטלטלים אותך, גורמים לך לבכות ומורידים ממך את הכיסוי הטבעי שלך שנועד לשמור עליך, ומטפטים לך חומר כימי לעיניים ומזריקים לך זריקות?

אחרי שהתינוקות שלך נולדה זו האחריות שלך ושל מלווה הלידה שלך לוודא שהמעבר שלו מהרחם לעולם תהיה אוהבת, נעימה ורציפה. קחי בחשבון שאם את יולדת בבית חולים, האינטרס של הצוות הרפואי הוא להתנהל על פי פרוצדורות בית החולים ולפי מה שנוח להם. רב הפרוצדורות לא מבוססות על ממצאים אמיתיים. מטרתם להקל על הצוות הרפואי ולכסות את בית החולים מבחינה משפטית. בחני את הפרוצדורות בעצמך והחליטי מה מתאים לך ולתינוקך.

התינוקת היתה אתך עד כה ברחם ויש הרבה יתרונות בבילוי השעתיים הראשונות לאחר הלידה ביחד. אם התינוקת בריאה תוכלי לשים אותה על החזה **עור על עור** מיד ולהיות איתה בשעתיים הקרובות. כך תשמרי אותה באותה טמפרטורה חמימה ונעימה שהיא התרגלה אליה 9 החודשים האחרונים. יש לשים על שניכם שמיכות נקיות כדי לעשות **בידוד תרמי מיידי** שמעביר את חום גופך לתינוקך. כך התינוקת שומעת את פעימות ליבך המוכרות וזה מרגיע אותה. מחקרים מראים שמגע עור בעור מונע התקררות בצורה יותר טובה ממכשירי חימום והלבשה והנחה בעריסה.

מנקודת מבט הורמונלית השעתיים אחרי לידה מהוות **הזדמנות מיוחדת שלא חוזרת על עצמה**. יש רמות שיא של הורמוני אהבה, הנאה, התרגשות ורכות אימהית. לדוגמה, כאשר התינוקת הרכה נמצאת במגע של עור בעור, על השד השמאלי שלך (שהוא המקום שאימהות חדשות בכל התרבויות אינסטינקטיבית מערסלות את התינוקות) היא שומעת את קצב הלב שלך ושטף של מידע מחזק ותומך מפעיל את החושים, האינסטינקטים והאינטליגנציה שנדרשים להסתגלות בסביבה החדשה. למידה אינטליגנטית מתחילה בלידה.

גם אצלך **כמות גדולה של אינטליגנציה רדומה מתעוררת ואת יודעת בדיוק מה לעשות, ויכולה לתקשר עם התינוקת שלך ברמה אינטואיטיבית**. התעוררות זו של יכולות אימהיות ידועה בקרב חוקרי בעלי חיים המקשרים אותה להשפעת הורמוני ההריון והלידה על מוחם של אימהות טריות. כאשר הפעולות האלה אינם מתרחשים עד 45 דקות לאחר הלידה, התינוק מנותק מהאמא והציפיות המקודדות אוכזבו. בלוטת יותרת הכליה של התינוק ממשיך לשחרר סטרואידים מול פחד עצום ונטישה.

הפרדה בין האם לבין התינוקת יכולה לגרום להשלכות בטווח הקצר, בינוני וארוך הן לאם והן לתינוק. הזמן שמיד לאחר הלידה מתאפיין ברמות גבוהות של אדרנלין שמגבירים את הערנות והאנרגיה ועוזרים להתחלת ההנקה. רמות השיא של האוקסיטוצין בשעה הראשונה משפרים את ההיענות ומפעילים את "המעגל האימהי", האזורים במוח שאחראים על התנהגויות אימהיות אינסטינקטיביות בכל היונקים. רמות גבוהות של אנדרופינים גורמים ליחסי גומלין של הנאה בינך לבין תינוקך. רמות אופטימליות של פרולקטין חשובים בהבטחת אספקת חלב לטווח ארוך.

השפעתם של מערכות הורמונליות אלו משתבחים באמצעות מגע של עור בעור בינך לתינוקך מיד לאחר הלידה. מגע עור בעור מפחית את הבכי ואת הלחץ, שומר על חם תינוקך, ומשפר הסתגלות פיזיולוגית. המגע עוזר להתחלת ההנקה. **הפרדה מוקדמת בין האם לתינוק אפילו לפרקי זמן קצרים, מפריעה לרצף הטבעי של התנהגות טרום הנקה אצל תינוקות, הכוללת זחילה על בטן האם, מציאת השד והנקה ספונטנית**. רפלקס ההנקה הוא אסטרטגיית הישרדות מולדת.



כדי לאפשר לתוכנה המוחית במערכת הלימבית שמפעילה את רפלקס ההנקה לפעול, צריך את הסביבה הנכונה. הפרדת התינוק מהאם גורמת להפעלת תוכנה התנהגותית עצבית מנוגדת שתוצאותיה הם התנגדות, ייאוש וכיבוי תגובת ההנקה. לכן סביבה אימהית נצרכת מרגע הלידה בצורה מתמשכת.

מחקרים הראו יתרונות בקשר בין אימהות לילדים עד גיל שלוש שחוו מגע נוסף עם אמם שעה לאחר הלידה. אלה כללו אינטראקציות חיוביות יותר, הנקה ארוכה יותר ואינטראקציות דיבור מורכבות יותר בגיל שנתיים. מחקר על מגע עור בעור והנקה בשעתיים הראשונות לאחר הלידה בהשוואה להפרדה בין אימהות ותינוקות מראה שמגע והנקה משפיעים לחיוב על רגישות אימהית, ויסות עצמי של התינוק, הדדיות ויחסי גומלין בגיל שנה. גם ביות מלא לא מפצה על הפרדה בשעתיים הראשונות לאחר הלידה, ולכן קשר טוב בשעתיים הראשונות יכול להשפיע לטובה עליך ועל תינוקך גם הרבה אחרי.

## אמית הארכת ה האמת האמת: אמת נולדת ליהואים.

רב התינוקות נולדים עם משחה פלאית נוגדת זיהומים שנקראת וורניקס קזיאוזזה. הוורניקס שומר על עור התינוק ברחם מפני מי השפיר ואחרי הלידה שומר על עור התינוק מפני התייבשות. מריחת הוורניקס מונעת עור יבש ומתקלף. לוורניקס יש תכונות נוגדות זיהומים, השפעה על שמירת חום הגוף ועל רמת לחות בעור, והוא מכיל מיקרובים שפועלים נגד חיידקים כמו סטרפֶּטוֹקוֹקוס ואשריכיה קוליה המצויים במזהמי האוויר בעולם המערבי. לכן, **השאר את הוורניקס על העור** יכולה למנוע מתינוקך לחלות כי החיידקים הנ"ל נמצאים בבתי חולים. יש מחקר על וורניקס שאומר שעדיף לא לעשות אמבטיה מידית אלא לחכות עד אחרי ההנקה. ההמתנה הזאת יכולה למנוע דלקות קשות.

למרות שאת משאירה את הוורניקס, חשוב לייבש את התינוקת כדי לוודא שהיא לא מאבדת חום. **מלווי הלידה**, מיד אחרי שהתינוקת נולדה, זה הזמן **שלכם** להיכנס לפעולה. נגבו אותה בעדינות עם מגבות נקיות או שמיכות רכות שהבאתם מהבית (הרבה יותר רכים ממה שיש בבתי החולים). זה הזמן לקחת אחריות ולוודא שמטפלים בתינוקת בצורה **עדינה ומכבדת** בדקות הראשונות שלה מחוץ לרחם, כשהיא במקום זר ולא מוכר. תוכלו לחייך לאחות ולהגיד "אני אטפל בזה". ובכך למנוע חוויות לא נעימות פוטנציאליות לתינוקת. למרות שזה נפוץ, אין צורך למרוח או לייבש את התינוקת יותר מדי או לעשות לה אמבטיה. היא עוד לא הספיקה להתלכלך, תנו לה זמן. וודאו שהראש והגוף שלה יבשים וכסו את האמא והתינוקת בשמיכות או מגבות נקיות ויבשות ותנו להם לנוח. אם התינוקת מכוסה וצמודה לאמה היא תוכל ליהנות **מבידוד תרמי** הגורם לכך שחום גופה של התינוקת ישתווה לזה של אמה.

דיבור שקט גם יכול לעזור לתינוקת להסתגל, מפני שהיא כבר רגילה לקולות שלך ושל מלווה הלידה שלך ולכן תירגע יותר מהר. יש תינוקות שלא בוכים בלידה. אם התינוקת שלך שקטה ונושמת היטב אין צורך שהרופאים או המיילדות יגרמו לה לבכות. מלווי הלידה יכולים גם **להחזיק את התינוקת עור על עור ולדבר ברכות** בזמן שאמא מתנקה אחרי הלידה. התינוקות אוהבים לשמוע את הקול השני שהם רגילים אליו ונרגעים.

## האם הטיפולים השכרתיים מתאימים לתינוקת שלך?

- **חיתוך חבל הטבור:** חשוב לזכור שחבל הטבור עדיין פועם בערך 2-5 דקות לאחר הלידה, ומעביר **דם וחמצן חיוני** לתינוקך. דם זה יכול להעלות את מאגרי הברזל של תינוקך ולמנוע אנמיה. בקשי שיחטכו את חבל הטבור רק **אחרי** שזה מפסיק לפעום כדי לתת לתינוקת שלך לקבל את כל הדם שהיא אמורה לקבל בצורה טבעית. צוות בית החולים יכול לחכות עוד כמה דקות.
- **טיפות בעיניים:** הסיבה לנתינת טיפות עיניים היא מקרה של אם שיש את לה מחלת המין גונוריאה. כשהתינוקת עוברת בתעלת הלידה, היא עלולה ללקות בעיוורון. לכן כדאי לבדוק מחלות מין. ישנם סיבות נוספות כמו למשל למנוע דלקות למיניהן. גם כאן, חכמת הגוף שלך הכינה טיפות אנטי בקטריאליות טבעיות. אפשר לטפטף קולוסטרון (החומר הצהבהב שמגיע לפני החלב) לעין כמה שעות לאחר הלידה במקום טיפות העיניים הסטנדרטיות.

- **זריקת ויטמין K.** ויטמין K מונע קרישת דם במוח התינוק אחרי לידה טראומטית. לאחר לידה אוהבת, מהנה וטבעית תוכלי לבחור באם לתת ויטמין K לתינוקת שלך. ויטמין K מתפתח כתוצאה ממגע עם לכלוך וזיהום. בעולמנו הסטרילי ההנחה היא שתינוקות לא יפתחו ויטמין K. יש אומרים שהקולוסטרום עשיר בוויטמין K. בהנקה שמתרחשת מיד לאחר הלידה (בביות מלא אם את בבית חולים) ובימים לפני שמגיע החלב, יכול להיות שאין צורך במקור מלאכותי של ויטמין K. בעולם כבר לא נותנים ויטמין K כי יש מחקרים המצביעים עליו כגורם לסרטן לילדים עד גיל 10. את יכולה גם לתת ויטמין K בטיפות אם את רוצה למנוע זריקה, או לקחת טבליות אלפלפה עשירות בוויטמין K משבוע 32. אם התינוקת יונקת אפשר להמשיך גם אחרי הלידה.
- **חיסון לצהבת מסוג B.** באתר חסון hisunim.com, ארגון התנדבותי שמטרתו לתת מידע לציבור על חיסונים, תחת הכותרת "חיסונים לתינוקות" תמצאו מידע על חיסון צהבת מסוג B. החיסון ניתן מחשש שתינוקת לאם נשאית של צהבת B יכולה להידבק.

#### מידע על חיסון לצהבת מסוג B מאתר חסון:

- מחקר על 11,123 תינוקות שאמותיהן נבדקו, 98 נמצאו כנתונים בסכנת הדבקות בגלל אם נשאית וחוסנו, למרות שבקרב 83 אחיהם ואחיותיהם הגדולים לא נמצאו מקרים של צהבת B, למרות שהם היו באותה קבוצת סיכון ולא קיבלו חיסון.
- לפני שהתחילו את החיסון בארץ, לא נמצאו ילדים שנדבקו בצהבת B עד גיל שלוש. יכול להיות שרוב מקרי המחלה הגיעו מאתיופיה עם ילדים שנדבקו טרם עלייתם לישראל, ולא ברור כמה אימהות נשאיות באמת יש בארץ.
- לא מוכח שהחיסון מונע את המחלה והוא כן מוריד את רמת הנוגדנים של תינוק בהדרגה לאחר מתן החיסון.
- כ 15,000 תינוקות סובלים מתופעות לוואי קלות ועד 1,544 תינוקות סובלים מתופעות לוואי קשות לחיסון מדי שנה.

**זכרי: כל הפרוצדורות הסטנדרטיות אחרי הלידה יכולים לחכות עד שאת ותינוקך מוכנים, ובדרך כלל אין צורך או סיבה טובה להפריד ביניכם.**



יש לך את הזכות לסרב לכל פרוצדורה שאת לא רוצה שיעשו לתינוקך. תקבלי הנחיות להכנת תכנית "טיפול בתינוקת" ותני אותה לצוות הרפואי בבית החולים כדי שהם ידעו בבירור איך את בוחרת שיטפלו בתינוקך. גם אם את בוחרת לעשות חלק מהפרוצדורות, אפשר לעשות אותם כשאת מחזיקה את תינוקך. זכותך לקבל מידע מלא על כל פרוצדורה לפני הביצוע.

### לפי 3: החלק הפיה החוץ

אחרי שהתינוקת שלך נולדה, היא עדיין תהיה מחוברת לשליה על ידי חבל הטבור, והשליה עדיין מחוברת



לדפנות הרחם יחד עם שק מי השפיר הריק. התרוקנות הרחם מהתינוק ומשק מי השפיר שולחים סימן למוח שזה הזמן ללדת את השליה ומתחילה תגובת שרשרת תקינה ששיאה בלידת השליה. יש חדרי לידה שנותנים פיטוצין לזרז את לידת השליה ולמנוע דימום. כשיש התכווצות תקינה של הרחם, אפשר לתת לשליה לצאת באופן טבעי בלידה ראשונה וגם בלידה חוזרת. ב-10-60 הדקות אחרי לידה הרחם ממשיך להתכווץ הודות לאוקסיטוצין שגופך ממשיך לייצר. ההתכווצויות גורמות לשליה להיפרד מדפנות הרחם ולעבור דרך הנרתיק החוצה. כשאת שמה את תינוקך על השד מיד זה עוזר לשליה לצאת מכיוון שגירוי הפטמות מייצר אוקסיטוצין שממשיך לכווץ את הרחם וגם מונע דימום. תוכלי לדעת שהשליה מוכנה לצאת או על ידי שטף דם שנגרם מההפרדה שלה מהרחם או שחבל הטבור יתארך קצת ויצביע על זה שהשליה התנתקה והולכת לצאת. אחרי שהשליה התנתקה יכול להיות שהצוות הרפואי ימשוך בעדינות ויבקש ממך לקחת נשימה עמוקה ולעזור

להחליק את השליה החוצה. אחרי שהיא יוצאת הצוות הרפואי יוודא שהשליה שלמה כדי למנוע דלקות אחרי לידה שיכולות להיווצר אם חלק מהשליה נשארת ברחם.

כשאת מחליקה החוצה את השליה הפעילי את כפתור האהבה שלך במצב **ביניים** והחליקי את השליה בקלות ללא מאמץ בלי **משיכה חזקה מדי בחבל הטבור או לחץ חזק על הרחם מצוות הרפואי**. ברב המקרים עדיף לתת לשליה לצאת **בעצמה**, עם הכוונה עדינה של הצוות הרפואי. אפשר לבקש מהצוות הרפואי לחכות איתך עד שהשליה יוצאת באופן ספונטני ולא להתערב בשלב השלישי באופן פעיל. אחרת יכול להיות שהם כן יתערבו ולחץ על הרחם ומשיכת אגרסיבית מדי של חבל הטבור יכולים לגרום לדימום, התהפכות הרחם או חלקים של השליה שנשארים ברחם. עדיף להשתמש בהתערבות רק במקרה של סיבוכים.

יש מקרים מועטים של התקררות קצרה לאחר לידה בגלל **שינויים ההורמונליים**. אם זה קורה השאירי את כפתור האהבה שלך במצב **ביניים** כדי להיות יותר נינוחה ורגועה. מלווי הלידה, כסו את אמא כדי לחמם אותה.

### כאבי ראש

- קבלי עיסוי (או תני לעצמך, הוראות בשיעור שלוש) או טיפול בעוצמת הרכות שתי מים
- נשמי נשימות עמוקות ותני לך ולתינוקך שפע של חמצן נקי
- אכלי ארוחות קטנות ותכופות
- תני לעצמך לישון טוב בלילה וגם לנוח במהלך היום.
- עשי תרגילי הרפיה ודמיון מודרך ( של הנוסחה)
- הימנעי מכל סוג של עשן
- במקרה של כאבי ראש תכופים וחריפים, פני לקבלת עזרה אצל רופא או מיילדת.

### כאבי בטן

- קבלי עיסוי (או תני לעצמך, הוראות בשיעור שלוש) או טיפול בעוצמת הרכות וודאי שיש לך יציבה טובה בכל תנוחה שאת נמצאת בה ובמיוחד בעבודה
- הגבירי את כמות נענועי האגן שלך (הוראות בפרק 3)
- נעלי נעליים נוחות ובלי עקב
- הגבירי את כמות הסידן בתפריט ל1500 מיליגרם ביום.
- כשאת מרימה משהו, כופפי את הברכיים ועשי זאת לאט לאט
- עשי מקלחת או אמבטיה חמה בשילוב שמנים אתריים מתאימים (כמובן שיש להיוועץ באנשי מקצוע) כמו פלפל שחור, לבונה, גרניום, לבנדר (רק אחרי השליש הראשון), גינג'ר ומיורן מתוק.
- השתמשי בבקבוק מים חמים.

### צ'ירות

- הגבירי את צריכת המים שלך ושתי מים חמים
- עשי הליכה ארוכה כל יום
- שתי יותר שייקים ירוקים, הם עשירים בסיבים, מנקים את הגוף ועוזרים ליציאות.
- אכלי מאכלים עם סובין.
- אכלי אוכל עשיר בסיבים כמו זרעי פשתן, פירות וירקות לא מבושלים, שזיפים מיובשים
- עשי תרגילי רצפת האגן
- הימנעי ממאמץ כשיש לך יציאה

### הצ'קות (הצ'קות נוזליות)

- טיפול של עוצמת הרכות מאוד עוזר להסדיר את הנוזלים בגוף.
- שתי הרבה מים
- הימנעי מעמידה ממושכת שגורמת לנוזלים להצטבר בקרסוליים וברגליים.
- אכלי אוכל עשיר בחומצות אמינו (חלבון) קלות לעיכול כמו זרעי צ'יה.
- הרימי את הרגליים כשאת ישנה
- שכבי כמה פעמים ביום על הצד ל20 דקות כל פעם עם הרגליים למעלה.
- עשי פעילות ספורט קבועה כמו שחיה או הליכה.
- אכלי פחות מלח והגבילי את צריכת הסוכר, קפאין ומוצרי חלב.

- לבשי גרביוני תמיכה להריון.
- כמות הדם שלך בגוף עולה בהריון ולכן קצת נפיחות זה נורמלי.

### דיאטת חניכיים

- צחצחי שיניים לפחות פעמיים ביום (ל-4 דקות בכל פעם) והעבירי חוט דנטלי בקביעות ועדינות.
- הגבירי את כמות הוויטמין C ו A בתפריט שלך.
- קבלי טיפול קבוע אצל רופא שיניים.

### ציינות

- שתי שייקים ירוקים והימנעי ממאכלים כבדים כמו בשר, מטוגנים וגם מזון מהיר ומעובד.
- עברי לתפריט המבוסס על יותר מזון חי (raw foods) כדי להעלות את רמות האנרגיה.
- קחי יותר הפסקות (הפסקות של 10 דקות לשעת עבודה).
- שני צהרים כדי לקבל את המנוחה שאת זקוקה אליו.
- אכלי אוכל עשיר בחומצות אמינו (חלבון) כמו זרעי צ'יה.

### טחורים

- שתי הרבה מים כדי להימנע מעצירות ואכלי אוכל עשיר בסיבים.
- הגבירי את כמות נענועי האגן שלך (הוראות בפרק 3) כדי להפחית את העומס על פלג הגוף התחתון שלך.
- הימנעי ממאכלים חריפים ומשקאות אלכוהוליים.
- עשי יותר תרגילי רצפת האגן.
- הימנעי מתנוחות היוצרות לחץ באזור האגן.
- שטפי את אזור פי הטבעת כמה פעמים ביום כדי לשמור על היגיינת המקום. ניתן להשתמש בתכשיר כמו מיץ המופק מצמח אלו ורה.

### צרכת

- הימנעי ממאכלים מטוגנים, שומניים וחרפים.
- שתי 1/8 כפית סודה לשתייה ברבע כוס מים.
- שתי חלב שקדים.
- אכלי ארוחות קטנות וקבועות בתדירות גבוהה במקום ארוחות גדולות.
- אחרי שאת אוכלת שבי זקוף כדי לא ללחוץ את הקיבה.
- קחי טבליות פפאיה או אכלי כפית טחינה גולמית.
- לא לשתות מים בארוחות כי זה מדלל את מיצי הקיבה ומקשה על העיכול.
- להימנע ממאכלים שיוצרים תגובה חומצית כמו קמח לבן, דנונה, בשר מהחי, וסוכר לבן מעגבניות מבושלות, בצל, חצילים ופלפלים ירוקים וכמובן עישון.
- שחררי כעסים ולחצים שמפריעים לתהליך העיכול וגורמים לאוכל להיות יותר מדי זמן בבטן.

### התכוונות ראליסט

- עשי פעילות גופנית קבועה בהריון.
- אל תמתחי את הבהונות קדימה. אם יש התכווצות ישרי את הרגל וכופפי את הבהונות כלפי הפנים שלך כדי למתוח את הריר בעדינות.
- הוסיפי יותר סידן ומגנזיום לתפריט שלך

## כציות שינה

- השתמשי בטכניקות הרפיה ודמיון מודרך לפני השינה (של הנוסחה).
- הוציאי קפאין מהתפריט שלך.
- הוסיפי יותר סידן ומגנזיום לתפריט שלך וקחי סידן לפני השינה.
- קבלי יותר תמיכה מכריות נוספות או מזרן דמוי קרטון ביצה.
- שני וקומי בשעות קבועות ועשי התעמלות.
- לא לאכול לפני השינה.
- קבלי עיסוי (או תני לעצמך, הוראות בשיעור שלוש) עשי מקלחת או אמבטיה חמה לפני השינה.
- שני בצד שמאל. יש וריד מרכזי שנמצא בצד ימין של עמוד השדרה ואם את שוכבת על צד ימין את חוסמת את זרימת הדם בחזרה ללב דרכו ואז ניקוז חלק התחתון של הגוף מתעכב, מה שיכול לגרום לנפיחות ברגליים ולהשפיע על טחורים, וגם להוריד את רמת לחץ הדם. לחץ דם נמוך אומר שיהיה פחות דם לרחם, לשליה ולתינוקך.

## אף סתום

- שתי הרבה מים.
- שאפי אדים ממקלחת חמה, או ממכשיר אדים בתוספת שמן אקליפטוס במים.
- התרחקי מעשן וחומרים שגורמים לתגובה אלרגית כולל חלב פרה.
- השתמשי רק בתמיסות מלח באף ולא תמיסות כימיות.
- השתמשי ברטיות חמות ולחות באזור הסינוסים.

## ורידים דליתים

- הימנעי מלהיות על הרגליים ונוחי בצד שמאל עם רגליים למעלה כשאת יכולה.
- לבשי גרבינוני תמיכה להריון.
- הצליבי את הקרסוליים במקום הרגליים כשאת יושבת.
- התעמלי בקביעות ועשי יותר נענועי אגן כדי להגביר את הזרימה בחלק התחתון שלך הגוף.

## דלקת נרתיקית

- קחי פרוביוטיקה והוציאי מהתפריט: מזונות המכילים שמרים (גם בירה) כמו לחם ודברי מאפה, מזון המכיל סוכר, כולל סוכרזית ודבש, גבינה, חלב, פטריות, חומץ וסמים שמשחררים סוכר במח כמו אלכוהול קפאין וסיגריות, פירות יבשים, מיצי פירות, פירות המכילים הרבה סוכר. (פרות שכן אפשר: אגס, תפוח, פרות גרגריים (פרות יער) ומלון),
  - אם הנרתיק שורף, מריח רע או מגרד לאורך זמן פני לרופא או מיילדת.
- בנוסף, טיפולים כמו מסע, עוצמת הרכות, EFT, הומיאופתיה, נטורופתיה וארומתרפיה יכולים לעזור להרבה מהבעיות הנ"ל.



המשיכי את המשפטים הבאים מבלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי את התהליך הרגשתי:

מה שאמר עלי התהליך היה:

למדתי שהפחד הכי גדול שלי הוא:

החלון החיובי שלי ללידה:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים מבלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

למדתי שכפתור האהבה שלי:

כשנכנסתי להרכיבה:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מביטה לך e:





המשיכי את המשפטים הבאים מבלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי את התהליך הרגשתי:

מה שאבר עלי בתהליך היה:

האקור שלי:

מיילת האפתח:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים מבלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

למדתי שכפתור האהבה שלי:

כשנכנסתי להרכיבה:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מביטה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים מבלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסניימתי את התהליך הרגשתי:

מה שאבר עלי בתהליך היה:

האקור שלי:

מיילת האפתח:

תינוקות יקרה, אחרי מה שאמרת וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים מבלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

למדתי שכפתור האהבה שלי:

כשנכנסתי להרכיבה:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מביטה לך e:



73	שבוע 3 - תמיכה
74	תרגילי השבוע
75	הסבר על תרגילי השבוע
76	איך אני נכנסת להרפיה ללידה בעיניים פקוחות
77	איך לתמוך בגוף להריון ולידה אוהבים ומהנים
87	תרגילי הכנת הגוף ללידה
89	בחירות תומכות ללידה
91	משככי כאבים נרקוטיים
94	מה עושים במצג עכוז?
96	לידה ללא הפרעה
102	יומני תהליך

## יסמ'ן: אף אחד לא הצליח להפריע לי באידיק!

### לפני שעשיתי את ההכנה עם הנוסחה, הרגשתי מאוד לא בטוחה לגבי היכולת שלי ללדת.

הנוסחה מיד מיקדה אותי ועזרה לי לבנות חזון ללידה שרציתי. רציתי לידה מלאה בשמחה וצחוק.

הנוסחה נתנה לי את הביטחון לדעת שאני יכולה להתמודד עם כל מה שיקרה. זה באמת עזר לי להתמודד עם הפחדים שלי במקום לתת להם להשתלט עלי. בעזרת הנוסחה, יכלתי להתמודד עם תפניות לא צפויות שעלו במהלך הלידה בקלות. הצלחתי להישאר רגועה, להתמקד בלידה ולא לתת לאנשים ואירועים חיצוניים מלחיצים לעצור או להפריע לתהליך הלידה שלי.



היתה מיילדת שהיתה עלולה להשפיע לי לרעה על הלידה ולהוציא אותי מהמיקוד שלי. אך למזלי, הכלים שקיבלתי במהלך ההכנה של הנוסחה היו שם בשבילי בזמן אמת. הכלים האלו יכולים לעתי לעזור לכל אישה שרוצה להישאר רגועה בהריון ובלידה שלה.

אני חייבת לשתף אותך שעקיבא הוא תינוק מאושר ומיוחד. אני מרגישה שהעובדה שהוא הגיע לעולם בצורה חיובית, רגועה ושמחה בהחלט נתן לו התחלה מצוינת בחיים. אני יודעת שזה התאפשר בזכות הנוסחה,

**אף אום תודה,**

**יסמ'ן**



סמני וי בטור "נעשה!" אחרי כל תרגיל שאת מבצעת. תוכלי לגזור את העמוד ולתלות אותו במקום בולט לעין כדי לראות כיצד את מתקדמת במהלך השבוע. כל תרגיל מהווה עוד אבן בנין בתהליך יצירת הלידה האוהבת והמהנה שלך. זכרי לעדכן את הקבוצה שלנו בפייסבוק בהתקדמות שלך.

יום	תרגיל	הסבר	נעשה!
א'	לקרוא פרק שלישי בחוברת ההדרכה,	נותן מידע על איך לתמוך בעצמך בהריון ובלידה מבחינת תזונתית, מתיחות, וגם בחירות ללידה.	
	להכין תכנית העדפות ללידה עם מלווה הלידה.		
	להכין את השייק הירוק הראשון שלך ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, <b>עשיתי את השייק הראשון שלי!</b>	נותן לך ולתינוקך מקור מצוין לזינטימינים, מינרלים וסיבים.	
	לבנות תפריט ורשימת קניות לפי ההנחיות התזונתיות ולהתחיל במתיחות אלא אם כן קיבלת יעוץ רפואי אחר. יש תמיד להתייעץ עם רופא לפני שאת מתחילה תכנית תזונתית או כושר חדשה.		
ב'	להאזין לתהליך "יצירת אוקסיטוצין (או הרפיה)". למלא יומן תהליך (בעמוד 98) ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, <b>"עשיתי את התהליך יצירת אוקסיטוצין (הרפיה)!"</b>	את יוצרת מצב ביניים בכפתור האהבה שלך שמאפשר לך ליהנות מהרפיה מידית באזורי הלידה בעיניים פתוחות	
ג'	להאזין לתהליך "חיבור למקור", למלא יומן תהליך (בעמוד 99) ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, <b>"עשיתי את תהליך חיבור למקור!"</b>	את מחזקת את ההרפיה ואת מילת מפתח שמאפשר לך להתחבר אוטומטית למקור שלך.	
ד'	להאזין לתהליך "יצירת אוקסיטוצין (הרפיה)", למלא יומן תהליך (בעמוד 100) ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, <b>"יצרתי אוקסיטוצין/הרפיה בגוף!"</b>	את מחזקת את מצב הביניים בכפתור האהבה שלך שמאפשר לך ליהנות מהרפיה מידית באזורי הלידה	
ה'	להאזין לתהליך "חיבור למקור", למלא יומן תהליך (בעמוד 101) ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, <b>"עשיתי את תהליך חיבור למקור!"</b>	את מחזקת את ההרפיה ואת מילת מפתח שמאפשר לך להתחבר אוטומטית למקור שלך.	
ו'	להאזין לתהליך "יצירת אוקסיטוצין (הרפיה)", למלא יומן תהליך (בעמוד 102) ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, <b>"יצרתי אוקסיטוצין (הרפיה) בגוף!"</b>	את מחזקת את מצב הביניים בכפתור האהבה שלך שמאפשר לך ליהנות מהרפיה מידית באזורי הלידה	
שבת	להאזין לתהליך "חיבור למקור", למלא יומן תהליך (בעמוד 103) ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, <b>"עשיתי את תהליך חיבור למקור!"</b>	את מחזקת את ההרפיה ואת מילת מפתח שמאפשר לך להתחבר אוטומטית למקור שלך.	
כל יום	לתרגל הרפיה בעיניים פתוחות ללידה (הוראות בעמוד 76) 6 פעמים ביום.	מאפשר לך ליצור הרפיה מידית בעיניים פתוחות כדי שתוכלי לזוז בקלות בלידה.	
כל יום	להאזין לתהליך "אמונות תומכות להריון"	חשוב להקשיב כל יום לפני השינה, או כשאת בנסיעה, מסדרת את הבית, נמצאת עם הילדים או בכל זמן אחר. זה התהליך היחיד שאפשר להקשיב לו גם בנהיגה.	



1. התהליך "יצירת אוקסיטוצין או הרפיה" הוא תהליך מרגש מאוד, בו את יוצרת תגובת אוקסיטוצין רצונית בגוף שלך, תחושה של אהבה ורוגע באופן מקומי באזורי הלידה בגופך. זה נותן לך אפשרות לחוות את הלידה מבפנים ונותן לך אפשרות להיות פעילה יותר. כשאת משתמשת בטכניקת הלב-בטן שלך ומפעילה את כפתור האהבה, את נהיית רפוייה מהראש ועד כפות הרגליים במצב של אוקסיטוצין ואהבה בעיניים סגורות. יש נשים שאוהבות לעבור את הלידה ככה רפוייה בכל הגוף ונותנות לחכמת הגוף לנהל הכל. הם משתתפות בתהליך הלידה מבפנים, דרך תהליכי הנוסחה ותהליכי הדמיון המודרך. תוכלי לעשות כך בכל נקודה בגלי האהבה שלך אם תרצי.

אם תרצי להיות פעילה יותר, תוכלי לתכנת את עצמך ליצור תגובת אוקסיטוצין בכל אזורי הלידה, מהחזה ועד אמצע הירכיים. החלק הזה רפוי ורגוע לחלוטין ואת יכולה לפתוח את העיניים, לדבר וללכת, לזוז בקלות ולפעול כרגיל. כל מה שתוכלי להרגיש מהחזה ועד אמצע הירכיים יהיה תחושה של הרפיה, אהבה והנאה. היי בהרפיה עמוקה ובכל תהליך שאת עושה מעכשיו את מתרגלת את זה. תוכלי גם לעצום את העיניים אם תרצי ויכול להיות שתרצי כשיגיעו צירי הלחץ (גלי ההחלקה). תלמדי לעשות את כל זה בתהליך "יצירת אוקסיטוצין" על ידי יצירת מצב ביניים בכפתור האהבה שלך אז פשוט נוחי ותני לעצמך ליהנות מתחושות האהבה וההרפיה הנעימות. את תלמדי גם איך לתרגל כל יום את ההרפיה ללידה בעיניים פתוחות שתיקח את טכניקת הלב-בטן שלך לשלב הבא.

זכרי שהתרגול היומי שלך מתכנת את חכמת הגוף שלך ליצור תגובת אוקסיטוצין והרפיה אוטומטית בחלק האמצעי של גופך באופן מידי ואפילו יותר עוצמתי כשהעיניים שלך פתוחות כדי שתוכלי לזוז בנינוחות מלאה בלידה. יכול להיות שתרגישי או לא תרגישי את ההרפיה כשאת מתרגלת בעיניים פתוחות. איך שאת "מרגישה" לא משנה. פשוט תרגלי את הכניסה להרפיה, המעבר למצב ביניים ופתיחת העיניים. ככל שאת יותר מתרגלת תרגישי יותר בנינוחות עם תגובת אוקסיטוצין בעיניים פתוחות בלידה.

2. התהליך "חיבור למקור", מאפשר לך להיכנס להרפיה עמוקה. יחד עם תהליך "כפתור אהבה" הוא מלמד אותך להתחיל ללמוד להיכנס להרפיה בצורה קלה ונינוחה מתי שתרצי, דבר שמאוד עוזר לך בלידה. בתחילת תהליך חיבור למקור יש בערך 20 שניות של מוסיקה. כנסי להרפיה בזמן הזה בשימוש טכניקת הלב בטן שלמדת בתהליך "כפתור אהבה". יש כאלה שחוות את ההרפיה העמוקה בתהליך "חיבור למקור" כתחושת שינה, אבל יתכן שזה רק הרפיה מאוד עמוקה גם של גלי המוח, שדומה למצב שינה. יכול להיות שתהיי כל כך נינוחה ורגועה שלא תרצי להפסיק לעצור בסוף התהליך! התהליך מאפשר לך להיות רפוייה ומשוחררת ולקבל את האמונות החיוביות החיוניות לכפתור האהבה, ההרפיה ומילת המפתח שלך "מקור":





## איך אני נכנסת להרפיה ללידה בעיניים פתוחות?

את עולה לשלב הבא עם טכניקת הלב בטן שלך ומתרגלת הרפיה בעיניים פתוחות 6 פעמים ביום, מחזקת את תגובת האוקסיטוצין שלך ונותנת לך ולתינוקך מתנה של רוגע ואהבה בכל פעם שאת מתרגלת.

כשאת מפעילה את כפתור האהבה, את בוחרת לקבל שכל שריר בגוף באהבה כשהוא רפוי לחלוטין. כפתור האהבה שלך הוא הכלי שלך. הבחירה לכבד את הכלי, בזה שאת מאפשרת לעצמך להיות בהרפיה מוחלטת ללא תנועה כשהכפתור שלך מופעל, מאפשר לגוף שלך להטמיע את תגובת האהבה וההרפיה שאת רוצה בלידה. זכרי, זהו כפתור שאפשר תמיד לכבות ולהפעיל שוב לפי מה שאת רוצה שיעשה עבורך. אם את צריכה לעשות משהו, קודם כבי את כפתור האהבה, עשי את מה שאת צריכה, ואז הפעילי שוב. כשהכפתור שלך מופעל במצב רגיל את רפויה לחלוטין בלי יוצא מן הכלל.

כפתור האהבה שלך שייך לך ונמצא כדי לעזור לך לשפר את החוויה שלך. אם את שומעת הנחיה בתהליכים שאומרת שהוא מופעל במצב רגיל ואת מעדיפה שיהיה במצב ביניים, תוכלי להעביר מתי שתרצי. כשהכפתור שלך מופעל במצב רגיל את רפויה לחלוטין בכל מקום בגוף, מה שמאפשר לך ולתאי הגוף להיפתח ולקלוט את האוקסיטוצין שמשחרר.

התחילי עם טכניקת הלב בטן שלך, כמו שעשית עד עכשיו:

1. כנסי לתנוחה נינוחה ונתמכת לחלוטין בכיסא שתומך היטב, כשאת נשענת קדימה על כריות ויושבת על כדור לידה או במיטה. תני ללסת להיות משוחררת.
2. קחי לפחות שלושה שאיפות עמוקות ואיטיות פנימה מהאף ונשפי החוצה מהפה. תני לכתפיים להשתחרר יותר עם כל נשיפה שאת נושפת כדי להתחיל את ההרפיה. אחרי הנשימות וודאי שהעיניים שלך פתוחות.
3. אמרי לעצמך, אני נכנסת להרפיה ללא מגבלת זמן.
4. הרימי יד אחת והניחי אותה על הלב. הרימי את היד השניה והניחי אותה על הבטן ובשנייה אחר שהיא נוגעת בבטן, רק אחרי ולא לפני, עצמי את העיניים.
5. באותה שניה שאת סוגרת את העיניים, כפתור האהבה שלך מופעל. כל שריר, עצב ורקמה בגוף נהיה אוטומטית רפוי לחלוטין. הכפתור שלך משחרר אוקסיטוצין ואת נמצאת במצב נפלא של הרפיה עמוקה ותחושות נינוחות של אהבה הולכת למקום המיוחד שלך ברחם. קחי כמה שניות להיות שם וליהנות....
6. וודאי שכפתור האהבה שלך מופעל ושימי לב שהגוף כל כך רפוי ונינוח שהוא לא רוצה לזוז.
7. לחצי לחיצה ארוכה כשאת סופרת 1.....2..... ובשתיים הכפתור שלך עובר למצב ביניים ואפילו יותר אוקסיטוצין ותחושות של אהבה והרפיה זורמים מאמצע הגוף, מהחזה עד אמצע הירכיים.
8. עכשיו פתחי את העיניים, עדיין בהרפיה ואמרי לעצמך "יותר ויותר הרפיה, אוקסיטוצין ואהבה בעיניים פתוחות, אני יותר ויותר נינוחה עם כל נשיפה שאני נושפת מעכשיו והלאה....יותר ויותר הרפיה....." שוב ושוב, נותנת לכל כולך להתמסר וליהנות בחוויה של הרפיה עמוקה בעיניים פתוחות.
9. כשאת רוצה לצאת מההרפיה תוכלי לעצום את העיניים, לכבות את כפתור האהבה שלך ואז לפתוח את העיניים אחרי ההרפיה את מרגישה רעננה ונפלא.
10. הישארי בהרפיה בעיניים פתוחות עם כפתור האהבה שלך במצב ביניים ל30 שניות בהתחלה. אחרי כ 11 תרגולים, האריכי לדקה, אחרי 21 תרגולים תוכלי להאריך לעד 5 דקות. אין סיבה לתרגל ליותר מחמש דקות בשבוע השלישי. אחר כך תוכלי להאריך. זכרי תמיד לכבות את כפתור האהבה שלך בסוף.

דעי שזה לא משנה איך את "מרגישה" בתרגול מה שחשוב זה שאת ממשיכה לתרגל. תודות לאמונות התומכות שאת מטמיעה בתהליכים שאת עושה כאשר העיניים פתוחות את נכנסת להרפיה ולתגובת אוקסיטוצין עמוקה יותר. בכל פעם שאת מתרגלת הרפיה ללידה בעיניים פתוחות, עשי זאת בביטחון מלא ביכולת שלך ליצור תגובת אוקסיטוצין ותחושות אהבה בגופך ובידיעה עמוקה שכשאת מפעילה את כפתור האהבה שלך או מעבירה אותו למצב ביניים תרגישי רק תחושות של אהבה והרפיה בגוף, וכשאת מעבירה את כפתור האהבה למצב ביניים ופותחת את העיניים ופותחת את תרגישי רק תחושות הרפיה ואהבה מהחזה ועד לירכיים.

בתרגול שלך את מתכנתת את חכמת הגוף שלך שאת יכולה לשנות תנוחות, לדבר וללכת בזמן הלידה ולהישאר בהרפיה, אהבה, ונינוחות מוחלטת. אז תתרגלי הרבה ותיהני!

## איך לתמוך באף להריון ולידה אהבים ומהנים



הגוף שלך פועל במסירות כדי לספק לך ולתינוקך את כל מה שאתם צריכים. איך את יכולה לתמוך בו? תזונה טובה ומתיחות היא אחת הדרכים הטובות להישאר בריאה ובסיכון נמוך ובכך לחוות הריון ולידה יותר אהבים ומהנים.

אם את רוצה לתפקד בצורה הכי טובה בהריון ובלידה, את צריכה להיות במיטבך מבחינה פיזית. את יכולה להיות במיטבך רק כשאת אוכלת בצורה בריאה שלא מעמיסה על מערכת העיכול שלך ועושה פעילות גופנית.

מתיחות ופעילות גופנית מאפשרים לך להתכונן פיזית ללידה ולתינוקך לקבל יותר חמצן. בשיעור הזה תלמדי איך לתמוך בעצמך ובתינוקך בתזונה ומתיחות. תלמדי גם איך לבחור בחירות תומכות גם בלידה ולהכין תכנית לידה. מלבד זה, דברים נוספים שחשוב לעשות שתומכים בך כוללים: שינה מספקת, שתיית מים לאורך כל היום ששומר על זרימת הנוזלים בגוף ומנקה רעלים, אכילת ארוחות קטנות ותדירות במהלך היום, זמן להרפיה יומית, מה שמאפשר לגוף שלך להיות בסיסי יותר ולשחרר מתחים, נשימות בטן עמוקות לאורך היום שמספקות לך ותינוקך חמצן, ויצירת חלל מגורים בשבילו.

המצב בריאותי הפיזי שלך מושגת על פעילות גופנית ותזונה תומכת. שילוב פעילות גופנית נכונה בסדר היום שלך, יגיע לתינוק/ת לך יותר חמצן ואת תהיי במצב פיזי יותר טוב בלידה. גם התזונה שלך משפיעה על המשקל והבריאות שלו בלידה. הגוף והמוח של תינוקך מתפתחים מהר וצריכים חלבון (חומצות אמינו) איכותי שנעכל בקלות, וויטמינים ומינרלים כדי לעזור לתהליך ההתפתחות שלו.

תזונה עשירה בחומצות אמינו איכותיות שנספגות בקלות בגופך מאפשר לשליה להתפתח ולספק חמצן וחומרים מזינים לתינוקך ולהכין אותו לשינויים שמתרחשים בלידה. כשאת אוכלת בריא ונמנעת מהכנסת חומרים רעילים לגוף, את מגינה על תינוקך מזיהום, לידת פג אפשרית, מוגבלות שכליות ומוטוריות ומשקל לידה נמוך.

את גם תרגישי טוב יותר, תסבלי פחות מנפיחות, תשני טוב יותר ותיהני ממערכת חיסונית חזקה יותר. תזונה נכונה יכולה לעזור לך להימנע מאנמיה, רעלת הריון, היפרדות שליה, לחזק את הרחם ולאפשר לך לידה הרבה יותר מהירה ונינוחה והחלמה מהירה ולהפחית את הסיכון לסיבוכים אחרי לידה.

אחת, מהדרכים הטובות להישאר בסיכון נמוך ולתת ולתינוקך את ההתחלה הטובה ביותר בחיים זה לוודא שאתם מקבלים את כל מה שאתם צריכים ממזון איכותי ובסיסי בהרכבו, בצורה שנספגת בקלות. להלן כמה כללי יסוד:

## האם המזון שאני אוכלת עוזר לי ואתינוק שלי?



לפני 81 שנה, דר' אוטו ורבורג זכה בפרס נובל על כך שהוא גילה שסרטן נגרם מחוסר חמצן ברמת התא. קשיי הנשימה ברמת התא גורמים לתסיסה ולחומציות (רמת pH נמוכה בתא). מחקר הפרס נובל שלו מסביר כיצד סרטן משגשג בסביבה חומצית, או חסרת חמצן. לפיכך, הגורם מספר האחד לסרטן הוא החומציות של הגוף האנושי. יש מקרים של חולי סרטן שריפאו את עצמם בעזרת שינוי בסגנון חיים ובתפריט כדי לאפשר לעצמם להיות בסיסיים יותר.

לפני שניגשים לדבר על יתרונות השייקים הירוקים וההשפעה שלהם על התזונה, חשוב להתייחס לנושא של חומציות ובסיסיות בגוף. לנוזלי הגוף והרקמות שלכם יש מאזן חומצי-בסיסי שנקרא pH. ה-pH נמדד בסולם של 0-14. רמה של 7 זה רמה ניטרלית, רמה מתחת לשבע מייצג חומר חומצי, ורמה מעל 7 מייצג חומר בסיסי. חומצי הכוונה מכיל פחות חמצן. התאים שלנו צריכים סביבה בסיסית מעט, העשירה בחמצן כדי לפעול במיטבם. ה-pH האופטימלי של הדם נוטה לבסיסי, בסביבות 7.364. גם שינוי קטן ברמת ה-pH לכיוון חומצי או בסיסי מדי מהווה הזמנה למחלות. הגוף שלנו נלחם כדי לשמור על המאזן.

אם התפריט (מזון מעובד, סוכרים מעובדים, הרבה מזון מהחי) וסגנון החיים (לחץ יתר) גורמים לעלייה בחומציות, הגוף שלנו חייב לנטרל את החומציות. הוא מוציא מהעצמות (סידן), מהשיניים, מאיברים ורקמות את המינרלים שהוא צריך כדי לעשות זאת. זה מבזבז את המינרלים היקרים שלנו ומחליש את הגוף לאורך זמן. חוסר במינרלים לאורך זמן יכול לחשוף אותנו למחלות כמו למשל במקרה של חוסר סידן, אוסטאופורוזיס.

גם מצבי רוח גורמים לתגובה כימית בגוף. מצבים יותר לחוצים גורמים לחומציות ואילו מצבים יותר שלווים, של פעילות מרגיעה ומהנה גורמים לתגובה בסיסית. תוכלי לבדוק את רמת ה pH שלך בשתן בעזרת נייר לקמוס. הרמה האופטימלית בשתן תהיה בין 6.8-7.5. מכיוון שרמת ה pH משתנה לפי מה שאת אוכלת כדאי לבדוק כמה פעמים במהלך השבוע.

לקניית נייר לקמוס עשי חיפוש בגוגל " נייר לקמוס לבדיקת pH" ותקבלי אתרים כמו למשל האתר [www.hydrogrow.co.il](http://www.hydrogrow.co.il) שמוכר ערכה המכילה 80 בדיקות בארבעים וחמישה ₪ כולל משלוח.

## אז מה אני באמת צריכה לדעת לפני האוכל שאני אוכלת?

אחרי התגלית של דר' ורבורג, זה באמת מוזר שלא רושמים את רמת ה-pH על האוכל, בדומה לקלוריות ולשומן. ידעתם שמאכלים עם רמת חומציות גבוהים גם משמינים? למשל, מאכילת גבינה משמינים לא רק בגלל השומן שבה אלא גם בגלל רמת החומציות בגבינה. הגוף מייצר תאי שומן כדי לאחסן את החומציות. ולכן, גם מאכלים יחסית דלי שומן עם רמת חומציות גבוהה יכולים להשמיך!

כדי לאזן את רמת ה-pH עדיף להקטין את כמות המזונות החומציים בתפריט ולהגדיל את המזונות הבסיסיים. כך אנו עוזרים לגוף לנטרל רדיקאלים חופשיים, להפחית בדלקות ולחזק את המערכת החיסונית. מזונות בסיסיים עשירים באנזימים, ויטמינים ומינרלים כוללים: ירקות טריים (מקור עיקרי למזון בסיסי, עדיף אורגני מכיוון שחומרי הדברה הם מזיקים וחומציים), פירות, מיצים ושייקים ירוקים טריים, נבטים, אגוזים, שקדים, זרעים חיים (לא קלויים), דגנים מלאים ושמנים בכבישה קרה כמו שמן פשתן.

מזונות חומציים כוללים: מזון מהחי, כגון בשר ומוצרי חלב, סוכרים מעובדים, עמילנים וקפה, שמנים מעובדים כמו מרגרינה ושומני טרנס, דגנים מעובדים כמו לחם לבן, פסטה, אורז לבן, משקאות מתוקים ומלח. התפריט הממוצע כולל 80% מזונות חומציים ו-20% מזונות בסיסיים. הפכו את היחס והזינו את עצמכם ב-60% מזונות בסיסיים ו-40-20% מזונות חומציים ותראו איך אתם מרגישים. לטבלת מזונות חומציים ובסיסיים ראו עמוד 80.

טוב. אז אנחנו רוצים לאכול בסיסי יותר. אבל איך? אההה, כאן נכנס סוד העלים הירוקים:

צריכת 1-2 צרורות של עלים ירוקים ביום עוזר לשמור על רמת pH תקינה בגוף.

טבלת מלונות חומציות ופסיסיות

סוג מזון	בסיסיות גבוהה	בסיסיות בינונית	בסיסיות נמוכה	חומציות נמוכה	חומציות בינונית	חומציות גבוהה
פרות	לימונים , אבטיח, ליים , אשכוליות , מנגו	תמרים, תאנים , מלונים , ענבים , פפאיה קיווי , תותים , תפוחים, אגסים , צימוקים	תפוזים, בננות , דובדבנים , אננס , אפרסקים , אבוקדו	מיצי פרות בתוספת סוכר וחומרים משמרים	דובדבנים חמוצים , ריבס, שימורי פרות	אוכמניות , חמוציות, מיץ פרות ממותק
ירקות וקטניות	אספרגוס בצלים, מיצי ירקות , פטרזיליה , תרד טרי (לא מבושל) , ברוקולי, שום	במיה, דלעת , סלק, סלרי , חסה , קישואים , בטטה , חרובים	פטריות , כרוב, אפונה , קליפות תפוחי אדמה , זיתים, סויה , טופו	תרד מבושל, שעועית ירוקה ולבנה	תפוח אדמה מקולף, שעועית פינטו , שעועית חומה , שעועית לימה	
בשר ודגים				צבי, כבד, דגי מים קרים	הודו, עוף , כבש	בקר
חלב וביצים			גבינת סויה , חלב סויה , חלב עזים , גבינת עזים	ביצים, חמאה , יוגורט, גבינת קוטג'	חלב לא מפוסטר	גבינה , שמנת, חלב מפוסטר , גלידה
דגנים			דוחן, אורז בר	לחם מחיטה נבוטה, אורז חום	אורז לבן , תירס , כוסמת , שיבולת שועל, שיפון	חיטה, קמח לבן, מאפים , פסטה
שמנים	שמן זית	שמן פשתן	שמן קנולה	שמן תירס		
משקאות	תה צמחים , מים עם לימון	תה ירוק	תה ג'ינג'ר	תה, קקאו	קפה, יין	משקאות חריפים, בירה ומשקאות קלים
ממתקים	סטיביה	סירופ מייפל, סירופ אורז	דבש טבעי, סוכר קנים לא מזוקק	דבש מעובד	סוכר לבן , סוכר חום , מולסה	ממתקים מלאכותיים
פיצוחים		שקדים	ערמונים	גרעיני דלעת, גרעיני חמניות ושומשום	קשיו, פקאן ופיסטוקים	בוטנים ואגוזי מלך
שונות				מרגרינה	קטשופ, ריבה, מיונז, חרדל וחומץ	שוקולד

כדי לקבל את החומרים המזינים מהעלים הירוקים כל תא ותא של העלה הירוק חייב להיקרע. אם יש לכם כמה שעות ביום ללעוס, תוכלו לקבל את כל החומרים המזינים על ידי לעיסה....בתנאי שיש לכם שיניים בריאות במיוחד שכולם במקום, כולל שיני בינה.

ואם אוכלים הרבה סלט? אם לא לועסים מספיק טוב את העלים הסיבים הקשים לא מתפרקים והחומרים המזינים בתוכם לא נספגים. נוסף לכך, לרוב האוכלוסייה יש חוסר במיצי קיבה שמפרקים את העלים הירוקים (חומצה הידרוכלורית).

## אלת החלבון

בסדר. אם עלים ירוקים הם מזון על, מה לגבי חלבון?

התאים בגוף שלך בנויים מחלבון. חלבון מורכב מחומצות אמינו. יש חומצות אמינו שהגוף שלנו מייצר ויש חומצות אמינו חיוניות שאנחנו מקבלים מהמזונות שאנחנו אוכלים. חומצות האמינו נדרשים לתהליכי חילוף החומרים, לרקמות, להורמונים ולאנזימים בגוף.

יותר קל לגוף להשתמש בחומצות אמינו בודדות מאשר חלבונים מורכבים מהחי שדורשים פירוק וגורמים לפסולת בגוף. קשה מאוד לגוף שלך ליצור מולקולה מושלמת של חלבון מחומצות האמינו המורכבות כבר לחלבון במזון מהחי (עוף, בקר) מפני שהם מורכבים מחומצות אמינו שונות לחלוטין. בנוסף, יש הרבה פסולת שנוצרת בתהליך פירוק חלבון מהחי, ומולקולות גדולות אלו יכולות להיספג בדם, להסתובב בגוף הרבה זמן ולגרום לאלרגיות ובעיות במערכת החיסונית. צריכת חלבון ממקור שמקשה על הגוף לספוג אותו יכול לגרום בסופו של דבר לחוסר בחומצות אמינו. וכאן נכנסים שוב העלים הירוקים שמספקים חלבון בצורת חומצות אמינו בודדות ולא מולקולות חלבון שכבר מורכבות כמו בחלבון מהחי. צריכת מגוון עלים ירוקים יכול להיות מקור נוסף לחלבון לגוף. חומצות אמינו מעלים ירוקים, הם חדשים, טריים וזה עתה נוצרו על ידי השמש והכלורופיל. הגוף יכול להשתמש בהם בקלות לחדש את עצמו.

צריכת **מגוון רחב** של ירקות עליים ירוקים (כולל עלי בר אכילים) נותנת סיכוי טוב יותר לקבל את חומצות האמינו והמינרלים שהגוף צריך לאורך זמן. לכל סוג עלה ירוק יש סוג וכמות ייחודית של חומצות אמינו.

ירקות עליים ירוקים גם מספקים מינרלים איכותיים. המינרלים מהצומח הם המינרלים שנספגים בקלות בגוף. בידיעה שפירות מסחריים לא מספקים מספיק מינרלים, חשוב לצרוך מגוון של ירקות עליים ירוקים. רק סלרי וחסה לא יספקו את כל המינרלים שצריכים. למשל, ראש ענק של חסה איכותית מכיל רק כ - 200 מ"ג סידן.

צריכה קבועה של שייקים ירוקים מעורבלים בבלנדר במהירות גבוהה, מאפשרים להטמיע את המינרלים והחומרים המזינים בתוך העלים הירוקים.

אם את צמחונית, תרצי לוודא שאת מקבלת מספיק ליזין ביום. ליזין הוא אחד מחומצות האמינו החיוניות שהגוף לא מייצר. אם יש לך בגוף מספיק ליזין, כנראה שאת צורכת מספיק חלבונים. תמצאי טבלה המפרטת את כמות החלבון והליזין המומלץ ביום בארה"ב וגם טבלה המפרטת את החלבון והליזין במזונות שונים בנספח בסוף החוברת בעמוד 207.

## איך מכינים שייק ירוק?

כדי להכין שייק ירוק עשיר בוויטמינים ומינרלים את צריכה בלנדר (מערבל), מים (עדיפות למים מסוננים או מינרלים), עלים ירוקים ופירות.

כשאת מכינה שייק ירוק, חשוב שיהיה לך טעים. מכיוון שרובנו לא צורכים הרבה עלים ירוקים ביומיום זה יכול לקחת קצת זמן להתרגל לטעם של העלים. התחילי עם יותר פרות ופחות עלים ירוקים, משהוא כמו 60% פרות ל 40% עלים ירוקים. הכי חשוב שהשייק יהיה טעים ותיהני לשתות אותו. בכך יהיה לך קל להפוך אותו

להרגל יומי. מה שחשוב זה לשתות את השייקים שלך בעקביות, לא לעשות שינויים דרסטיים וקשים בתפריט שלך. **הדבר הכי חשוב זה פשוט הוסיפי שייק ירוק לתפריט הקיים שלך**. ככל שאת שותה יותר שייקים, הגוף קולט שהם טובים עבורך ותרצי אותם יותר באופן טבעי. הזמן שזה לוקח שונה עבור כל אחת.

שייקים ירוקים:

- מאפשרים לך להכניס עלים ירוקים לתפריט בצורה קלה וטעימה
- מאפשרים לך לספוג את הוויטמינים והמינרלים בעלים ירוקים בצורה טובה יותר
- מכילים יותר ויטמין A מגור
- מכילים יותר ויטמין C מתפוזים
- מכילים יותר ויטמין E מחיטה מלאה
- מכילים יותר ויטמין B2 מחלב
- מכילים חלבונים איכותיים (עם פרופיל טוב של חומצת אמינו)
- מספקים לך מינרלים בסיסיים חיוניים כגון סידן ומגנזיום שאינם נמצאים בכמות מספקת בפרות, אגוזים וזרעים.

## ארכיבי השייק

חומרי ההדברה מפחיתים את המינרלים והחומרים המזינים הזמינים לצמחים באדמה ולכן פירות ועלים שגדלים בסביבה אורגנית מכילים בדרך כלל יותר מינרלים ופחות חומרי הדברה מחמצנים ורעילים.

להלן רשימה של עלים ירוקים פירות וירקות להכנת שייקים. תני לעצמך למצוא שילובים יצירתיים עם המרכיבים הזמינים בעונה עכשיו ולהכין שייקים טעימים. שתפי את המתכונים המנצחים בקבוצה בפייסבוק וכך כולנו נהנה מהיצירות שלך!

- **ירקות עליים ירוקים:** אלו-ורה, אספרגוס, ארוגולה, בזיליקום/ריחן, ברוקולי, חלמית, חסה (לא חסה אמריקאית לבנה וחסרת ערך תזונתי אלא חסה בצבע ירוק כהה או אדום-ירוק), חסה ערבית, כוסברה, כרוב סיני, מנגולד, מנטה, נבטים ירוקים מגרעיני חמניות, נענע, סלרי, עולש, עירית, עלי גזר (ניתן להשיג ממקורות אורגניים), עלי: דלעת, חרדל, לחך, נענע, סלק וצנון. עלים ופרחים של שן הארי, פטרוזיליה, קייל (אפשר להשיג בחנויות אורגניות), ריבס, רוקט, שומר, שמיר, תרד
- **פרות וירקות:** אנדיב (עולש), אבוקדו, אבטיח, אגס, אננס, אפרסמון, אפרסק, בצל, בצל ירוק, זנגוויל (ג'ינג'ר), כרוב, כרישה, מלפפון, עגבניה, ענבים (עדיף אורגני כי בענבים רגילים יש הרבה חומרי הדברה) פלפל אדום מתוק, שומר, לימון/ליים, מלון, מנגו, משמש, נקטרינה, פרות יער טריים או קפואים מכל הסוגים, פסיפלורה, פרות טרופיים טריים, צבר, תאנים, תפוזים, תפוחים,

ישנם גם צמחי מרפא ועשבים שוטים כמו למשל כף האווז או סרפד, שאת יכולה להוסיף לשייקים שלך. ספר כמו "המדריך השלם לצמחי מרפא בארץ ובעולם": של ניסים קריספיל או מדריך אחר לצמחי מרפא ועשבים שוטים אכילים יכול לעזור לך ללמוד לאתר אותם.

**חשוב מאוד לגוון** במרכיבי השייקים שלך ולהימנע מלהכין את אותו שייק יום אחר יום, כמו למשל שייק בננות ותרד. אם את משתמשת בפרות יבשים כדי להמתיק את השייק שלך, החליפי גם אותם. לדוגמה את יכולה לגוון שבוע עם יום אחד שייק בננות ותרד, יום שני מנגו וחסה ירוקה כהה, יום שלישי פפאיה עם פטרוזיליה, יום רביעי אגסים וכרוב עלים, יום חמישי תפוחים ועלי סלק. צריכת מגוון של פרות ועלים ירוקים מספק לגופך, תזונה עשירה ומאוזנת יותר ומונע, התפתחות אלרגיות ורגישות.

אם את רגילה לצרוך הרבה סוכר, יכול להיות שתרצי שייק מאוד מתוק בהתחלה. תוכלי להפחית את המתקיות לאורך זמן ובכך לתת ללב לב ולכליות לנוח קצת. אם הפרות הטריים לא מוסיפים מספיק מתקיות לשייק שלך, את יכולה גם להוסיף **כמות קטנה של פרות יבשים כמו תאנים, תמרים, צימוקים, שיזפים** מיובשים ודומדמניות לשייק.

את יכולה להשרות את הפרות היבשים שעה או שעתיים קודם כדי שהם יתערבלו יותר טוב. תוכלי גם להוסיף



את מי ההשריה אם הם טהורים ומסוננים. בסופו של דבר תפחיתי את השימוש בפרות יבשים בשייק. ככל שהם מאפשרים לך ליהנות משייקים ירוקים על בסיס יומי ועוזרים לך להתמיד, נצלי אותם בלב שלם. גם כאן עדיף לקנות פרות מיובשים ממקורות טבעיים. מה שאת קונה בסופר בדרך כלל מכיל חומרים משמרים. מערבלים הכל יחד

ברגע שבחרת מרכיבים לשייק הירוק שלך, על פי היצירתיות שלך או המתכונים הגיע הזמן לערבב הכל ביחד. ככל שהבלנדר שלך יותר חזק, תצטרכי פחות מים כדי לערבב. פחות מים בשייק הירוק שלך אומר יותר חומצות קיבה כדי לעכל את השייק שלך.

למרות שחשוב לשתות לאורך היום, כשאת שותה מים בזמן באכילה (ושייק ירוק הוא מזון) הוא מדלל את חומצות הקיבה שלך. גם ככה לרוב האנשים חסרים חומצות קיבה לעיכול ופירוק מזון. פחות חומצות קיבה אומר פחות מזון מעוכל ופחות מזון מעוכל פירושו פחות חומרים מזינים שנספגים בגוף.

כדי לקבל את כל הערך התזונתי בפרות וירקות, את צריכה לקרוע את דפנות תאי המזון. למרות שרק בלדריס תעשייתיים ורבי עוצמה יכולים לעשות זאת, גם בלנדר רגיל מהווה שיפור גדול מלעיסה.

### ואת ים פי בלנדר פשוט?

- התחילי עם המרכיבים הרכים: פרות ופרות יבשים מושרים.
  - הוסיפי רק מספיק מים כדי לערבב את הפרות היטב.
  - הוסיפי חופן של עלים ירוקים בכל פעם. עדיף לדחוף אותם למטה ולערבב במהירות איטית. ברגע שהם נשאבים למטה, תעברי למהירות גבוהה יותר. אחרת, יכול להיות שכל העלים הירוקים יישארו בחלק העליון של השייק. במקום להשתמש בכפית כדי לערבב את השייק בבלנדר נסי מקל סלרי שמעלה את הערך התזונתי של השייק.
- אם במקרה יש לך בלנדר תעשייתי, נסי לשים את העלים הירוקים למטה, את הפרות מעל, להוסיף קצת מים, ולערבב. הוסיפי פחות או יותר עלים ירוקים ופרות לפי הכמות שאת רוצה להכין.

### כרסה נוספת: מרק ירוק

אם את רוצה להגדיל את כמות הירקות בתפריט שלך, או אם את לא אוהבת או רוצה להימנע מפירות מתוקים, תוכלי להכין לעצמך "מרק ירוק". כמובן, כמו בשייקים ירוקים, קל יותר לעכל ולהטמיע את החומרים המזינים בסלט שלך כשהם מעורבלים. זה כן חשוב ללעוס את האוכל שאת אוכלת, ולשם כך את יכולה להוסיף מרכיב שדורש קצת לעיסה לסלט שייק. למרק ירוק יש טעם פחות מתוק ויותר ירוק והוא נותן לך זריקה תזונתית מעולה.

כמה כללים: הוסיפי מרכיב אחד, טעמי והתאימי לפי הטעם. אם אכלת או שתית משהוא חזק או חריף לאחרונה, ואת רוצה לטעום את כל הטעמים של המרק שלך חכי עד שהטעמים החזקים יעברו לך. אם הטעמים החזקים שלך עדיין בחך שלך כל דבר פחות חזק יהיה כמו חסר טעם. המרכיבים הבסיסיים למרק ירוק הם עגבניות, מלפפונים, קישואים וסלרי. כל ירק גדול ועסיסי הוא בסיס טוב. מרכיבים אחרים שתוכלי להוסיף לפי הטעם הם פלפל, תרד, חסה, ירקות טעימים אחרים, מעט לימון או ליין.

אם את אוהבת תוכלי גם לשים בצל ירוק, עירית, שמיר, כוסברה או עשבי תיבול אחרים טריים. הימנעי מעלים מרירים מדי מפני שהם יכולים להשתלט על טעם המרק. עם תרצי תוכלי גם לחמם קצת את המרק הירוק, בחום נמוך, והפסיקי כשאת עדיין יכולה להכניס את האצבע שלך לתוך המרק בלי להישרף או לקבל כוויה. כך תשמרי על כל המרכיבים התזונתיים בלי לפרק את החלבונים והאנזימים וגם תאכלי מרק ירוק טעים.

### הנחיות למרק ירוק:

- התחילי עם המרכיב הנוזלי הראשון. עגבניות הן טעימות ועסיסיות. עדיף לחתוך מלפפונים לחתיכות קטנות יותר. ערבלי אותם בבלנדר עם מעט מים.



- ברגע שיש לך את הבסיס למרק, תוכלי להוסיף מיץ לימון או ליים, פלפל, כמה חופניים של חסה, תרד, חסה כהה, עלים ירוקים, כמה גבעולי סלרי (את יכולה גם להשתמש בהם כדי לבחוש את הכל). בהתאם לכמות אפשר להוסיף חצי אבוקדו או שלם ועשבי תיבול טריים לפי הטעם.
- מומלץ מאוד להוסיף לתוך המרק נבטים או ירקות חתוכים אחרים כגון גזר, עגבניה, כרוב חתוך, ברוקולי, כרובית או קולרבי. ירקות חתוכים מוסיפים מרכיב שגורם לך ללעוס ובכך גם מרגיש משביע וטעים יותר.

## אתי ואיך לפתות את השייק?

- את יכולה לשתות את השייק הירוק בבוקר או במהלך היום. חשוב ללגום את השייק הירוק שלך לאט. הרוק שלך הוא חלק חיוני בתהליך העיכול, ולכן כדאי לקחת את הזמן עם כל לגימה בפה לפני שאת בולעת. את יכולה להוסיף משהו קטן ללעוס כמו זרעי פשתן כדי לקבל את היתרונות התזונתיים מזרעי פשתן יש לטוחנם או פיסות אצות מיובשות.
- **לארוחת בוקר:** כשאת מתחילה את היום עם שייק ירוק זה נותן לך אנרגיה לכל היום. בוקר זה גם הזמן שיש מוטיבציה להתמיד במטרות. אנחנו גם הרבה פעמים מיובשים אחרי שנת הלילה ושייקים ירוקים הם דרך מצוינת לרענן את הגוף.
- **לארוחת צהרים מהירה וקלילה:** את יכולה להכין את השייק בבוקר או אפילו ערב קודם, לשים אותו בבקבוק או צנצנת זכוכית ולקחת אותו לעבודה. בחרי בקבוק או כלי שאת יכולה לשים במקרר ולנער לפני שאת שותה כי העלים הירוקים והמים נפרדים כשהשייק יושב.
- **לארוחת ערב:** אם את יודעת שאת לא תהיי פעילה בהמשך הערב או שאת אוכלת בשעה מאוחרת, שייק ירוק יכול להיות פתרון טעים וקליל.

## אורגני או לא?

בעולם מושלם, היית בוחרת פרות וירקות טריים אורגניים מקומיים. יותר טרי שווה יותר מזין, כי פרות וירקות מאבדים ערך תזונתי ככל שאורך הזמן מהקטיפה. לכן הקפידי על הטרייות. את יכולה לשים את העלים הירוקים בכלי מלא במים במקרר לאחר הקניה כדי לשמר אותם טריים ליותר זמן. אם לא היית שמה את העלים הירוקים בסלט, כי הם לא טריים אז אל תשימי אותם בשייק שלך. שיטות גידול אורגניים אוסרים שימוש בחומרי הדברה מסוכנים, ולכן כשאת בוחרת תוצרת אורגנית, תספגי פחות רעלים שמנטרלים את החומריים המזינים בשייק שלך. יש מחקרים שהראו שפרות וירקות אורגניים מכילים יותר ויטמינים ומינרלים.

כשאת קונה גידולים מקומיים זה בדרך כלל יותר טרי, ולכן מכיל יותר חומרים מזינים! בנוסף, את תומכת בייצור מקומי ומבחינה אקולוגית גורמת לפחות צריכת דלק. ככלל, פרות וירקות עם קליפה עבה, שאפשר להוריד (כמו מלון או אבוקדו) הם בטוחים יותר מאלה עם קליפה דקה (כמו ענבים ופרות יער). יש פרות וירקות שבגידול רגיל מכילים רמות גבוהות במיוחד של חומרי הדברה או שקשה לנקות או לקלף (דבר שיכול להפחית משמעותית את כמות הכימיקלים שאת בולעת). עדיף לקנות את הפרות וירקות הבאים ממקורות אורגניים: תותים, פטל, דובדבנים, ענבים, תפוחים, אפרסקים, בננות, פלפלים, עלים ירוקים, סלרי, ושעועית ירוקה. זכרי שגם פרות וירקות לא אורגניים הם יותר טובים מכלום.

יופי! עכשיו את מבינה איך לתמוך בעצמך מבחינה תזונתית. כמוכן שיש להיוועץ ברופא לפני שאת מתחילה כל תכנית חדשה של תזונה או כושר בהריון. וברגע שקיבלת את האישור,

## אז איך לאכול כף יום?

בחרי אוכל בסיסי ולא חומצי עם רמת גלוטן נמוכה. תפריט המורכב מלפחות 60% מזונות בסיסיים (עייני בטבלה בעמוד הקודם) הוא תפריט טוב. השתמשי בשמנים ובממתקים במתינות. בחרי שמנים בכבישה קרה כמו שמן זית ושמן פשתן (מקור לאומגה 3) במקום שמן צמחי, מרגרינה או שמנים מעובדים אחרים. התרחקי מסוכר מעובד (כולל סוכר לבן וחום). בחרי בממתקים על בסיס סטיביה, פרות יבשים ונקטר אגבה.

מנה : כמות מזון שמכסה את כף היד.

• **שתי לפחות שייק ירוק אחד ביום.**

• במהלך ההריון, את לא צריכה קלוריות נוספות בשלושת החודשים הראשונים. במהלך ששת החודשים האחרונים, אם את במשקל נורמלי הוסיפי 300 קלוריות ממזונות עשירים בוויטמינים ומינרלים. שמרי על מגוון בתפריט כדי לקבל את כל החומרים המזינים הדרושים. בחרי מזונות עשירים בסיבים תזונתיים כמו דגנים מלאים, פרות וירקות.

• אם את לא אוכלת בשר, עוף, דגים, ביצים או מוצרי חלב, תצטרכי לכלול מקורות אחרים של חלבון בתזונה היומית שלך. מקורות חלבון אחרים כוללים זרעי צייה, נבטים, אגוזים, חמאת בוטנים, קטניות, מוצרי סויה, קינואה, וטופו. **גם בעלים ירוקים יש חלבון.**

• אכלי או שתי לפחות ארבע מנות של מזונות עשירים בסיידן ביום כדי להבטיח שאת מקבלת 1200 מ"ג של סידן בתזונה היומית שלך. ולא, חלב זה לא המקור הטוב ביותר לסיידן! בחרי מקורות שנספגים טוב, כמו סוגים שונים של **ירקות עליים ירוקים כמו תרד וברוקולי**, גרעיני שומשום מלא, סרדינים, שעועית לבנה, אפונה, שקדים, דגנים מסוג טף, אמרנט וטופו.

• ויטמין D יסייע לגופך להשתמש בסיידן. את יכולה לקבל ויטמין D מחשיפה לקרני השמש וגם מחלב, ביצים מועשרים ודגים. טבעונים צריכים לקבל 10 עד 15 דקות של אור שמש ישיר על הידיים, פנים וזרועות שלוש פעמים בשבוע או לקחת תוסף תזונה על פי יעוץ רפואי.

• מומלץ לאכול לפחות שלוש מנות של מזונות עשירים בברזל ביום כדי להבטיח שאת מקבלת 27 מ"ג בתזונה היומית שלך. מקורות ברזל כוללים מוצרי דגנים מועשרים (אורז), ביצים, **ירקות עליים ירוקים**, ברוקולי, כרוב ניצנים, בטטות, שעועית אפונה, צימוקים, שזיפים ובוטנים.

• בחרי לפחות מקור אחד של ויטמין C ביום. מקורות של ויטמין C כוללים תפוזים, אשכוליות, תותים, מלון, פפאיה, ברוקולי, כרובית, כרוב ניצנים, פלפלים ירוקים, עגבניות ועלי חרדל. הכמות המומלצת: 70 מ"ג ויטמין C ביום.

• בחרי לפחות מקור אחד של חומצה פולית. הכמות המומלצת: 0.4 מ"ג ליום. מקורות של חומצה פולית כוללים **ירקות עליים כהים**, קטניות כמו שעועית לימה, שעועית שחורה, לוביה וחומס.

• בחרי מקור של ויטמין A בכל יום שני. מקורות של ויטמין A כוללים גזר, דלעת, בטטה, תרד, עלי לפת, סלק, משמשים ומלון. כמות מופרזת של ויטמין A קשורה למומים בעובר אז לא להגזים.

• בחרי לפחות מקור אחד של ויטמין B12 ליום או בדקי שהרמה של הייצור הפנימי בגוף שלך טובה. הכמות המומלצת ליום הוא: 2.6 מיקרוגרם. בהנקה הכמות המומלצת ליום היא 2.8 מיקרוגרם. ויטמין B12 נמצא במוצרים מן החי, כולל דגים ביצים ומוצרי חלב. טבעונים יכולים לקבל B12 מתוספות מזון, שמרים למאכל, דגני בוקר מועשרים ב-B12, חלב סויה מועשר, מאכלי סויה מועשרים, מאכלים שעובדו בהתססה כגון טמפה או מיסו ואצות. בנוסף, יש חיידקים בקיבה שמייצרים ויטמין B12 בכמויות קטנות כשנותנים להם תנאים טובים. החיידקים ניזונים מסוכרים פשוטים כמו הסוכרים שנמצאים בפרות וירקות. כשצריכת השומן בדיאטה עולה ייצור ה-B12 יורד. השומן מונע מהחיידק בקיבה לקלוט את הסוכרים שהוא זקוק לייצור B12, על ידי חסימת האתרים הקולטים. זה עוד סיבה טובה להפחית בשומנים ולאכול יותר פרות וירקות. תוכלי לקבל בדיקה מהרופא שלך כדי לראות אם רמות ה-B12 שלך תקינות.

• הימנעי מאלכוהול במהלך ההריון. אלכוהול קשור ללידה מוקדמת ומשקל נמוך בלידה.

• הימנעי מקפה. פולי הקפה מרוססים ומכילים כמות גדולה של רעלים (78). אם את חייבת, הגבילי את צריכת הקפאין, צרכי פחות מ-300 מ"ג ליום (שתי כוסות קפה, שלוש כוסות תה, או שתי כוסות של משקאות קלים המכילים קפאין (כמות הקפאין בחטיף שוקולד שווה לרבע כוס קפה).

• אל תשתמשי בממתיקים מלאכותיים כמו סוכרזית במהלך ההריון. ממתיק מלאכותי גרוע מסוכר רגיל ואינו חוסך הרבה קלוריות. מה גם שיש סוגי ממתיקים שיכולים לעבור דרך השליה ולהישאר ברקמות של תינוקך.

- יתכן שתרצי להגביל את המאכלים המאוד מלוחים. מלח גורם לגוף לשמור על מים. צריכה נמוכה של מאכלים מלוחים במיוחד, תמנע תחושת נפיחות יתר.
  - הקטיני את כמות השומן שאת צורכת ל 30 אחוז או פחות מסה"כ הקלוריות היומיות שלך. אם למשל את אוכלת 2000 קלוריות ביום, זה יהיה 65 גרם שומן או פחות ליום.
  - הגבילי את צריכת הכולסטרול ל 300 מיליגרם או פחות ליום.
  - שתיית מים: שמרי בקבוק מים לידך ושתי לעיתים קרובות במהלך היום.
  - והכי חשוב: למדי לעשות בדיקה קצרה עם חכמת הגוף ותינוקך לפני שאת מכניסה משהו לפה, קחי שניה להתחבר לחכמת הגוף ולשאל, האם זה מה שהגוף שלי באמת צריך עכשיו? שאלו גם את תינוקך. תוכלי להגיד תינוק, אני שולחת לך עכשיו \_\_\_\_\_ . האם זה מה שאת/ה צריך/ה עכשיו? חכי לתשובה. הבדיקה הקצרה עוזרת לך לבחור להכניס לגוף אוכל שתומך בך ובתינוקך.
- אז איך את יכולה להבטיח לעצמך ולתינוקך את הוויטמינים והמינרלים שאתם צריכים בצורה שנספגת בגוף? אם שמת לב, הרבה מהוויטמינים, מינרלים וחומרים מזינים שאת צריכה נמצאים בעלים ירוקים. ולכן, שתיית שייק ירוק אחד לפחות ליום יבטיח לך ולתינוקך מקור טוב לוויטמינים ומינרלים שנספגים היטב בגוף.

**כִּינֵי לַפְחוֹת שֵׁיִק יְרוֹק בְּיוֹם לְוֹדָא שֶׁאֵת וְתֵינוֹקְךָ  
מְקַבְּלִים וִיטָמִינִים, מִינְרָלִים וְחֻמְרִים מְזִינִים שֶׁאֵת צְרִיכָה נִמְצָאִים בְּעֵלִים יְרוֹקִים. וְלִכֵּן,  
שְׁתִּיית שֵׁיִק יְרוֹק אֶחָד לַפְחוֹת לְיוֹם יְבַטִּיחַ לְךָ וּלְתֵינוֹקְךָ מְקוֹר טוֹב לוֹוִיטָמִינִים וּמִינְרָלִים שֶׁנִּסְפָּגִים הֵיטֵב בְּגוֹף.**

מגוון מתכונים לשייקים ירוקים נמצאים בנספח בסוף החוברת בעמוד 209



גורי את הדפים הללו ושימי אותם במקום בולט לעין כדי להזכיר לעצמך לעשות את תרגילי ההריון שלך. כמובן שיש להיוועץ ברופא לפני שאת מתחילה כל תכנית חדשה של תזונה או כושר בהריון. אם את בשמירת הריון או יש סיבות אחרות שמונעות ממך מלהתעמל, אין לעשות את התרגילים המומלצים בנוסחה. כשאת מתרגלת, היי מודעת לתחושות שלך. אם מתחילה אי נוחות, הפסיקי או הרפי. את כן רוצה להתקדם ולאתגר את עצמך יותר ככל שעובר הזמן, אך בצורה נינוחה ומתאימה שמכבדת את הגוף ולא גורמת לאי נוחות. ודאי שאת שותה מספיק מים ושהרצפה או הקרקע ישרים כדי למנוע פציעות. התחילי לאט כדי לאפשר לפעילות הלב להתגבר, לשחרר שרירים ולמנוע פציעה, ולבשי בגדים מתאימים ולא לוחצים מדי או גרבינוני הריון. קומי לאט כדי למנוע סחרחורת. עדיף פעילות מתונה ורציפה על פני פעילות גופנית אינטנסיבית לפרקי זמן קצרים.



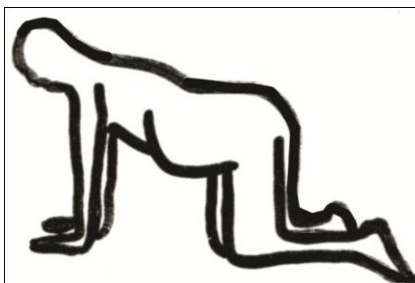
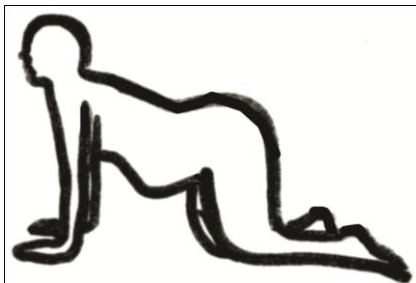
1. **הגמשת מפרק הירך:** מעודד זרימת דם לאזור המפשעה, מרפה את שרירי רצפת האגן, מאפשר לאגן להיפתח בעדינות ומאפשר לראש של תינוקך להתבסס בסוף ההריון. אם היו לך כאבי גב, תרגילי סמוך לקיר שתומך בגב התחתון שלך. **איך לתרגל:** שבי על כרית או על הרצפה, הצמידי כף רגל לכף רגל, כשהברכיים פונות לצדדים. שימי את כפות הידיים על הקרסוליים והמרפקים קרובים לברכיים. בעזרת המרפקים דחפי בעדינות ובנשיפה את הברכיים לכיוון הרצפה. עם התרגול וההתקדמות, תוכלי לקרב את הרגליים לגוף. ספרי עד 10 והרפי. חזרי על התרגיל 3 פעמים ביום. אפשר לתרגל בצפייה בטלוויזיה.

2. **כריעה:** כריעה היא התנוחה הטבעית ללידה ואת תהיי בה בדרך זו או אחרת כשאת יולדת, עם הרגליים



פסוקות והברכיים לאחור. **איך לתרגל:** עמדי עם הרגליים בפיקוסק של רוחב הכתפיים. חברי וישרי את הידיים לפניך ורדי לאט לכריעה. שמרי את העקבים שלך על הרצפה. את יכולה לשים את הידיים שלך על הרצפה כדי לשמור על שווי משקל אם את צריכה, או את הגב שלך סמוך לקיר כשאת מתרגלת. עלי לאט, אגן ראשון. התחילי עם 10-20 שניות ביום, ואז תעשי כריעה לכמה דקות בכל פעם. **תרגילי כמה פעמים ביום.** את יכולה לבקש עזרה בלעלות ולרדת.

3. **נענועי אגן:** זה התרגיל הכי טוב בהריון. זה מחזק את שרירי הבטן והגב כדי שתוכלי להשתמש בהם להחליק את תינוקך החוצה בקלות. הזרועות שלך, מפני שזה מאפשר לתינוקך לשחרר את הלחץ על אזור המפשעה ויוצר זרימת דם טובה יותר לפלג הגוף התחתון, מה שעוזר למנוע טחורים וורידים. **איך לתרגל:** רדי לעמידת שש, עם הידיים מתחת לכתפיים והברכיים מתחת לירכיים. התחילי עם גב ישר ואז הכניסי את האגן. בתנועות איטיות ומכוונות כווצי את שרירי הבטן ואז חזרי לגב ישר, בלי לקמר את הגב ובלי תנועה בכתפיים. **תעשי 25 פעמים ביום.**



4. **תרגילי קגל.**

תרגיל זה מחזק את שרירי רצפת האגן. שרירי רצפת האגן מקיפים את פתח הנרתיק ומכסים גם את תחתית האגן במלואו. זהו אחד השרירים שמתכווצים כשיש אורגזמה. תרגילי קגל גם תורמים להנאה מינית מוגברת. שרירי רצפת האגן מחזיקים את כל האיברים הפנימיים שלך במקום לפני, במהלך ואחרי הלידה ושומרים את מיקום הראש של תינוקך על החזה שלו בשלב השני של הלידה, מה שגורם לחלק הקטן ביותר של הראש לצאת ראשון. שרירי רצפת אגן חלשים מאפשרים לדופן הנרתיק לשקוע ולהוות מכשול לתינוק, וגם מאפשרים לראש התינוק לנוע בחופשיות שלפעמים גורם לו להיתקע בתנוחה לא טובה ויכול לגרום לקרעים פנימיים. שרירים חזקים ברצפת האגן מחזיקים את דפנות הנרתיק מתוחים ומאפשרים לתינוק להחליק החוצה עם הסנטר על



החזה. **איך לתרגל**: תני שתן עם שלפוחית מלאה ורגליים מפושקות, עצרי את הזרם כמה פעמים. השרירים שאת משתמשת בהם כדי לעצור את הזרם אלו שרירי רצפת האגן. אל תחזרי על הניסוי הזה זה היה חד פעמי, לעצור את השתן זה לא בריא. עכשיו כשאת מרגישה איפה ממוקמים השרירים תוכלי לעשות תרגילי קגל בכל מקום ובכל זמן. תוכלי לתרגל כשאת צופה בטלוויזיה, יושבת בעבודה, מחכה בתור בסופר, יושבת בפקק ועוד הזדמנויות קטנות כאלו במהלך היום. כווצי ושחררי עשר פעמים. עם הזמן, כווצי ליותר זמן עד שאת יכולה להחזיק לכמה שניות את הכיווץ. **התחילי עם 50 תרגילי קגל ביום וכווני את עצמך להגיע ל150 ליום.**

5. **עיסוי פריניאום**. חשוב להכין את רקמת הפריניאום לקראת הלידה. בזמן הלידה ראשו של התינוק מופיע בפתח הנרתיק ומותח את רקמת הפריניאום כדי לצאת. עיסוי הפריניאום מפחית את הסיכוי לקרעים ולחתך חיץ במהלך הלידה. עסי כל יום בחודש האחרון של ההריון, בשימוש שמן זית או שקדים.. הוראות לעיסוי פריניאום במדריך למלווה הלידה בעמוד 176.

6. **כדור לידה או פיזיותרפיה**. על כדור לידה תוכלי לתרגל תנוחות של הישענות קדימה וגם לעשות את תהליכי הנוסחה ברוגע והרפיה ובכך להכיר ולהשתמש בכדור הלידה שלך הרבה לפני זמן הלידה. כדור לידה עוזר להרבה נשים. האיזני לתהליך חיבור למקור על כדור לידה לפחות פעם בשבוע, כדי שהפעם הראשונה שאת משתמשת בכדור לידה בהרפיה לא יהיה בלידה. וודאי שזה גודל נכון עבורך. כשאת יושבת על כדור הלידה, השוקיים והירכיים אמורים להיות בזווית ישרה ביחס אחד לשני. כשאת מתרגלת את ההרפיה והדמיון המודרך שלך מאוד יכול להיות שתרגישי את התינוק זז. יש תינוקים שאוהבים לזוז הרבה כשהגוף נמצא בהרפיה. בתנוחה של כריעה והישענות קדימה על כדור לידה את מעודדת את תינוקך להיכנס לתנוחה המושלמת ללידה עם הראש למטה. פנים לכיוון הגב שלך וסנטר על החזה. איך לתרגל: הכיני את הנגן והאוזניות שלך לנגן את התהליך חיבור למקור. שימי את כדור הלידה שלך מול פינה במיטה (אם זה לא גבוה



מדל) או בפינת כורסה או ספה. שימי שני נעלים אחת מתחת לכל צד של הכדור כדי שלא יזוז כשאת מתיישבת. שבי על קידמת הכדור כשהבטן פונה כלפי המיטה, קרובה אל פינת המיטה, כורסה או ספה והברכיים פונות לצדדים. השתמשי בכמה כריות כדי למצוא תנוחה נוחה. שימי כרית מתחת לבטן כדי שהיא לא תזוז כשאת נשענת קדימה, דחפי עוד כרית מעליה ומתחת לבטן כדי להתחזיק אותה ואז עוד כרית מתחת לחזה, תוכלי להוסיף עוד אחת, כמו מגדל שתומך בך. הישעני קדימה ושימי לחי אחת על הכרית העליונה. את אמורה להיות ישרה מספיק כדי לנשום ולהרגיש נוחות בגב. אם יש אי נוחות הוסיפי כרית. תוכלי לתת

לידיים ליפול לצדדיך, או לשים אותם על הירכיים אם תרצי או לשים את הידיים וזרועות מספיק עמוק בין הכריות האמצעיות במגדל שלך אם נח להשאיר אותם כך כשכפתור האהבה שלך מופעל. הפעילי את כפתור האהבה שלך ותיהני מתהליך חיבור למקור.

7. **פעילות גופנית בשילוב עם התרגילים הני"ל**, יש לעשות פעילות גופנית מתונה 3 פעמים בשבוע, יום כן יום לא, של 15-20 דקות כל פעם. פעילות גופנית עוזרת להתכונן ללידה ולשחרר אי נוחות בגב וסכיאתיקה וכאבי ברכיים ויכולה למנוע צבירת נוזלים, לחץ, מתח, דיכאון (פעילות גופנית משחררת אנדורפינים) ועליית יתר במשקל. יכול לנוע ולטפל בסוכרת הריון, משפר את ספיגת הסיידן, דבר שמונע לחץ דם גבוה, רעלת הריון ואוסטיאופורוזה עתידית ומאפשר לך לחוות הריון ולידה קלים יותר. תוכלי לעשות הליכה, לשחות (פעילות שמפעילה את כל קבוצות השרירים בגוף וגם מאפשרת לך להיות ללא משקל), או להשתתף בקורס יוגה להריון.

*אני מחזקת את האו"ם שלי כדי שאוכל ללדת בקלות, באהבה והנאה*



לידה היא ביטוי של אהבה. אותם הורמוני אהבה שגופך שחרר ביצירת תינוקך משתחררים גם בלידתו. היכולת לחוות את אותה אהבה, הנאה, התעלות והתמסרות גם בלידה קיימת, כשאת נותנת לעצמך את התנאים הנכונים. למרות שכל לידה היא ייחודית הפיזיולוגיה תמיד זהה. אותה תרכובת מדויקת של הורמוני לידה שמכונה קוקטייל אקסטזה, משתחררת. היכולת לחוש אקסטזה בלידה היא אוניברסלית, מקודדת בתוך הגוף שלך, ודורשת אמון וציפייה חיוביים, כבוד ושמירה על מרחב לידה שמאפשר לך לפעול לפי הצרכים והאינסטינקטים שלך ולהרגיש בטוחה.

יצרת כבר חזון ללידה האוהבת והמהנה שלך. כדי להגשים אותה, חשוב לדעת איך לבחור בחירות תומכות בלידה שאת רוצה. דבר ראשון, זכרי את האמונות התומכות שלך. לא משנה מה ראית או אמרו לך, חשוב לדעת שגוף האישה נוצר בצורה מושלמת לגדל תינוק במהלך ההריון וללדת בלי סיבוכים או התערבות ולהזין בקלות את התינוק. המשיכי לסמוך על חכמת הגוף הפנימית, במקום לחפש פתרונות חיצוניים או להפקיד את האחריות על חווית ההריון והלידה שלך בידי כל בן אדם אחר או סיטואציה חיצונית. הפקדת האחריות בידי גורמים חיצוניים יכולה להעלות פחד במקום ביטחון, והחזון שלך יהיה במקום השני, אחרי סדרי העדיפויות שלהם. הלידה שלך שייכת לך ואת יוצרת ומכוונת את החוויה שלך במהות שאת רוצה. רק את יכולה להגשים את החזון שלך בשיתוף פעולה עם חכמת הגוף.

כל אישה צריכה להרגיש בטוחה בלידה שלה. יש כאלה שמרגישות בטוחות בבית החולים עם כל הטכנולוגיה ותמיכה רפואית, ואחרות בבית מכיוון שיש להם את הזכות לבחור איך יהיה כל שלב, או במרכז לידה עם הרבה אופציות ונשים אחרות שתומכות. בלי קשר למקום שנותן לך בטחון בלידה, מגיעה לך ההזדמנות לקבל את ההחלטות שיתמכו בלידה האוהבת ומהנה שלך.

אחוז הניתוחים הקיסריים בארץ ובעולם עלה בשנים האחרונות. בבתי החולים הגדולים בארץ שיעור הניתוחים הוא 20-25%. באחד מבתי החולים, לדוגמה, 10% מהניתוחים התבצעו כתוצאה מבקשת האישה בלי צורך רפואי. בסוף שנות השמונים, אחוז הניתוחים ברוב בתי החולים המרכזיים בארץ היה בין 10-13%. אנחנו חווים עלייה של 100%, השאלה היא למה?

בית חולים זה מוסד עם אינטרסים משלו. בתי חולים היום רוצים לפנות את חדרי הלידה. אם הלידה מתארכת, לוקחים לניתוח. הצוות הרפואי לא מוכן לקחת סיכון כמו חוסר התקדמות בלידה או האטות בדופק, ומיד שולחים לניתוח גם בלי מקרה חירום רפואי אמתי. לידה שפעם היתה מסתיימת כלידה טבעית בגלל שהיו מוכנים לחכות יותר זמן, היום עלולה להסתיים בניתוח. צפוי שאחוז הניתוחים ימשיך לעלות. היום יש כל כך הרבה התערבויות ואינדוקציות שאפשר להימנע מהם, וסיבוכים שנגרמים על ידי הצוות הרפואי שהאחוזים העולים מתקבלים כנורמה. יש הרבה זוגות ואימהות שלא יודעים לפקפק במה שמציגים להם ואחר כך סובלים מהתוצאות. בנוסף, התערבויות רפואיות לא נחוצות יכולות להוביל למצב קשה או טראומטי. מצד אחד, התערבות רפואית מתאימה בלידה מסובכת ללא ספק יכולה להציל חיים. מצד שני, כ-90% או יותר מהלידות (ללא התערבות שמשבשת את התהליך הטבעי) הם נורמליים. לכן התערבות רפואית אמורה לקרות במינון הרבה יותר נמוך ממה שקורה בפועל. הרבה פרוצדורות רפואיות **סטנדרטיות** בלידה נמצאים כדי **לשרת אימהות שלוקחות אפידורל** ולא אימהות שיוולדות בצורה טבעית. כשאת לומדת על הבחירות שעומדות לרשותך ואיך לעשות אותם בביטחון, זה מאפשר לך לחוות לידה יותר אוהבת מהנה וקלה.

בלידה נורמלית, אין סיבה מוצדקת להתערבות בתהליך הטבעי. זה כולל פקיעה מלאכותית של מי השפיר וזירוז זמן הלידה, חיבור למוניטור בזמן הלידה, ושימוש קבוע בסמים לשיכוך כאבים. יש בהחלט שימושים לגיטימיים לכל ההתערבויות הנ"ל. הבעיה היא השימוש הקבוע בהם יכול להוביל לכל מיני בעיות במספר משמעותי של לידות. יכול להיות שחלק מהמידע נראה מנוגד להתערבות רפואית, אך זה פשוט בעד לידה טבעית ובעד שימוש ביכולות הטבעיות שלך, של הגוף והנפש שלך, לפני פניה להתערבות רפואית. חשוב לדעת מה האופציות שלך כדי שאם תצטרכי להחליט לקבל או לא לקבל התערבות רפואית מכל סוג שהוא, תוכלי לקבל החלטה נבונה. ההחלטות שאת מקבלת עבור הלידה שלך ישפיעו על היכולת שלך ללדת עם הכלים שלמדת בנוסחה. מכיוון שאת רוצה לידה אוהבת ומהנה, הבחירות שלך צריכות לתמוך בך. את מחליטה אילו התערבויות מקובלות ואילו לא מקובלות אלא



אם כן יש צורך רפואי אמתי. קחי אחריות על הבחירות שלך ואם את רוצה להתייעץ עם רופאים או הצוות הרפואי, במקום להגיד "אמרו לי לעשות כך" אמרי "חקרתי את הנושא חשוב לי.....בגלל ש.....מה את/ה חושב?

זכרו:

- **אתם תמיד בשליטה!** כאמא (או אבא) זכרו שאתם אחראים לקבל את כל ההחלטות שמשפיעות על הבריאות שלכם ושל תינוקכם, על הלידה ועל פרוצדורות אחרי הלידה. **אף אחד לא יכול להכריח אותך לעשות משהו שאת לא מרגישה בנינוחות אתו**, לא משנה מה הנסיבות. אתם ה"לקוחות" ואתם מחליטים מה קורה. צוות הלידה נמצא כדי לעזור לך, לא כדי להחליט או לכוון את הלידה במקומך. אתם אחראים לומר להם איך ברצונכם ללדת. זו הלידה שלכם וצוות בית החולים בעצם **עובדים בשבילכם**. בלידה נורמלית אין צורך שתסכימו או תתנו להם לכפות עליכם פרוצדורות או התערבויות סטנדרטיות. יש לכם את הכוח והיכולת לכוון את הלידה. אתם פשוט צריכים לקחת את הפיקוד בידיים, וללמוד מה האופציות מבעוד מועד כדי שתוכלו לקבל החלטות נבונות.
- **רופאים, מיילדות ואחיות הם בסך הכל אנשים כמונו**. יש להם את האינטרסים שלהם, הם מנסים לעשות את מה שנראה להם הכי טוב בשבילך ותינוקך במינימום סיכון. חושב לגשת אליהם **כאנשים**. גישה אנושית מקלה גם בזמנים שיש חוסר הסכמה לגבי איך לנהל את הלידה. הורי התינוק הם אלו שיש להם את האחריות על ההריון והלידה. כהורים יש לכם את הזכות לקבל החלטות לפי מה שנוח למשפחה ולשמור על האינטרסים שלכם, בדיוק כמו שהרופאים והצוות בבית החולים רוצים לשמור על המשרות שלהם, ויש להם הרבה ממה לחשוש: סיבוכים. הם ראו את כל הסיבוכים האפשריים. הם צריכים לשמור על עצמם מתביעות ודברים כמו שלילת רישיונות. ההבנה שהם רק **אנשים** עם אינטרסים אישיים ומקצועיים שלא תמיד מסונכרנים עם שלכם תעזור לכם להישאר בטוחים בתכניות שלכם ללידה וביכולת לבצע אותם **כל עוד אין סיבוכים**.

**אם תחליטו ללדת בבית חולים, תצטרכו להיות גמישים לפעמים, במיוחד אם הלידה לוקחת תפנית שלא תכננת עליה.** יכול להיות שתמצאו לברר על מיילדות, מרכזי לידה ולידת בית כאופציות בטוחות ובריאות ללידה אוהבת ומהנה.

## אפואת ההתערבויות

כשאת מתכננת את הלידה שלך חשוב שיהיה לך מידע על הבחירות שעומדות לרשותך ומה ההשלכות האפשריות שלהם. זו הלידה שלך ואת לוקחת עליה אחריות, לא מפקירה את עצמך בידי גורמים רפואיים או חיצוניים. לכן חשוב לדעת שגופך בנוי ללדת בטבעיות בלידה נורמלית וללא התערבות רפואית טכנולוגית. יש קוקטייל הורמונים מאוד מדויק שהגוף שלך משחרר בזמן הלידה כדי לעזור לך, מה שנקרא, קוקטייל האקסטזה ש. בלידה נורמלית, בשונה משאר הדברים בחיים, כל התערבות רפואית טכנולוגית יכולה לגרוע וגם לגרום לך לרצות את המדון התערבויות. יש הרבה התערבויות בלידה היום, וכל אחד יכול לשנות את תהליך הלידה ולהכניס קושי שלא היה. לכן מומלץ לתת ללידה להיות טבעית ככל האפשר ולא להיגרר **למפולת התערבויות**, בה כל התערבות יכולה להוביל לעוד התערבות בתגובת שרשרת.

מוניטור צמוד **מגביל את התנועה והתנוחה** של האם מה שמוביל **לירידה יותר איטית** של התינוק ויותר **אי נוחות** לאמא שלא יכולה להשתמש בתנוחות נוחות ומרגיעות. מה שיכול להוביל למתן תרופות נגד כאב שיכולים לגרום ללידה **לעצור**, מכיוון שהסמים הנרקוטיים שמשמשים בהם בלידה מרפים את שרירי הרחם יותר מדי **ומאטים את הצירים או גלי האהבה**. עצירת הלידה יכולה לגרום לתינוק לחוות **מצוקה עוברית**, מה שיכול להוביל למתן פיטוצין כדי לזרז את הלידה מפני שהרחם לא מתכווץ מספיק טוב. מה שיכול להוביל לעוד מצוקה עוברית בגלל שלתינוק חסר חמצן לפרקי זמן ארוכים יותר, מה שיכול להוביל לניתוח קיסרי. עירוניים יכולים **לדלל את האוקסיטוצין הטבעי של הגוף**, ולגרום לשימוש בפיטוצין שיכול ליצור **בעיות ברמות הסוכר בדם של הרך הנולד**. פקיעת שק מי השפיר באופן מלאכותי יכול ליצור **לחץ** יתר על ראש התינוק, אי נוחות לאמא ולגרום לצניחת חבל הטבור דבר שגם **מצריך ניתוח קיסרי מיידי**.



ידע זה כוח! חשוב לדעת על ההתערבויות הנפוצות והיתרונות וחסרונות שלהם כדי שתוכלי לבחור מה מתאים ללידה שלך. טבלה המסכמת את היתרונות, חסרונות וחלופות להתערבויות שכיחות נמצאת בנספח בעמוד 214.

## משככי כאבים נרקוטיים והתערבויות נוספות

### פתי'ן

שימוש בסמים נרקוטיים משככי כאבים כמו פיטוצין ואוקסיטוצין סינטטי, מפחית את שחרור האוקסיטוצין (הורמון האהבה) שפועל לפתוח את הרחם בלידה. גם בפתידין מאט את הלידה ככל שהמנה גבוהה יותר. פתידין גם יכול להתערב עם מערכת האנדורפינים בלידה. בזמן הלידה, כמות האוקסיטוצין וכמות האנדורפינים (הורמון האופוריה שמשכך כאבים) נמצאים בשיא הכי גבוה שהם יהיו במהלך חיך. מכיוון שהאנדורפינים הם משככי הכאבים הטבעיים שלך, ונותנים לך את תחושת האופוריה בלידה. התערבות איתם יכולה לגרום לכאב לא נחוץ, ולמנוע ממך את תחושת האופוריה הטבעית שהיא זכותך לחוות כאם יולדת. האנדורפינים גם מפעילים את מערכת התגמול במוח. יש חוקרים המאמינים שאנדורפינים הם התגמול הטבעי שאנחנו מקבלים עבור ביצוע פעולות חיוניות לרבייה כגון הזדווגות ולידה. לידה ללא רמות השיא של ההורמונים של אופוריה, הנאה וחיבור, הרבה פחות מתגמלת ונעימה. הרבה מדינות עם מערכות לידה מערביות סטנדרטיות שמעודדות התערבות סינטטית בלידה במקום תהליכים טבעיים, חווים ירידה חדה בילודה בשנים האחרונות.

מחקר בשטוקהולם (שוודיה) על אימהות שקיבלו שאופיאטים, ברביטורטים, ו / או גז תחמוצת החנקן במהלך הלידה, במיוחד במינונים גבוהים. גילה שהילדים שלהם היו בסבירות יותר גבוהה להתמכרות לסמים. ילד לאמא שקיבלה 3 מנות של שאופיאטים, בסיכון פי 4.7 גבוהה להתמכרות לסמים נרקוטיים בבגרות. גם בארה"ב, היו תוצאות דומות. יכול להיות שמניעת האקסטזה הטבעית בלידה מהתינוק, גורם לחיפוש אחר אותה תחושה כדי להשלים את מעגל הלידה על ידי שימוש בסמים.

מחקרים בבעלי חיים מצביעים על האפשרות שאפילו מנה אחת של תרופה בלידה יכולה להשפיע על מבנה המוח ותפקודו בצורה כימית למשל וחוסר איזון של התינוק בצורה שלא תהיה ברורה עד ההתבגרות. בתקופה שלאחר הלידה שתאי המוח מכפילים את עצמם ומתחברים המוח מאוד חשוף לפגיעה בלתי הפיכה.

### אפידורל

תרופות אפידורל מוזרמות דרך צינורית לחלל מסביב חוט השדרה לכמה שעות. תרופות אלה כוללות הרדמה מקומית (כל נגזרי הקוקאין, למשל בופיוקין ומרקין) שמשולבים עם מינון נמוך של אופיאטים (לדוגמה פנטייל או סופנטניל). הקלה על כאבי עמוד שדרה כוללת בדרך כלל מנה אחת של סמים נרקוטיים שמוזרק דרך הכיסוי של חוט השדרה, והיא ארוכת טווח רק כשהיא משולבת עם אפידורל כתרופה משולבת שדרה-אפידורל (CSE).

זריקת אפידורל משפיעה משמעותית על כל מערכת ההורמונים בלידה ומעכב שחרור של בטא אנדורפין. לכן הוא גם מונע את השינוי התודעתי שהוא חלק מלידה טבעית. מצד שני, אפידורל, כמו התנוחה המקובלת של לידה על הגב, מקל על הצוות המטפל שלא צריך להתמודד עם החוסר רציונליות, הישירות והפיזיות של אישה שיוולדת בתנאים שלה.

עם אפידורל רמות האוקסיטוצין יורדות ושיא האוקסיטוצין שמתרחש בלידה עצמה נחסם. קולטני המתיחה בנרתיק התחתון של אישה היוולדת, שמפעילים את השיא הזה, מורדמים על ידי האפידורל. השפעה זו כנראה נמשכת גם אחרי שהאפידורל נגמר.

לכן אישה שיוולדת עם אפידורל מחמיצה את גלי ההחלקה העוצמתיים בסוף הלידה שמאפשרים לתינוקה להיוולד בצורה מהירה ובטוחה. היא חייבת להתאמץ יותר, הרבה פעמים גם נגד כוח המשיכה, כדי ללדת. זה



מסביר למה השלב השני של לידה עם אפידורל הרבה יותר ארוך וגורם לצורך מוגבר בואקום. שימוש באפידורל גם מעכב שחרור קטכולאמינים, יתרון בשלב הראשון של הלידה אם פחד וחרדה מעכבים את השלב הראשון. קרוב לזמן הלידה, לעומת זאת, ירידה ברמות קטכולאמינים מעכבת את רפלקס פליטת העובר ומאריך את השלב השני.

יש הורמון שכנראה נפגע מאפידורל. רמות הפרוסטוגלנדין F2 אלפא (מגמיש את הרחם) גבוהות יותר בנשים ללא באפידורל. במחקר אחד, נשים עם אפידורל חוו ירידה הפרוסטוגלנדין, וזמן הלידה הממוצע עלה מ 4.7 ל 7.8 שעות.

הסמים שמרכיבים את האפידורל נכנסים ישירות למחזור הדם של האם ומיד מגיעים לתינוק באותה כמות או יותר. חלק יעלו למוח התינוק ולכל החומרים יקח יותר זמן להתנקות מהמערכת הפחות מפותחת של התינוק אחרי שחבל הטבור משוחרר. רמות גבוהות של סמים במערכת יכולים להשפיע על השעות הקריטיות לתינוק אחרי לידה. לדוגמה, רמות הבופיוקאין בדם (מרכיב באפידורל) יורדים לחצי ב 2.7 שעות אצל מבוגר ולוקח 8 שעות לרדת לחצי אצל תינוק אחרי לידה.

יש מחקר שמראה שככל שאימהות קיבלו מנת אפידורל גבוהה יותר וחוו שלב שני ארוך בלידה, הם בילו פחות זמן עם התינוקים שלהם בבית החולים. עוד מחקר הראה שאימהות שקיבלו אפידורל תיארו את התינוקות שלהן כ "קשים יותר לטיפול" חודש אחרי הלידה. שינויים עדינים אלו במערכת יחסים יכול להצביע על תפקוד הורמונלי ו / או רעילות תרופתית כתוצאה מלידה עם אפידורל. לידה עם אפידורל מאופיינת כארוכה יותר עם סיכוי מוגבר לוקום וניתוח קיסרי. תינוקות שנחשפים לאפידורל מראים פגיעות התנהגותיות עצביות שפוגעים ביכולת ההנקה שלהם. נשים שקיבלו פיטוצין ואפידורל שחררו פחות אוקסיטוצין במהלך ההנקה. במחקר על 500 אימהות התגלה שהסיכוי שתינוקיהם לא ינקו בארבע שעות אחרי לידה היה פי ארבע. ההסתברות שהתינוק יקבל מטרנה היה פי 2 מאימהות שלא קיבלו אפידורל.

## ניתוח קיסרי

כאשר ניתוח קיסרי באמת הכרחי, זה יכול להציל חיים. יחד עם זאת, שיעור הניתוחים הקיסריים עולה ולא מוביל לשיפור בשיעורי התמותה או תחלואה, אלא להפך, מסכן יותר את האימהות והתינוקות.

בניתוח קיסרי חותכים את הקיר הקדמי של הרחם ומייצרים פתח שדרכו מיילדים את התינוק ואת השליה. זה יוצר רקמה צלקתית שגורמת לרחם להיות פגיע יותר בעתיד ופחות עמיד בפני צירים. יש סיכוי קטן שהרחם ייקרע מצירים תכופים ולכן יש סיכוי שנשים שעוברות ניתוח קיסרי יקבלו המלצה רפואית ללדת כך גם בלידה הבאה. ניתוח קיסרי מגביר את הסיכויים למוות אימהי פי ארבע או פי שתיים אצל אימהות בסיכון נמוך שבוחרות בניתוח. ניתוח קיסרי יכול להשפיע משמעותית על האמא ועל בריאות התינוק בהריונות הבאים.

חצי מכלל הנשים סובלות מסיבוכים בניתוח קיסרי, ושיעור תמותת יולדות הוא לפחות פי 2-4 מנשים עם לידה נרתיקית. כ 180 נשים מתות מדי שנה בארצות הברית מניתוחים קיסריים אלקטיביים (מבחירה) חוזרים. בניתוח קיים אחוז גבוה יותר של זיהומים ברחם בהשוואה ללידה רגילה. אחוז המאושפזות בחודשיים הראשונים אחרי הניתוח גבוה **משמעותית** מזה של נשים שילדו בלידה נרתיקית. אישה מנותחת מאבדת דם פי שניים מלידה רגילה. הסיכויים להניק נמוכים יותר ויש סיכון לפגיעה באיברים פנימיים קרובים כמו שלפוחית השתן והמעיים; זמן החלמה ארוך יותר מלידה רגילה ואורך כשבוע, ויתכנו כאבי בטן בדרגות שונות.

ניתוח קיסרי מסכן גם את התינוק ויכול לגרום לסיבוכים במערכת הנשימה, לפגיעה בתינוק כתוצאה משליפה ידנית ולסיבוכי פגות, מכיוון שיש ניתוחים שמבוצעים בטעות לפני המועד. בניתוח קיסרי יש לידה יותר קצרה והאוקסיטוצין, אנדורפינים, אדרנלין ופרולקטין. מופחתים או חסרים.

אחרי לידה בניתוח אימהות ותינוקות מופרדים לכמה שעות וההנקה הראשונה מתעכבת. גם האמא וגם התינוק מושפעים במידה מסוימת על ידי תרופות המשמשות בניתוח (אפידורל, הרדמת עמוד השדרה, או הרדמה כללית) ולהקלה בכאב שלאחר הניתוח.

לידה נרתיקית לאחר ניתוח קיסרי (VBAC) הוא בטוח יותר ברוב המקרים לאם ולתינוק, מאשר ניתוח קיסרי חוזר. במקרה כזה הסיכון לתינוק שלך מקרע ברחם (פחות מאחוז) נמוך מהסיכון לתינוק הסובל ממצוקה נשימתית כתוצאה מניתוח קיסרי.

## סיבות אמתיות לניתוח קיסרי

- שלית פתח שמכסה כליל את צוואר הרחם בזמן הלידה.
- מנח רוחבי שבו העובר שוכב לרוחב האגן אחרי פתיחה מלאה.
- צניחת חבל הטבור.
- היפרדות שליה.
- עיוות הריוני או תסמונת Hellp עם אינדוקציה ללידה שנכשלה.
- גידול גדול ברחם שחוסם את צוואר הרחם בפתיחה מלאה (רב הגידולים יעלו למעלה כשצוואר הרחם נפתח ובכך לא יחסמו את התינוק).
- מצוקה עוברית אמיתית מוכחת על ידי דגימה מקרקפת העובר או פרופיל ביופיסי (BPP).
- CPD או אגן צר מדי, מצב בו התינוק גדול מדי. זה מאוד נדיר וקורה רק כשיש מצב של עיוות באגן (או שבר באגן שנרפא בצורה לא נכונה). תנוחת התינוק בזמן הלידה ותנוחת האם בשלב השני של הלידה, במיוחד כשהאם נמצאת במצב של ישיבה, גורמים לרב המקרים של CPD או אגן צר מדי שמאבחים.
- פריצת הרפס פעיל בתחילת הלידה.
- קרע ברחם.

הרבה סיבות שניתנות לניתוח קיסרי, במיוחד לפני הלידה, צריכים לעבור בירור נוסף. זה כולל macrosomia, או תינוק גדול, גיל האם, חוסר התקדמות בלידה, אגן צר, עכוז, מצוקה עוברית וגם שלב שני בלידה שמתארך. כדאי מאוד לברר ולבקש חוות דעת נוספות לפני שאתם מחליטים על ניתוח. יש מקרים מועטים אמיתיים בהם הסיכונים של ניתוח קיסרי עולים על הסיכונים בלידה ואגיניאלית.

מחקר אוסטרלי מצא שנשים שילדו בלידה רגילה חוו שיפור משמעותי במצב הרוח ועלייה בהערכה עצמית לאחר הלידה. אצל נשים שילדו בניתוח חל סיכוי גבוה יותר לירידה במצב הרוח ובהערכה העצמית. אחרי ניתוח, רמות הפרולקטין לא עלו כצפוי בהנקה, ופולסי האוקסיטוצין הופחתו או נעלמו. ההנקה בדרך כלל מתעכבת הרבה אחרי לידה בניתוח, לעומת הנקה שקורית בדרך כלל בשעתיים הראשונות אצל תינוקות בלידה רגילה. יכול להיות שקירבה והנקה מוקדמת גם גורמת לשינויים הורמונליים אצל האמא. הנקה מוקדמת ותכופה משפיעה לטובה על ייצור החלב ומשך ההנקה.

יש מחקרים שמצביעים על קשר בין הלידה וההנקה וזה שחווית לידה אופטימלית יכולה להשפיע על הבריאות של האם והתינוק לטווח ארוך. לדוגמה, הנקה מוצלחת מקנה יתרונות כגון סיכון מופחת לסרטן השד ואוסטאופורוזיס לאם וסיכון מופחת לסוכרת והשמנה לטווח ארוך בתינוק. ההערכה העצמית שעולה אחרי לידה טבעית יכולה לספק נקודת התחלה טובה להתחלת הקריירה האימהית.

## מה צוים אצל עכוז?

בין השבועות 36 ל-37 רוב התינוקות מתהפכים עם הראש כלפי מטה. מצג עכוז הוא מצב בו הראש של התינוק פונה כלפי מעלה והאגן של התינוק פונה כלפי מטה. לאימהות מתוחות, חרדות או מפוחדות בהיריון יש שכיחות גבוהה יותר למצג עכוז בהשוואה לנשים אחרות, אז הקשיבו לתהליכי הנוסחה שלכם כל יום! מתח שמתרכז בתחתית המפשעה יכול להפעיל מנגנונים עצביים סימפטיים שמכווצים את פלח הרחם התחתון ולמנוע מהתינוק למצוא שם תנוחה נוחה להיפוך.

ניתן ללדת תינוק במצג עכוז עם רופא בעל ניסיון בלידת עכוז וסבלנות. כשהאם מגלה שהתינוק עכוז, כדאי להתחיל לבדוק ולחפש רופא מתאים. כשמתיעצים עם רופאים וצוות רפואי צריך לשאול מה אחוזי הסיבוכים

ומה הם עושים כדי למזער את הסיכוי לבעיות. התוצאות ללידות עכוז וגניאליות הם טובות והסיכוי לסיבוכים נדיר. למרות שיש רופאים שמוכנים ללדת תינוק במצג עכוז, יש יותר שמוכנים לעשות ניתוח קיסרי במקרה כזה ולכן כדאי לנסות לשנות את תנוחת התינוק. בדקי עם הרופא המטפל שלך לפני שאת מנסה את הטכניקות הבאות:

- שחרור המתח בפלח התחתון של הרחם.
- היפוך חיצוני: פרוצדורה רפואית מקובלת שנערכת בבית חולים במעקב אולטרה-סאונד. האם מקבלת תרופה להרפיית שריר הרחם ואז הרופא מעסה את בטנה ומנסה לשובב את התינוק כך שראשו יהיה כלפי מטה והרגליים למעלה. יעילות משוערת: 50-80% הצלחה.
- מים: כשהאם טובלת במים כמות מי השפיר עולה, דבר שיכול לעזור לתינוק להתהפך. אמבטיה חמה בשילוב תהליך בו את מדמינת את התינוק מתהפך ומעודדת אותו במילים להתהפך יכול מאוד לעזור.
- בריכות: משחק בבריכה, סלטות, עמידה על הידיים ושחיה יכולים לעודד את התינוק להתהפך. צלילת ראש לתוך המים אם הבריכה עמוקה מספיק, יכול לעזור בתנאי שהמים חמים ומרגיעים.
- כירופרקט: טכניקת וובסטר או וונגל על ידי כירופרקט יכול לתת לתינוק את המקום שהוא צריך בכדי להתהפך.
- תרגילי היפוך עכוז. תנוחה שבה ראש האם נמוך יותר מהאגן. לא לאימהות שיש להם לחץ דם גבוה. אחרי השבוע ה-30 על בטן ריקה כשהתינוק פעיל אפשר לקחת קרש גיהוץ ולהניח צד אחד בצורה יציבה על ספא או כיסא. אפשר גם להשתמש בכריות או כדור פיזיותרפיה כדי להעלות את הירכיים. ואז לשכב, לקפל ברכיים, ולהניח את הרגליים יש על הקרש. אזור האגן צריך להיות 22-30 ס"מ מעל הראש. ואז יש להירגע ולנשום עמוק ולהישאר בתנוחה זו למשך 10 דק' פעמיים ביום. לחלופין אפשר גם להישען על הברכיים על הרצפה והמרפקים נשענים גם כן על הרצפה (כמו תנוחת שש, רק שכאן את נשענת על המרפקים במקום על כפות הידיים).
- הומיאופתיה: אם התינוק במנח עכוז קרוב לתאריך הלידה, אפשר לקחת *pulsatilla* ביעוץ הומיאופת או דרך בית מרקחת הומיאופתית. ניתן לשלב עם תרגילי היפוך עכוז.
- קולות ומוסיקה: תינוקים יכולים לשמוע ברחם מגיל שמונה עשרה או עשרים שבועות. יש השערות שתינוק נמצא בתנוחת עכוז כדי לשמוע את פעימות הלב של האם. בקשי ממלווה הלידה או חברה לדבר עם התינוק קרוב לתחתית של הבטן. תוכלי גם לשים אוזניות בתחתית הבטן ולנגן מוסיקה לתינוק. אפשר לנסות קולות של דולפינים או לווייתן.
- קור: תינוקים נוטים להתרחק מקור. כשאת עושה תרגילי היפוך, תוכלי לשים שקית של ירקות קפואים בצדו האחורי של ראש התינוק. שימי פנס או מוסיקה קרוב לנרתיק. תינוקים מתקרבים לאור ומוסיקה.
- אקופקסורה: יש נקודות שאפשר לחוץ עליהם כדי לעזור לתינוק להתהפך. אפשר ללכת למטפל מקצועי ומומחה ברפואה סינית.
- נשימות ושירה - המכוונות לפלג גוף תחתון ופועלות להרפיית הבטן התחתונה ופלח הרחם התחתון וע"י כך מאפשרת לתינוק להתהפך.
- טיפול מסע.
- דמיון מודרך. אפשר ללכת למקום המיוחד ברחם ולדבר עם התינוק ולשאול אותו מה הוא צריך ולדמיין אותו עם הראש למטה והפנים לכיוון הגב שלך. אפשר לתלות תמונות של נשים הרות עם בטנים שהתינוק בתוכם במצג ראש.
- שכיבה אלכסונית - האגן מוגבה על כריות והרגליים מוגבהות על הקיר (מעין יצירת אלכסון הפוך) במשך 15 דק' פעמיים ביום.
- רכינה לפני והישענות על פוף או על מצבור כריות כאשר האגן מורם מאוד. 15 דק' פעמיים ביום.

לפני לידה קיסרית בגלל מצג עכוז, מומלץ לעשות אולטרה סאונד. אם התינוק נמצא במצג ראש, אין צורך לניתוח קיסרי!



**המצב היחיד בעכוז שכן מתאים ללידה בניתוח זה תינוק שראשו נוטה אחורנית, מכיוון שהראש שלו יכול להיתקע.**

לסיכום, ניתן ללדת לידה טבעית עם תינוק במצג עכוז, גם אם זו לידה ראשונה. תנוחה של שכיבה על הגב לא מתאימה ללידת עכוז וגיניאלית (וכמעט לכל לידה אחרת), בגלל שזה לא מאפשר לאגן להתרחב לאחור כדי לתת לתינוק לצאת. כדאי לעכב את הדחיפות עד לפתיחה מלאה, מפני שכאשר האם כן דוחפת, חשוב שהתינוק ייוולד במהירות ובלי התנגדות. עדיף לשמור את המלקחיים למקרי חירום ולא כפרוצדורה סטנדרטית תנוחה טובה לדחיפות והימנעות מאפידורל מצמצמת את הצורך במלקחיים. משמשים באפידורל וכשהאם נמצאת בתנוחה טובה לדחיפות.

## לידה ללא הפרעה

שני הגורמים המפריעים ללידה אצל יונקים הם:

1. להיות במקום לא מוכר.
2. נוכחות של משקיף.

תחושת ביטחון ופרטיות חיוניות ללידה. עם זאת, מערכת הלידה הקונבנציונלית מתמקדת בהתבוננות ומעקב אחרי נשים בהריון ולידה בעזרת אנשים ומכונות. כאשר הלידה לא מתקדמת כצפוי (למרות שאין צפוי בלידה וכל אישה יולדת אחרת), רמת התצפית עולה, מה שיכול להפעיל את מעגל הפחד-לחץ – כאב ביולדת. זה אכן מדהים, שנשים מצליחות בכלל ללדת בתנאים שנוגדים את התנאים הבסיסיים ללידה.

התעברות ולידה הם תהליכים מקבילים שמשלימים מעגל אחד. אותם חלקים בגוף והורמונים מופעלים, נשמעים אותם קולות, ויש את אותו צורך לביטחון ופרטיות. ולכן חשוב ליצור את אותם תנאים סביבתיים בשני המקרים. אם לא היית מסכימה לעשות אהבה בחדר אליו נכנסים ויוצאים, מחוברת לעירוני ומוניטור, תשאלי את עצמך אם מתאים לך ללדת כך?

חוסר הפרעות ואפשרות להתחבר למח האמצעי-הרגשי ולפעול לפי האינסטינקטים שלך הם מה שמקדמים את הלידה. תחושה של ביטחון רגשי אצל היולדת הכרחית. תמיכה של מישהו מוכר ומרגיע, כמו מיילדת או דולה, יכולה לשחק תפקיד חשוב בהגנה על המרחב הפרטי של היולדת, במיוחד בבית חולים.

**לידה ספונטנית היא טקס מצהר שמתאפיין במספר תהליכים משפיעים אחד על השני! כל הפרעה ארצת. הדבר היחיד שנדרש מכל המשתתפים הוא יראת כבוד לתהליך והיציאות לכלל הראשון של הרפואה: לא להליק. א. קלוסטרמן.**

חשוב לזכור שבתכנון הלידה שלך, את הלקוחה. ואת מחליטה. זו הלידה שלך וזו אחריותך להגיד לרופא או מיילדת מה את רוצה. הם לא יכולים לקרוא את המחשבות שלך. כשאתם יוצרים קשר עם הרופא או המיילדת במרווח בטוח לפני הלידה, תוכלו לבדוק אם יש התאמה ביניכם ומוכנות מצדם לתמוך בבחירות שלכם ללידה. אם לא, תוכלי למצוא רופא או מיילדת שכן תומכים.

את יכולה ללדת בכל בית חולים בארץ בלי קשר לאזור המגורים שלך וצריכה להירשם רק אם את רוצה ללדת בירושלים. בתי החולים מקבלים כ-6,500 שו מהמדינה עבור כל לידה. את מחליטה איך ואיפה ללדת, ומגיע לך לשאול, להבין, לדרוש ולקבל את כל התמיכה והטיפול שמתאימים לך. תרגישי בנוח לעמוד על הזכויות שלך כאישה, יולדת ומטופלת בכל בית חולים. אשפוז ללידה הוא שרות המגיע לך מביטוח לאומי תמורת התשלומים שאת משלמת להם בשנות העבודה שלך.

## ביקורים רפואיים לפני הלידה

אתם צריכים להיות פעילים כדי לקבל את מה שאתם רוצים בלידה. הפקדת האחריות על הלידה בידי אחרים מפחיתה את הסיכוי לקבל את חווית הלידה הרצויה. יש רופאים ומיילדות שמאוד פתוחים לשמוע על ההעדפות שלך וכאלו שמאוד רגישים ומתעצבנים כששואלים אותם לגבי פרוצדורות ותרופות בלידה. מומלץ להגיע עם בן זוג או מלווה הלידה שלך לביקורים עם הרופא/המיילדת לפני הלידה. אם אין לך מישהו איתך, תוכלי לרשום את כל מה שהרופא/מיילדת אומרים לך.

לכן חשוב גם לקחת בחשבון את הפרספקטיבה של הצוות הרפואי. אפשר להיות אסרטיבי וגם לדבר בצורה נינוחה ומכבדת. אם תרצו לברר את העמדה של הרופא או המיילדת בכל נושא פשוט שאלו "מה אתם חושבים על.....". אם אתם לא מסכימים, יש לכם את הזכות לספר למטפלים שלך איך אתם מרגישים ושיש לכם רגשות חזקים באותו נושא. ואם הם אומרים "אבל....." יכול להסתבך" תוכלו להגיד, "נכון, אנחנו מבינים את זה ואם יהיה סיבוך אמתי אז היינו עוברים לתוכנית ב" או "אם אתם רוצים לשאול לגבי פרוצדורה סטנדרטית שלא נראית לכם, תוכלו להגיד: "אנחנו מבינים שאת/ה מעוניין בטובתנו, ומה שמפריע לנו בפרוצדורה הזאת זה...."

בכל פעם שאת מבקרת אצל הרופא או המיילדת, **ספרי להם על התוכניות ללידה האוהבת ומהנה שלך עם הנוסחה**. תראו להם את תכנית ההעדפות הלידה שלך אמרי להם "הנה ההעדפות שלי ללידה", ושאלו אותם מה הם חושבים עליהן.

תנו להם להבין שיש לך צרכים אחרים ואת למדת על לידה טבעית ותשאלו "מה אתה חושב?" (לגבי הרפיה ודמיון מודרך ללידה, לידה טבעית, וכן הלאה). התשובות שתקבלי יעזרו לך להבין את הפרספקטיבה של הרופא/מיילדת יותר טוב בכדי לתכנן את הלידה שלך איתם, או בכדי למצוא מישהו אחר.

## תכנית לידה

תכנית לידה טובה היא חיונית וברב בתי החולים כן ינסו למלא את משאלותיכם. אם הרופא או המיילדת שלכם חותמים עליה לפני הלידה יש לכם כבר את ההסכמה שלהם. כמובן שאתם ההורים ויש לכם את המילה האחרונה בכל מקרה. גם אם יתעורר מצב לא צפוי, תתייעצו עם הצוות הרפואי ובסופו של דבר תקבלו את ההחלטות הנכונות למשפחה שלכם. ודאו שהרופא המיילד או המיילדת והצוות הרפואי בבית החולים יודעים מה את רוצה.

עדיף לשמור את תכנית הלידה או ההעדפות ללידה בעמוד אחד, בפסקאות קצרות כדי שיהיה קל לקרוא אותו. בעמוד הבא תוכלו לראות דוגמא ואף לגזור אותה ולהשתמש בה באם היא מתאימה לכם. יתכן מצב שלא יקראו תכנית לידה ארוכה יותר אלא אם כן יש לכם מיילדת.

**בלידת בית חולים** תעשי 4 העתקים. **שמרי 2 לעצמך** ותביאי **2 העתקים לרופא או מיילדת**. בקשי שיתייקו אחד בתיקים שלהם ואת השני יצמידו למעקב ההריון שלך כדי שכל מי שרואה אותו יראה גם את הצרכים שלך. זכרי: לא משנה מי תומך בהכנות שלך ללידה בהרפיה ודמיון מודרך, פרט למלווה הלידה שלך. הרופא או המיילדת לא יכולים להרוס את חווית הלידה שלך אלא אם את נותנת להם. יש להם את האינטרסים שלהם – תני להם לשמור עליהם. כשאת נשארת תמיד בהילת האור שלך ושומרת את החזון החיובי שלך ללידה, את עוזרת לעצמך ליצור את הלידה שהיא יצירת המופת שאת רוצה.



שם: \_\_\_\_\_ ת.ז. \_\_\_\_\_

אני עוסקת ב: \_\_\_\_\_

ואיתי נמצא מלווה הלידה: \_\_\_\_\_ שעוסק ב: \_\_\_\_\_

**אל: צוות הלידה שמטפל בי בעת הלידה.**

שלום רב,

- התכוננתי ללידה בצורה מקיפה באמצעות דמיון מודרך והרפיה בקורס הכנה ללידה של "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה". אני מבקשת לקבל אחות שאוהבת לעבוד עם זוגות/נשים שהתכוננו ללידה טבעית. מכיוון שאני אהיה בהרפיה ואשתמש בדמיון מודרך בלידה, אני אהיה במצב שאפשר להשפיע עלי בקלות. **בבקשה לא להגיז או לקבוע בשבילי איך אני מרגישה**. מפני שהיה לי הריון בריא ואני מצפה ללידה קלה, אבקש:
- בקבלה לחדר הלידה להישאר ולהיבדק עם המלווה שלי.
- אני \_\_\_\_\_ ללבוש חלוק של מחלקת יולדות.

### **פעם הראשון fe הלידה אקס:**

- סבלנות. אני משתמשת בדמיון מודרך בלידה שלי, יכול להיות שאני לא אגיב מיד לשאלות. נא לחכות עד שגלי הלידה שלי מסתיימים והעיניים שלי נפתחות כדי לדבר, או תפנו ישירות למלווה הלידה שלי. בגלל שיש כאן רמה גבוהה של ריכוז, אני מבקשת **עמעום אורות ודיבור שקט**.
- ליידע אותי לפני כל התערבות, ולשתף אותי באופציות החלופיות כשיש. אם יתעורר מצב חירום אצלי או אצל התינוק שלי, אני אשמח לדון בקצרה בכל אמצעים שנצרכים מבחינה רפואית לפני שמבצעים אותם. ובמקרה של לידה טבעית כמו שאנחנו מצפים ומאמינים שיהיה, אנחנו מעדיפים:
- להימנע מחוקן, פקיעת מים, סטריפניג ועירווי באינפוזיה. (אני אשתה מיץ ענבים טבעי תוך 20 דקות במקום). אם יש צורך לשמור על וריד פתוח – להסתפק בפרפר, ואני מעדיפה להימנע מהתקנת "פרפר"
- אני מעדיפה לקבל ניטור לסירוגין (20 דקות כל שעה) כדי שאוכל לזוז בחופשיות.
- בבקשה **לא להציע** לי תרופות משככי כאבים או לשאול אותי מה רמת הכאב שלי. אני למדתי להשתמש במשככי כאבים הטבעיים שהגוף שלי משחרר בלידה (אנדורפינים). אני יודעת מה האופציות שלי ואני אבקש תרופות במידת הצורך.
- אני מבקשת מינימום של בדיקות פנימיות **ולא רוצה** לדעת מה ההתקדמות במצב הפתיחה שלי.

### **פעם השני fe הלידה אני מאוז אצ'יק:**

- רטיות חמות ולחות ועיסוי בפריניאום כדי להפחית את הסיכוי לקרע.
- **לא לקבל אפיזיוטומיה**. אני מוכנה לשוחח על האופציה באם יתעורר צורך רפואי. אני עושה עיסוי פריניאום כבר \_\_\_\_\_, ואני יודעת להרפות את רצפת האגן
- להשתמש בג'קוזי, אמבטיה או מקלחת
- לקבל מיילדת שבעד לידה ללא חתך, ושתעזור לי בעיסוי במידת הצורך.
- לזמן מנוחה ואפשרות להמתין ל "רפלקס הלחיצה" אם ארצה לפני הלחיצה/החלקה.

## הפעלה של הלידה:

- בבקשה לא לחתוך או לחסום את חבל הטבור עד שזה הפסיק לפעום.
- אני מעריכה את הסבלנות ונכונות שלכם לתת לשליה לצאת באופן טבעי.
- בבקשה להניח את התינוק עלי מיד אחרי יציאתו.
- אנחנו נביא שמיכות ונייבש את התינוק בעצמנו. בבקשה, תנו לי להכיר את התינוק שלי (2-3 שעות לאחר הלידה) לפני שאתם מרימים ואתו מהחזה שלי לפרוצדורות רפואיות.
- חיתוך חבל הטבור יתבצע על ידי \_\_\_\_\_.
- למקרה שאירע חתך או קרע: אני מבקשת לידע אותי לפני התפירה לגבי דרגת הקרע. לקרע בדרגה 3-4 אני מבקשת שפרוקטולוג. אם אין אז כירורג. בבקשה תרדו טוב את המקום לפני התפירה. תשתמשו בערכת התפירה הכי העדינה שאפשר. תתפרו בשיטת "לקשור-לתפור-לגזור" ולא בתפר מתמשך.
- אני \_\_\_\_\_ להניק מיד לאחר הלידה.
- אני מבקשת לא לקבל פיטוצין או ללחוץ על הבטן לזרז את לידת השליה.
- אני מבקשת לראות את השליה אחרי שהיא יוצאת.
- בבקשה להניח את התינוק על החזה שלי מיד לאחר הלידה ולעזור לי להניק.
- אני מבקשת לא לנגב או לעשות אמבטיה לתינוק מיד אחרי הלידה. המלווה שלי ינגב, יחתל וילביש את התינוק.
- בשעתיים הראשונות לאחר הלידה בבקשה אפשרו לנו להיות יחד כמשפחה באווירה שקטה ופרטית בחדר הלידה/במחלקת יולדות/אחר: \_\_\_\_\_.
- דם טבורי: אני רוצה לתרום/לשמור את הדם הטבורי באופן הבא \_\_\_\_\_
- במקרה שאני תורמת את הדם הטבורי, אני רוצה שיעשו לי תשאלו ודגימה בחדר לידה/אחרי שאני עוברת למחלקת יולדות/למחרת הלידה.
- אני \_\_\_\_\_ ביות המלא.
- אם לא יתאפשר ביות מלא אני \_\_\_\_\_ שיתנו פטמת גומי או תוספות שתיה והזנה.
- אני \_\_\_\_\_ להימנע מטיפולים וחיסונים לתינוק ומבקשת שיתיעצו איתי לפני כל פרוצדורה (כולל טיפות לעיניים).
- אני \_\_\_\_\_ למתן חיסון נגד צהבת וויטמין K לתינוק.
- אני רוצה להחזיק/להניק את התינוק שלי בזמן בדיקת PKU





## הסכמה ואי הסכמה מדעת

אם את רוצה שיידעו אותך לגבי כל פרוצדורה שיעשו לך או לתינוקך בלידה, תוכלי להתקשר לבית החולים לפני הלידה ולבקש מהם את טופס ההסכמה ליולדות כדי שתוכלי לעין בו לפני שאת מתקבלת. אם תראי שרשום משהו כמו "הצוות הרפואי בבית החולים והרופא שלך יכולים לבצע בדיקות או טיפולים המוערכים כחיוניים מסיבות רפואיות לך ולתינוקך", תדעי שזה אומר שהם לא צריכים ליידע אותך מה הם הטיפולים או למה הם עושים כל דבר אם את חותמת על הטופס כמו שהוא.

כאשת מתקבלת לבית החולים, מעל לחתימה שלך כתבי "כפוף להסכמה מדעת שלי באותו זמן". זכרי שאם את לא נותנת הסכמה מדעת, את לא הסכמת. בכך את מבקשת שיגידו לך מה קורה, שזו זכותך המלאה. אם לא מסכימים לקבל אותך עד שתחתמי על הטופס כמו שהוא, תחתמי. כשאת מגיעה למחלקת יולדות, תני לאחות שמטפלת בך דף ועליו רשמי: "אני מסירה בזאת את ההסכמה שלי לכל תרופה או פרוצדורה שלא ניתנים במצב חירום אמתי לי ולתינוקי, אלא אם כן תקבלו את ההסכמה המודעת שלי באותו זמן".



## איך לדבר עם אחות או צוות רפואי עקשניים

דברו תמיד בצורה רגועה ומכבדת עם הצוות הרפואי. הם גם אנשים. זכרו שאתם הורי התינוק, ושיש לכם את האחריות והמילה הסופית לבחירות שנעשות בלידה. בגלל שהאמא עסוקה בהרפיה ובדמיון מודרך, בן הזוג או מלווה הלידה יכול להגיד: "אנחנו מבינים שאתם מרגישים שכדאי שיהיה לנו את ה...". או, "אני מבינה שאתם רוצים שאהיה יותר נינוחה ואני בוחרת לחכות עד שהרופא או המיילדת שלי מגיעים כדי שאוכל להתייעץ איתם אישית. אני רוצה לדבר על האופציות שלי איתם. או לחלופין "לא תודה, אנחנו לא מרגישים בנח אם זה. זו לא בתכנית הלידה שלנו". או "זה מאוד חשוב לנו שיהיה (או לא יהיה) לנו..... בלידה" או למשל "אם אתם מתעקשים על מוניטור רציף אני רוצה לראות חומר כתוב מהיצרן שמבטיח לי שהפרוצדורה לא תפגע בתינוק שלנו. אני רוצה לראות את זה בכתב". אם אחות או רופא מתעקשים שהנהלים בבית החולים מחייבים אתכם לעשות משהו בניגוד לרצונכם, אמרו "אנחנו יודעים שאתם רק ממלאים את ההוראות שלכם ומרגישים לא בנח עם הפרוצדורה הזאת. נשמח לחתום עכשיו על כתב ויתור שיסחרר את בית החולים מאחריות על הבחירה שלנו." תוכלו גם לבקש לראות את ספר ההוראות שהם מדברים עליו. יש נהלים שנוהגים לעשות אותם אבל הם בעצם לא נמצאים בספרי ההוראות.

לא משנה מה הנהלים, יש לכם תמיד את הזכות לסרב לכל דבר שלא מרגיש נכון בשבילכם. יש לכם גם את הזכות לבקש אחות או איש/ת צוות אחרת אם תצטרכו ויש סיכוי שיתנו לכם. החדשות הטובות הן שרב הזמן הרופאים רוצים שתצליחו ויתכן שהם כן יכבדו ויעזרו לכם. הכי חשוב: תצפי ללידה נפלאה! עם הספירלה שיוצאת מהלב, קראי לצוות הלידה הכי נפלא שאת יכולה לקבל. דמייני אותם והביאי אותם לתוך המציאות שלך.

## אני מאמינה ומצפה ללידה הכי טובה שאפשר



אז איך את יכולה לנצל את קוקטייל האקסטזה ההורמונלי שלך בלידה ולהעצים את הביטחון עבורך ועבור תינוקך?

- הכיני תכנית לידה
- בחרי בסביבת לידה אינטימית, בטוחה ומרגיעה ובכך תגבירי את הסיכוי ללידה טבעית ללא הפרעה (למשל לידה בבית, במרכז לידה).
- בחרי תמיכה לפי צרכיך האישיים, עדיף עם צוות שאת יכולה לבנות אתו אמון, מערכת יחסים אוהבת, והמשכיות של הטיפול.
- בלידה בבית חולים תשקלי מיילדת פרטית או דולה וכמובן תמיד הקשיבי לתהליכי הלידה שלך ותשתמשי בכל הכלים שלך.
- ודאי שאת מרגישה באווירה ובמקום בו את יולדת בטוח, פרטי, ושהוא מאפשר לך לפעול לפי האינסטינקטים שלך.
- תפחיתי את הגירוי של הניאוקורטקס (המוח הרציונלי) על ידי שמירה על תאורה עמומה, הפחתת רעשים ומינימום דיבור.
- העלימי את השעון וכל ציוד טכני אחר.
- הימנעי מתרופות ופרוצדורות רפואיות (כולל ביקורים של רופאים) ככל שאפשר. קראי לצוות הלידה כשאת מרגישה מוכנה ללדת.
- על תתני לצוות הרפואי להפריד בינך לבין תינוקך מכל סיבה שהיא, ולא לנתק את חבל הטבור עד שהוא מפסיק לפעום. אם יש צורך בהחייאה, אפשר לעשות אותה כשחבל הטבור עדיין מחובר. תניקי ותיהני מתינוקך!



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי התהליך הרגשתי:

מה שאבר עלי בתהליך היה:

ההרפיה שלי:

תראו הרפיה לאידיה בצינויים בקוחות:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי את התהליך הרגשתי:

מה שאבר עלי בתהליך היה:

המקור שלי:

מילת המפתח:

תינוקות יקרה, אחרי מה שאמרת וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

ההרפיה שלי:

תראו הרפיה ללידה בציונייט פקוחות:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מביטה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי את התהליך הרגשתי:

מה שאבר עלי בתהליך היה:

האקור שלי:

מילת המפתח:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

ההרפיה שלי:

תראו הרפיה ללידה בציונייט בקוחות:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מביטה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי את התהליך הרגשתי:

מה שאבר עלי בתהליך היה:

המקור שלי:

מילת המפתח:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:





108	שבוע 4- תגובת אוקסיטוצין
109	תרגילי השבוע
110	הכוונת האוקסיטוצין בגוף
111	לערב את מלווי הלידה בהכנות ללידה עם הנוסחה
112	הכנת תיק לידה
115	לדמיין את הלידה שלך
116	תינוקות נולדות בימי ההולדת שלהם
117	אוצר מילים חדש ללידה
118	סימנים לתחילת הלידה
120	תגובת אוקסיטוצין בלידה
122	מה לעשות בתחילת הלידה
124	מתי ללכת לבית החולים
127	בדיקות פנימיות
129	יומני תהליך

## אביבה: הייתי כהיי אחרי הלידה!

הנה סיפור הלידה המדהימה שלי:

ביום שישי הלכתי להביא את הבן שלי מהמעון (ברגל!). האמהות במעון אמרו לי שלדעתן יש לי עוד זמן אני נראית קלילה ונינוחה מדי...



התחלתי להרגיש צירונים ובתוך תוכי ידעתי שזה זה! הצירים היו ממש נהדרים חמודים כאלה ובכלל לא מזיקים...חיברתי את עצמי למכשיר הטנס שמשבש את מעגל הכאב במוח.

במקביל התחלתי לשמוע על התהליך של שלב ראשון של הנוסחה. הייתי בחדר לבד עם בעלי והיו כבר צירים יותר חזקים ועוצמתיים אבל זה לא כאב בכלל. התהליך עזר לי להישאר רגועה ולהרפות.

הגענו לבית החולים ובקבלה כל ציר קיבלתי אותו בשמחה שהרי הוא מקרב אותי ללידה. בכל ציר הברגתי את העובר יותר ויותר בתעלת הלידה. כל ציר היה מדהים. ממש לא הרגשתי כאב.

מיילדת ניגשה אלי ואמרה לי שהיא צריכה לבדוק אותי ולחבר אותי למוניטור. אני שונאת בדיקות פנימיות. אז לקחתי את ההזדמנות להשתמש בכלים שלמדתי בנוסחה והצלחתי להיות רפויה ולא הרגשתי שום אי נעימות בבדיקה!

אחרי שעה של גלי אהבה (צירים בלשון העם) שוב בדקו אותי ונשאר פתיחה 4 עם מחיקה 100 התחלתי להתאכזב...**הרי לפי החזון שכתבתי זה אמור להיות יותר מהיר מה קורה כאן?** והחלטתי שבבדיקה הבאה אני מכפילה את זה!

לאחר שעה וחצי בערך של צירים עוצמתיים הייתי בפתיחה 8! התמלאתי אנרגיה מחודשת בשלב זה עברנו לחדר לידה ולקחתי קצת גז צחוק להירגע מהאינטנסיביות של הצירים. הגז צחוק קצת עירפל אותי ובבדיקה הבאה היה פתיחה 9 וחצי אז פקעו לי את המים היגיע שלב הפריחה (פתיחה) המלאה. דמיינתי את עצמי כמו פרח שנפתח והתינוק מחליק החוצה שלה צירי הלחץ נמשך כרבע שעה זה היה מאמץ פיזי גדול.

לא הייתי אומרת שזה כואב אבל אחרי 3 שעות של גלי אהבה כבר הייתי מותשת.

ואז נזכרתי בכל ההקלטות של הנוסחה וידעתי שאני יכולה לעשות את זה ולחצתי חזק ממש ואז התינוקת החליקה החוצה.

### **זה היה רגע מדהים!!! הרגע הזה שאני מרגישה אותה מחליקה ממני.**

זו ההרגשה הכי טובה שהייתה לי בחיים! הלידה עצמה ארכה 3 ורבע דקות. אחרי הלידה הייתי כל כך בהיי.

לא הפסקתי להגיד שאני גיבורה ושעשיתי את זה והיה מדהים!

בעלי לא האמין...מה ילדת לידה טבעית בלי אפידורל?!איזה גיבורה עכשיו את יכולה לעשות הכל! אני ממליצה לכולם לשנות גישה לגבי הלידה לידה בהחלט יכולה להיות דבר מדהים אם רק ניתן לזה לקרות אם רק לא נאמין לדעות קדומות ומעוותות!

**תודה רבה, יפה, על התהליך המדהים הזה!**

**אביבה והלל התינוקת**



סמני וי בטור "נעשה!" אחרי כל תרגיל שאת מבצעת. תוכלי לגזור את העמוד ולתלות אותו במקום בולט לעין כדי לראות כיצד את מתקדמת במהלך השבוע. כל תרגיל מהווה עוד אבן בנין בתהליך יצירת הלידה האוהבת והמהנה שלך. זכרי לעדכן את הקבוצה שלנו בפייסבוק בהתקדמות שלך.

יום	תריליף	הסבר	נעשה!
א'	לקרוא פרק 4 בחוברת ולמלא יומן תהליך בעמוד 129, להמשיך לאכול דיאטה מאוזנת ושייק ירוק ליום ולעשות את המתיחות שלך בתנאי שהכל תקין איתך ועם תינוקך.	נותן מידע על תגובת האוקסיטוצין והכנות ללידה.	
	לעבור על תכנית ההעדפות ללידה בפרק 3 בעמוד 98 ו 99 יחד עם מלווה הלידה ולראות אם יש שינויים.		
ב'	להאזין לתהליך "אוצר מילים ללידה", למלא יומן תהליך בעמוד 130 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך אוצר מילים ללידה!"	את מתחילה לחבר את כל תכנית הנוסחה ולומדת "תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד" תהליך לתרגל עם מלווה הלידה שלך במדריך למלווה הלידה בעמוד 186.	
ג'	להאזין לתהליך "חיבור למקור", למלא יומן תהליך בעמוד 131 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך חיבור למקור!"	את מחזקת את ההרפיה ואת מילת המפתח שמאפשרת לך להתחבר אוטומטית למקור שלך.	
ד'	להאזין לתהליך "אוצר מילים ללידה", למלא יומן תהליך בעמוד 132 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך אוצר מילים ללידה!"	את מחזקת את "תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד" שלך שאת מתרגלת עם מלווה הלידה שלך בעמוד 186 ואת האמונות התומכות שלך.	
ה'	להאזין לתהליך "חיבור למקור", למלא יומן תהליך בעמוד 133 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך חיבור למקור!"	את מחזקת את ההרפיה ואת מילת המפתח שמאפשרת לך להתחבר אוטומטית למקור שלך.	
ו'	להאזין לתהליך "אוצר מילים ללידה", למלא יומן תהליך בעמוד 134 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך אוצר מילים ללידה!"	את מחזקת את תגובת האוקסיטוצין שלך בטכניקה חדשה של לחיצת יד, מתרגלת עם מלווה הלידה שלך בעמוד 186 ואת האמונות התומכות שלך.	
שבת	להאזין לתהליך "חיבור למקור", למלא יומן תהליך בעמוד 135 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך חיבור למקור!"	את מחזקת את ההרפיה ואת מילת המפתח שמאפשרת לך להתחבר אוטומטית למקור שלך.	
כל יום	לתרגל תגובת הרפיה ללידה בעיניים פקוחות 6 פעמים ביום ולהתחיל לכוון את האוקסיטוצין בגוף.	את לומדת לכוון את תגובת האוקסיטוצין בגוף למקום שאת רוצה שהיא תהיה.	
יום ב', ד', ו'	תני למלווה הלידה לקרוא לך את התהליך "תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד" במדריך למלווה הלידה, בעמוד 186	מאפשר למלווה הלידה להתחיל להיות יותר מעורב בהכנות ללידה. תרגול התהליך הקצר הזה עוזר לתכנת את חכמת הגוף להגיב בתגובת אוקסיטוצין של אהבה והרפיה למגע וקול של מלווה הלידה שלך, דבר שתיהנו ממנו בלידה וייתן תוצאות מידיות.	
כל יום	להאזין לתהליך "אמונות תומכות להריון"	חשוב להקשיב כל יום לפני השינה, או כשאת בנסיעה, מסדרת את הבית, נמצאת עם הילדים או בכל זמן אחר. זה התהליך היחיד שאפשר להקשיב לו גם בנהיגה.	



1. אוצר מילים ללידה: עכשיו את מתחילה לחבר בין כל החלקים של הנוסחה! את לומדת גישה ואוצר מילים חדש ללידה, עולה לשלב הבא עם תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד. את תתרגלי את תגובת האוקסיטוצין בלחיצת יד עם מלווה הלידה שלך שלוש פעמים בשבוע עם **תהליך תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד** במדריך למלווה הלידה, בעמוד 186. התרגול יחד מאפשר לך להתרגל למגע ולקול של מלווה הלידה שלך כדי להעמיק את תחושות האהבה והרפיה שלך. מתוך התהליך:

*בזמן הלידה האוהבת והמהנה שלך..... בכל פעם שמלווה הלידה שלך..... או כל אחד אחר ילחץ לך בעדינות ביד..... מיד גל של אוקסיטוצין, של אהבה, הרפיה ונינוחות זורם דרך כל איברי הלידה, כל השרירים, מסביבך ומסביב לתינוקך. תחושות הנינוחות מתעצמות וזה יכול לקרות בדיוק כמו שאת רוצה....תוכלי להרגיש את זה עכשיו לוחצת או מדמיינת לחיצה עדינה ביד שלך ומיד כל שריר, כל איברי הלידה, ובמיוחד הרחם רפויים, שלווים ונינוחים הרבה יותר. כל השרירים פועלים בצורה הרבה יותר יעילה עכשיו..... בקלות נפתחים כמו פרח.....הרבה יותר אוקסיטוצין. תחושה של אהבה, מחליקה בקלות למטה והחוצה עם תינוקך בזמן הלידה. וכשאת מתרגלת עם מלווה הלידה בבית וגם בזמן הלידה לחיצה עדינה ביד מיד מזרימה גל של אוקסיטוצין, אהבה והרפיה מהראש ועד כפות הרגלים- אוטומטית מעצים את תחושות האהבה וההרפיה במיוחד באזור הבטן, גב ומסביב לתינוקך ברחם... וכל השרירים בקלות רפויים לחלוטין, שלווים, תחושות של אהבה והרפיה מתעצמות, את מרגישה מלאה באהבה, רפוייה לחלוטין עם כל גל אהבה בלידה, מחבקת את תינוקך.*

וכן הלאה. התהליך מחזק את האמונה והציפייה לגלי לידה חזקים ויעילים, לפתיחה ומחיקה עדינה ומהירה כמו פרח (פרח...פרח...פרח) ושלב דחיפות קל ונינוח של "החלקה החוצה". תני לעצמך להירגע ולהתמסר לכל המסרים החיוביים ותני לחכמת הגוף שלך לאפשר לך לחוות כל חלק בצורה המתאימה.

2. התהליך "חיבור למקור", הוא מאוד חשוב ומאפשר לך להיכנס להרפיה עמוקה בשילוב כל שאר התהליכים. **בתחילת תהליך חיבור למקור יש בערך 20 שניות של מוסיקה**. כנסי להרפיה בזמן הזה בשימוש טכניקת הלב בטן שלמדת בתהליך "כפתור אהבה". אחר כך, התהליך מאפשר לך להיכנס למצב של הרפיה עמוקה ומחזק את האמונות שמחזקות את כפתור האהבה, האוקסיטוצין בגוף ומילת המפתח שלך "מקור":

## הכוונת האוקסיטוצין ביד



**הכוונת האוקסיטוצין** שלך מאפשרת לך להישאר בנינוחות מוחלטת בכל הבדיקות הפנימיות שנעשים לפני או בזמן הלידה, וגם בזמן עיסוי הפריניאום, או אם תבחרי לעשות סטריפינג, בלידת השליה ואם תצטרכי עירוי או בכל זמן אחר שאת מרגישה זקוקה להרפיה ותחושה של אהבה והנאה במקום מסוים בגוף בהריון, בלידה או לאחר מכן. זה ממש כלי מצוין שמשרת אותך בכל עת.

1. כנסי לתנוחה נינוחה ונתמכת לחלוטין בכיסא שתומך היטב, כשאת נשענת קדימה על כריות ויושבת על כדור לידה או במיטה. תני ללסת להיות משוחררת.
2. קחי לפחות שלוש שאיפות עמוקות ואיטיות פנימה מהאף ונשפי החוצה מהפה. תני לכתפיים להשתחרר יותר עם כל נשיפה שאת נושפת כדי להתחיל את ההרפיה. אחרי הנשימות וודאי שהעיניים שלך פקוחות.
3. אמרי לעצמך, אני נכנסת להרפיה ללא מגבלת זמן.
4. הרימי יד אחת והניחי אותה על הלב. הרימי את היד השניה והניחי אותה על הבטן ובשנייה שהיא נוגעת בבטן, רק אחרי ולא לפני, תעצמי את העיניים.

5. **באותה שניה שאת עוצמת את העיניים**, מיד הפעילי את כפתור האהבה שלך, מרפה כל שריר, עצב ורקמה בגוף אוטומטית, משחררת אוקסיטוצין ונמצאת במצב נפלא של הרפיה ואהבה עמוקים. לכי למקום המיוחד שלך ברחם. קחי כמה שניות להיות שם וליהנות....
6. **וודאי** שכפתור האהבה שלך מופעל ושימי לב שהגוף כל כך רפוי ונינוח שהוא **לא רוצה לזוז**.
7. לחצי לחיצה ארוכה כשאת סופרת 1.....2.....ובשתיים הכפתור שלך עובר למצב ביניים ואפילו יותר אוקסיטוצין ותחושות של אהבה והרפיה זורמים באמצע הגוף מהחזה עד אמצע הירכיים.
8. עכשיו תפקחי את העיניים, עדיין **בהרפיה**, ואמרי לעצמך **"יותר ויותר הרפיה, אוקסיטוצין ואהבה בעיניים פקוחות, יותר ויותר נינוחה עם כל נשיפה שאני נושפת מעכשיו והלאה....יותר ויותר הרפיה....."** שוב ושוב, נותנת לכל כולך להתמסר וליהנות בחוויה של הרפיה עמוקה בעיניים פקוחות.
9. **עכשיו עצמי את העיניים** ... סיימת את **ההרפיה ללידה בעיניים פקוחות**. קחי שאיפה עמוקה **ובנשיפה הפעילי** את כתפור האהבה שלך, רפויה ומשחררת לחלוטין, ולכי למקום המיוחד שלך מיד, אומרת לעצמך **"יותר ויותר רפויה... עם כל נשיפה שאני נושפת..."**
10. כשאת מוכנה, אמרי לעצמך **"מקור" וכונני** את האוקסיטוצין שלך לבטן התחתונה ולצוואר הרחם או לכל מקום בגוף שתרצי. דמייני שהאוקסיטוצין **מתעצם ויעיל יותר**, מרפה ונעים כשאת אומרת לעצמך **"יותר ויותר אוקסיטוצין ותחושות אהבה והרפיה עם כל נשיפה שאני נושפת"**
11. דמייני שאת במקום המיוחד שלך עם ההרפיה שלך **בצבע זוהר** (שאת אוהבת) שנהיה חזק ויעיל יותר עם כל נשיפה שאת **נושפת**. אם את לא רואה את הצבע, דמייני שזה קורה, ואם את מגיבה יותר טוב לחושים, תני לאזור להיות רפוי משחרר ובתחושה נעימה... אמרי **"מקור"**... תוכלי אפילו לדמיין שאת **צובעת את האוקסיטוצין בצוואר הרחם** בעצמך, או **שהתינוקת שלך מייצרת את האוקסיטוצין בשבילך**, עם אוקסיטוצין שזורם מלפני הראש שלה בצורה אוטומטית ועוצמתית, מתעצם בכל נשיפה שאת נושפת, ואז כוונני את האוקסיטוצין בדיוק למקום שאת רוצה אותו.
12. **נשמי את האוקסיטוצין שלך למקום בגוף שצריך אהבה ומנוחה. עם כל נשיפה שאת נושפת, זה נהיה יותר ויותר עוצמתי ויעיל... מקור...**
13. כדי לסיים קחי נשימה עדינה ואיטית, **כבי** את כפתור האהבה שלך ושחררי את ההרפיה מהגוף, ערנית ורעננה ומרגישה נפלא.



**זכרי: לא משנה איך את מרגישה כשאת מתרגלת, רק שאת ממשיכה לתרגל!**  
 דעי שתודות לתרגול הנוסחה, כשהעיניים נפקחות את כן נכנסת להרפיה יותר עמוקה בכל פעם שאת מתרגלת **הרפיה ללידה בעיניים פקוחות**. את עושה כך בלי לפקפק ביכולת שלך ליצור אוקסיטוצין בגוף, **בידיעה העמוקה** שכשאת מפעילה את כפתור האהבה שלך או מעבירה אותו למצב **ביניים**, את יכולה להרגיש רק תחושות של אהבה והרפיה בגוף וכשאת מעבירה את הכפתור למצב **ביניים** ופקחות את העיניים, המקום מהחזה עד הירכיים מרגיש מלא באהבה והרפיה. כשאת ממשיכה **ומכוונת את האוקסיטוצין שלך**, את מתכנתת את חכמת הגוף שלך שאת יכולה להיכנס להרפיה ולהגיב בתגובת אוקסיטוצין מיד בכל עת, אז שחררי הרבה אוקסיטוצין לטובת שניכם...

**ותיהני מזמן התרגול המרגיע והחשוב!**

## לצרף את מלווה הלידה בהכנות ללידה עם הנוסחה



עייני בתהליך תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד (המדריך למלווי הלידה, עמוד 186) עכשיו מלווה הלידה הנפלא/ה שלך יכולה לתרגל **איתך** את הכלים שיעזרו לך להיכנס להרפיה ולהגיב בתגובת אוקסיטוצין שעוצרת כאב כשאת בלידה. קחי את התהליך, שימי אותו ליד המיטה **ותרגלי כל ערב שני** ותראי שינוי גדול בתגובה שלך בלידה. תוכלי להשאיר את התהליך הזה בתוך החוברת או להדפיס/לגזור אותו, להדק את הדפים ולהניח על השולחן ליד המיטה. כך תוכלו לתרגל ביחד בערבים.  
 זה לוקח רק כמה דקות ועושה את כל ההבדל בלידה.

הגיע הזמן למלווה הלידה לקרוא את המדריך למלווי הלידה, המתחיל בעמוד 174 : המדריך מאפשר למלווי הלידה ללמוד מה תפקידו/ה בהכנות ללידה ואיך לעזור לך בזמן הלידה. יש בו מידע חשוב על הכנות ללידה, דולות, תזכורות ליום הלידה ו41 דפים של תזכורות מילוליות ללידה כדי שמלווי הלידה יוכלו תמיד לתמוך בך בזמן הלידה. ניתן גם לקרוא את המדריך למלווה הלידה ביחד!

## הכנת תיקי לידה



הכיני את תיקי הלידה 3 שבועות לפני תאריך הלידה המשוער שלך. היי מוכנה כדי שתוכלי להוסיף רק כמה דברים אישיים ביום הלידה ואת האוכל והשתייה. **תינוקות לא קוראים לוחות שנה אז ארזי את התיקים!**

תוכלי להכין שני תיקים. אחד לזמן הלידה ואחד לאחר כך, לאמא, לאבא ולתינוקות. אם תשתמשי בתיק גב, זה ישחרר יד אחת.

### אנא:

- \_\_\_\_\_ העדפות ללידה (2 עותקים, 2 כבר נמצאים אצל הרופא/מייילדת)
- \_\_\_\_\_ שלט "אנחנו משתמשים בהרפיה ודמיון מודרך ללידה", במדריך למלווי הלידה בעמוד 203, לגזור ולשים בתיק יחד עם סלוטייפ.
- \_\_\_\_\_ טבלת גלי אהבה במדריך למלווי הלידה בעמוד 181.
- \_\_\_\_\_ נעלי בית 21 זוגות גרביים
- \_\_\_\_\_ חלוק ובגדים שלך אם תרצי
- \_\_\_\_\_ כריות נוספות כדי לשים מסביב למיטה
- \_\_\_\_\_ חפצים אישיים כמו שמנים אתריים, שפתון, קרם ידיים וסרט לשיער
- \_\_\_\_\_ מצלמה/מצלמת וידאו ובטריות טעונות
- \_\_\_\_\_ כל תהליכי הנוסחה, ובמיוחד תהליכים 12 ו 13 : פריחה מלאה והחלקה החוצה
- \_\_\_\_\_ דיסקים עם מוסיקת הרפיה
- \_\_\_\_\_ גן + רמקולים להשמעת מוסיקת ההרפיה והתהליך "החלקה החוצה", כולל סוללות אם צריך.
- \_\_\_\_\_ שמן זית לעיסוי פריניאום בשלב החלקה
- \_\_\_\_\_ שקית לבגדים מלוכלכים
- \_\_\_\_\_ כדור לידה
- \_\_\_\_\_ מטען לפלאפון
- \_\_\_\_\_ ממתקים או ציפורים לאחיות
- \_\_\_\_\_ אוכל ושתייה לזמן הלידה ואחרי וצידנית אם צריך. לזמן הלידה ארזו אוכל ושתייה קלילים ובסיסיים כמו מים מינרליים, שייק ירוק בתרמוס, פירות וירקות ואולי זרעים או אגוזים.

### אנא נסיעה באוטו:

- \_\_\_\_\_ 2 מגבות (למקרה של פקיעת המים אפשר לשבת עליהם)
- \_\_\_\_\_ 2 שמיכות
- \_\_\_\_\_ כריות לאפשר לאמא להירגע ולהתמקד בנסיעה לבית חולים/מרכז לידה.
- \_\_\_\_\_ עדיף לשמוע את התהליכים של פריחה מלאה והחלקה החוצה, יש לשמוע אותם באוזניות בלבד כדי שרק אמא תיכנס להרפיה.

### אנא לוווי הלידה

- \_\_\_\_\_ אוכל ושתייה למלווה הלידה (אוכל שיש לו ריח טוב בלבד!)
- \_\_\_\_\_ מסטיק או סוכריות למציצה לשיפור ריח פה
- \_\_\_\_\_ בגדים להחלפה ובגד ים כדי להיכנס למקלחת עם אמא
- \_\_\_\_\_ **טנק דלק מלא!**

### **אחרי הלידה לאמא:**

- \_\_\_\_\_ בגדים לחזרה הביתה
  - \_\_\_\_\_ 2 חזיות הנקה ורפידות הנקה
  - \_\_\_\_\_ 3 זוגות תחתונים ופיג'מות
  - \_\_\_\_\_ חפצים כמו תמרקים אישיים
- נסיעה רגועה ובטוחה לבית החולים או מרכז הלידה. טיפים למלווה הלידה

### **לתינוקת:**

- \_\_\_\_\_ כיסא תינוק לאוטו הכרחי כדי לנסוע הביתה עם התינוקת באוטו. אפשר להתקין באוטו 3 שבועות לפני תהליך הלידה המשוער.
- \_\_\_\_\_ 4 שמיכות תינוק רכות ונעימות
- \_\_\_\_\_ 2 סטים של בגדים
- \_\_\_\_\_ 2 זוגות גרביים
- \_\_\_\_\_ מספריים לגזיזת ציפורני התינוק או גרבים לכסות את הידיים שלא ישרוט את עצמו
- \_\_\_\_\_ כובע מתאים לעונה





אם את מתכננת ללדת בבית חולים או במרכז לידה, זה מאוד עוזר לבקר ולערוך סיור מודרך במקום הלידה כדי להכיר אותו. ביקור זה יאפשר לכם לדעת איפה לחנות, להכיר את הצוות, ולדמיין בקלות את חדר הלידה, המסדרונות והאווירה הרצויה כשאת מדמינת את הלידה. תוכלי גם להכניס את חדר הלידה או את מחלקת היולדות בהילת האור שלך כשאת מתרגלת את תהליכי הנוסחה, כדי ליצור חיבור חיובי למקום. גם אם את מתכננת ללדת בלידת בית או במרכז לידה, כדאי לבקר במקום לגיבוי חלופי שבחרתם. לפני שאת נכנסת לסיור בבית החולים, השתמשי בהילת האור כדי להישאר בטוחה! תוכלי גם להתקשר ולברר אם אפשר לסייר באופן פרטי בבית החולים, משהו שיכול לתת לך חוויה טובה יותר.

### אלות fakes סיור:

- מה הנהלים בתהליך קבלת יולדת (האם עושים חוקן, גילוח, אינפוזיה, מוניטור)?
- שהייה בחדר הלידה - האם היולדת מחויבת לשכב על המיטה או שיכולה להתנועע וללדת בתנוחות שונות?
- מהם הנהלים שיש לעשות כדי להימנע מפרוצדורות סטנדרטיות?
- כמה מלווים יכולים ללוות את היולדת?
- שימוש במים כאמצעי לשיכוך כאבים והרפיה. האם יש מקלחת או ג'קוזי צמודה לחדר הלידה?
- האם המיילדת מוכנה לעשות עיסוי פרינאום במהלך הלידה?
- האם נוהגים לעשות אפיזיוטומיה בלידה ראשונה לכל היולדות?
- האם יש חדרים ללידה טבעית?
- אם כן, מה צריך לעשות כדי לקבל חדר ללידה טבעית ואילו אביזרים ללידה יש בחדר (למשל כדור, כריות, שמנים, מראה)?
- האם יש אפשרות ללידה פרטית?
- האם יש מיילדות בצוות שעברו הכשרה ללידה טבעית?
- האם אפשר לאכול ולשתות במהלך הלידה?
- מהם הנהלים לאינדוקציה ללידה?
- מהם הנהלים לשימוש בזירוז בלידה?
- כמה מלווי לידה אפשריים בניתוח קיסרי?
- האם אפשר להיניק מיד אחרי הלידה?
- האם אפשר לחכות עם חיתוך חבל טבור? האם מותר למלווה הלידה לחתוך?
- כמה נשים נמצאות בחדר במחלקת יולדות?
- האם יש יועצות הנקה בצוות?
- האם יש אחיות שמלמדות טיפול ראשוני בתינוק?
- האם יש אפשרות לביות מלא? (התינוק נשאר איתך כל הזמן)
- כל דבר אחר שתמצאו לברר \_\_\_\_\_





כדי להזין ולתכנת את חכמת הגוף שלך בכל התחושות והחוויית הפנימיות שיש בלידה נפלאה, חשוב לתרגל חזרות דמיוניות באופן קבוע, במיוחד ללידה ראשונה או אם היתה לך חווית לידה שלילית. לכמה דקות בכל פעם. זמן נפלא לחזרות הוא ממש לפני השינה. דמיני את עצמך, מרגישה ורואה וחוה את לידת החלומות שלך בצבעים חיים בכל החושים הפנימיים שלך. זה שונה מלראות את עצמך בסרט את נכנסת לתוך הסרט, נמצאת שם, מרגישה וחוה את כל מה שמתרחש כאילו שזה קורה עכשיו. זכרי להישאר בתוך הגוף והחווייה הפיזית שלך. הדרך שבה את מדמינת היא מושלמת עבורך. אולי תראי, או רק תחויי את הרגשות והתחושות שלך לגבי מה שאת מדמינת. מה שחשוב זה שיש לך חוויה פנימית של תמונות, רגשות או חוויית חיוביות לגבי לידה. תרגול הדמיית הלידה שלך מאפשרת לחכמת הגוף שלך לעשות חזרות לפני היום הגדול וגם לחזור לתכנית הדמיונית שתרגלת באופן אוטומטי בלידה. כך תוכלי להיות בטוחה, חיובית ולזרום עם כל תפנית שהלידה שלך לוקחת בגמישות.

נשים שמשתמשות בכוח הדמיון והחזון החיובי שלהם מגלות שהרבה ממה שדמינו, ולפעמים הכל, מתגשם בדיוק כפי שדמינו. לפני שאת מתחילה לדמיין את הלידה שלך, יכול להיות שתציי להגיד לעצמך "עכשיו ברגע זה אני יוצרת את הלידה המושלמת שלי. ואז תראי, תרגישי תדמיני, תשמעי או תחויי בצורה שמרגישה לך **הכי נעימה ומשמחת**. גזרי את הדף הזה ותלי אותו במקום שאת רואה ביום כדי להזכיר לעצמך לדמיין את הלידה המושלמת שלך לפחות פעם בשבוע (כל יום לחמש דקות זה תרגול נפלא).

**אצכשיו, פצט בפוע או יותר, צד שהתינוק/ת שלי נולד/ת, ל 10 דקות**

## אני מדמינת את לידת התינוק/ת שלי

עכשיו ברגע זה אני יוצרת את הלידה המושלמת שלי.

אני **נמצאת שם** באופן מלא, לא מסתכלת מבחוץ. אני מציאותית ומדמינת רק את התרחיש הכי טוב עבור כל הלידה מההתחלה ועד הסוף.

אני מדמינת וחוה **לפירטי פרטים את הלידה**, את תזמון הלידה, את אורך הלידה, בדיוק את מה שאני מרגישה ורואה כשהלידה מתחילה, מתקדמת ומסתיימת.

אני מגיעה לבית החולים בפריחה של 7-8 ס"מ.

אני מתחילה את החזרות שלי בהתחלת הלידה, מרגישה רק תחושת של התרחבות והחלקה כשיש לי גלי אהבה. אני מתקדמת בצורה בטוחה וקבועה ומשתפת רק אנשים שתומכים ואוהבים ועוזרים לי באמת.

אני מרגישה את העוצמה בגוף ובנפש תמיד, ורואה מדמינת ומדגישה שהתינוק/ת שלי נמצאת בתנוחה מושלמת ללידה עם הראש למטה, והפנים לכיוון הגב שלי.

אני עוברת את הפריחה המלאה, שלב ההתמרה וההחלקה החוצה והלידה, מצליחה להשתמש בכלים שלמדתי בנוסחה: רגועה ומרגישה רק תחושות עוצמתיות נעימות של לידה.

אני רואה מדמינת ומרגישה את עצמי יולדת בקלות, בעדינות ובנינוחות.

אני נהנית ללדת את התינוק/ת שלי בדיוק כמו שרציתי ומחזיקה אותה עור לעור. אני ממש מרגישה את זה עכשיו... ומבינה שהיתה לי לידה רגועה ונינוחה. אני מתמסרת ונותנת לעצמי לחוות את ההתרגשות והאושר ברגע זה, לכמה דקות עם מלווה הלידה והתינוק/ת שלי....

## אני מאשרת ומצפה לטוב ביותר



## תינוקות נולדות בימי ההולדת שלהם בלי קשר למה שרופאים קובעים

קחי בחשבון שרק 5% מהתינוקות מגיעות בתאריך לידה המשוער שלהן. הרופא או מיילדת שלך יתנו לך תאריך לידה משוער לפי מחזור חודשי של 28 יום. יכול להיות שחישוב תאריך הלידה לפי המחזור החודשי שלך מדויק פחות או יותר. לא כל תינוקות צריכה להתפתח ברחם לאותו זמן. אולטרה סאונד מבוסס על הממוצע וזה גם לא דרך מדויקת שאפשר לסמוך עליה כדי לעלות על תאריך הלידה המשוער שלך. הם יכולים להטעות. לכן יש לך **תאריך לידה משוער**, או **חודש לידה משוער**. במקום לבנות ציפיות ללדת ביום מסוים ולהתאכזב, זכרי שמשבוע 37 עד 42 שבועות זה טווח נורמלי להריון. **להיות מוכנה** בכל עת בטווח הזה יעזור לך מאוד. לחכמת הגוף ולתינוקות שלך יש תכנית שעדיף לכבד. יש רופאים שמלחיצים נשים בהריון לא להמשיך את ההריון יותר מ- 40 שבועות באמונה שהריון שנמשך יותר מגביר את הסיכון, למרות שאין שום בעיה רפואית עם האם או התינוק. לאינדוקציה ללידה בגלל שעבר תאריך הלידה המשוער יש השלכות כמו **ויתור על לידה טבעית** בגלל תרופות, **מצוקת עובר**, **ניתוח קיסרי** בגלל חוסר התקדמות בלידה ולידת פג כתוצאה מטעות באולטרה סאונד. חשוב לזכור שכל תינוקות צריכה פרק זמן אחר ברחם, ותאריכי לידה שמבוססים על 40 שבועות לא הוכחו כממוצע בכלל. להיפך, יש מחקר שמראה שהממוצע שהשתמשו בו ל-100 שנה האחרונים מוטעה. לאימהות בלידות ראשונות הממוצע הוא 41 שבועות ויום, ואימהות בלידות חוזרות הממוצע הוא 40 שבועות ושלושה ימים. יש עוד מחקר שמראה שכשמאפשרים להריון להמשיך במעקב ומחכים ללידה ספונטנית זה גורם לפחות ניתוחים קיסריים בלי עליה ברמת התמותה ורמות המצוקה העוברית, לידה מכשירנית, וציון נמוך באפגר נמוכים יותר כשמחכים ונותנים לתינוקות להחליט מתי להיוולד. רק התינוקות שלך יודעת מתי היא מוכנה, וכשהיא סיימה להתפתח ברחם, זה יהיה הזמן. **תינוקות נולדות מתי שהן בוחרות להיוולד וזה הזמן המושלם!**

### התבססות

לקראת סוף ההריון הראש של התינוקת יורד ומתבסס עמוק במפשעה כדי להתכונן ללידה. לאימהות בלידה ראשונה זה יכול לקרות כמה שבועות לפני הלידה ולאימהות בהריונות חוזרים זה יכול לקרות כמה שעות לפני הלידה. יכול להיות שתרגישי אותה יורדת או שתשימי לב שיש רווח בין החזה והבטן שלך. יש אימהות שמרגישות לחץ בעצמות הפוביס או יכולות לראות במראה שהבטן שלהם ירדה אחרי ההתבססות. אם היה קוצר נשימה יכול להיות שיעלם, מפני שהשינוי הזה משחרר את הסרעפת. הראש יכול ללחוץ קצת יותר על שלפוחית השתן או לגרום לביקורים קצת יותר תכופים בשירותים. זה שהתינוקת התבססה לא מבשר על לידה קרובה.

### גלי טרום לידה או צירים מדומים/ברקסטון ה'קס

יש אימהות שחוות גלי טרום לידה בחצי השני של ההריון. הגלים מרגישים כמו התכווצויות או התקשויות של הרחם או הבטן או בלון שמתנפח בתוך הבטן. הם יכולים להימשך עד 60 שניות ולהרגיש אמיתיים. לפעמים חלשים ולפעמים חזקים. יש נשים שלא שמות לב אליהם בכלל. הם בדרך כלל לא סדירים ולא מובילים בסופו של דבר ללידה. הם מורגשים בבטן עצמה, בשונה מגלי לידה אמיתיים שבדרך כלל מתחילים בגב או במותניים ועוברים משם לבטן. צירים אמיתיים הם ארוכים יותר, סדירים יותר ועוצמתיים יותר. תכיפותם ועוצמתם של צירים אמיתיים הולכת וגדלה, עוצמתם ותכיפותם של צירים מדומים נשארת זהה. אז קחי נשימה עמוקה אם הם מופיעים, ותחשבי עליהם כהכנה של הגוף לדבר האמתי, כגלי טרום לידה במקום צירים מדומים או מאכזבים.

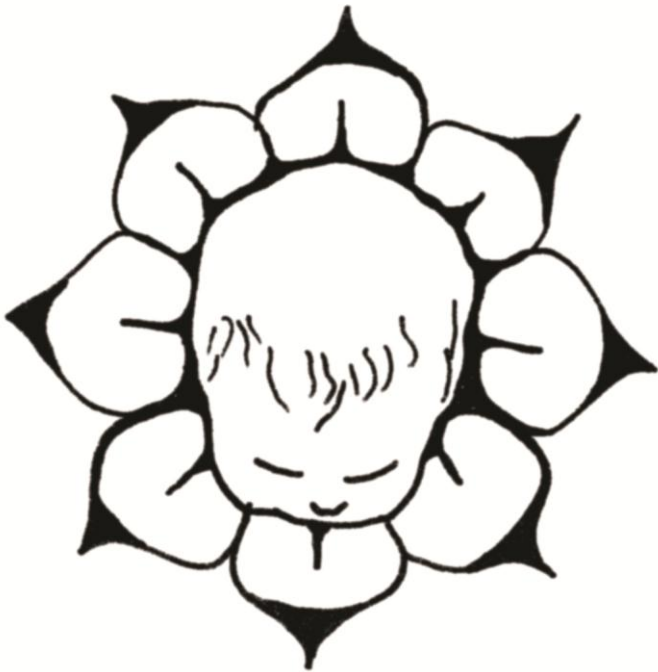
גלי טרום לידה יכולים לנבוע מהתייבשות אז תוכלי לשתות יותר מים, לנוח או לעשות אמבטיה חמה.

חשוב: כשאת מחכה ללידה, אם יש לך יותר מ-4 גלי לידה לשעה לפני 37 שבועות להריון ידעי את הרופא או מיילדת שלך.

## נסיעה ראצה ופטוחה לבית החולים או מרכז הלידה

הכניס את התיקים לאוטו לפני שאתה עוזר לאמא להיכנס. תנו לה להישאר רגועה ממוקדת ובשקט עד שהאוטו מוכן. כשאתם מוכנים ללכת, הזכירו לאמא להפעיל את כפתור האהבה ואז להעביר אותו למצב ביניים כדי שהיא תוכל ללכת בקלות ונינוחות. תגידו לה שהיא יכולה להישאר רגועה וממוקדת בדרך לאוטו עם כפתור האהבה שלה במצב ביניים ואם יש לה גל אהבה היא תוכל מיד להישען עליכם, מתמסרת ומכוונת את האוקסיטוצין שלה לשרירי הבטן, להשתמש במילת המפתח מקור ולהרגיש נינוחה ורגועה לחלוטין בגל האהבה. הישארו רגועים ובטוחים ועזרו לה להיכנס לאוטו.

## אזכר מילים חדש ללידה



**כל מילה שאת שומעת מעוררת אסוציאציה רגשית ויש לה משמעות. חלק מיצירת לידה אוהבת ומעצימה היא שימוש במילים חיוביות לתאר את תהליך ההריון והלידה.**

- **תינוק גדל ברחמך ולא עובר.** איך המילה עובר מרגיש, לעומת תינוק?
- **גלי אהבה** או לידה ולא צירים. **גלי האהבה** יעזרו לצוואר הרחם שלך להיפתח ולתינוק לרדת בתעלת הלידה בזמן הלידה. אני אוהבת לקרוא להם גלי אהבה כי הם מונעים על ידי הורמון האהבה, אוקסיטוצין, שמשתחרר בלידה. גלי אהבה הם בדיוק מה שאפשר להרגיש בלידה, כשאת מתרגלת את תהליכי הנוסחה, שותה את השייקים הירוקים שמנקים את תאי הגוף ומשתמשת בהרפיה את מאפשרת לתאים שלך להיות פתוחים לקלוט את ההורמונים החיוביים שמשתחררים.
- **אי נוחות** במקום כאב. כאב בלידה נגרם על ידי אמונה וציפייה לכאב ועל ידי פחד שגורם לחץ וגורם לכאב. כל כאב מתחיל כאי נוחות. כמו שאת יודעת, אי נוחות זה בקשה מחכמת הגוף לעצור, להיות קשובה ולעשות את מה שאת באמת צריכה. כשאת קשובה לחכמת הגוף שלך בלידה ומשתמשת בכלים של הנוסחה, אין צורך לחוש כאב.
- **שלב ראשון בלידה: פריחה** ולא פתיחה. צוואר הרחם נפתח כמו פרח לאפשר לראש התינוקת לצאת מתוך הרחם. לאחר שצוואר הרחם נפתח כמו פרח, ואין צורך לעשות בדיקות פנימיות אלא לעקוב אחרי התחושה, תגיעי ל:
- **התרחבות** ולא מחיקה – צוואר הרחם נמתח בקלות כמו גומי מסביב לראש תינוקך כדי לאפשר לו לצאת
- **שלב התמרה ולא שלב מעבר:** השלב הקסום בו את עוברת משלב הפריחה לשלב ההחלקה בו את מחליקה למטה והחוצה יחד עם תינוקך. זה הזמן שבין 8 ס"מ לפתיחה מלאה ששל 10 ס"מ. בשלב ההתמרה רמות האנדורפינים, הורמונים מרגיעים והאוקסיטוצין מתגברים ונותנים לך תחושה של רוגע ואהבה.
- **שלב ההחלקה:** במקום שלב הדחיפות השלב השני של הלידה בו את מחליקה למטה והחוצה עם התינוקת שלך לקראת המפגש הפיזי שלכם.
- **גלי החלקה במקום צירי לחץ:** גלי החלקה או אהבה חזקים כמו חיבוק דב שמחברים אותך ותינוקך ומקרבים אתכם לחיבוק הפיזי הראשון שלכם.



### יש סיכוי שמתחילה לידה: נחכה ונראה

- **אי נוחות קלה בגב:** תחושה לא ברורה ונמוכה (בשונה מאי נוחות מסתם עמידה או ישיבה ממושכת) יכול להיגרם על ידי גלי לידה מוקדמים.
- **התכווצויות שדומות להתכווצויות מחזור.** יכול להיות גם אי נוחות בירכיים, לסירוגין או מתמשך, יכול להיות קשור לפעולת הפרוסטוגלנדין וגלי לידה מוקדמים.
- **יציאות רכות:** אי נוחות במערכת העיכול יכול להיגרם מעלייה ברמת הפרוסטגלינדים שעוזרים לצוואר הרחם להתרכך ולהיפתח כמו פרח בזמן הלידה.
- **קינון:** אנרגיה פתאומית והרבה פעילות ורצון להשלים את ההכנות לתינוקת. דעי שהאנרגיה הזאת מצביעה על זה שיהיה לך כוח ואנרגיה ללידה, ופעלי בנחת בלי לעייף את עצמך.

### יכול להיות שלידה התחילה.....או יש עלי טרום לידה

- **דימום:** הפרשה מעורבת בדם מהנרתיק, וורודה או אדומה קשורה להתחלת פתיחת והתרחבת צוואר הרחם. יכול להתרחש לפני סימנים אחרים או רק אחרי שגלי לידה מתקדמים התחילו. ממשיך לאורך הלידה.
- **טפטוף מי שפיר מהנרתיק.** נגרם על ידי פגיעה קטנה של קרומים ושק מי שפיר שנוזל. לפעמים מפסיק אם הקרומים נסגרים או יכול להמשיך לסירוגין לשעות או ימים. יכול לזרז את התרככות צוואר הרחם.
- **גלי לידה לא מתקדמים.** נשארים באותו אורך, עוצמה ותכיפות. גלי טרום לידה יכולים להופיע לזמן קצר או לשעות עד שהם נעלמים. הם מרככים ומרחיבים את צוואר הרחם אז היי סבלנית, למרות שרב הפריחה מתרחשת כשיש לך סימנים בטוחים שאת בלידה. גלי לידה שנעלמים כשאת משנה תנוחה או פעילות הם גלי טרום לידה.

### הלידה התחילה!

- **גלי לידה מתעצמים:** הם נהיים ארוכים, חזקים ותכופים יותר עם הזמן. בדרך כלל מורגשים בעוצמה בבטן, בגב, או שניהם. הם גורמים לצוואר הרחם להיפתח כמו פרח ולא יורדים עם הפעילות שלך או נעצרים בגלל שינוי בפעילות שלך.
- **זרם של מי שפיר מהנרתיק:** נגרם על ידי פגיעת קרומים גדולה ובדרך כלל מלווה בגלי לידה מתעצמים.

### פקיצת קרומים: ירידת מי שפיר



התינוקת שלך גדלה ומתפתחת בשק השפיר המכיל את התינוק ומשמש לו כבית בכל תקופת ההריון.. שק זה בנוי משני קרומים וחזקים וגמישים כמו הרחם שמתאימים את עצמם לגודל התינוקת. מי השפיר בתוך השק מגנים על תינוקך ברחם ושומרים על טמפרטורה קבועה. וגם מאפשרים לה לנוע בחופשיות בלי השפעה של כוח המשיכה. השק יכול להיפקא בתחילת הלידה (קורה רק 10% מהזמן) או בכל עת במהלך הלידה. אם השק נפקא בשטף של מים, זה אומר שהמים מתחת לראש התינוקת באגן נפקעו. אם יש דליפה קטנה כל כמה זמן, יתכן שיש קרע במקום יותר גבוה ברחם. יש מצבים שהקרעים האלו יכולים לסתום את עצמם. פקיעת קרומים זה לא מקרה חירום ורב הנשים יכולות להמשיך להיות בבית להרבה מזמן הלידה שלהם אם זה קורה מוקדם בלידה. זכרי, לחץ להתערבות כמו מוניטור ובדיקות פנימיות, שהרבה פעמים מלוות באינדוקציה, יכולים להגביר את הסיכון לזיהום ובכך לפגוע יותר אשר לעזור.

### אם את בוחרת להישאר בבית אחרי פקיעת הרקומים, שמרי על כמה הנחיות בטיחות:

- מדדי את החום שלך פעם בשעה וכל כמה שעות בלילה. אם יש לך חום מעל 37.8 יתכן שתצאי להיבדק כדי לוודא שאין זיהום. הרבה זיהומים אחרי ירידת מים מתרחשים כתוצאה מבדיקות פנימיות, שמכניסות חיידקים לתעלת הלידה וצוואר הרחם שהיו סטריליים עד כה. שמרי על מינימום של בדיקות פנימיות כדי להוריד את רמת הסיכון, וכמובן אם תישארי בבית לא יעשו לך בדיקות פנימיות עד שתגיעי לבית החולים.
- אין לשים שום דבר בתוך הנרתיק, יש לשמור על היגיינה ולהשתמש בפדים, לנגב בשירותים מקדימה לאחור ואין לקיים יחסי מין.
- וודאי שהתינוקות הזה כרגיל. שימי לב ואם יש ירידה בתנועה, לכי להיבדק.
- בדקי שהמים הם שקופים ועם ריח מרענן. אם הם צבועים בצבע ירוק, חום או שחור שנקרא מקוניאום (היציאה הראשונה של התינוקות), לכי להיבדק. זה נפוץ שיהיה מקוניאום, אך יש מקרים שזה יכול לסמן שהתינוקת לחוצה.
- אם יש משהו שיוצא מהנרתיק אחרי שהמים נפקעים, כמו יד, רגל או חבל טבור, התקשרי לאמבולנס ולכי מיד לבית החולים.
- אם את מתכננת לעשות לידת מים, השתמשי רק באמבטיה או גיגית נקיים וסטריליים או בריכת לידה מקצועית עם רפידה.

### איך לדעת אם זה מי שפיר או שתן?

- אם הנוזלים שקופים, ללא ריח ולא נעצרים כשאת עושה תרגילי קגל, זה כנראה מי שפיר.
- אם הנוזלים הם בצבע צהוב, ואת יכולה לעצור את הזרם עם תרגילי קגל, זה כנראה שתן.

## לידת מים



מים הם אלמנט חיוני בקיומנו. במקומות שיש מים יש חיים. התינוקת שלך גדלה ברחם במי השפיר, ולידת מים מאפשרת לה להגיע לעולם בסביבה חיצונית שדומה לסביבה הפנימית שלה עד כה ויכולה להוות מעבר טבעי יותר. אימהות שיוולדות במים אומרות שהם נהנות ומוצאות שהמים מאפשרים להם חופש תנועה ומיקוד. בלידת מים, אחרי פריחה של 5 ס"מ, את נכנסת למים עד לכתפיים. טמפרטורת המים הם בטמפרטורת הגוף, כ-37 מעלות. המים מגבירים את זרימת הדם המקומית, מונעים התכווציות שרירים, מרגיעים שרירים קטנים ומורידים את לחץ הדם. החום גם מקטין גירויים חושיים ומפחית אי נוחות. היכולת לצוף במים מרגיע את שרירי הבטן ומאפשרת לגלי האהבה לקרות בנינוחות וגורמת לזרימת דם יעילה יותר שמספקת יותר חמצן לך ולתינוקך. את עדיין מחוברת לתינוקת ואתן קולטות ביחד את קוקטייל האקסטוזה של הלידה בצורה אפילו יותר טובה מכיוון שיש פחות הורמוני לחץ שמשתחררים ויותר תאי הפסק שמפסיקים את האי נוחות אנדורפינים. בלי הסחת הדעת של כאב וחרדה אפשר להתמקד פנימה בתהליך הלידה ולקצר את זמן הלידה. תוכלי לצאת מהמים כדי ללדת את התינוקת או להישאר בסביבה חמה, רטובה ורכה ואולי להקל על הלם המעבר של התינוקת מהרחם אל העולם. המים משתיקים את המראות והקולות של חדר הלידה, וברגע שהתינוקת נולדה, תוכלי לחבק אותה במים החמים כשאתן עדיין מחוברות דרך חבל הטבור. התינוקת שלך חווה את היתרונות איתך של זרימת דם מוגברת, פחות אי נוחות ואדרנלין ופחות טראומה.

### יתרונות בלידת מים:

- תנועה חופשית כתוצאה מחוסר משקל: את חופשיה לנוע וללדת בתנוחה המתאימה לך. את לא צריכה לשאת את משקל התינוקת.
- לידה קלה יותר: המים מרככים את הרקמות מה שגורם ללידה רציפה, ומקטין משמעותית את הסיכוי לקרעים ולתפרים, להתערבויות ותרופות משככי כאבים, וניתוח קיסרי.
- לידה מהירה יותר: השלב הראשון בלידה, השלב בו נפתח צוואר הרחם כמו פרח והתינוקת יורדת בתעלת הלידה מתקצרת.
- מוריד את לחץ הדם ומאפשר וחוּסך באנרגיה שלך.
- נותן לך מרחב מוגן ופרטי ושלו בתוך המים.

- סיבות שיכולות להצביע על חוסר התאמה ללידת מים: תנוחה לא תקינה של התינוקות בתעלת הלידה, לידה מוקדמת לידה מרובת עוברים (כמו תאומים) זיהום או בעיות רפואיות אחרות.

## תאמת האוקסיטוצין שלק בלידה



לידה זה טקס מעבר מרגש של אהבה הנאה התעלות וחיבור. זאת הכוונה של חכמת הגוף ואמא אדמה שמכינים עבורך קוקטייל אקסטזה מדויק של הורמונים כדי לחגוג את הלידה שלך ולאפשר לך להגיב בתגובת אוקסיטוצין, תגובה אוהבת ומהנה לכל תחושות הלידה. החדשות הטובות שהכל טבעי לחלוטין ונטול תופעות לוואי מזיקות! קוקטייל ההורמונים פעול בצורה אופטימלית כאשר הלידה מתקדמת ללא הפרעות והתערבות.

יש לך ארבע מערכות הורמונליות שמככבים בלידה. אוקסיטוצין, הורמון האהבה, אנדורפינים, הורמונים של הנאה והתעלות, אדרנלין ונוראדרנלין (אפינפרין ונוראפינפרין) הורמוני התרגשות ופרולקטין, הורמון ההתמסרות והאימהות. מערכות אלה משותפים לכל היונקים ומקורן עמוק במוח האמצעי שלנו, האחראי על רגשות ומחובר בכך ישירות לחכמת הגוף.

כדי לאפשר להורמונים אלו לפעול בצורה אופטימלית, נדרש שינוי תודעתי. המוח האמצעי והרגשי צריך להוביל במקום הניאוקורטקס, או המוח הרציונלי. שחרור כל ציפייה או ניסיון להגיון מאפשר לך לבחור אינטואיטיבית את התנועות, קולות, נשימה, ותנוחות שמייצרות לידה קלה ומהנה. המערכות ההורמונליות מושפעות לרעה מסביבות לידה סטנדרטיים עם אורות וקולות חזקים, הרבה תנועה ושינויים שיכולים לגרום לתחושת איום ולעצור את הלידה. מה גם שקוקטייל ההורמונים המושלם שגופך מייצר משתבשים כשמקבלים זירוז, אפידורל, משככי כאבים סינטטיים, ניתוח קיסרי, וכשמפרידים בין האם לתינוק לאחר הלידה.

## אודעה? שחרכי קצת אוקסיטוצין, הורמון האהבה

הכוכב המפורסם ביותר בלידה הינו **אוקסיטוצין, הורמון האהבה**, אשר מופרש במהלך פעילות מינית, אורגזמה, לידה, הנקה. מכונה גם "סם האהבה" אוקסיטוצין מופרש במצבים של אהבה ונתינה לזולת, כמו חיבוק עם בן זוג, ארוחה חברית משותפת ובמצבי אמון ובטחון. ההיפותלמוס אחראי על שחרור אוקסיטוצין. וכן אותו הורמון אחראי לכל תחושות האהבה שאת מרגישה כלפי חברים ומשפחה בן זוג ילדים. בלידה את מפעילה גם את אותו הורמון וגם את אותם מקומות והורמונים שהופעלו בזמן ההתעברות בלידה. ככל שאת בקשרים טובים עם איברי המין והלידה שלך, זה יקל עליך בלידה. אי נוחות או ניתוק מאיברי המין יכול להקשות על הלידה, ולכן כדאי מאוד לטפל בכל טראומה מינית או ניתוק לפני הלידה.

אוקסיטוצין מיוצר בהיפותלמוס, עמוק בתוך המוח, ומאוחסן ומשוחרר בפולסים מבלוטת יותרת המוח. המילה אוקסיטוצין באה מיוונית ופירושה "לידה מהירה". אוקסיטוצין הוא הורמון חיוני בתהליך ההתרבות אחראי על מה שנקרא תגובת הפליטה: כולל פליטת זרע באורגזמה גברית (ואת תגובת פליטת הזרע הפנימית באורגזמה הנשית); את תגובת פליטת העובר בלידה (מונח שהמציא ד"ר מישל אודנט עבור גלי האהבה העוצמתיים בסוף תהליך לידה שהתקדם ללא הפרעה, שמולידים את התינוק במהירות ובקלות). לאחר לידה, אוקסיטוצין אחראי לתגובת פליטת השליה ותגובת פליטת חלב בהנקה.

בכל המצבים האלו, האוקסיטוצין מגיע לשיא. הוא מופרש ומסתובב חופשי בכמויות גדולות במהלך ההריון, ועוזר לך באופן טבעי לשפר את ספיגת חומרי מזון, להפחית לחץ ולחסוך באנרגיה. אוקסיטוצין גורם להתכווצויות הקצביות ברחם בתהליך הלידה, ומגיע לשיא בשלב הפעיל בלידה באמצעות גירוי קולטנים בנרתיק התחתון כשתינוקך יורד. אוקסיטוצין ממשיך ללוות אותך ברמות גבוהות אחרי הלידה, מגיע לשיא בלידת השליה, ולאחר מכן יורד בהדרגה.

תינוקך גם מייצר כמויות שהולכות וגוברות של אוקסיטוצין במהלך הלידה. בדקות אחרי הלידה, את ותינוקך



טובלים בקוקטייל אקסטטי של הורמונים. בשלב זה ייצור האוקסיטוצין מתמשך ומוגבר על ידי מגע של עור על עור, קשר עין והנסיגות הראשונות של תינוקך לינוק. רמה טובה של אוקסיטוצין גורם להתכווצויות הרחם לאחר לידה ומגן עליך מדימום אחרי לידה.

בהנקה, אוקסיטוצין מתווך את תגובת שחרור החלב ומשחרר בפולסים בזמן שתינוקך יונק. במשך זמן ההנקה, האוקסיטוצין ממשיך לפעול ודואג שתהיי רגועה. מומחה וחוקרת פרופסור קרסטיין אובנס מגדירה את האוקסיטוצין כ"... מערכת יעילה מאוד נגד לחץ, שמונע הרבה מחלות מאוחר יותר". במחקר שלה, אימהות שהניקו במשך יותר משבעה שבועות היו רגועים יותר כשתינוקות שלהם היו בני או בנות שישה חודשים, מאשר אימהות שלא הניקו.

## כואב? שחרירי בטא אנדורפיין, הורמון ההנאה והתעלות

כמו אוקסיטוצין, ההיפותלמוס אחראי על שחרור בטא אנדורפיין והוא מופרש מבלוטת יותרת המוח, ורמות גבוהות נוכחים במהלך קיום יחסי מין, הריון, לידה, הנקה.

**בטא אנדורפיין הוא גם הורמון הלחץ, משוחרר בתנאים של לחץ וכאב, כאשר הוא פועל כמו אופיום או מורפיום לשינוך כאבים.** כמו הורמוני לחץ אחרים, הוא מדכא את המערכת החיסונית. השפעה זו יכולה להיות חשובה במניעת המערכת החיסונית שלך בהריון מלפעול נגד תינוקך, מכיוון שהחומר גנטי של תינוקך שונה משלך. כמו שאופיאטים ממכרים, בטא אנדורפיין מעורר תחושות של הנאה, אופוריה ותלות הדדית. בטא אנדורפיין משוחרר ברמות שהולכות וגוברות בהריון ובלידה רמות של בטא אנדורפיין וקורטיקוטרופיין (עוד הורמון הלחץ) שווים לרמות של גבר ספורטאי במהלך פעילות גופנית מקסימאלית. רמות גבוהות אלו עוזרות לך להתמיר כאב ולהיכנס למצב תודעתי האינטואיטיבי שמאפיין לידות ללא הפרעה.

בטא אנדורפיין לא מסתדר הכי טוב עם כוכב הלידה, אוקסיטוצין. רמות גבוהות של בטא אנדורפיין בזמן הלידה מונעים שחרור של אוקסיטוצין. עוד מנגנון אוטומטי של חכמת הגוף שקשור למעגל הפחד לחץ וכאב. כאשר רמות כאב פיזי או לחץ פסיכולוגי גבוהות מאוד, התכווצויות הרחם יאטו את הקצב.

מצד שני בטא אנדורפיין מיוודד עם פרולקטין ועוזר להפרשתו במהלך הלידה. פרולקטין מכין את השדיים שלך להנקה מכין את הריאות ומערכות ויסות חום של תינוקך לחיים מחוץ לרחם.

בטא אנדורפיין חשוב גם בהנקה ומגיע לרמות שיא ב 20 דקות הנקה /בטא אנדורפיין נוכח גם בחלב, וגורם לתחושת חיבור ותלות הדדית מהנה בינך לבין תינוקך ביחסים המתמשכים שלכם.

## צ'יפה? נסי אדרנלין, הורמון ההתרגשות

**צמד החמד אדרנלין ונוראדרנלין (אפינפריין ונוראפינפריין) שייכים לקטגוריה של הורמוני "הילחם או ברח".** גם כאן, ההיפותלמוס אחראי על שחרור ואדרנלין ונוראדרנלין מופרשים מבלוטת יותרת הכליה מעל הכליה בתגובה לרעב, פחד, חרדה או התקררות, וגם במצבי התרגשות. הם מפעילים את מערכת העצבים הסימפתטית להיות בכוננות להילחם או לברוח.

בשלב הראשון של הלידה עד פריחה מלאה ולשלב ההחלקה החוצה, רמות גבוהות אדרנלין ונוראדרנלין מעכבים את שחרור האוקסיטוצין, ובכך מאטים את התקדמות הלידה. הם מפחיתים את זרימת הדם לרחם ולשליה, ולתינוקך. תגובה זאת מופעלת אצל יונקים בטבע בלידה כשסכנה אורבת. שחרור צמד החמד הנ"ל עוצר את הלידה ומסיט את זרימת הדם לשרירים העיקריים כדי שהאם תוכל להימלט למקום מבטחים. אצל בני אדם, תגובה של פחד יכול לגרום ללחץ בשרירים התחתונים ברחם ולהוביל לכאב. הרחם זה האיבר היחיד שיש בו שתי קבוצות מנוגדות של שרירים. יש שרירים אורכיים שפועלים בזמן הלידה כדי לפתוח את הרחם. כשיש עודף אדרנלין ונוראדרנלין בתגובה

לפחד, שרירים אחרים פועלים בו זמנית לסגור את צוואר הרחם. שרירים שמותחים בשני כיוונים שונים יוצרים כאב. רמות גבוהות של אדרנלין ונורדרנלין קשורים ללידות ארוכות, ירידה בקצב פעימות לב של תינוקך (סימן למצב לחץ אצל התינוקת שלך).

לעומת זאת, בלידה שמתקדמת ללא הפרעות הורמונליים אלו פועלים לטובתך. כשרגע הלידה בפתח יש עלייה פתאומית ברמות נוראדרנלין שמפעיל את רפלקס פליטת העובר. את חווה זרם פתאומי של אנרגיה, מרגישה זקופה וערנית ואולי תרצי להיאחז במשהו. זה יכול להתבטא כפחד, כעס, או התרגשות (את מחליטה), והאדרנלין ונורדרנלין יעצימו את גלי הלידה מאוד, ויאפשרו לתינוקך ללדת בצורה מהירה וקלה.

אנתרופולוג שעבד עם שבט ילידים קנדיים כתב שכאשר אישה היתה מתקשה בשלב השני של הלידה, היו מפעילים את רפלקס פליטת העובר. צעירי הכפר היו מתאספים, מתקרבים יחד וצועקים באופן פתאומי. ההלם היה מפעיל את רפלקס פליטת העובר וגורם ללידה מהירה.

לאחר הלידה, יש ירידה תלולה ברמות האדרנלין שלך. תהיי רגישה לטמפרטורה ולכן חשוב לשמור על טמפרטורה חמימה. לחץ מהתקררות יכול לגרום לרמות גבוהות של אדרנלין, שמעכב את שחרור האוקסיטוצין הטבעי שלך. אחרי לידה האוקסיטוצין מכווץ את הרחם בחזרה, ולכן חוסר באוקסיטוצין מגדיל את הסיכון לדימום אחרי לידה

נוראדרנלין, כחלק מקוקטייל האקסטזה, מעורב גם בהתנהגות אימהית אינסטינקטיבית אחרי לידה. גם עובר תינוקך, לידה היא אירוע מרגש שבאה לידי ביטוי ברמות גבוהות של אדרנלין שמסייעים לתינוק במהלך הלידה ומגנים מהיפוקסיה (חוסר חמצן) וחומציות יתר של הדם ומבטיחים שתינוקך יהיה ערני במפגש הראשון איתך. רמות האדרנלין של התינוקת גם יורדים מהר אחרי לידה ללא הפרעה, ונרגע על ידי מגע איתך.

## כיצד להתחבר? שחריר פרולקטין, הורמון האימהות

**פרולקטין נקרא הורמון האימהות**, והוא הורמון הקשור לחלב בהנקה. רמות פרולקטין עולות במהלך ההריון, למרות שייצור החלב מתעכב עד שהשליה יוצאת. רמות הפרולקטין יורדות במהלך הלידה, עם עלייה תלולה בסוף שמגיעה לשיא בלידת תינוקך.

פרולקטין הוא הורמון התמסרות וכניעה ונחשב לאחראי על אפקט ה"אמא טיגריס" והתנהגות הגנתית אגרסיבית. בחיילים פרימטים, בזכר הדומיננטי יש את רמת הפרולקטין הנמוכה ביותר. פרולקטין מייצר מידה מסוימת של חרדה ומאפשרת לך להיות בכוננות בהנקה ולהתמסר לצרכי תינוקך. פרולקטין מכונה גם הורמון האבהות. אבות עם רמות פרולקטין גבוהות קשובים יותר לבכי של התינוקות שלהם. מחקרים מראים כי שחרור פרולקטין מוגבר גם על ידי נשיאת תינוקך.

רמות גבוהות של פרולקטין נמצאים במי השפיר, והם מופרשים על ידי ממברנות תינוקך וגם רירית הרחם שלך. לדברי חוקר אחד, פרולקטין ממלא תפקיד חשוב בפיתוח מערכת הנוירואנדוקריניים (מערכת המקשרת בין ההורמונלי למוח) בתינוקך.

## מה לעשות מתחילת הלידה



- התחילי מיד להשתמש בכלים של הנוסחה!
- אם את לפחות 37 שבועות, וגלי הלידה שלך מתחילים כל 10-15 דקות או פחות ואורכים 30-45 שניות או פחות, יכול להיות שזה גלי טרום לידה, זמן מצוין לתרגול. אם הגלים נהיים יותר ארוכים, חזקים ותכופים עם הזמן את כנראה נמצאת מוקדם בשלב הראשון של הלידה. במקום להתעסק בשאלה האם זה זה או לא, תוכלי לתרגל את "טכניקת הלב בטן" ו"הרפיה בעיניים פקוחות" עם כל גל לידה. תוכלי



לשמוע את התהליך "אמונות תומכות ללידה" ברם קול בחדר כדי להיכנס למצב בטוח וחיובי. אם זה לא זמן הלידה, הרווחת תרגול לפני הלידה.

- **אם גלי האהבה מתחילים כל 8-10 דקות ואורכים לפחות 45-60 שניות, ונהיים חזקים וארוכים יותר עם הזמן, יכול להיות שאת נמצאת מקדם בשלב הראשון של הלידה.** תדעי בטוח כשתראי הפרשה וורודה או אדומה שמעידה על השינויים בצוואר הרחם. תוכלי להמשיך להשתמש בטכניקת הלב בטן ובהרפיה ללידה בעיניים פתוחות עם כל גל אהבה ולשמוע מוסיקה מרגיעה את התהליך "מקום מיוחד ברחם" או את "אמונות תומכות ללידה". תוכלי לשמוע את שניהם לסירוגין.
- **כשגלי האהבה שלך מתחילים כל 5-7 דקות, אורכים לפחות 45-60 שניות ונהיים יותר ארוכים וחזקים עם הזמן, או שיש לך ירידת מים, או כשאת יודעת בוודאות ש"זה היום" את ומלווה הלידה יכולים להאזין ל"שחרור פחדים" ביחד כדי לשחרר חששות ואז תמשיכו עם תהליך "חיבור למקור" כדי לחזק את עומק ההרפיה והרוגע שאת יכולה לחוות עם כפתור האהבה שלך. אחר כך את יכולה להחליט איזה תהליך את רוצה להאזין, לעבור בין כל התהליכים שכבר שמעת או לשמוע את התהליך האהוב עליך שוב ושוב, התהליך שמאפשר לך להיות יותר ויותר רפויה ונינוחה ולחוש המון אהבה.**
- **כשגלי האהבה הם חזקים וקרובים יותר, מתחילים כל 4-6 דקות ואורכים 60-90 שניות כל אחד, זה הזמן המושלם לשמוע את התהליך "פריחה מלאה" (תהליך שמיועד רק ליום הלידה) כדי לאפשר לעצמך לחזק את האמונות התומכות שלך בלידה האוהבת והמהנה. אם כבר שמעת אותו, תוכלי לשמוע תהליך אחר שמאפשר לך להישאר בהרפיה עמוקה וליצור את תגובת האוקסיטוצין שלך ואחר כך שוב לשמוע את "פריחה מלאה".**
- **ידעי רק את מלווי הלידה שלך, כדי להימנע ממצב של התרגשות יתר וקרובים וחברים שמתקשרים כל הזמן כדי לבדוק איך מתקדם. גם התרגשות חיובית משחררת אדרנלין ויכולה ליצור לחץ בגוף. חכי עם הטלפונים והישארי רגועה וממוקדת בנוסחה. אם הלידה מתחילה ביום, תוכלי להמשיך בפעילות הרגילה ולשלב תקופות מנוחה. אם זמן הלידה מתחילה בלילה, עדיף לתת לגוף לעשות את מה שהוא רגיל לעשות באותו זמן, שזה לישון. את תצטרכי את השינה והמנוחה שלך. תוכלי לבחור לעשות אמבטיה (באמבט נקי) ולדמיין את הלידה האוהבת והמהנה שלך. תוכלי גם להתקלח כדי להירגע, להתמקד ולהתרענן. ארזי את החפצים האישיים שלך בתיקי הלידה אם את נוסעת לבית חולים או מרכז לידה, או הכיני את הבית ללידת הבית שלך. הכיני פרויקט לידה כייפי שתוכלי להתמקד בו כשאת מחכה לתינוקת שלך. תוכלי להכין משהו לתינוקת, לסרוג כובע, או להכין ציפור לאחיות או מיילדות. יכול להיות שתרצי לאכול משהו קליל כמו פירות. שתיית מים בין גלי אהבה יעזור למנוע התייבשות, שייק ירוק יכול לתת לך אנרגיה ללידה.**

#### מלווי הלידה, תפקידכם לוודא שאמא שותה מספיק!

- כל כמה זמן עקבי אחרי גלי האהבה שלך עם טבלת המעקב במדריך למלווי הלידה בעמוד 181.
- שני תנוחות מדי פעם כדי לרענן את עצמך ולראות מה מרגיש לך הכי טוב, ושמרי שהאווירה, הפעילות והשיחה הם חיוביים.
- ככל שהלידה מתקדמת, היי קשובה לחכמת הגוף שלך ולתינוקך. השתמשי באינטואיציה שלך.
- השתמשי בכלי של הנוסחה מתחילת הלידה אם את רוצה. תוכלי לבחור התהליכים לשמיעה, או לבקש ממלווה הלידה להקריא לך תהליכים קצרים מ"המדריך למלווי הלידה".
- תוכלי פשוט להירגע ולהשתמש בכלים שלך (מקור, מתמסרת, מקום מיוחד ברחם, וכן הלאה). היי שם עם התינוקת שלך. את תדעי כשמגיע הזמן להשתמש בכלים שלך בצורה יותר פעילה ולהעביר את כפתור האהבה שלך למצב ביניים. גלי האהבה שלך יתעצמו ואת תתחילי להתרכז בצורה יותר ממוקדת. יכול להיות שזה הזמן למלווי הלידה להקריא לך מ"המדריך למלווה הלידה".
- זכרי תמיד להשתמש בכפתור האהבה שלך כשהלידה מתקדמת. התהליך "חיבור למקור" מחזק את כפתור האהבה שלך, והתהליך "פריחה מלאה" (תהליך שמיועד רק ליום הלידה) מאפשר לך להרפות יותר לעומק ולהשתמש בכל הכלים שלמדת.
- הקשיבי לתהליך "החלקה החוצה" רק אחרי שיש פריחה מלאה.





• **בלידה ראשונה:** בדך כלל כשגלי לידה הם כל 4-5 דקות ואורכים 60-85 שניות למשך שעה לפחות.

• **בלידות חוזרות:** תוכלי להגיע כשגלי הלידה שלך הם כל 5-6 דקות. כשהחלטת שזה הזמן ללכת, קחי 10 דקות לעשות אמבטיה או מקלחת חמה (באמבט נקי) בבית לפני שאת יוצאת ואמרי לעצמך ולתינוקת "אנחנו עושות את זה כמו שרצינו, אנחנו מוכנות והכל עוזר לנו לחוות לידה אוהבת ומהנה" זה יכול לעזור לך להירגע ולהתכוון לצאת אחרי שהתרגלת לתחושות ש"זהו זה".

**את מחליטה מתי ללכת לבית החולים, בקשב לחכמת הגוף ולתינוקת שלך.** תני לצוות הלידה שלך לדעת מה את רוצה, מכיוון שאת מכוונת את הלידה... במהות המיוחדת שלך. בדרך תהיי בטוחה ורגועה. לפני שאת עוברת לאוטו, שכבי, הפעילי את כפתור האהבה שלך, לחצי לחיצה ארוכה עד 2 והעבירי למצב ביניים ואז קומי ולכי לאוטו. יכול להיות שתרצי לשמוע "פריחה מלאה" ופשוט הקשיבי עם כפתור האהבה במצב ביניים, בידיעה שזה מאפשר לך להישאר ממוקדת ונינוחה. כמובן שחובה לשמוע את התהליך באוזניות כדי לא להפריע לנהג/ת. לפני שאת יוצאת מהאוטו אמרי לעצמך "הילת אור" וזה יהיה שם בשבילך, שומר עליך ומברך אותך ומאפשר רק למה שחיובי ותומך להיכנס ולהיקלט. תוכלי להמשיך לשמוע את התהליך בזמן שאת עוברת את הקבלה, ולתת למלווה הלידה הנפלא/ה שלך לענות לשאלות ולעזור לך להתמקם. אתם תגיעו לחדר המיון ליולדות בבית החולים. תיכנסי לבדיקה פרטנית, עם כרטיס מעקב ההריון ותעודת הזהות וכמובן גם עם תכנית ההעדפות ללידה. שלב זה נמשך כמה דקות, והוא כולל מענה לשאלות קצר מצד המיילדת שעובדת במשמרת, כמו גם בדיקות לחץ דם ושתן, וגם בדיקה נרתיקית פנימית שמיועדת לבדוק את מצב צוואר הרחם ומכאן את התפתחות הלידה.

## מה קורה כשאני צוואר הרחם החולים?



**כאחת האימהות של "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה", תוכלי להיות מאוד רגועה ונינוחה, ואולי לא ישימו לב שאת בלידה.** יכול להיות שהצוות לא יקח אותך ברצינות, אבל כשאת מסבירה להם שאת משתמשת בהרפיה ודמיון מודרך ומראה להם את טבלת המעקב אחר גלי האהבה שלך, והם עושים בדיקה פנימית, יכול להיות שיגלו שאת קרובה יותר ממה שחשבו ללידה. אם היה לך ירידת מים יכול להיות שלא יעשו לך, וזה מפחית את הסיכון לזיהום.

אם את רוצה להימנע מבדיקה פנימית שמטרתה לוודא עם היה פקיעת קרומים את יכולה לשמור פד שיש עליו את מי השפיר. הצוות הרפואי יכול להשתמש בנייר למקוס כדי לבדוק את רמת החץ אם היה פקיעת קרומים, הדף יראה שינוי צבע כי מי שפיר הם יותר בסיסיים מהפרשות רגילות.

**אם את נמצאה בפריחה של 3 ס"מ אז את בלידה פעילה, תשלחי לחדר הלידה.** הרופא או המיילדת ימששו גם את דופן הבטן כדי לבדוק את מצג התינוק ואת גודלו, ויאזינו לדופק שלו על מנת לוודא שהוא לא נמצא במצוקה.

**אם אין פריחה של צוואר הרחם, הרופאים ישלחו אותך לטייל או לשבת בבית הקפה עד שהלידה תתקדם. לכן עדיף לחכות בבית ולהגיע מוכנה ללדת.** כשגלי הלידה הופכים להיות תכופים יותר וארוכים יותר, זה הזמן להגיע לבדיקה נוספת, ואם הלידה מתפתחת ישלחו אותך לחדר לידה.

שם המיילדת תשאל אותך שאלות נוספות. את יכולה לתת את כרטיס המעקב למלווי הלידה ולאפשר לו/ה לענות עבורך.

בחדרי לידה יש בדרך כלל מיטה מתכווננת, שירותים ומקלחת. יתכן שיביאו לך חלוק של בית החולים. **הרגישי בנח ללבוש את הבגדים שלך** מכיוון שאת לא חולה, את עוברת תהליך טבעי ונורמלי בחיי אישה בריאה שנקרא לידה. אם תרגישי כמו חולה בחלוק, עדיף שתישארי בבגדים שלך ותרגישי בנח כאישה יולדת בבגדים שלה. חולצת

טי גדולה של גברים או כותנת לילה ישנה הם מצוינים. לא משנה אם זה מתלכלך, אפשר לשטוף אחר כך או לזרוק. מה שחשוב זה הנינוחות והביטחון הרגשי שלך. יבקשו ממך להסיר את התכשיטים (עדיף להשאיר אותם בבית), וישאלו אם את רוצה לעבור חוקן. חוקן אמור לסייע בזירוז הלידה, אם יש מצב שהיא מתעכבת בגלל עצירות. חוקן זה לא חובה, ותלוי ברצון שלך.

תוכלי לשמוע את התהליך "פריחה מלאה" בזמן ההגעה לבית החולים כדי להישאר רגועה ושלווה. תני למלווי הלידה לענות על שאלות מהצוות הרפואי. כשיש לך גל אהבה, פשוט הרימי את היד כדי לעצור את השיחה, ואז התמסרי עוד יותר להרפיה ולתגובת האוקסיטוצין שלך. **דמייני שאת יורדת במעלית השקופה שלך מקומה שבע עד אחת** כדי להעמיק את ההרפיה. זה חלק ממה שלמדת בנוסחה וזה יעזור גם בלידה. וכמובן, **השתמשי בכפתור האהבה שלך!**

## הנחיות למלווי לידה לאחר ההסעה לבית החולים

מלווי הלידה, כנסו לפעולה! כשאתם מגיעים לחדר הלידה, בררו את שם האחות המטפלת שלכם. הציגו את עצמכם ואת אמא, ואמרו לה את השם או שם בטן של התינוקת שלכם. הביאו לה את **הציפורים או ממתקים** שהבאתם, תכנית ההעדפות ללידה, ועמוד "איך לעזור למשפחה שמתמשת בהרפיה ודמיון מודרך של הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" שנמצא במדריך למלווי הלידה בעמוד 204. הביאו מספיק ממתקים או ציפורים לאחות ולכל החברות שלה בדלפק. עדיף רק דברים מתוקים כמו עוגיות, בראוניס (חומיות), ממתקים, עוגת גבינה וכדומה ולא מאכלי בריאות. מכתב תודה קצר גם יכול לעזור, שמודה על העזרה הנפלאה שהיא הולכת לתת לכם בזמן הלידה שלכם. **האחיות עובדות קשה ושמחות לקבל קצת הערכה**. בכך תוכלו להתחיל את הלידה על הצד הטוב ביותר. בכל פעם שהאחות נכנסת לחדר, **קראו לה בשם**, ואמרו למשל, "דינה, נכון ששרה מתקדמת **נפלא**? היא ממש רגועה!" יתכן שהיא תענה, "כן, נכון" ותישאר חיובית.

למשפחות שיוולדות בבית או במרכז לידה: הכינו ציפור למיילדת והעוזרים שלה זה גם מאוד נחמד, וזה נפלא לברר מה סוג האוכל שהם ירצו, מכיוון שאת מבלה איתם זמן במעקב לפני הלידה. המפגשים האישיים האלו הם זמן מושלם להביא להם את הדף "איך לעזור למשפחה שמתמשת בהרפיה ודמיון מודרך של הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" ולדבר איתם על איך הם יכולים לעזור לך עם הכלים שלמדת בזמן הלידה. מיילדת טובה תשמח לעזור בכל צורה כדי שתהיה לך לידה יותר בטוחה ומהנה.

אחרי שמצאת תנוחה טובה בחדר הלידה והתרגלת לסביבה החדשה ומקשיבה לתהליך "פריחה מלאה", **מלווי הלידה, זה הזמן לסדר את החדר כדי שיהיה שלו ונינוח**. הדביקו את השלט "אנחנו משתמשים בהרפיה ודמיון מודרך של הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה בלידה שלנו על הדלת" על הדלת. עכשיו, כשאתם קוראים את זה, זה הזמן לשים סלוטייפ בתיק הלידה כדי שיהיה לכם. כשאתם מדביקים את השלט על הדלת זה גורם לכל מי שנכנס לחשוב על הצרכים שלכם ולהיות הרבה יותר שקטים ושלווים כשהם פונים אליכם, מה שעוזר לשמור על אווירה שקטה ושלווה עבור אמא. **זה עובד בבית חולים, לידת בית ולידות במרכז לידה**.

חברו את הנגן שלכם והתחילו לנגן מוסיקה מרגיעה בקול בחדר כדי להשרות אווירה של רוגע לכל מי שמתקרב. פתחו כל מגירה וארון כדי למצוא את הכריות והשמיכות הנוספות, מגבות, פדים וגיגיות שיכולות להכיל מים. אפשר לגלגל מגבת ולשים את זה מעל לדלת כדי למנוע טריקות בכל פעם שיוצאים או נכנסים לחדר. מצאו דרך לעמעם את האורות. אם הדרך היחידה זה לכבות אותם, להדליק את האור בשירותים, ולהשאיר את הדלת פתוחה במקצת, עשו כך. בררו איך לכוון את המיטה. כשאמא מוצאת תנוחה נוחה תרצו להעלות אותה כדי שלא תצטרכו להתכופף ולאמץ את הגב שלכם. תמצאו משהו לשבת עליו בעצמכם...אולי יש שרפרף על גלגלים שהצוות משתמש בו. בררו היכן למצוא קוביות קרח וקררונים שלפעמים יש במקומות מסוימים בשביל לידות.

**ענו לכל השאלות שאתם יכולים** מהצוות הרפואי כדי שאמא תוכל להישאר ממוקדת ונינוחה. בזמן של המעבר לבית החולים, שמרו על אווירה רגועה וקול שקט ורגוע. וודאו שכל מי שנכנס לחדר נכנס בשקט ובכבוד ושהאווירה היא חיובית.

**מלווי הלידה: חושב מאוד שתיקחו את המושכות בידיים ותמנעו מהאחיות, רופאים ומיילדות לשאול שאלות או להסיח את דעתה של אמא בזמן גלי האהבה.**

דאגו שכל מי שכן צריך לדבר עם אמא מחכה עד שהיא מסיימת את גל האהבה שלה ומוכנה לדבר. אם הצוות הרפואי לא רגיל לנשים שמשתמשות בדיון מודרך והרפיה בלידה תוכלו להסביר להם מה קורה. אם הם מתחילים לדבר עם האמא באמצע גל אהבה, פשוט **הרימו את היד ואמרו, "סליחה אחות (הכניסו כאן את שם האחות), אמא באמצע גל לידה (הכינוי שלנו לצירים) והיא צריכה שאנחנו נהיה בשקט כדי שהיא תוכל להתמקד"**. אם הם מתעקשים, המשיכו להגיד, **"אנחנו צריכים להיות בשקט עכשיו. זה יקח רק דקה. זה מאוד חשוב למיקוד של אמא"**. יתכן שתצטרכו לבקש מצוות הלידה לחכות עם טפסים או בדיקות דם וכן הלאה, עד שהאמא מתרגלת לרוטינה של ההרפיה והדמיון המודרך בסביבה החדשה.

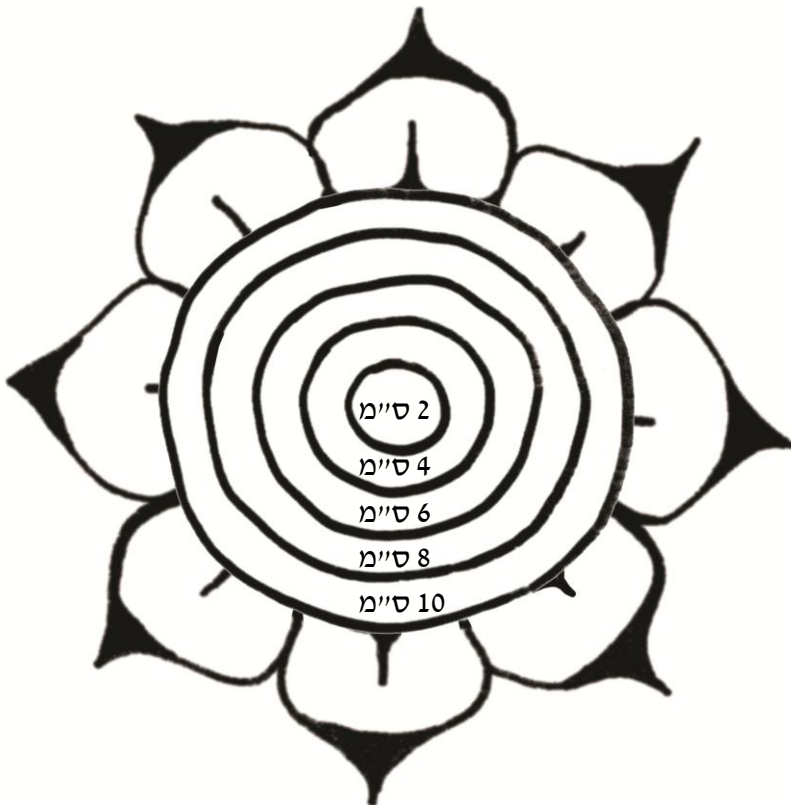
**זכרו: אמא צריכה אתכם, אתם מגיני-הלידה שלה. אתם אחראים למה שקורה כאן. הצוות יכול לחכות עד שאתם מוכנים, לא משנה מה הם צריכים לעשות או לשאול.**

המדריך למלווה הלידה נותן לכם מידע וכלים חשובים להרפיה מיידית בזמן אמת כשאתם צריכים אותם, בזמן הלידה. הדפיסו/גזרו את הדפים ושמרו אותם במקום מאוד נגיש!

**קראו את המדריך למלווה הלידה עכשיו כדי להכיר את הכלים שאנחנו לכם  
הלידה:**



- יש לכם תזכורת על איך להשתמש בהרפיה ברגע, לכל מה שצריך במדריך למלווי הלידה בעמוד 185.
- הקפידו לתרגל בכל ערב את התהליך הקצר במדריך למלווי הלידה בעמוד 186: "תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד".
- מה אם הלידה מתעכבת? טכניקות טבעיות לקידום הלידה במדריך למלווי הלידה בעמוד 188.
- תזכורת לגבי האופציות שלכם לאחר פקיעת קרומים לפני שגלי האהבה מתחילים במדריך בעמוד 189.
- תינוק במצג ראש אחורי (הראש פונה קדימה ולא כלפי הגב של האמא) הסתובב, תינוק, הסתובב! במדריך בעמוד 189.
- הצעות להנקה במדריך בעמוד 191.
- המדריך למלווי הלידה מתחיל בעמוד 174 קראו את כולו! זה מידע מאוד חשוב. המדריך עוזר לכם למלא את תפקידכם בהכנה ותמיכה בלידה. המדריך מתאים גם לדולות!



בדיקות פנימיות נעשות כשהאמא שוכבת על המיטה, על הגב עם הברכיים מכופפות ורגליים מפושקות. המטפל הרפואי מכניס שתי אצבעות לנרתיק ומזיז אותם כדי לבדוק מה ההתקדמות שלך. ככל שאת יותר רגועה, קל יותר למטפל הרפואי להגיע לצוואר הרחם והבדיקה תהיה יותר נינוחה. זכרי את כלי ההרפיה שלך לפני הבדיקה, קחי נשימה עמוקה ובנשיפה הפעילי את כפתור האהבה שלך והתמקדי במילת המפתח "מקור", דמייני את האוקסיטוצין שלך מסביב לצוואר הרחם, מרפה את צוואר הרחם.

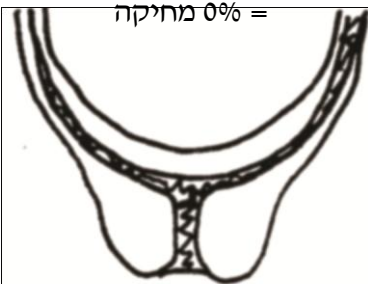
### מה מודדות הבדיקות הפנימיות?

1. התרחבות או פריחת צוואר הרחם נמדדת בסנטימטרים מ0 עד 10. כשאת בפריחה של 10 השלב השני (שלב ההחלקה) של הלידה מתחיל.

2. מחיקת או היעלמות של צוואר הרחם. לפני שהמחיקה מתחילה צוואר הרחם הוא 4 ס"מ באורך. כשהמחיקה מתקדמת, צוואר הרחם מתקצר או נמחק ונמשך למעלה לתוך הרחם ונהיה חלק מהרחם. מודדים את המחיקה באחוזים.

צוואר הרחם באורך הרגיל

= 0% מחיקה



צוואר הרחם בחצי מהאורך הרגיל

= 50% מחיקה



צוואר הרחם נמחק לחלוטין

= 100% מחיקה



### 3. תחנות ירידה באגן הירכיים.

בודקים את ירידת התינוקת בבדיקה פנימית. הירידה נמדדת על פי מקום ראש התינוק לעומת קו דמיוני שנמשך על הבליטות האיסקיאטיות של האגן שמסמל את תחנת האפס. המרחק בין התחנות נמדד בסנטימטרים. כשהראש נכנסת לראשונה לאגן היא בתחנה 5-. כשהיא משלימה את התנוחה ומגיעה לבליטות האיסקיאטיות היא בתחנה 0. היא תעבור את התחנות הבאות בדרכה בתעלת הלידה עד +5 עד לפתח הנרתיק.



**מנח ומצג התינוקת.** המנח והמצג של התינוקת משפיעים על המעבר שלה בצוואר הרחם ותעלת הלידה שלך.  
**מנח:** מיקום הציר האורכי של התינוקת ביחס לציר האורכי של האם. יש מנח אורכי, רוחבי ו אלכסוני.  
**מצג:** החלק המתקדם (הנמוך ביותר) של העובר בתעלת הלידה.



כשהתינוק מגיע לתחנה 0, הוא מבוסס באגן

**התינוקת שלך תהיה במצג ראש, מצב אוקסיפוט, מנח אורכי:** כשהחלק המתקדם שלה בתעלת הלידה הוא הראש. מצב אוקסיפוט (על שם העורף): ראש התינוקת מכופף וסנטר

שלה על החזה. החלק המתקדם ביותר של הראש הוא העורף, האזור מאחורי המרפס האחורי של הגולגולת. הקוטר המתקדם של הגולגולת במקום זה הוא הקטן ביותר ויכול לעבור בקלות דרך עצמות האגן, המצב הכי טוב ללידה.

יש גם מצב מצח: הראש ביישור חלקי לאחור, והמצח הוא החלק המתקדם ביותר. זה בדרך כלל מצב זמני ומשתנה תוך כדי הלידה למצב אוקסיפוט.

**התינוק שלי נמצא:**

עם הראש למטה והפנים לגב שלי, במצב אוקסיפוט (העורף הוא החלק המתקדם ביותר). זוהי התנוחה המאפשרת לו לצאת בקלות.

אני תמיד מדמיינת את התינוק שלי במצב אוקסיפוט. אני מדברת אליו ואומרת לו, ראש למטה, פנים לכיוון הטבע, סנטר אל החזה!





המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי לקרוא את הפרק הרגשתי:

כשסיימתי את הפרק הרגשתי:

מה שאלה לי בקריאת הפרק היה:

מה שהתחדש לי היה:

האתר שלי צכסיו הוא:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי היום אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי התהליך הרגשתי:

מה שאמר עלי התהליך היה:

אוצר המילים החדש ללידה היתה:

תאובת האוקסיטוצין בלחיצת יד היתה:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:





המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי את התהליך הרגשתי:

מה שאמר עלי התהליך היה:

המקור שלי:

מילת המפתח:

תינוקות יקרה, אחרי מה שאמרת וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך ע:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

אוצר המילים החדש ללידה היתה:

תאובת האוקסיטוצ'ין הלחיצת יד היתה:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מביטה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי את התהליך הרגשתי:

מה עצר עלי בתהליך היה:

המקור שלי:

מיצת המפתח:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

אוצר המילים החדש ללידה היתה:

תאובת האוקסיטוצין בלחיצת יד היתה:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מביטה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסס"מתי את התהליך הרגשתי:

מה עצבר עלי בתהליך היה:

המקור שלי:

מילת המפתח:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



136	שבוע 5- לידה אוהבת ומהנה
137	תרגילי השבוע
138	שלב ההתמרה
140	לנשוף את תינוקך החוצה
143	מיקום אופטימלי עבור תינוקך ברחם
144	איך למנוע מצג אחורי בלידה
146	למה להשתמש בכדור הפיזיו?
149	בעיטות ורמזים: מיפוי תנוחת התינוק
152	הדרך הטובה, נוחה ואקולוגית להזין את תינוקך
153	צהבת ילודה והנקה
155	יומני תהליך

## הדס: פחד מכאבי תופת ואידיה שלראת בדיוק כמו שרצית!

**ככל שהתקרב תאריך הלידה נתקפתי בפחד עצום שיהיו לי כאבי תופת.** פחדתי שלא אהיה מסוגלת ללדת כמו שאני רוצה, פחדתי מהנסיעה לבית החולים וחששתי שיתערבו לי בתלידה ולא יתנו לי להקשיב לגוף שלי.



ההנכה של הנוסחא עזרה לי להיות רגועה ובטוחה יותר בעצמי. הכנתי חזון מפורט והלידה עצמה זרמה בדיוק כמו שרציתי. **הרגשתי את החוויה העצומה של ירידת נשמה לעולם, כשאני שותפה מרכזית בתהליך.** הרגשתי מלאה בחיוביות, מחוברת לעצמי, לתינוקי, ממוקדת, מרוכזת, ואמיתית.

**הרגשתי חיבור מיוחד לתינוק כבר בבטן.** ציפיתי לו מתוך אהבה גמורה ורצון לפגוש אותו. לא הייתי תלויה באנשים שסביבי וידעתי בעצמי בדיוק מתי ללחוץ. בני נולד בעצמו, בלי התערבות. הרגשתי מחוברת ומרוכזת במסע של התינוק, בלעזור לו לרדת למטה, ובהכלה מלאה כלפיו. הייתי כל הזמן נוכחת ברגע. לאחר הלידה, עד עכשיו אני מרגישה שהקשר שלנו מיוחד, מאד רגוע ונקי ושליו. יש לי פניות אליו.

**החיים שלי השתנו בעקבות הלידה הזאת בגלל שלמדתי שאני יכולה ליצור ולבחור את המציאות שלי.** כמו שעשינו בתהליך הלידה, אני יכולה בכל תחום להגדיר את הרצונות שלי ואיך אני רוצה שהמציאות שלי תיראה בעתיד. עכשיו אני מבינה איך החשיבה שלנו באמת יוצרת מציאות! זה עושה לי חשק ומוטיבציה ליצור לעצמי את המציאות הרצויה.

**אני מאחלת לכם שתתנו את האתנה הזאת לצאצאכם, ותחלו את האידיה האופיינית שלכן!**

הדס



סמני וי בטור "נעשה!" אחרי כל תרגיל שאת מבצעת. תוכלי לגזור את העמוד ולתלות אותו במקום בולט לעין כדי לראות כיצד את מתקדמת במהלך השבוע. כל תרגיל מהווה עוד אבן בנין בתהליך יצירת הלידה האוהבת והמהנה שלך. זכרי לעדכן את הקבוצה שלנו בפייסבוק בהתקדמות שלך.

יום	תרגיל	הסבר	נעשה!
א'	לקרוא פרק 5 בחוברת, להמשיך לאכול דיאטה מאוזנת ושייק ירוק ליום ולעשות את המתיחות להריון בתנאי שהכל תקין איתך ועם תינוקך. לסיים את תכנית ההעדפות, להחתיים את הרופא או מיילדת שלך. השאירי 2 העתקים עם המטפלים הרפואיים שלך ושמרי 2 אצלך לבית החולים.	נותן מידע על תגובת האוקסיטוצין והכנות ללידה.	
ב'	להאזין לתהליך "התמסרות ללידה", למלא יומן תהליך בעמוד 156 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך התמסרות ללידה!"	את לומדת מילת מפתח חדשה: "מתמסרת" שמאפשרת לך לכנס לאותה הרפיה שאת עושה בעצמך עם טכניקת הלב בטן שלך, משהוא שמקצר את הכניסה להרפיה בלידה.	
ג'	להאזין לתהליך "חיבור למקור", למלא יומן תהליך בעמוד 157 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך חיבור למקור!"	את מחזקת את ההרפיה ואת מילת מפתח שמאפשר לך להתחבר אוטומטית למקור שלך.	
ד'	להאזין לתהליך "התמסרות ללידה", למלא יומן תהליך בעמוד 158 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך התמסרות ללידה!"	את מחזקת את מילת המפתח החדשה: שמאפשרת לך לכנס לאותה הרפיה שאת עושה בעצמך עם טכניקת הלב בטן שלך, משהוא שמקצר את הכניסה להרפיה בלידה.	
ה'	להאזין לתהליך "חיבור למקור", למלא יומן תהליך (בעמוד 159 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך חיבור למקור!"	את מחזקת את ההרפיה ואת מילת מפתח שמאפשר לך להתחבר אוטומטית למקור שלך.	
ו'	להאזין לתהליך "התמסרות ללידה", למלא יומן תהליך בעמוד 160 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך התמסרות ללידה!"	את מחזקת את מילת מפתח חדשה: "מתמסרת" שמאפשרת לך לכנס לאותה הרפיה שאת עושה בעצמך עם טכניקת הלב בטן שלך, משהוא שמקצר את הכניסה להרפיה בלידה.	
שבת	להאזין לתהליך "חיבור למקור", למלא יומן תהליך בעמוד 161 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך חיבור למקור!"	את מחזקת את ההרפיה ואת מילת מפתח שמאפשר לך להתחבר אוטומטית למקור שלך.	
כל יום	לתרגל את תגובת ההרפיה ללידה בעיניים פתוחות (בפרק 3 בעמוד 76) 6 פעמים ביום עם הכוונת האוקסיטוצין בגוף (פרק 4 בעמוד 110)	את מתכנתת את חכמת הגוף לכנס להרפיה ולכוון את תגובת האוקסיטוצין למקום שאת רוצה שהוא יהיה. <b>מאוד חשוב ועוזר בלידה!</b>	
יום ב', ד', ו'	תני למלווה הלידה לקרוא לך את התהליך "תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד" מהמדריך למלווי הלידה בעמוד 186.	תרגול התהליך הקצר הזה עוזר לתכנת את חכמת הגוף להגיב בהרפיה מלאה למילה מתמסרת ולקול של מלווה הלידה שלך, דבר שתיהנו ממנו בלידה ויתן תוצאות מידיות.	
כל יום	להאזין לתהליך 6, "אמונות תומכות להריון" (משבוע 2)	חשוב להקשיב כל יום לפני השינה, או כשאת בנסיעה, מסדרת את הבית, נמצאת עם הילדים או בכל זמן אחר. זה התהליך היחיד שאפשר להקשיב לו גם בנהיגה.	





1. **"המתסרות ללידה"** את חוזרת על מילת המפתח, **"מקור"** ולומדת מילת מפתח חדשה, **"מתמסרת"**. זה מאפשר לך לכנס להרפיה מיידית אחרי שאת שומעת את מלווה הלידה שלך שומע את המילה מתמסרת. את נכנסת לאותה הרפיה עמוקה שאת נכנסת אליה כשאת עושה את טכניקת הלב בטן שלך. זה ממש עוזר לנשים **שגלי האהבה שלהם מגיעים לשיא מהר** וצריכים לכנס להרפיה מיד! גם מתאים כשאת רוצה **שמישהו אחר** ינחה אותך לכנס להרפיה בלידה, ונותן תוצאות מיידיות. (תרגלי יחד עם מלווה הלידה שלך, במדריך למלווי הלידה, בעמוד 186, את התהליך "תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד" שגם מחזק את מילת מפתח "מתמסרת"). בתהליך:

עכשיו תלמדי עוד דרך לכנס למצב של הרפיה. מילת מפתח חדשה. המילה **מתמסרת** הופכת להיות מילת מפתח מיידית, סימן לחכמת הגוף שלך להרפות ולכנס למצב של הרפיה עמוקה ולשחרר כל אי נוחות ומעכשיו כל פעם שאת **שומעת או אומרת את המילה מתמסרת**, מיד **ואוטומטית** הרפיה מוחלטת ותחושות נינוחות של אהבה והנאה זורמות בכל מקום בגוף, העיניים נסגרות, כפתור האהבה **נדלק**, וכל מקום בגוף רפוי ונינוח לחלוטין, הרפיה זורמת לכל מקום בגוף כשאת שומעת או אומרת את המילה **מתמסרת מיד** הרפיה מוחלטת, תחושות נינוחות **ועוצמתיות** של אהבה והנאה זורמות מהראש ועד לכפות הרגליים ממלאות כל מקום בגוף ובכל פעם שאת משתמשת במילה מתמסרת, הרבה יותר אהבה, הרבה יותר הרפיה.

התהליך ממשיך בטיול בגוף ובלידה האוהבת והמהנה של התינוק שלך כשאת עוקבת ומכוונת את האוקסיטוצין בגוף. דרך נפלאה לתרגל את הכוונת ההרפיה כשאת סופגת אמונות תומכות על הלידה שלך. תני לעצמך להירגע ולהתמסר לחכמת הגוף שלך כשאת שומעת את כל המסרים החיוביים.

2. התהליך **"חיבור למקור"**, הוא מאוד חשוב ומאפשר לך לכנס להרפיה עמוקה בשילוב כל שאר התהליכים. **בתחילת תהליך חיבור למקור יש בערך 20 שניות של מוסיקה**. כנסי להרפיה בזמן הזה בשימוש טכניקת הלב **בטן** שלמדת בתהליך **"כפתור אהבה"**. אחר כך, התהליך מאפשר לך לכנס למצב של הרפיה עמוקה ומחזק את האמונות שמחזקות את כפתור האהבה, האוקסיטוצין בגוף ומילת המפתח שלך **"מקור"**:

## לפי ההתמרה



לקראת סוף השלב הראשון של הלידה, את תרגישי שינוי בגלי האהבה שלך. חכמת הגוף משחררת אדרנלין כדי לתת לך כוח לשלבים האחרונים של הלידה. מגלים שפותחים את צוואר הרחם כמו פרח, גלי הלידה הופכים לגלים שעוזרים לתינוק להחליק למטה והחוצה דרך תעלת הלידה. **גלי החלקה** בדרך כלל תכופים וארוכים יותר, הם יכולים להגיע כל 2 דקות ל 90 שניות. הם גם כנראה יהיו הרבה יותר חזקים ולוחצים בזמן הזה. השלב הזה יכול לקחת 10 דקות או שעה. **ככל שאת יותר רפויה, זה עובר מהר יותר**. תוכלי לעבור את השלב הזה בלי לשים לב אפילו, כשאת מרפה לחלוטין עם כל גל, מפעילה את כפתור האהבה, נכנסת פנימה, ונשארת מאוד רגועה בין גל לגל.

זה הזמן בשביל מלווי הלידה (היו בהיכון!) להשתמש בחוברת ההדרכה אם אמא צריכה עזרה. כשגלי הלידה הופכים תכופים וחזקים יותר, יכול להיות שאמא תרצה לשמוע את התהליך **"החלקה החוצה"**. לפעמים חווים את הגברת האדרנלין בשלב זה כפחד ולכן זה יכול להיות זמן מתאים לשמוע את התהליך **"שחרור פחדים"**.



**מלווי הלידה**: השתמשו בדף **"העמקת ההרפיה בשלב ההתמרה"**, מהמדריך למלווי הלידה בעמוד 197. השתמשו בכלים למלווי הלידה שתרגלתם כמו **לחיצה עדינה בידי** כדי להעמיק את ההרפיה של אמא באופן מיידי.

המילים **"מקור"** ו**"מתמסרת"** הם מילות מפתח שמיד מביאות את אמא למצב של הרפיה. תזכירו לה לנשום את האוקסיטוצין למקום שהיא הכי צריכה אותו. נשמו איתה אם היא רוצה ואמרו **"מקור"** איתה בכל נשיפה. זה עוזר לה להתרכז ולהיות בהרפיה מרבית. עוד משהו שתוכלו לעשות כדי להעמיק את ההרפיה של אמא זה לרדת

איתה במעלית השקופה כשאתם סופרים משבע עד שתיים או אחת, כמו שעושים בתהליכי הנוסחה. את התחנות בגוף אפשר לראות בעמוד 36 בפרק 1.  
יש נשים שמזמזמות או שרות, עושות קולות או אומרות "הסססס", אומממממס" או "אהההה" בזמן גלי האהבה.

בזמן הזה יכול להיות שיא של הורמוני לידה שאומרים לגוף להיפתח כמו פרח באופן מלא, ולהטמיר לשלב ההחלקה, ולפעמים אמא תחוה דברים חדשים ממה שהיה עד עכשיו בלידה. יכול להיות שהיא תתחיל לרעוד, תרגיש שהידיים או הרגליים קרות, תחוש בחילה, תרגיש קור וחום לסירוגין. שינויים אלו יכולים לקרות כתוצאה מהשינויים ההורמונליים, ובדרך כלל נעלמים מהר. **ההתרגשות בשיאה ואמא צריכה יותר תמיכה, עידוד ואהבה.**

הבשורות הטובות הם שזה שלב שמבשר על שהלידה מתקרבת. **חשוב לזכור שזה זמן חיובי ומרגש.** יכול להיות שאמא תצטרך יותר מיקוד וריכוז ממה שהיה קודם או שזה יעבור בלי שתשימו לב.

בסוף השלב הראשון של הלידה, תפקידכם לעזור לאמא בכל דרך שהיא צריכה. יכול להיות שהיא צריכה שתשב לידה בשקט ותאפשרו לה לנכנס פנימה ולהתרכז. יכול להיות שהיא צריכה שתשאלו אותה מה היא צריכה, מכיוון שהיא מחוברת לחכמת הגוף והתינוק שלה באותו זמן. השתמשו בכושר האבחנה שלכם. אם אתם רואים שנגמרו קוביות הקרח, שאלו: "האם את צריכה יותר קוביות קרח?" אם אמא רועדת, הציעו שמיכה. אם לא נח לה, כריות. אם היא נראית מתוחה הציעו מוסיקה או תהליך אחר ועזרה בהרפיה על ידי מילות המפתח או לחיצה עדינה ביד בגל הבא. אם יש שינוי בטמפרטורת גוף שלה, אולי אמא תרצה לשנות תנחות או ממיזוג האוויר בחדר.



**אמא** – קחי את גלי ההחלקה שלכם **אחד אחד, והתמקדי רק בגל שיש עכשיו**, הרפי לחלוטין והדליקי את כפתור האהבה שלך. יכול להיות שתופתעי שהתינוק יורד כל כך מהר בתעלת הלידה. יכול להיות שבסוף שלב ההתמרה, בשיא של גל החלקה, הלחץ ברחם יזוז פנימה ולמטה, ילחץ על הסרעפת ויגרום לך להוציא קול של "אאאאווגגג". תני לקולות שרוצים לצאת אוטומטית כגלי ההחלקה משתנים מפתחה להחלקה. התחושות בדרך כלל מתעצמות ככל שגלי הלידה מתקדמים ויהיה לך "רצון להחליק".

**את יכולה להישאר רפויה ולתת לחכמת הגוף לעשות את שלה בשלב זה, נותנת לתהליכים שאת שומעת להנחות אותך בשלב ההחלקה ללא עזרה מהאחיות או המיילדת.** תוכלי גם, אחרי בערך 6 מגלי ההחלקה שגורמים לך לרצות להחליק, לבקש בדיקה פנימית כדי לוודא שיש לך פריחה מלאה ושאינן קצה של צוואר הרחם שעוד לא נפתח. אם יש, תוכלי לבקש מהמיילדת להחזיק את הקצה בזמן שאת מחליקה את התינוק החוצה והם ישימו את האצבעות שלהם בתעלת הלידה וילחצו על המקום הזה בצוואר הרחם. כמו בכל בדיקות פנימיות, קחי דקה לנשום עמוק ולהפעיל את כפתור האהבה שלך, אומרת את המילה מקור לעצמך בכל נשיפה שאת נושפת ותנשפי את ההרפיה שלך לצוואר הרחם לפני שמסתיימת הפרוצדורה אחר כך תוכלי לעבור למצב ביניים כדי להחליק, נשארתי נינוחה ושלווה. יכול להיות שזה יקח כמה החלקות כדי להשיג את זה אבל זה מקל עליך מלנסות לא להחליק לחצי שעה או שעה הקרובה. עדיף לא להחליק מול צוואר הרחם שלא נפתח לחלוטין מכיוון שיש סיכון שזה יתנפח וייסגר.

**כשאת עוברת לשלב החלקות, חשוב יותר מתמיד להיות מחוברת למה שגופך ותינוקך צריכים.** אם את בבית חולים, יכול להיות שיעודדו אותך לנכנס למיטה, להוריד את החלק העליון של המיטה כדי שיהיה שטוח וזה אומר שאת דוחפת נגד כוח הכבידה. יכול להיות שיגידו לך למשוך את הברכיים עד לאוזניים וללחוץ עם כל גל כאילו שהחיים שלך תלויים בזה בלי לנשום, כשצועקים עליך: לדחוף! מטפלים רפואיים עושים את זה בגלל שאימהות שלקחו אפידורל צריכות עידוד נוסף תודות לחוסר התחושה שיש להן והאחיות הופכות ל"מאמנות לידה". יש אחיות שגם אומרות לך איך ומתי לנשום וסופרות עד 10 כדי שתדחפי כל הזמן הזה. זה מכונה דחיפות סגולות בגלל הצבע של הפרצוף של האישה שמנסה לעשות את זה. זה נכון שלפעמים יש נשים שלא משתמשות בדמיון מודרך והרפיה שהן חושבות שיצאו מכלל שליטה והן מרגישות שהן חייבות להתערב. זה לא נחוץ בלידה של הנוסחה ויכול לפגוע בלידה קלה ומהנה. תוכלי בקלות להגיד למטפלים הרפואיים: לא תודה, אני הולכת להחליק את התינוק שלי החוצה ככה עכשיו ולראות איך הולך. הגוף שלי יודע מה לעשות ונקרא לך אם צריך. אם אמא עסוקה, מלווי הלידה יכולים להעביר את המסר.



**דחיפות אלימות בשילוב עצירת הנשימה יכולות להאריך ולהקשות על הלידה.** זה גורם התעייפות אצל האמא ויכול לגרום לתעלת הלידה להיות לחוצה. תעלת הלידה לא מוכנה ללחץ כזה, וגם לא התינוק. לחיצות סגולות כאלה יכולות לגרום לפיצוץ כלי דם בעיניים וחבלות בפנים של תינוקך. גלי ההחלקה הם עוצמתיים מאוד ויכולים להחליק את התינוק החוצה בלי הרבה לחיצות קשות מהאמא. לפעמים כן צריך קצת יותר לחץ ו/או שינוי תנוחה כדי להחליק את התינוק למטה והחוצה ולכן חשוב להחליק החוצה בקשב לחכמת הגוף שלך.

המונח, **החלקה החוצה** מתאר מצב של חוסר מאמץ, בו חכמת הגוף שלך מחליק את תינוקך למטה והחוצה בתעלת הלידה בלי שאת צריכה לדחוף באופן פעיל. יכול להיות **שתנשפי או תוציאי קולות של נהמה**, התמסרי ותני לחכמת הגוף לעשות את ההחלקות בלי מאמץ פיזי נוסף משלך. **מחקרים מראים שיש יתרונות בלתת לגוף להחליק את התינוק החוצה בשלב השני של הלידה, במיוחד כשראש התינוק עדיין גבוה או לא מיושר טוב באגן הירכיים של האם.** הדחף להחלקה אקטיבית בא כשהתינוק מגיע למקום ברחם בו הוא מפעיל רפלקס ספונטני שאת חווה אותו כרצון להחליק החוצה את התינוק. זה יכול לקרות בתחנה של +2 בערך, חצי דרך למטה בתעלת הלידה. אם את מחכה כדי להחליק בצורה פעילה, הגוף שלה עושה את העבודה המקדימה ומוריד את התינוק בזמן שהיא חוסכת באנרגיה.

לפעמים יש תקופה של מנוחה אחרי שיש פריחה מלאה, וגלי ההחלקה מופיעים או נעצרים כדי לאפשר לה לנוח. זה יכול להיות נורמלי לחלוטין בתהליך הלידה (זכרי, כל לידה היא ייחודית). במצב כזה את יכולה לנוח ואפילו לישון עד שהלידה ממשיכה באופן פעיל!

## תנוחה נוחה



וודאי שהידיים והפנים שלך רפויים. אם הידיים והפנים רפויים, שאר הגוף גם רפוי. יכול להיות שתצרי להחליק בעדינות בהתחלה ולהוציא קול של "אאהההה" עם כל גל החלקה. הוצאת "אאהההה" כשגלי ההחלקה מתחילים עוזר לאנרגיה של ההחלקות להגיע למטה ומאפשר לאגן שלך להישאר רפוי. מלווי הלידה הם שם כדי לעזור לך להחליק בקשב לחכמת הגוף שלך.

**לנשוף את תינוקך החוצה – הכוונה שאת נושפת "אאההה" כדי לפתוח את הגרון. אם הגרון פתוח ורפוי, גם האגן פתוח ורפוי.** יש חיבור בין הפה לחלחולת, החלק האחרון של המעי הגס שמסתיים בפי הטבעת. מה שקורה בפנים קורה גם באגן. כשאת נושפת את תינוקך למטה והחוצה, שמרי על לסת רפויה וגרון פתוח. תני לשרירי הלידה להוריד את תינוקך בתעלת הלידה לאט ובהדרגה. כך תאפשרי לתעלת הלידה להיפתח כמו אקורדיון בעדינות כדי שהראש של תינוקך יוכל להתאים את עצמו לאגן הירכיים באיטיות ובעדינות. התינוק מונע דרך הכוח של גלי ההחלקה, קצת יותר עם כל גל, ואז חוזר טיפה אחורה כשמסתיים הגל. הקצב הטבעי של התהליך הוא שניים קדימה ואחד אחורה.

כשאת נושפת ומרפה ונותנת לחכמת הגוף ולתינוק לעשות את כל ההחלקה בהתחלה את נותנת לגוף שלך לעשות את מה שהוא יודע לעשות בצורה הטובה ביותר. שאפי פנימה שלווה וכשאת נושפת החוצה אימרי **"מקור"** ואוקסיטוצין יזרום אוטומטית למטה ולפני הראש של תינוקך, למקום המדויק באגן שאת צריכה. זה דומה לתחושות שחלק מהאימהות שלוקחות אפידורל חוות, כשהן לא דוחפות או מחליקות בכלל עד שהתינוק נמצא על הפריניאום (רצפת האגן). כשהראש של התינוק עמוק באגן ונוגע בקצות העצבים בחלחולת זה מפעיל רפלקס החלקה עוצמתי. כשדחף להחליק בצורה פעילה מתגבר ואת חייבת, הגוף שלך יחליק בעוצמה. בהתחלה תרצי לעזור קצת לתהליך עם החלקות פעילות בשיאים של חלק מגלי ההחלקה. בהדרגה, הדחף יהיה יותר ארוך ועוצמתי עד שיהיה לך צורך מתגבר להחליק בצורה פעילה לאורך כל גל החלקה, בכל פעם.

**תכולי לתת לעצמך להוציא קולות של החלקה, כמו קולות שעושים מאסטרים באומנויות לחימה.** העוצמה שאת משחררת כשאת מחליקה החוצה ומשאירה את הגרון פתוח כדי לתת לקולות להישמע, יכולה להיות קולניים ולהפתיע אנשים מסביב. יכול להיות שהצוות הרפואי בטעות יפרש אותם כאי נוחות במקום שימוש בקול כדי לקדם את הלידה. הם רגילים לראות אימהות שקטות עם אפידורל שלא משתמשות בקול תוך כדי לידה. זה יכול להבהיל אותם. את תדעי שהקולות מבטאות את העוצמה שלך ותרגישי איך מתן אפשרות לקולות לצאת מקדם את

הלידה. **אימהות שמוציאות קולות בהחלקה עושות את זה כי זה מרגיש טוב.** כשאת חווה את גלי ההחלקה את תמצאי את התנוחות שמרגישות לך טוב ומעודדות את התנועה של התינוק שלך למטה. יתכן שתשתמשי בכמה תנוחות בשלב זה, כשהתינוק שלך יורד בהדרגה בתעלת הלידה. זכרי: חכמת הגוף שלך יודעת איך ללדת. תהיי בקשב אליה!



כשאת מקשיבה לחכמת הגוף שלך את יודעת באופן טבעי מה נכון לך. בשלב השני, כשאת מתחילה להרגיש את הדחף להחליק, תרצי לוודא שכפתור האהבה שלך מופעל ונמצא במצב ביניים כדי שתוכלי לזוז ולקחת חלק פעיל בשלב זה. תהיי רגועה ונינוחה כמו שהיית בחלק הראשון של הלידה ותוכלי גם להעביר את הכפתור למצב דלוק מלא בין גלי ההחלקה כדי להיות בהרפיה מלאה ולנוח אם תרצי.

בשלב זה תוכלי לעשות כריעה מלאה (בתמיכה) על הרצפה או המיטה, מה שמאפשר לפתוח את אגן הירכיים למקום הכי רחב שאפשר, ובכך מקצר את תעלת הלידה בכמה סנטימטרים. את יכולה גם לעשות כריעה בעמידה, אם תמיכה של מלווה לידה או דולה מתחת לידיים שמאפשר לך להוריד משקל מהרגליים. הגוף שלך מתארך, ונוצר יותר מקום לתינוק שלך לזוז והאגן שלך יכול לנוע בחופשיות כשהתינוק שלך עובר בו. את גם יכולה לשכב על הצד עם כריות מתחת לראש ולכתפיים. מלווה הלידה ירים בשבילך את הרגל כשמתחיל גל כדי ליצור מקום לתינוק לעבור. בעמידת שש, כמו שהיית עושה נענועי אגן. התנוחה הזאת עוזרת לתינוק להסתובב, אם הוא צריך. תני לחכמת הגוף שלך להנחות אותך בכדי למצוא את התנוחות הטובות בשלב זה. זה בדיוק מה שאני עשיתי ורק אחר כך גיליתי שהתנוחה שבחרתי באופן טבעי היתה מתאימה במפתיע מבחינת המיקום של התינוק.

**הימנעי מלשבת על עצם הזנב, מה שיכול לעצור את התקדמות תינוקך ולגרום לשבירת עצם הזנב! מצאי תנוחה שמנצלת את כוח הכבידה כדי לעזור לתינוק לרדת.**

כשאת מרגישה גל מתחיל קחי נשימה רגילה ותנשפי החוצה. כשגל מגיע לשיא קחי עוד נשימה והחזיקי את הנשימה לשנייה. שימי את הסנטר על החזה שלך, וידיים מסביב לתינוק אם זה מרגיש לך נכון, מחליקה באופן פעיל במידת הצורך שאת מרגישה, כשאת נושפת החוצה באיטיות ואומרת "אההה"

את בעצם נושמת למטה והחוצה. רק את תדעי מתי נכון לך לקחת עוד שאיפה וכשאת מוכנה תעלי את הראש שלך קצת קחי עוד שאיפה, ואז שוב שימי את הראש על החזה והמשיכי עד שאת מרגישה שהגל הסתיים, או שאת צריכה עוד שאיפה. כשהגל מסתיים תני לעצמך לנוח. מלווי הלידה יכולים לתת לך ללגום מים ולשים רטיה מרעננת וקרירה על המצח ולעזור לך אם תרצי לשנות תנוחות. יש אימהות שמקמרות את הגב בכל גל החלקה, ובכך נותנות יותר מקום לתינוק לרדת בחופשיות. החליקי בצורה העובדת עבורך. הגוף שלך בעצם מחליק את תינוקך החוצה ואת עוזרת בצורה עוצמתית. זה מרגיש כמו להוציא יציאה שצריך קצת יותר עזרה משרירי הבטן כדי להצליח. אולי זה יעזור עם תדמיני את הגוף שלך כשקוף, ותראי את עצמך מחליקה או צוללת יחד עם תינוקך יותר למטה. אתם מתקרבים אחד לשני בכל גל כמו דולפינים מחליקים על עלי כותרת של חבצלת. **יגיע השלב שגלי ההחלקה יהיו כל כך חזקים שזה יהיה מאתגר לא להחליק!**

הכלים שלמדת בנוסחה יהיו שם עבורך ויעזרו לצוואר הרחם ותעלת הלידה שלך להיות רכים ונמתחים. כשאת בוחרת לשמוע את התהליך, "**החלקה החוצה**" בקול רם בחדר האנשים האחרים גם יהיו הרבה יותר רגועים כשהם שומעים את המוסיקה והתהליך. זה ישפיע על כולם לטובה ואת תוכלי לשמוע גם את התהליך וגם את המטפלים הרפואיים שלך. עם כל גל החלקה, אוטומטית תגידי לעצמך "מקור" ותראי, תדמיני או תרגישי את האוקסיטוצין שלך זו מלפני הראש של התינוק יותר הרפיה ונינוחות מוחלטת בתעלת הלידה ובפריניאום. הכלים שלמדת בנוסחה יעזרו לך לחוות חווית לידה נינוחה ויתכן שתרגישי הרבה מתיחה ולחץ כשתינוקך יורד. אם את צריכה בקשי עזרה ממלווי הלידה שלך, שיזכיר לך להגיד "אההה", להשתמש בכפור האהבה שלך ובמילת המפתח "**מקור**".

בשלב הזה יעזור אם תשימי רטיות חמות ורטובות (מגבות קטנות) באזור הפריניאום. כדי לעזור לרכך ולשחרר את העור. הדולה או מלווה הלידה יעזרו לך. אפשר לבוא עם מכשיר לחימום מים אם אין בבית החולים או לקנות כרית חממת או למלא גרב באורז ולחמם במיקרו גל ולכסות אותה במגבת לחה ולהניח אותם באזור הפריניאום. במקלחת אפשר להכניס את כדור הלידה, להרטיב מגבת יד במים חמים, לשים על הכדור ולשבת עליו.

**אפשר לקבל עיסוי פריניאום לקראת סוף שלב ההחלקה, ממלווי הלידה, האחות או מיילדת.** זה עוזר למתוח ולהקל על רקמת הפריניאום כשהתינוק יורד למטה והחוצה ומאפשר פתיחה יותר הדרגתית ומקטין את הסיכון לקרע או אפיזיוטומיה. עדיף להשתמש בשמן זית במקום גיל על בסיס מים כמו KY Jelly.

**כשתינוק מתחיל להכתיר, פתח הנרתיק נמתח.** השתמשי במילת המפתח "מקור" כדי להישאר בנינוחות מלאה, נושפת את האוקסיטוצין שלך לאגן. יכול להיות שתצטרכי לעשות יותר החלקה פעילה לקראת סוף בשלב הזה ורק את תדעי. יתכן גם הפוך, שאת צריכה רק לתת לגלי ההחלקה לעשות את שלהם בלי להתערב. עשי רק את מה שמרגיש לך מתאים.

**למרות שזה לא מקובל, זה יעזור לך להחליק בתנוחה של שכיבה על הצד עם כריות מתחת כראש ולכתפיים.** מלווי הלידה יחזיקו את הרגל העליונה כשמתחיל גל כדי ליצור עוד מקום בשביל התינוק לזוז ואת תנשמי "אההה". תוכלי להישען אחורנית בין גלי החלקה ולנוח או תוכלי להישען אחורנית על מיטה 45 מעלות בסוג של כריעה כדי לאפשר לתעלת הלידה להיות פתוחה ככל שאפשר בהחלקת הראש של תינוק החוצה. אם את בוחרת לעשות את הכריעה תוכלי לשים מגבות גדולות מגולגלות מתחת לצד אחד או שני צדי האגן כדי לגרום לעצם הזנב להיות מרוחק מהמיטה ולאפשר מעבר חופשי לתינוק. תרגישי בנח לבקש עזרה מהצוות הרפואי עם כל תנוחה שמרגישה לך מתאימה.

**כדי להימנע מאפיזיוטומיה יכול להיות שתצטרכו להזכיר לרופא שלכם לא לבצע חתך באופן אוטומטי.** דרך נפלאה לעזור לראש של התינוק להחליק החוצה ולהפחית את הסיכון לקרע או אפיזיוטומיה, הוא לעזור לאמא להחליק את הראש של התינוק החוצה בין גלי ההחלקה. כשהראש מתחיל לצאת ואומרים שזה יצא בגל הבא, עזרו לאמא לנוח 60 שניות, תנו לה קוביות קרח או לגימות מים. ודאו שהרופא או מיילדת נותנים לה תמיכה בפריניאום, ועודדו אותה להחליק את הראש החוצה בלי העוצמה של גל החלקה. כך תוכלו לשלוט במהירות שהראש יוצא, בלי לחץ נוסף של גל החלקה ובלי צורך לאפיזיוטומיה. **עזרו לאמא להחליק בתנוחות שמנצלות את כוח הכבידה, בלי תנוחות שכיבה על הגב בעת ההחלקה.**



הראש של תינוק יצא ויסתובב לצד באופן עצמאי (בלי משיכה או עזרה מהצוות הרפואי! משיכה או סיבוב של ראש התינוק יכול להפעיל כוח ולהוציא את הצוואר ועמוד השדרה מהמקום). אם יש צורך יכול להיות שישאבו את התינוק. הרופא או המיילדת ירגישו שאין חבל מסביב לצוואר, דבר נפוץ, ואם יש ירימו אותו מעל הראש של התינוק לפני שהראש יוצא. אחרי הראש, הכתפיים וייוולדו בקלות.

**אחרי שהתינוק נולד, בהיותו בריא, עדיף לשים אותו על העור שלך עם כמה שמיכות או מגבות תינוק חמימות מעליו** (עדיף מהבית – כי הם הרבה יותר רכים). מלווי הלידה - זה התפקיד שלכם להכין את השמיכות. זה שומר על חום גוף של התינוק שלכם כמו שהיה ברחם וגם מאפשר לו לשמוע את פעימות הלב של אמא, דבר מאוד מרגיע בסביבה הזרה החדשה שלו. תינוקות שנמצאים עור על עור עם האימהות שלהם בדקות הראשונות לאחר הלידה בוכים פחות בשעות הראשונות שלהם בחיים. כשהתינוק שלך נמצא על החזה שלך במגע עור על עור יש פחות סיכון שהחום גוף שלו ירד. כדי לעזור עם התהליך הזה, השאירו את משחת הפלא העבה שתינוק נולד איתה ומרחו אותו לתוך העור שלו. במגע עור על עור, כשהידיים ורגליים חופשיות לזוז, התינוק שלך ימצא את דרכו לפטמה שלך ויתחיל למצוץ כשהוא מוכן. אם את רוצה לשמור על חום גוף עם מגע עור בעור ידעי את צוות הלידה שלך.



זכרו: אין צורך לייבש את התינוק שלך באגרסיביות. ייבוש עדין ומריחת הוורניקס ששומר על חום גופו על ידך או על ידי מלווה הלידה יהיה הרבה יותר נעים לתינוקך.

**בדרך כלל עדיף לתת לחבל הטבור להפסיק לפעום לפני שחותכים אותו (בערך 2-5 דקות אחרי הלידה) כדי לאפשר לכל הדם שיש בו להגיע לתינוק שלך.** כשהחבל נהיה שטוח מלווי הלידה יכולים לחתוך אותו אם הם רוצים. חיתוך מידי של חבל הטבור יכול לגרום לירידה בתאי הדם האדומים שהתינוק מקבל בלידה ביותר מ-50% ויכול ליצור בעיות בטווח הקצר והארוך.



**אחרי שהתינוק נולד ואת מחזיקה אותו, חכי שהשליה תצא באופן עצמאי**, בלי למשוך את חבל הטבור. בדרך כלל עדיף לתת לשליה להיפרד לבד. המטפלים הרפואיים שלך אולי ימתינו להארכת החבל או שטף דם שמראה על היפרדות ושהשליה מוכנה לצאת, ואז בעדינות ינחו את השליה החוצה. משיכה אגרסיבית יכולה לגרום לחלקים של השליה להישאר בפנים, דימום או היפוך הרחם (הרחם מתהפך ונמשך למטה לתוך הנרתיק).

**אם תרצי לעזור לשליה לצאת, תוכלי לשים את התינוק על השד ולתת לו לינוק.** גירוי הפטמה על ידי ההנקה יוצר אוקסיטוצין בגופך, והרחם יתחיל שוב לעבוד בכדי להוציא את השליה. אם התינוק לא רוצה לינוק אפשר לגרות את הפטמות עם האצבעות או עם מגבת לחה וחמה.

אחרי שהתינוק נולד בדרך כלל נותנים זריקה של פיטוצין בבית חולים. כדי לעזור לרחם להתכווץ ולהוציא את השליה יותר מהר. זה נחוץ רק במידה שיש דימום יתר אחרי לידה. ואם זה יקרה יודיעו לך. כשאין סיבוכים, את יכולה לבחור לא לקבל פיטוצין אחרי לידה. את מחליטה.

אם התינוק בריא הוא יוכל להישאר איתך אחרי הלידה. את מכירה כבר לחדר הלידה: הוא רק הגיע לעולם, וכשאת נותנת לו לנוח על החזה שלך ולשמוע את פעימות הלב מיד, זה נותן לו תחושה של בטחון ונחמה. התינוק יגיב לקול שלך ולקול של מלווה הלידה (אם זה בן זוג שהוא רגיל אליו). שמרי על מינימום של רעש ופעילות. התינוק יכול לעבור בדיקות אפגר כשאת מחבקת אותו על החזה שלך.

## בדיקת אפגר



הצוות הרפואי יערוך לתינוק "בדיקת אפגר" שבודקת חמישה מדדים, פעמיים: דקה אחרי הלידה וחמש דקות לאחר הלידה. כל מדד מקבל ניקוד בין 0 ל-2, ולכן הניקוד הכי גבוה שניתן לצבור הוא 10. ימשיכו לעשות אותו כל 5 דקות אחר כך כל עוד הניקוד קטן מ-7.

0	1	2	בדיקה/ניקוד
כחול, שחור, חיזור	גוף ורוד גפיים כחולים	ורוד לחלוטין	צבע עור
אין דופק	מתחת 100 פעימות לדקה	100 פעימות לדקה	דופק
אין תגובה	שינויי הבעה	בכי רגיל, שיעול התעטשות	רפלקסים
ירוד	גמישות בגפיים	תנועה פעילה	טונוס שרירים
אין	איטי, בלתי סדיר	בכי רגיל	נשימות

אפשר לבקש שיחכו עם פרוצדורות רפואיות לזמן קצר כדי לאפשר לכם זמן ביחד. אם זה מה שאת רוצה, צייני את זה ב"תכנית ההעדפות ללידה", תני עותק לאחות יחד עם המכתב "אחות יקרה". תצטרכי להזכיר לאחות מה את רוצה ולא רוצה כדי שלא יעשו לכם פרוצדורות סטנדרטיות אוטומטית שאת רוצה להימנע מהם. זה כולל חיסונים אוטומטיים, אמבטיה מיידית (לא נחוצה), הוראות לגבי הנקה (לא לתת בקבוק או מוצץ אם את רוצה רק הנקה) וכן הלאה. אם צריך לקחת את התינוק לתינוקיה, כדאי שמלווי הלידה ילכו אתו לוודא שהכל בסדר ושמבצעים את תכנית הטיפול בתינוק שלכם.

## תינוק אוטומטי צובר תינוק ברחם



**התנוחות ותנועות שלך יכולים להשפיע על תנוחת התינוק ברחם בשבועות האחרונים של ההריון.** תינוק שנמצא בתנוחה שמקשה על הראש לעבור באגן בלידה יכול לגרום ללידה ארוכה וקשה. לכן, שינוי בתנוחת התינוק יכול לגרום ללידה קלה יותר לאם ולתינוק.

תינוק במצג קדמי עם העורף קדימה (כלומר הפנים פונות פנימה לכיוון עצם העצה שלך ולא החוצה באוו כיוון של הפנים שלך) נמצא בתנוחה אידיאלית ללידה ומוכן לעבור דרך האגן בקלות מרבית. התינוק עם הראש למטה, פנים לגב שלך, והגב שלו פונה לצד אחד של קידמת הבטן שלך. ככה הראש בקלות מתכופף, הסנטר על החזה,

והחלק הקטן ביותר של הראש מגיע ראשון לצוואר הרחם. הקוטר של הראש שצריך לעבור דרך האגן הוא כ 9.5 ס"מ, וההיקף כ 27.5 ס"מ. המיקום הוא בדרך כלל עם העורף לצד שמאל של הבטן, ולפעמים התינוק יכול להיות עם העורף לצד ימין.

תינוק עם עורף שפונה לכיוון אחורי נמצא במצג אחורי. התינוק עדיין עם הראש למטה, אבל הפנים שלו פונים לבטן האם. לאימהות של תינוקות במצג אחורי יש סיכוי גבוה יותר ללידה ארוכה וכואבת מפני שבדרך כלל התינוק צריך להסתובב סביב מלא כדי שיהיה עם הפנים לגב כדי להיולד. הוא לא יכול לכופף את הראש באופן מלא במצב זה, קוטר הראש שצריך לעבור באגן הוא 11.5 ס"מ כ 35.5 ס"מ היקף.

דבר זה אומר שלפעמים תינוקות שנמצאים במצג אחורי לא מתבססים (יורדים לתוך האגן) לפני תחילת הלידה. כשאין התבססות, קשה יותר להתחיל את הלידה באופן טבעי, ולכן יש יותר סיכוי שהלידה תתעכב והם ייולדו אחרי הזמן. גלי טרום לידה יכולים להיות מאוד לא נוחים, עם הרבה לחץ על שלפוחית השתן, שנגרם מהניסיון של התינוק להסתובב ובו זמנית לכנס לאגן. מצג אחורי מהווה יותר בעיה בלידות ראשונות. בלידות חוזרות יש בדרך כלל הרבה יותר מקום לזוז וזה קל יותר לתינוק להסתובב בזמן הלידה.

בעשורים האחרונים יש עליה בתינוקות שנמצאים במצג אחורי. זה יכול להיות קשור לשיבה בהישענות לאחור בספות וברכבים, ופחות עבודה פיזית. תשומת לב ותרגול יציבה טובה ופעילות מאוזנת בשבועות האחרונים של ההריון יכולים לעזור.

שימי לב ליציבה שלך בזמן שתינוקך מתחיל להתבסס, (כשהראש שלו יורד לתוך האגן). זה קורה בששת השבועות האחרונים של הריון ראשון ובשבועיים שלוש האחרונים בהריונות חוזרים. בלידות חוזרות יש יותר מקום ברחם והתינוק בדרך כלל לא מתחיל לרדת לאגן עד יותר מאוחר, הרבה פעמים לא לפני תחילת הלידה.

## איך לזהות את מצג התינוק?

חשוב שתדעי מתי התינוק שלך עובר למצג קדמי כדי שתוכלי לעודד אותו להישאר שם! תוכלי ללמוד לדעת מה התנוחה והמצג של התינוק שלך, תבקשי מרופא או מיילדת או מטפל רפואי שלך לפני לידה להראות לך מה לחפש, ואז תתנסי ותרגישי את מצג התינוק שלך בעצמך.

כשהתינוק במצג קדמי, הגב שלו מרגיש קשיח וחלק ומעוגל בצד אחד של הבטן שלך, ואת בדרך כלל תרגישי בעיטות מתחת לצלעות. בדרך כלל הטבור שלך יבלוט, והשטח מסביבו ירגיש קשיח. כאשר התינוק במצג אחורי, הבטן שלך עשויה להיראות ולרגיש יותר שטוחה ורכוכית. יכול להיות שתרגישי ידיים ורגליים פונות קדימה ובעיטות לכיוון אמצע הבטן. האזור סביב הטבור שלך יכול להיות קעור.

כשאת מרגישה את התינוק זז, שחקי משחק **זיהוי החלק שזז**. הראש מרגיש קשה ועגול, והישבן מרגיש רך ועגול! יכול להיות שתצטרכי להזדרז בהתחלה כדי לתפוס את העניין. חיש מהר תוכלי לדעת באיזה תנוחה התינוק שלך נמצא ובכך להתחבר אליו, לגעת בו, להגיד או לשלוח לו מסרים אוהבים ולתת לו פידבק מעודד על תנוחות טובות. כדי להקל בהתחלה במציאת תנוחת התינוק שלך, שכבי על הגב עם הרגליים מתוחות ושטוחות ומששי את הבטן בהתחלה כדי להקל על מציאת התנוחה.

אם תינוקך במצג אחורי, זה יכול להפעיל לחץ על הגב בסוף ההריון (יש נשים שחוות לחץ על הגב בסוף ההריון בכל מקרה). יש גם אפשרות לחוות גלי טרום לידה אורכים ולא נינוחים בזמן שהתינוק שלך מנסה להסתובב כדי להתבסס באגן שלך.



כדי לגלות באיזה תנוחה התינוק שלך תוכלי להכין מפה של תנוחת התינוק. הוראות בעמוד 149 בהמשך הפרק.

הגב של התינוק הוא הצד הכבד ביותר של הגוף שלו. לכן, באופן טבעי גב התינוק יטה לצד הכי תחתון של הבטן שלך, כי הוא עוקב אחרי כוח הכבידה. אם הבטן שלך נמוכה מהגב, למשל אם את יושבת על כיסא ורוכנת קדימה, גב התינוק יטה להסתובב לכיוון הבטן. אם הגב שלך נמוך יותר מהבטן, למשל את שוכבת על הגב או נשענת אחורה בכורסה, גבו של התינוק עשוי להסתובב לכיוון הגב.

- הימנעי מתנוחות שגורמות התינוק שלך להסתובב עם הפנים לבטן. התנוחות העיקריות הם ישיבה לאחור בכורסאות, הישענות לאחור במושב ברכב וכל תנוחה בה הברכיים גבוהות יותר מהאגן.
- תבלי הרבה זמן בכריעה או ישיבה זקופה, עם הידיים והברכיים. כשאת יושבת על כיסא, וודאי שהברכיים נמוכות מהאגן, הגו שלך צריך להיות מוטה מעט קדימה.
- צפי בטלוויזיה בכריעה על הרצפה, פוף, כריות או ישיבה על כיסא רגיל (לא כורסא) הפכי כיסא רגיל ושבי עליו כשאת נשענת קדימה על גב הכיסא עם הרגליים לצדדים.
- השתמשי בתנוחות יוגה בזמן מנוחה, קריאה או צפייה בטלוויזיה - למשל, בחרי בתנוחת הגמשת מפרק הירך (בפרק 3 בעמוד 87), ישיבה בגב ישר וכפות הרגליים נוגעות אחת בשניה עם הברכיים לצדדים.
- בנסיעות ברכב, שבי על כרית תמיכה אורתופדית כך שהאגן שלך יטה קדימה. וודאי שגב המושב זקוף.
- לא לשבת ברגליים משוכלות! זה סוגר את החלק הקדמי של האגן, ופותח את החלק האחורי. כדי להתמקם בתנוחה טובה, התינוק שלך צריך הרבה מקום בחלק הקדמי של האגן.
- לא להעלות את הרגליים! שכיבה על הגב עם רגליים למעלה מעודדת מצג אחורי.
- שני על הצד ולא על הגב (השתמשי בהרבה כריות כדי להרגיש בנינוחות).
- הימנע מכריעה עמוקה שפותחת את האגן, ומעודדת את התינוק לנוע כלפי מטה, עד שאת יודעת שהוא במצג נכון. תרגלי כריעה על שרפרף נמוך ושמרי שעמוד השדרה זקוף ולא נשען קדימה.
- שחיה עם הבטן כלפי מטה אמורה לעזור לתינוק לכנס למצג טוב. לא שחיה על הגב, אלא שחיית חזה ושחיית חתירה. שחיית חזה מאוד עוזרת כי תנועות הרגליים עוזרות לפתוח את האגן ולאפשר לתינוק לנוע כלפי מטה. (וודאי שיש לך משקפת כדי שתוכלי לשים את הפנים בתוך המים, החזקת הראש למעלה בשחיית חזה לא מומלצת ויכול ליצור לחץ על רקמות הצוואר, בזמן שהרקמות גם ככה רפויות בהריון)
- שימוש כדור פיזיו/לידה יכול לעודד מצג טוב, לפני וגם במהלך הלידה (פרטים בעמוד הבא, עמוד 146)
- עשי תרגילים שונים בעמידת שש, למשל נענעי אגן 3 פעמים ביום (הנחיות בפרק 3 בעמוד 87)

## מה לעשות אם התינוק כבר במצב אחורי?



### במהלך ההריון

אם התינוק כבר במצג אחורי, אפשר למנוע ממנו להמשיך לרדת ולהתבסס באגן בתנוחה זו ולתת לך זמן לעודד אותו להסתובב. כשאת ממוקדת בלעודד אותו להסתובב, התהליך יכול לקחת כמה ימים. כמה טיפים:

- הימנעי מכריעה עמוקה.
- השתמשי בתנוחת "ברך על חזה". כשאת בעמידת שש, הרימי את האגן שלך באוויר, כדי להטות את התינוק מחוץ לאגן כדי שיהיה יותר מקום להסתובב בו.
- נענעי את אגן הירכיים שלך בעמידת שש.
- זחלי על הידיים וברכיים – לא לחמש דקות אלא עד שתינוקך מסתובב. נסי לזחול על שטיח לחצי שעה - במהלך צפייה בטלוויזיה או האזנה למוסיקה. זה כושר טוב גם בשבילך



- לא להעלות את הרגליים! שכיבה על הגב עם רגליים למעלה מעודדת מצג אחורי.
- שחי עם הבטן כלפי מטה, אך לבעוט ברגליים ישירות כי בעיטה עם רגליים מכופפות בברכיים מעודדת את ירידת התינוק באגן.
- תשני על הבטן, עם הרבה כרים וכריות לתמיכה ואולי גם מזרן "קרטון ביצים".

אם התינוק שלך פונה למצג קדמי, את יכולה לעודד אותו לרדת עמוק יותר לתוך האגן - על ידי הליכה זקופה, עיסוי כלפי מטה בבטן, כריעה עמוקה ושחייה - זה הזמן לשחיית חזה ובעיטות רגליים עם ברכיים מכופפות לצדדים!

## הפעילות המוקדמת של הלידה

אם תינוקך במצג אחורי כשאת בלידה: תנועות אלו יכולים לעזור לו ידי שינוי בגובה הירכיים. הם גם עוזרים במצג קדמי כשיש בעיה במנח, למשל ראש מוטה לצד אחד.

- עלי במדרגות - הצידה אם צריך (בשלבים המוקדמים של הלידה).
- נענעי את עצמך מצד לצד.
- צעדי או לכי במקום.
- עלי ורדי לסירוגין משרפרף קטן.
- טפסי פנימה והחוצה בבריכת לידה.

## הפעילות הניי של הלידה

- השתמשי בכריעה או בעמידת שש. כריעה על ברכ אחת יכולה לעזור.
- השתמשי בכריעה נתמכת כשהאגן שלך לפחות 45 ס"מ מהרצפה. אפשר גם להיעזר בשרפרף לידה.
- השרפרף צריך להיות לפחות 45 ס"מ מהרצפה.
- הימנעי משכיבה על הגב, חצי שכיבה, ישיבה או חצי ישיבה ותנוחות שמקטינות את השטח הפנוי לתינוק להסתובב. אפשר לשכב על הצד.

## למה להשתמש בכדור הפיזיו?



- ישיבה על כדור הפיזיו שומר את תינוקך בתנוחה נכונה באגן.
- הכדור מעודד תנועה באגן ועוזר להפוך תינוק במצג אחורי ומעודד את תינוקך לרדת למטה יותר ועובד עם כוח הכבידה.
- קל יותר לשבת ולקום ממנו בהריון ובלידה מאשר מכיסא או כורסא וזה מאפשר לך להניע את האגן, לזוז ולמצוא תנוחות יותר נוחות בקלות. הוא גם הרבה יותר נח מכיסא, מיטה או רצפה.
- ישיבה על רטיות חמות על כדור הלידה יכול לעזור להרפיית והגמשת רצפת האגן (הפריניאום).
- אפשר להשתמש בכדור כשאת בעמידת שש וזה מוריד את הלחץ על הידיים והמפרקים ומאפשר לך להישאר בתנוחה הזאת לזמן ארוך יותר.
- הכדור יכול לזרז את הפריחה וההתרחבות של צוואר הרחם בלידה. כשראש התינוק לוחץ על צוואר הרחם, זה גורם לפריחה והתרחבות. מכיוון שהכדור עוזר לתינוק לרדת למטה יותר באגן, הראש מגיע מהר יותר למטה.
- כשאת מנענעת את עצמך הלוך ושוב נוצרת תנועה שמתחבר בטבעיות למקצב של גלי הלידה.
- כדור הלידה שלך צריך להיות מספיק גדול בשבילך לשבת עליו עם רגליים מכופפות ב90 מעלות. הכדורים מגיעים בדרך כלל בקוטר של 65 ס"מ (לנשים ממוכות) או 75 ס"מ (לנשים מעל 1.70).
- כדי לשמור על שיווי משקל, תוכלי להשתמש בכדור עם מישהו ששומר עליך, כמו מלווה לידה או דולה. כשאת בהריון, מרכז שווי המשקל שלך משתנה אז תני לעצמך תמיכה במידת הצורך. תוכלי גם לשבת על

הכדור עם יד אחת עליו והיד השנייה על כיסא או קיר. פישוק רחב ברגליים וכפות הרגליים מופנות פנימה ולא צמודות לחלק התחתון של הכדור.

- תוכלי לקנות כדור לידה בחנויות ספורט, ציוד פיזיותרפיה ולפעמים בחנויות צעצועים אם את אלרגית ללטקס, וודאי שאין בכדור.
- כדורים תוצרת גרמניה או איטליה איכותיים יותר. נפחי למצב כך שהוא חזק אך עדין קצת נלחץ כלפי מטה כשאת לוחצת ומתגלגל בקלות. הרחיקי חפצים חדים מהכדור.
- תוכלי להשתמש בכדור הלידה שלך במוניטור חיצוני ופנימי אם יהיה צורך. בדקי עם האחות או דולה לגבי הנהלים בשימוש בכדור לידה במצב כזה. יכול להיות ששימושו מגבית או משהו אחר מעל לכדור למקרה שיש ירידת מים.
- הכדור גם עוזר לחיזוק שרירי הבטן שמשתמשים בהם ביום יום וגם בהחלקת התינוק החוצה) ושרירי גב התחתון לאלו שסובלים מאי נוחות בגב. תרגילים שמומלץ לבצע על הכדור: נענועי אגן.

## כא י פי חנף אכא

אם יש לחץ של אי נוחות בגב בכל גל לידה, ולפעמים בין לבין, התינוק כנראה במצב אחורי, וכדאי להתחיל לסובב אותו עם התנוחות הבאות בהקדם. תרגלי אותם גם בבית כדי להתרגל וגם להרחיב את קוטר האגן בזמן הנענועים, כדי לעזור לתינוק לרדת יותר וגם להרגיש יותר נינוחה. יכול להיות שתוכלי לנענע תינוק במצב אחורי למצב קדמי לפני שאת נוסעת לבית החולים. על דאגה. שימוש בכדור הלידה לא יכול לסובב תינוק שנמצא במצב קדמי או תנוחה טובה למצב אחורי או תנוחה לא טובה.

שבי על כדור הלידה עם רגליים מפושקות ובהשגחת מלווה הלידה. נענעי בעדינות את אגן הירכיים מצד לצד על הכדור. את יכולה לנענע מקדימה לאחור אבל רוב הנשים מוצאות שזה יותר נח מצד לצד. נענועים קדימה אחורה יכולים ליצור לחץ על הפוביס אם תינוק כבר התבסס באגן.

כדי לעזור לתינוק להסתובב ממצב אחורי לקדמי, כרעי ברך או הישעני מעל לכדור. שימי את הכדור על מיטת הלידה או הרצפה והישעני מעליו וחבקי אותו בזרועות... נענעי את אגן הירכיים שלך מצד לצד עם רגליים מפושקות בנוחות. שימוש בכדור מונע התכווציות או אי נוחות בידיים ובמפרקים.

כשאת יושבת על הכדור כפי שתואר לעיל, מלווי הלידה יכולים להפעיל לחץ נגדי במקום של אי הנוחות בגב. הם יכולים ללחוץ חזק עם החלק התחתון (הכרית) של היד במקום שאת אומרת להם ויסובבו את היד באיטיות בתנועה סיבובית קטנה. זכרי, הגב של התינוק לוחץ על עצם הזנב ועל העצה. יכול להיות שתצטרכו ללחוץ חזק מאוד.

כדי להשתמש בכדור הלידה עם הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה את צריכה להיות רפויה ומשוחררת לחלוטין כשאת משתמשת בכדור בזמן הלידה. זה אומר לשבת בתנוחה נתמכת לחלוטין, ולא ישר להיות זקופה כשיש גלי לידה! גם כשאת מתרגלת בבית את צריכה להיות נתמכת לחלוטין. לתרגול בבית, שימי את כדור הלידה ליד המיטה, שבי עליו, הישעני קדימה וארגני לעצמך כריות עד שאת נינוחה ובגובה מושלם. (יכול להיות תרצי כרית מתחת לבטן, ליד המיטה). נפחי את הכדור או הוציאי אויר כדי שיהיה יותר נח באגן, ותנסי נענועים מצד לצד או במעגל. (לא קדימה אחורה כי זה יכול לשפסף את עצם הפוביס אם התינוק נמוך באגן)

כשאת רוצה לתרגל הרפיה מוחלטת על הכדור, שימי תהליך או פשוט מצאי תנוחה נוחה, הישעני קדימה ואמרי לעצמך מתמסרת, הפעילי את כפתור האהבה ותני לכל השרירים שלך להיות רפויים. התמקדי בנשימה ובכל נשיפה תני לגופך להיות יותר רפוי ומשוחרר, ואמרי לעצמך "יותר ויותר הרפיה בכל נשיפה, יותר משוחררת" ואז כשאת רוצה לחזור לתודעה ערה, כבי את כפתור האהבה שלך ותוכלי לעלות בחזרה ולספור את הקומות במעלית השקופה.

כשאת קמה מהמיטה בזמן הלידה להשתמש בכדור הלידה, קודם כל הפעילי את כפתור האהבה שלך ואז העבירי אותו למצב ביניים וקומי. היי נינוחה בכדור הפיזיו שלך עם הכריות, נשענת קדימה, רפויה ומשוחררת, לפני שמגיע הגל הבא. כשמגיע גל האהבה הבא, הדליקי את כפתור האהבה במצב דלוק מלא, ואז העבירי למצב ביניים בלחיצה ארוכה של 2 שניות כשהגל מסתיים, כדי שתוכלי לשתות מים, לנענע את האגן וכל מה שתרצי. אם תרצי לנענע את האגן בזמן גל אהבה, השאירי את כפתור האהבה באמצע.

זכרי להשתמש בכפתור האהבה שלך מיד בתחילת הלידה ולאורך כל הלידה.

כפתור האהבה שלך מכניס אותך למצב של הרפיה, נינוחות ואהבה על ידי שחרור אוקסיטוצין ואנדורפינים. כדי שהוא יעבוד את צריכה להשתמש בו מוקדם ולא מאוחר. כנ"ל לגבי כל הכלים שרכשת. כשאת עדיין בהריון, תוכלי לתכנת את חכמת הגוף שלך להגיב באוטומט. כשיש לך גלי טרום לידה ואת במצב נתמך לחלוטין בישיבה או שכיבה, הפעילי את כפתור האהבה והגוף שלך נהיה רפוי ומשוחרר לחלוטין, ואת הולכת למקום המיוחד שלך ברחם. הישארי שם ואמרי שוב ושוב "יותר ויותר רפויה בכל נשיפה שאני נושפת. ואז, כשנגמר הגל, העבירי למצב ביניים בלחיצה ארוכה ובספירה עד שתיים כדי שתוכלי לדבר ולהסתובב וכן הלאה. זה בדיוק מה שתעשי גם בזמן הלידה. כשאת מוכנה לחזור לתודעה ערה כבי את הכפתור.

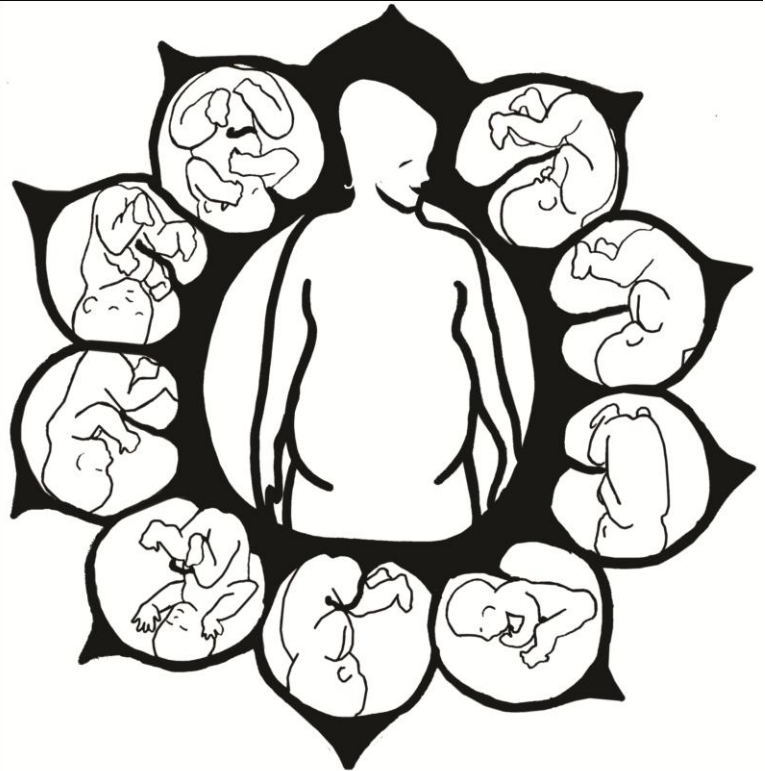
בזמן הלידה חשוב להתחיל להשתמש בכלים ובתהליכים של הנוסחה מוקדם! זה יאפשר לך לחוות את גלי הלידה בקלות ולהתקדם בקצב הטבעי שלהם. כשאת מתנסה מיד על ההתחלה בכלי הנוסחה, את כבר מוצאת את הכלים הכי משמעותיים עבורך. כך את יכולה להמשיך להשתמש בהם בהמשך הלידה. לכן, לא מומלץ לחכות עד שהלידה מתקדמת כדי להתחיל את השימוש שלך. שימוש מוקדם מאפשר לך גם לשים לב הצרכים שלך משתנים ככל שהלידה מתקדמת. תוכלי ליצור את הלידה שאת רוצה בזמן הלידה, רק כשאת באמת משתמשת בכלים של הנוסחה. הרגישי בטוחה לבקש ממלווה הלידה או הדולה אם את רוצה תזכורות מהם או עזרה עם הנגן שלך או עזרה בלמצוא מידע בחוברת ההדרכה. כל מה שאת צריכה לדעת בלידה נמצא שם ונגיש בפרק 5, וגם במדריך למלווי הלידה. גזרי/הדפיסי את הדפים האלו, הדקי אותם והביאי אותם איתך ללידה כדי שתוכלי בקלות למצוא כל דבר שתרצי.

מגיע לך לידה אוהבת ומהנה. התפקיד שלך הוא ללמוד לתרגל ולהשתמש בכלי הנוסחה. כך תוכלי לחוות את טקס המעבר המרגש שהוא לידה כמו שאת רוצה.



תינוקד יכול להיות במגוון רחב של תנוחות, כאשר התנוחה הטובה ביותר ללידה הוא מנח אורכי (התינוק שוכב בציר אורכי המקביל לציר האורך שלך), ומצג ראש, (הראש פונה כלפי מטה ויוצא ראשון).

מיפוי תנוחת התינוק הוא תהליך כייפי שמחבר אותך לתינוקך ועוזר לך בחודשים האחרונים של ההריון ובלידה עצמה בזיהוי תנוחות התינוק. זה מהנה לשחק בפעולות זיהוי ומיפוי בערבים עם התינוק שלך ברחם. כשאת בוטחת בעצמך, יתכן שתגלי שאת יודעת יותר על תנוחת התינוק שלך ממה שתיארת לעצמך. אם יש לך ילדים אחרים, תוכלי להזמין אותם להשתתף במשחק ולהציע להם לגלות איתך איך התינוק שוכב ברחם. הם יכולים לצייר ולצבוע את מפת תנוחת התינוק איתך. זה יכול להיות פושט ממה שחשבת לזהות את תנועות התינוק שלך ובעזרתם למפות את תנוחת התינוק עד ידי זיהוי דברים כמו הצד אליו פונה הגב של התינוק, תנועות שבאות מהידיים והרגליים, פעימות הלב



וכן הלאה. תוכלי לעשות הדמיה בעזרת בובה כדי להשלים את המיפוי.

### 1. זיהוי תנוחות התינוק.

קחי כמה ערבים לכנס לתנוחת של חצי ישיבה חצי שכיבה ולנשום עמוק ולאט. הרגיעי את עצמך שאין נכון ולא נכון. את חוקרת יחד עם תינוקך ושניכם לומדים ביחד איך לזהות את התנועות שלו. תתחילי לשים לב ו"להתכוונן" על תנועות התינוק שלך. אם מקום הבעיטות משתנה, השתמשי בתנועות הכי עדכנות.

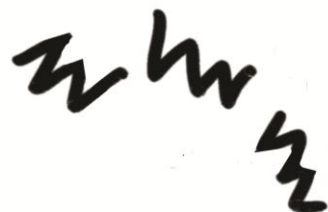
### 2. מיפוי תנוחות התינוק.

ציירי עיגול שמסמל את הרחם שלך, וחלקי אותו לעוגה עם ארבע חתיכות. בכל חלק ציירי מה שאת מרגישה. העיגול הוא כמו מראה. צד ימין שלך הוא בצד שמאל של המפה. הקשת התחתונה של המפה נפגשת בעצם הפוביס שלך נמצא, והקשת העליונה הוא החלק העליון של הרחם.

אם את יודעת איפה שמעו דופק, ציירי לב. תוכלי לקבל עזרה מרופא או מיילדת, וגם בן זוג, ילד/ה או חברה/ה שיכולים פשוט לשים את האוזן שלהם בתחתית הבטן שלך ולהקשיב בצד ימין ואחר כך שמאל כדי לעזור לך לאתר מאיפה באות פעימות הלב של תינוקך. יש אומרים שאפשר לשמוע לפי האוזן את פעימות הלב כבר מהשבוע ה-20.



ציירי קשקושים במקומות שאת מרגישה בעיטות והבדילי בסימנים שלך היכן יש בעיטות גדולות ובעיטות קטנות.



סמני היכן יש בליטה גדולה שמופיעה לפעמים. זה יכול להיות הישבן.

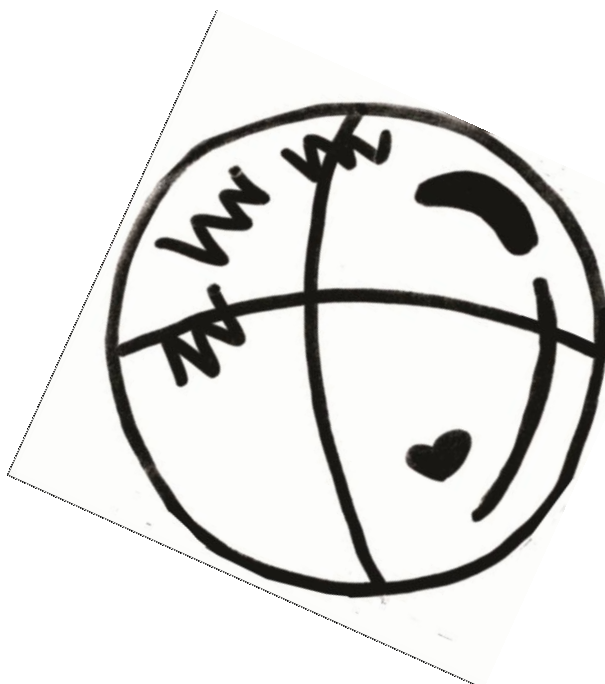
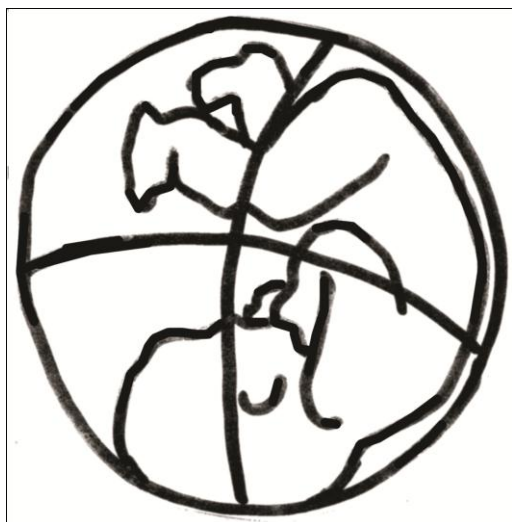


כשאת שוכבת, שימי לב איזה צד של הרחם מרגיש קשיח יותר וציירי קו. זה יכול להיות עמוד השדרה.

ציירי רק מה את הדברים שאת בטוחה בהם ותשכחי את השאר.



יצא לך משהו כמו הציור הבא, ומתוכו יכול להיות שתוכלי כבר לנחש את תנוחת התינוק שלך. תמשיכי לשלב השלישי כדי לקבל יותר וודאות.

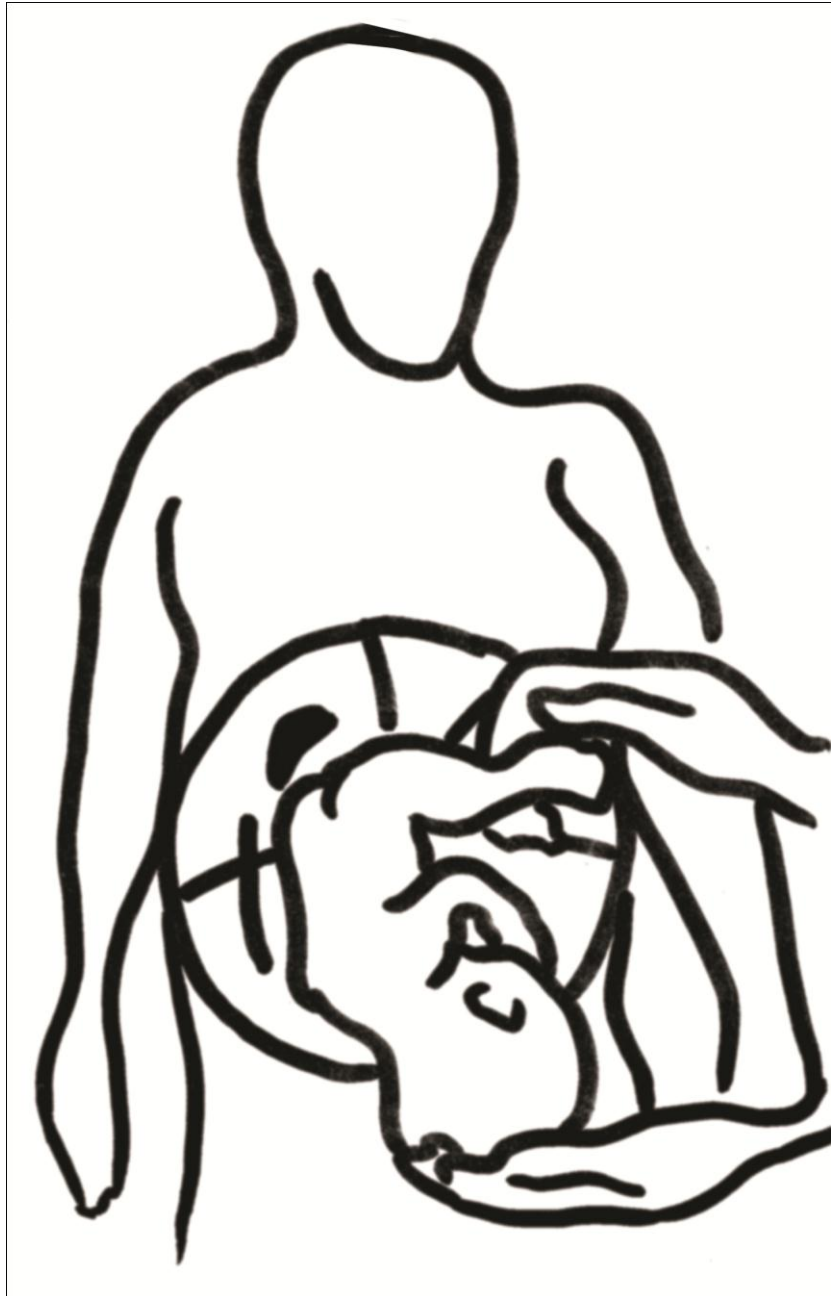


### 3. הדמיית תנוחת התינוק בצלרת פופה

קחי בובה וכופפי אותה לתנוחה של התינוק כדי להשלים את הציור. היעזרי בידיעה שיש שלושה הפכים בגוף תינוקך שנמצאים בחצאים הפוכים של העוגה והם: ראש וישבן, בטן וגב, ידיים ורגליים.

זכרי שהישבן תמיד הפוך לראש. כשהראש למטה, הרגליים למעלה והידיים עשויים להיות מורגשים בחצי התחתון. רגליים בועטות חזק יותר מידיים. איברים נמצאים הפוך מהגב. ברכיים מתכופפות אך כשהרגליים נמתחות כפות הרגליים בולטות החוצה כמו כדור. התינוק יכול להיות בצורת משולש כשהוא מיישר את הרגליים. הבליטה שנגרמת כשהרגליים נמתחות נראה מעוגל אך היא רגועה! לתינוק אין שני ראשים!

עכשיו יש לך ציור של תנוחת התינוק שלך. תוכלי לצבוע את הציור בצבעים יפים, לתלות ולשלוח לו הרבה אהבה. נשמח גם לראות את המפה שלך, אז בבקשה שתפי אותנו. אם קרובה ללידה ואת רואה שתינוקך יכול להיות בתנוחה יותר טובה, את יכולה להסתכל על התמונה ולעודד אותו!





**חלב אם הוא המזון המתאים ביותר לתינוקות והנקה היא הדרך הטבעית לעשות כך, פורמולה מחלב פרה או סויה לא דומים ולא מתאימים כמו חלב אם לתינוקות.** חלב אם זמין תמיד בחום המושלם ושומר על התינוק ממחלות וזיהומים. פגים שנולדים צריכים חלב אם כי הוא מונע זיהומים ופגים שיונקים חווים פחות הפסקות נשימה וירידות דופק מפגים שלא יונקים. הנקה חוסכת! אין ניקוי וחימום בקבוקים ושימוש בפורמולה מוכנה. כן חשוב שתקבלי את כל התמיכה שאת צריכה כדי להיניק. בבית החולים יתכן שתהיה יועצת הנקה. רב הזמן, ההנקה זורמת בקלות כשיש התחלה טובה, וגם כשאין התחלה מושלמת, הרבה אימהות ותינוקות מצליחים. הנקה היא רפואה מונעת גם בשבילך: אימהות שלא מיניקות נמצאות בסיכון מוגבר של סרטן השד ושל סרטן השחלות לפני גיל הבלות.

רב האימהות יכולות להניק את התינוקות שלהם 4-6 חודשים ויוצרות חלב בשפע. שימי לב שהנהלים בבית החולים לא מפסיקים את רצף ההנקה שלך. מה שחשוב זה תפיסה נכונה של השד. תינוק שתופס טוב מקבל מספיק חלב. תינוק שלא תופס טוב מתקשה לקבל חלב במיוחד אם אין הרבה. זה כמו לתת לו בקבוק מלא חלב עם חור קטן מדי. זה גם יכול לגרום אי נוחות לאמא וגם להישאר הרבה זמן על השד. כמה הצעות כדי להקל על ההנקה:

- 1. להיניק בשעתיים הראשונות אחרי הלידה.** כדי לעודד את רפלקס ההנקה הטבעי של התינוק, הימנעי מאפיזודות ופתידין (טשטוש) בלידה, מכיוון שהם יכולים לגרום לקשיים בהנקה. הישארי אתו. מיד אחרי הלידה, ניגבו אותו והניחו אותו על הבטן בעירום ומגע עור-בעור איתך, שימו עליכם שמיכה. ותנו לו לזחול אל הפטמה, למצוא אותה לבד ולהתחיל לינוק. זה יקרה כחצי שעה לאחר הלידה. הנקה מיד לאחר הלידה יוצרת קשר ראשוני בינך לתינוקך, מחמם את התינוק ועוזרת לנקות את המעיין של התינוק ממקוניום (היציאיה הראשונה), ומשחרר הורמונים שעוזרים לכיווץ הרחם לעצור דימום.
- 2. בחרי בבינות מלא:** אין סיבה רפואית להפריד ביניכם כששניכם בריאים לאחר הלידה. כשאתם נשארים יחד, אתם לומדים איך לישון באותם זמנים ומקצבים וכשהתינוק שלך מתעורר לינוק את גם מתחילה להתעורר באופן טבעי דבר שפחות מעייף מאשר להתעורר משינה עמוקה, מה שקורה לעיתים אם התינוק מתעורר במקום אחר. כשת אתו את גם נענית מהר יותר לסימנים המוקדמים שמראים שהוא רוצה לינוק לפני שזה מגיע לבכי. התינוק מראה שהוא מוכן לאכול הרבה לפני שהוא בוכה. יכול להיות שהוא יתמתח, ישנה את הנשימה, יתחיל לחפש את הפיטמה. את תתעוררי, החלב שלך יתחיל לזרום והתינוק ינוק בשמחה. אבל אם הוא מתעורר בתינוקיה ומגיע למצב של בכי ממושך, יכול להיות שלא ירצה בכלל לינוק למרות שהוא מאוד רעב. לכן עדיף לישון יחד בבית החולים, מה שמאפשר לך לנוח וגם להניק בצורה קלה ולא מעייפת.
- 3. בלי פטמות מלאכותיות בבקשה!** תינוקות לוקחים את מה שנותן להם זרם מהיר של נוזלים ויכולים לסרב למה שלא. אם בימים הראשונים אחרי לידה, כשהאמא יוצרת מעט חלב, התינוק מקבל בקבוק וממנו זרם מהיר, הוא יעדיף את הבקבוק. זה יכול לגרום לו לסרב לינוק או גם לא לתפוס טוב את הפיטמה שלך ולקבל פחות חלב או לגרום לך אי נוחות בפטמות. זה שהוא מוכן לקבל גם בקבוק וגם הנקה לא אומר שהבקבוק לא מפריע.
- 4. לא להגביל את האורך או התדירות של ההנקה.** תינוק שיונק טוב לא יהיה שעות על השד. בילוי זמן ארוך מדי על השד יכול להצביע על קשיים בתפיסת הפיטמה, מה שגורם לתינוק לא לקבל את כל החלב שיש. קבלי עזרה כדי לתקן את התפיסה והשתמשי בדחיסה כדי להביא לו יותר חלב במקום לתת מוצץ, בקבוק או לקיחת התינוק לתינוקיה.
- 5. אין צורך במים, מי סוכר או פורמולה.** כשהתינוק תופס נכון את השד ומקבל את החלב הזמין, אין צורך להוסיף מקורות אחרים של הזנה. אם אמרו לך להוסיף משהו בלי לראות איך את מניקה, בקשי עזרה ממישהו שיוודע מה הוא עושה. יש מקרים נדירים שכן צריך תוספות לתזונה, אבל לרב זה כדי להקל על הצוות הרפואי. התוסף הכי טוב זה הקולוסטריום (מה שמגיע ב3 ימים הראשונים אחרי לידה לפני החלב). אפשר לערבב אותו עם מי סוכר אם את לא מצליחה לשאוב הרבה בהתחלה.
- 6. תפיסה טובה = הנקה טובה.** אם אומרים לך שהתינוק תופס טוב וכואב לך בפטמות, קבלי עזרה ממישהו שיוודע. לפני שאת עוזבת את בית החולים, אמורים להראות לך שהתינוק שלך תופס טוב, מקבל חלב מהשד ושאת יודעת איך לוודא שהוא מקבל חלב מהשד.
- 7. מתנות של פורמולה נועדו כדי לגרום לך להשתמש בפורמולה.** אם את מרגישה שאת צריכה לתת פורמולה כי התינוק לא מקבל מספיק חלב, יכול להיות שהוא פשוט לא מקבל טוב את החלב שלך. מצאי עזרה טובה שתומכת בך ובתינוקך. דגימות פורמולה הם לא עזרה להנקה.
- 8. תפיסה טובה פירושה שרוב העטרה שמסביב לפטמה (לא חייב הכל), ובעיקר החלק שליד הסנטר של תינוקך, נמצאים בתוך הפה שלו, ותנועות החליבה של הלשון "סוחטים" את אגני החלב שנאגרים מאחורי העטרה. תפיסה לא נכונה (של הפטמה בלי העטרה) גורמת אי נוחות בפטמה, לפעמים לסדקים או פצעים, ומתסכל**

את התינוק כי הוא לא מצליח להוציא את החלב מהשד. אם התינוק תופס רק את הפטמה להפסיק שוב ושוב, להוציא את השד מהפה שלו, ולנסות שיפתח את פיו בצורה הנכונה. בתפיסה נכונה הפטמה נינוחה והחלב זורם ממנה בלי מאמץ. יניקה נכונה נראית מהצד כמו תנועות של שאיבה וגמיעה – הלשון והלסת התחתונה פועלות כדי להביא את החלב מהשד אל הפיטמה, בניגוד למציצה, בה מופעלות רק השפתיים. ביניקה טובה השפתיים משורבבות החוצה – השפה העליונה תפנה כלפי מעלה והשפה התחתונה כלפי מטה, כמו פיהוק גדול, או דג שפותח את פיו.

9. **כדי להוציא את השד מהתינוק פעלי בלי תנועות פתאומיות וברכות.** הכניסי את הזרת בזווית הפה בין התינוק והשד, או לחצי על הפיטמה קרוב לזווית הפה עד שהווקם נפתח והפיטמה יוצאת בקלות.

יש מצבים שבהם אי אפשר להתחיל להניק מוקדם. אבל רב הסיבות הרפואיות הם לא סיבות אמתיות לעצירת או עיכוב ההנקה. מצאי יועצת הנקה טובה. גם פגים יכולים להתחיל לינוק הרבה לפני מה שהם יונקים בכל מיני מוסדות רפואיים. מחקרים מראים שזה יותר קל לתינוק פג להניק מאשר לקחת בקבוק.

### 3הבת ילודה והנקה



צהבת נובעת מהצטברות של בילירובין. בילירובין הוא פיגמנט צהוב שנוצא מפירוק כדוריות דם אדומות ישנות. כדוריות דם אדומות מתפרקות כדרך הטבע, ובדרך כלל הבילירובין שנוצר כתוצאה לא גורם לצהבת מכיוון שהוא מתפרק בכבד ויוצא דרך המעינים. אצל תינוק בן יומו האנזים בכבד שמפרק את הבילירובין לא מספיק מפותח, ולכן תתכן צהבת בימים הראשונים. לתינוקות בני יומם יש יותר כדוריות דם אדומות ממבוגרים, ולכן יותר פירוק בכל זמן נתון, לתינוק פג, לחוץ מלידה קשה, או תינוק לאם סוכרתית יהיה פירוק גבוה יותר של כדוריות דם אדומות (מה שיכול לקרות כשיש חוסר התאמה בדם) ותתכן עלייה ברמת הבילירובין בדם.

### 3הבת ראיפה

בכבד הבילירובין משתנה למסיס במים כדי שיוכל לצאת מהגוף. אם הכבד לא מתפקד כראוי, מה שקורה כשיש זיהומים, או שהמעבר של הבילירובין למעינים חסום, אז הבילירובין עלול להצטבר בדם ולגרום לצהבת. ואז הבילירובין שהשתנה מופיע בשתן והופך אותו לצבע חום. שתן חום הוא רמז חשוב שהצהבת לא "רגיל". "צהבת שנגרם מבילירובין שהצטבר הוא תמיד חריג, ולפעמים רציני ולעיתים קרובות צריך להיבדק ביסודיות מיד. למעט מקרים של כמה מחלות מטבוליות נדירות מאוד, הנקה יכולה וצריכה להמשיך כרגיל.

הצטברות בילירובין לפני שהוא השתנה באנזים בכבד מה שנקרא "צהבת פיזיולוגית", יכולה להיות נורמלית (זה נקרא בילירובין מסיס בשומן). צהבת פיזיולוגית מתחילה בערך ביום השני אחרי הלידה, ומגיע לפסגה ביום השלישי או הרביעי ואז מתחילה להיעלם. יש מצבים אחרים שיכולים להחריף את הצהבת הפיזיולוגית ויחייבו טיפול. לתנאים אלה אין קשר להנקה, והנקה צריכה להמשיך. אם לתינוק יש צהבת קשה מפירוק מהיר של כדוריות דם אדומות, זו לא סיבה להפסיק את ההנקה, אלא להמשיך אותה.

ישנו גם צהבת שמופיעה מחוסר הנקה, בגלל שהתינוק לא יונק מספיק ולכן אין לו מספיק פעילות מעינים ויציאות, והבילירובין במעינים נספג בחזרה בדם במקום לצאת. מה שנקרא צהבת הנקה. כדי לטפל בה יש להניק יותר. כמובן שאין להפסיק את ההנקה במקרה כזה. אם התינוק יונק טוב, אפשר להניק לעיתים תכופות יותר כדי להוריד את הבילירובין. אם התינוק לא יונק טוב, אפשר לעזור לו לתפוס את הפיטמה בצורה יותר טובה כדי לעזור לו לקבל יותר חלב. את יכולה גם ללחוץ על השד כדי לאפשר ליותר חלב להיכנס לתינוק.

### 3הבת חלב אמ

כדי לאבחן סוג נדיר זה של צהבת, התינוק צריך להיות בן 3 שבועות לפחות. הסיבה לצהבת חלב אם לא ידועה. יכול להיות שהיא נגרמת מחומר הנמצא בחלב אם. הרבה תינוקות עם צהבת חלב אם גם חווים צהבת פיזיולוגית חריפה. הנקה תכופה לא תוריד את רמת הבילירובין.



אם רמת הבילירובין אינה עולה ומסכנת את התינוק, אפשר להמשיך להניק. אם התינוק עולה במשקל בהנקה מלאה, עושה הרבה יציאות ומשתין הרבה שתן שקוף, ויש לו צהבת חלב אם זה לא מהווה שום בעיה עבורו. הטיפול היחיד על מנת להבחין שזה צהבת חלב אם ולא צהבת מסוג אחר (זיהומית או חוסר בחלב אם) זה לעקוב אחרי רמות הבילירובין של התינוק.

צהבת חלב אם מגיעה לשיא ב 10-21 ימים, ויכול להימשך חודשיים או שלושה. צהבת חלב אם היא **נורמלית**. במקרה נדיר שרמת הבילירובין מגיעה לסף מסוכן יכול להיות שיציע רופא לעשות טיפול בפורטרפיה או להפסיק להניק זמנית. אין ראיות שצהבת גורמת שום בעיה לתינוק ולא צריך להפסיק את ההנקה כדי לעשות אבחנה. אם התינוק משגשג בהנקה מלאה **אין שום סיבה** להפסיק להניק או לתת תוספת. בכלל, הרעיון שיש משהו לא בסדר עם התינוק שיש לו צהבת באה מההשוואה לתינוקות ששותים פורמולה שאין להם צהבת בדרך כלל אחרי השבוע הראשון, ואם יש, אז זה סימן שמהו לא תקין. אבל תינוק ששותה פורמולה זה לא מצב טבעי או אידיאלי ולכן זה לא מודל לבריאות טבעית ותקינה, ורוב התינוקות בהנקה מלאה שהם בריאים לחלוטין הם עדיין עם צהבת 5-6 שבועות לאחר הלידה. ולכן אולי צריך לשאול, האם צריך לדאוג שאין צהבת? בוודאי שאין צורך להפסיק להניק כשיש צהבת חלב אם.

פורטרפיה מעלה את צריכת הנוזלים של התינוק. אם התינוק יונק היטב, הנקה לעיתים תכופות יותר בדרך כלל יכולה לפצות על צריכה זו. אם התינוק צריך יותר נוזלים, אפשר לשאוב חלב ולתת אותו, ועדיף לתת חלב אם שאוב, אם צריך בתוספת מי סוכר או מי סוכר בלבד מפורמולה.



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי לקרוא את הפרק הרגשתי:

כשסיימתי את הפרק הרגשתי:

מה עצמה לי בקריאת הפרק היה:

מה שהתחדש לי היה:

לדמי אחרי לידה והטיפול בתינוק, אני מרגישה:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי היום אני מביטה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

כשהתמסרתי במילת המפתח "התמסרות":

תיוק/ות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מביחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

האמור שלי:

מיצת האמת:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

כשהתמסרתי במילת המפתח "התמסרות":

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

המקור שלי:

מיצאת המפתח:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מביטה לך e:



## יומן תהליך יום ו': התמסרות אליה

המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

כשהתמסרתי במילת המפתח "התמסרות":

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מביטה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

האמור שלי:

מיצת האמת:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:





162	שבוע 6- עד הלידה: תכנית תרגול שבועי
163	עד הלידה: תכנית תרגול שבועי
164	הסבר על תהליכי השבוע
166	איך דולה יכולה לעזור לי?
168	יומני תהליך

## רחלי: מלך שהדולה שלי קראה את "המדריך למלווי הלידה"!

קורס ההכנה ללידה שלקחתי לפני שהצטרפתי לנוסחה נתן לי מענה פיזי אך לא רגשי. ככל שהתקדם ההריון הרגשתי שמפלס החרדה שלי עולה מיום ליום. **חיפשתי כלים להתמודד עם החרדה.**



שמעתי מחברה המלצה חמה על הנוסחה. רכשתי את הקורס והורדתי את כל התהליכים. נהניתי בכל חודשי ההריון מההרפיות ונרדמתי איתם כל ערב.

**שיננתי את כל הכלים שנתת,** כולל בניית מקום מיוחד ברחם, ירידה במעלית השקופה וחיבור לתינוקת שלי ברחם. הרגשתי ברת מזל שהצלחתי להתחבר ככה לתינוקת שלי.

הכנתי חזון לפרטי פרטים. אימנתי את המח שכך יהיה.

יום הלידה הגיע בהפתעה, היתה ירידת מים באמצע בדיקה ופינו אותי באמבולנס. **למרות שדברים התחילו באופן שונה, שיננתי לעצמי את ההרפיות.** לא האמנתי שאחזיק מעמד בלי הרדמה עד פתיחה מתקדמת אך הפתעתי את עצמי. תרגול התנוחות מיוגה ומהחבורת של הנוחסה עזרו לי, ושמחתי לדעת שהגוף יודע את העבודה.

בלחיצות היו לי הרבה חששות שהתחלפו בדברי חיזוק מהדולה.

למזלי, הדולה שלי קראה את החוברת של הנוסחה, ובכל פעם שביטאתי חשש, היא חזקה אותי עם משפטים משם.

היו לי קרעים פנימיים בשלב הפוסט לידה, **ברגעים של אחרי לידה לקחתי את ה3ק3 והקשבת ל כל התהליכים, הקשבת, נרגעתי.**

למרות שהלידה כביכול הסתיימה, הרגשתי שהתהליכים הם כלי בר שימוש לכל דבר בחיים ושמחתי

אחרי הלידה עזרת לי לעבד את הלידה, ואני מאוד מודה על התהליך של "עריכת סרטון הלידה". לפעמים כשקורה כמו שרציתי אך לא בדיוק כמו שרציתי, אני אני מבטלת את ההישגים שלי. התהליך עזר לי לראות את כל נקודות החוזק שלי בלידה. גיליתי שהצלחתי לבטא את עצמי בלידה. **קלטתי שהתינוקת שלי באה ברוע כמו שרציתי ולא בהיסטריה כמו שחששתי.** למדתי איך לעבוד על אותם נקודות שלא הייתי מרוצה מהם ללידה הבאה.

**אני מאחלת לכת שתפיקו מהקורס את מה שאני הפקתי,**

**אמני, רחלי**

\*תמונה הוחלפה לשמירה על פרטיות

## צד אחרי הלידה: תכנית תרואל שבועי

יום	תרואל	הסבר	נצעה!
א'	לחזור על החלקים בחוברת ההדרכה שאהבת. לגזור/להדפיס את הדפים ולשמור אותם יחד עם חוברת ההדרכה ללידה ולמלווה הלידה. המשיכי לאכול דיאטה מאוזנת ושייק ירוק ליום ולעשות את מתיחות להריון בתנאי שהכל תקין איתך ועם תינוקך. וודאי שסיימת את תכנית הלידה ודיברת עליו אם הרופא או מיילדת שלך.	נותן מידע על תגובת האוקסיטוצין והכנות ללידה.	
ב'	להאזין לתהליך מקום מיוחד ברחם, למלא יומן תהליך ביום 168 ולכתוב בפייסבוק "עשיתי את תהליך מקום מיוחד ברחם!"	את מחזקת את המקום המיוחד ברחם ומעמיקה את החיבור לתינוקך.	
ג'	להאזין לתהליך "חיבור למקור" משבוע 3, למלא יומן תהליך בעמוד 169 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך חיבור למקור!"	את מחזקת את ההרפיה ואת מילת מפתח שמאפשר לך להתחבר אוטומטית למקור שלך.	
ד'	להאזין לתהליך "אוצר מילים ללידה" משבוע 4, למלא יומן תהליך בעמוד 170 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך אוצר מילים ללידה!"	את מחזקת את תגובת האוקסיטוצין שלך בטכניקה חדשה של לחיצת יד	
ה'	להאזין לתהליך "התמסרות ללידה" משבוע 5 ולמלא יומן תהליך בעמוד 171 ולעדכן את החברות בפייסבוק איך היה.	את מחזקת את מילת מפתח חדשה: "מתמסרת" שמאפשרת לך לכנס לאותה הרפיה שאת עשויה בעצמך עם טכניקת הלב בטן שלך, משהאו שמקצר את הכניסה להרפיה בלידה.	
ו'	להאזין לתהליך "חיבור למקור" משבוע 2, למלא יומן תהליך 172 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך חיבור למקור!"	את מחזקת את ההרפיה ואת מילת מפתח שמאפשר לך להתחבר אוטומטית למקור שלך.	
שבת	להאזין לתהליך שחרור פחדים, למלא יומן תהליך בעמוד 173 ולעדכן בפייסבוק איך היה.	את לומדת איך לשחרר את הפחדים שלך לגבי לידה ולתת להם להתחלף בחזון החיובי שלך.	
כל יום	לתרגל תגובת "הרפיה ללידה בעיניים פתוחות" (בפרק 3 בעמוד 76) 6 פעמים ביום עם הכוונת האוקסיטוצין בגוף (פרק 4 בעמוד 110)	את מתכנתת את חכמת הגוף לכנס להרפיה ולכוון את תגובת האוקסיטוצין למקום שאת רוצה שהוא יהיה. <b>מאוד חשוב ועוזר בלידה!</b>	
יום ב', ד', ו'	תני למלווה הלידה לקרוא לך את התהליך "תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד" מהמדריך למלווי הלידה בעמוד 186.	תרגול התהליך הקצר הזה עוזר לתכנת את חכמת הגוף להגיב בהרפיה מלאה למילה מתמסרת ולקול של מלווה הלידה שלך, דבר שתיהנו ממנו בלידה ויתן תוצאות מידיעות.	
כל יום (2)	להאזין לתהליך 6, "אמונות תומכות להריון" (משבוע 2)	חשוב להקשיב כל יום לפני השינה, או כשאת בנסיעה, מסדרת את הבית, נמצאת עם הילדים או בכל זמן אחר. זה התהליך היחיד שאפשר להקשיב לו גם בנהיגה.	

לאחר הלידה, יש להאזין לתהליך מספר 14, צריכת סרטון הלידה.





חשוב לחזק את האמונה שלך ובכלים שתומכים בלידה האוהבת והמהנה שלך כל יום. הקדישי זמן קבוע כל יום להאזנה לתהליכים מעכשיו ועד ללידת התינוקת שלך.

אין להשתמש בתהליכי הלידה: "פריחה מלאה" ו"החלקה החוצה", כדי להתכונן ללידה. יש להשתמש בהם רק כשאת מתקרבת לזמן הלידה (אחרי 38 שבועות) וגם בזמן הלידה כמובן. תוכלי גם להאזין לאמונות תומכות ללידה כשאת מרגישה שמתחילים גלי לידה כדי לשמוע אמונות חיוביות ותומכות לגבי יום הלידה שלך.

ערכם של תהליכי הלידה לא יסולא בפז.

1. תוכלי להתחיל להקשיב לתהליך "פריחה מלאה" כדי להתחיל את זמן הלידה, כדי לייצב את קצב גלי הלידה (במצב שהם לא סדירים), אם את צריכה יותר רוגע והרפיה ובמיוחד כשגלי הלידה קרובים אחד לשני ועוצמתיים ובמיוחד בנסיעה לבית חולים או מרכז לידה! זה מכניס אותך להרפיה, מעמיק את ההרפיה ועוזר לך להשתמש בכלים שלמדת ותרגלת. זה מתייחס להיום כאל "יום הלידה", אז השתמשי בזה רק כשאת קרובה ללידה! במיוחד אם חווית גלי טרום לידה.
2. התהליך "החלקה החוצה" הוא התהליך השני. התחילי לשמוע אותו כשיש לך תחושות שמצביעות על זה שהגיע הזמן להחליק את תינוקך החוצה. זה מאפשר לך להישאר בטוחה, שלווה ונינוחה ולעבוד בצורה טבעית ואפקטיבית עם התינוקת שלך, חכמת הגוף שלך, למצוא תנוחות נוחות ולעבוד יחד עם גלי החלקה החדשים, כדי להחליק את תינוקך למטה והחוצה בשימוש כלי הנוסחה. את יכולה להקשיב להחלקה החוצה וגם לזוז, לדבר ולשמוע את המטפלים וצוות הלידה. האזיני לתהליך בזמן החלקה ויהיה לך הרבה יותר קל ונעים בשלב השני של הלידה!
- זכרי להמשיך לתרגל את ההרפיה ללידה בעיניים פתוחות ואת הכוונת האוקסיטוצין שלך לפחות 3 פעמים ביום. זה לא משנה איך את מרגישה: את פשוט צריכה לתרגל כניסה להרפיה, הדלקת כפתור האהבה במצב ביניים ופתיחת העיניים. כשאת מתרגלת בעיניים פתוחות יכול להיות שתרגישי את ההרפיה או שלא. ככל שאת יותר מתרגלת, תרגישי יותר בנוח להשתמש בהרפיה ובאוקסיטוצין בזמן הלידה וזה מאוד יעזור. הכוונת האוקסיטוצין מאוד עוזרת לבדיקות פנימיות ופרוצדורות אחרות. בנוסף, את יוצרת תנאים אידיאליים ברחם לתינוקך בזמן התרגול, ואין מצב של יותר מדי טוב כאן!
3. התהליך "עריכת סרטון הלידה" הוא תהליך חשוב מאוד שעוזר לך לעבד נכון את אירוע הלידה. בתהליך תלמדי איך לשמר את החלקים הטובים של הלידה, וגם תלמדי לערוך ולשנות את מה שהיית רוצה לשפר. מומלץ מאוד!

אני נהנית לתרגל את ההרפיה ללידה בצ'יניס פתוחות ואת הכוונת האוקסיטוצין  
עלי ככל יום!

## חזרות ליום הלידה

תוכלי גם לעשות חזרות ללידה עם צוות התמיכה שלך ללידה. קחי זמן כדי לתרגל בכאילו 10 גלי לידה, עם מוסיקה מרגיעה ואורות עמומים. תרגלי כניסה לתנוחה אחרת עם כל גל שני, כניסה להרפיה מוחלטת בכל תנוחה חדשה, כשאת הולכת למקום המיוחד שלך ברחם ומשתמשת בכפתור האהבה שלך. הכיני את כדור הלידה ובקבוק מים. תוכלי להסתכל בחוברת למלווי הלידה בעמוד 199 לרעיונות נוספות לתרגול תנוחות.

- תוכלי לשכב או לשבת בהתחלה, לכנס לתנוחה נתמכת וכשגלי הלידה "מתחילים" השתמשי בטכניקת הלב בטן שלך, הדליקי את כפתור האהבה, כנסי להרפיה מלאה, וכווני את האוקסיטוצין שלך למטה לגב התחתון, לצוואר הרחם ולפריניאום. אמרי לעצמך "יותר ויותר רפויה בכל נשיפה שאני נושפת" כשגל

התרגול הסתיים, העביר את כפתור האהבה למצב ביניים, מרפה יותר ונושמת את האוקסיטוצין שלך לבטן התחתונה, לגב, לצוואר הרחם ואזור הפריניאום. אמרי לעצמך, **"יותר ויותר רפויה ומשחררת עם כל נשיפה שאני נושפת"**. אחרי שהגל תרגול שלך הסתיים, העביר את הכפתור שלך למצב ביניים כדי שתוכלי לשנות תנוחות, וקחי לגימות מים בין הגלים.

- בעמידה או הליכה. התחילי בתנוחה נתמכת (בשכיבה או ישיבה), בין גלי לידה הדליקי את הכפתור שלך עם טכניקת הלב בטן או המילה מתמסרת. לחצי לחיצה ארוכה וספרי 1...2... כדי להעביר למצב ביניים ואז תוכלי לקום ולזוז. כשמתחיל גל לידה, סגרי את העיניים, השאירי את הכפתור במצב ביניים, ורדי במעלית השקופה שלך מקומה 7 בגוף עד קומה 1, מרפה ומשחררת יותר ויותר עד שהגל נגמר. אז תוכלי לפתוח את העיניים ולהגיד לעצמך "יותר ויותר רפויה ומשחררת בעיניים פתוחות" את תוכלי לזוז שוב ולשנות תנוחות יכול להיות שתצרי להישען על אחד ממלווי הלידה שלך, להיתלות מסביב לצוואר של מלווי לידה יאפשר לך להיות בהרפיה הכי עמוקה שאפשר בתנוחה של עמידה. בכל פעם שמתחיל גל לידה, תוכלי להיתלות ולהוסיף תנועות שמרגישות לך טוב.
- עזרה ממלווי הלידה: תוכלו לתרגל כמה גלי לידה בשיתוף יותר פעיל של מלווי הלידה. סכמו מראש על סימן שתתני למלווה הלידה שמסמן תחילת גל תרגול, כמו תנועה ביד או אמירה חיובית כמו "אני מקבלת את הגל הזה באהבה וכיף" (כמובן שתשתמשי בסימנים רק כשהכפתור שלך נמצא במצב ביניים!) ואז תני למלווה הלידה להגיד לך "מתמסרת", ולהשתמש בכלים למלווה הלידה בעמוד 196 במדריך למלווה הלידה, ללחוץ לך בעדינות ביד ותוכלו אפילו לעשות את התהליך "תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד" בחזרות ללידה שלכם. תעשו גם חזרה עם כמה גלים על כדור הפיזיו כשאת נשענת קדימה מעל כריות בגלי הלידה ומנענעת את האגן בין גלים עם כפתור האהבה במצב ביניים כשאת מנענעת.
- שימוש בתהליך של הנוסחה. תעשו חזרה בכמה מהגלים עם התהליך "חיבור למקור" והמשיכי לשנות תנוחות בכל גל שני. וודאי שכפתור האהבה שלך במצב ביניים, לא משנה מה נאמר בתהליך, לפני שאת קמה ומסתובבת. השתמשי בהרבה כריות, והתמקדי בלהיות ממורכזת, רפויה ומשחררת ככל שניתן בגלי הלידה של 60 שניות, שלוה במקום המיוחד שלך ברחם. תוכלי גם לשמוע את התהליך "מקום מיוחד ברחם" או את התהליך "חכמת הגוף".

הימנעי מתרגול עם תהליכי הלידה אחרי 38 שבועות אלא אם כן את רוצה לראות את התינוקת שלך בקרוב. יש שם תהליכים שקשורים בלידה עצמה וחכמת הגוף שלך יכולה לקחת את זה ברצינות!

אחרי כל גל תרגול של 60 שניות, קחי לגימות מים כשכפתור האהבה שלך במצב ביניים. המטרה שלך זה להיות הכי נינוחה, רגועה וממוקדת שאת יכולה בכל תנוחה שאת בוחרת. חשוב לשנות תנוחות כדי ללמוד להרפות בכל מיני תנוחות.

זכרי – כשכפתור האהבה שלך מופעל במצב רגיל, את רפויה ומשחררת לחלוטין! את כל כך רפויה ומשחררת שאת בכלל לא רוצה לזוז!

כשאת מסיימת כבי את כפתור האהבה.

פעם בשבוע מעכשיו ועד הלידה, דמייני את לידת התינוקת שלך. יש לך זמנים בתהליכים שאת מדמינת את הלידה וזה גם יתמוך בך הרבה יותר כשתיקחי כמה דקות ליצור את הלידה שאת רוצה בעיני רוחך. השתמשי בעמוד 115 בפרק 4 כדי לעזור לך לדמיי את הלידה שלך. היי נוכחת שם בכל כולך, במקום לראות או להסתכל מבחוץ. כשאת יכולה לראות לדמיי או להרגיש את עצמך יולדת בצורה קלה נינוחה ואוהבת, תאמיני שאת יכולה והאמונות האלו תומכות בך בזמן הלידה. הדמיון שלך מאפשר לך לעשות חזרות ולתכנת את חכמת הגוף שלך להגיב כמו שאת רוצה כדי שביום הלידה, את מגיבה בצורה שאת רוצה באופן אוטומטי. את יכולה ליצור שוב ושוב את הלידה שאת רוצה וזה יהפוך למציאות שלך. חכמת הגוף שלך פועלת הפוך: את מזינה אותה בחזון חיובי והיא מגשימה אותה עבורך, בלידה אוהבת ומהנה! הזיני את חכמת הגוף שלך בחזון ואמונות חיוביות, כדי שתהיה לך לידה טובה!

יכול להיות שתצרי לגזור/להדפיס את העמוד "לדמיי את הלידה שלך" מהחוברת ולתלות אותה במקום בולט לעין די להזכיר לך להתמקד ולהזין את עצמך וחכמת הגוף בכל מה שיכול להסתדר מציון בלידה במקום הפוך.



דולה יכולה לוודא שמכבדים את תכנית הלידה שלך, לתמוך בך ולעזור לך להיות יותר נינוחה וללידה להתקדם. הדרך הכי טובה שהדולה שלך יכולה לעזור לך זה בלמוד את הפילוסופיה, טכניקות, תהליכים ומילות מפתח של הנוסחה. דולות לומדות יותר איך לפעול במישור הפיזי כדי לאפשר לאישה יולדת להישאר נינוחה, ושימוש בהרפיה ודמיון מודרך מצריך פחות פעילות פיזית חיצונית ויותר התכנסות פנימה ושימוש במילות המפתח וכלים שחכמת הגוף מתוכנת להגיב אליהם. אימהות הנוסחה יכולות להשתמש בתנוחות זקופות, זה יותר כדי לעזור להתקדמות או לירידה של התינוקת ולא לשמור על נינוחות. אם הדולה שלך לא מכירה איך עובדת הנוסחה, היא תוכל פחות לעזור בדרכים שאת צריכה כדי ללדת עם הרפיה ודמיון מודרך.

תוכלי להראות לדולה שלך את חוברת ההדרכה של הנוסחה ולהסביר לה את כפתור האהבה שלך, מילות המפתח "מקור" ו "מתמסרת" ו"תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד". היא יכולה ללמוד את אוצר המילים שלך ללידה בפרק 4 בעמוד 117 ואת העזרים ללידה מהמדריך למלווי הלידה. תוכלי גם לתת לה לשמוע חלק מהתהליכים שלך כדי שהיא תוכל להבין מה את לומדת מהם. חזרות ליום הלידה עם מלווה הלידה והדולה שלך גם יכולה לעזור. הצעות לחזרות בעמוד 164.

שאלות לשאול את הדולה:

- איפה למדת ומה ההסמכה שלך?
- כמה זמן את תומכת לידה ובכמה לידות השתתפת?
- האם יש לך ניסיון בשימוש דמיון מודרך ללידה, ואם כן, פרטי?
- כמה מפגשים התמיכה כוללת? האם יש מפגשים לפני לידה ומפגש אחרי?
- האם היית מוכנה לקרוא וללמוד את כלי הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה שאני משתמשת בהם כדי לעזור לי איתם בלידה?
- איך את מתארת את התפקיד שלך בצירים (גלי לידה) ובלידה שלי? מה תעשי?
- האם יש לך עוד שירותים שאת נותנת או הכשרה בתחומים אחרים כמו תמיכה בהנקה, עזרה בטיפול בתינוק, הכשרה בתחומי רפואה משלימה, וכן הלאה.
- מתי את מגיעה בלידה? האם את מגיעה לבית בהתחלת הלידה או רק לבית החולים?
- האם יש לך 2 המלצות מנשים שתמכת בהם בלידה שאוכל להתקשר אליהם?
- באיזה סוגי לידות השתתפת? איך היו החוויות שלך בלידות טבעיות כמו שאנחנו מתכננים?
- השתתפת בלידות במקום שאנחנו מתכננים ללדת? איך היחסים שלך עם הצוות שם?
- מה הגישה שלך ללידה ולתמיכה בנשים ומלווי הלידה שלהם בזמן הלידה?
- מה היית מגדירה כחלק הכי חשוב בתפקיד שלך?
- האם יש מגבלות לזמינות שלך, והאם יש לך מישהי שמגבה אותך בזמנים שאת לא זמינה? קרה שהשתמשת בה? איך היה? אפשר לפגוש אותה?
- אפשר להתקשר אליך לפני ואחרי הלידה עם שאלות?
- מה ההשקעה הכספית ומה נכלל בה?

חשוב: גם כאן חכמת הגוף שלך יכולה לעזור לך. שאלי את חכמת הגוף שלך אם את מרגישה בנוח עם הדולה ואם יש ביניכן כימיה טובה והשקפות דומות לגבי לידה.

דולות יכולות ללמוד לעזור עם הנוסחה בדרכים הבאות:

- ללמוד ולתרגל את השפה, הכלים ומילות המפתח של הנוסחה לפני הזמן איתך ועם מלווה הלידה שלך, בלפחות חזרה אחת ללידה.
- ללמוד ולהשתמש בכלים של הרפיה איתך במיוחד בשלב ההתמרה.
- לעזור לשחרר פחדים ולהתמקד בחזון.
- להקריא לך את התזכורות לשימוש בכלי הנוסחה ו/או להחליף את מלווי הלידה כשהם עייפים.

- לשמש חוליית חיבור ביניכם לבין צוות בית החולים ולשמור על אווירה שקטה, מבודדת וחשוכה עם מינימום של הפרעות.
- לעזור לך לשנות תנחות או להתפנות מיד אחרי שמסתיים גל לידה ולעזור לך להישאר בהרפיה כשאת מגיעה עם כלים ללידה וכפתור האהבה שלך.
- לדעת שבשימוש דמיון מודרך ללידה, נינוחות פיזית מתקבלת על ידי התכנסות פנימה והרפיית שרירי הלידה עם תגובת האוקסיטוצין. השימוש בשינוי תנחות ותנחות זקופות הוא בעיקר כדי לאפשר לתינוקת למצוא תנוחה טובה ולרדת ולא לנינוחות פיזית.

זכרי שתפקידך להכין את עצמך היטב עם כלי הנוסחה, להיות מחוברת למהות המיוחדת שלך ואז לסמוך על חכמת הגוף שלך ולזרום עם כל תפנית שהלידה שלך לוקחת. דעי שהלידה שלך היא מתנה נפלאה שתהיה מדויקת למה שאת צריכה לחוות וללמוד כדי לצמוח כאישה ואמא. למרות שאני חוויתי לידה בלי כאב, את לא חייבת חוויות נטולת כאב לחלוטין כדי ליהנות מלידה אוהבת. גם אלה שחוות קצת אי נוחות בשלב האחרון של הלידה, יכולות להתמודד בקלות אם הן תרגלו את כלי הנוסחה בהתמדה! אם את מאבדת את זה לכמה דקות תמיד תוכלי לחזור להרפיה ולדמיון המודרך שלך. בשביל זה יש לך את כלי ההרפיה: לחיצת יד, המילה "מקור" וירידה במעלית השקופה שלך כשאת סופרת כל קומה משבע בכתר ועד שתיים או אחת והולכת למקום המיוחד שלך ברחם. האמיני בחכמת הגוף ובתינוקת שלך ותני להם להנחות אותך במהלך הלידה. לידה זה טכס מעבר מרגש, יצירת מופת שלך ופרי ההשקעה שלך בהכנה ללידה. זו התחלה חדשה אוהבת ועוצמתית! יתכן שתחוו רגשות ותחושות עוצמתיות ממה שאת רגילה במהלך שלבי הלידה: בפריחה, בהחלקות ובמפגש עם התינוקת לאחר הלידה. קבלי את תרכובת הרגשות העוצמתיות שנובעות מקוקטייל האקסטזה שהגוף משחרר בלידה כחלק מהמסע המופלא שלך ביצירת לידה אוהבת ומהנה. הסכימי לחוות את עוצמת הלידה בצורה אוהבת ומחוברת שמביאה לך את התינוקת שלך בצורה חסרת מאמץ. האמונה והציפייה החיוביים שלך, והמהות המיוחדת שבחרת ללידה, מכוונים ויוצרים את החוויה שלך אז שמרי עליהם!

ככל שאת מתקרבת לזמן הלידה, הגבירי את הקשב פנימה לחכמת הגוף ולתינוקת שלך. תני להם להנחות אותך בליה. דעי שהכוחות והכלים ללידה אוהבת ומהנה כבר הפכו לחלק ממך דרך התרגול היומי שלך. תלדי מבפנים, חווה את הלידה יחד עם התינוקת שלך. יש לך את כל התשובות בפנים ותוכלי תמיד לשאול את חכמת הגוף שלך או את התינוקת שלך במקום המיוחד ברחם כשיש לך שאלה או חשש.

אנחנו מחכים לשמוע, לראות, ולהתרגש מסיפור הלידה שלך. סיפור הלידה שלך יכול לעורר השראה בעוד נשים ולעודד אותם גם לקחת את הצעדים הנדרשים כדי ליצור את הלידות האוהבות והמהנות שלהם. שתפי אותנו בלידה שלך עם תמונות, מצגות וסרטונים מהלידה שלך בקבוצה בפייסבוק או למייל [birthlovenjoy@gmail.com](mailto:birthlovenjoy@gmail.com). כשאת מצליחה להשתמש בחכמת הגוף שלך וליצור את הלידה שאת רוצה, זה לא פחות מנס בעינינו וחשוב לנו לפרסם את הניסים הללו כדי שעוד נשים יוכלו לקבל אומץ והשראה להביא את התינוקות שלהם לעולם בצורה אוהבת ומהנה יותר. אם תרצי ותסכימי, תוכלי גם להוות השראה ודוגמה לנשים וזוגות אחרים שחושבים על לידה אוהבת ומהנה. נשמח גם לקבל סיפורי לידה מהזווית של מלווה הלידה/האבא.

תודה רבה על השיתוף שלכם.

תיהנו מהלידה האוהבת שלכם!





המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שאמר עלי בתהליך היה:

למדתי שהמקום המיוחד שלי ברחם:

האכסן ביני לבין תינוקי היה:

תינוקי היקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:





המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

המקור שלי:

מיצת המפתח:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

אוצר המילים החדש ללידה היתה:

תאובת האוקסיטוצין בלחיצת יד היתה:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מביטה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

כשהתמסרתי במילת המפתח "התמסרות":

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

המקור שלי:

מיצת המפתח:

תינוקות יקרה, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מבטיחה לך e:



המשיכי את המשפטים הבאים בלי לעצור, לחשוב או להרים את העט מהדף ותני לכל מה שעולה להישפך החוצה על הנייר. כשאת מסיימת שאלה עברי הלאה מיד לשאלה הבאה והמשיכי לכתוב בלי להפסיק. עצרי רק אחרי שסיימת לכתוב.

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי התהליך הרגשתי:

מה שאמר עלי בתהליך היה:

למדתי שהפחד הכי גדול שלי:

בחלון החיובי שלי ללידה:

תינוקות יקרות, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מביטה לך e:



174	המדריך למלווי הלידה
176	המקום המיוחד של אמא
177	עיסוי ללידה ועיסוי פריניאום
179	מלווי הלידה, תוכלו לעזור בלידה ב:
181	טבלת מעקב אחר גלי אהבה
183	איך להשתמש בכלי הנוסחה בלידה
184	הרמת הבטן
186	תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד
188	אין התקדמות! מה עושים?
192	איך להתמודד עם התערבויות בלידה
193	עוזרי לידה יקרים, בבקשה מכם
195	כלים למלווי הלידה
196	תזכורות ללידה
199	תנחות ללידה
201	זורמים בקלות עם כל תפנית בלידה
203	שלט לתליה בדלת של חדר הלידה
204	איך לעזור למשפחה שמתמשת בהרפיה ודמיון מודרך ללידה
205	אח/ות יקרה

## אלו/הדפיסו את כל המדריך למלווי הלידה, הדקו אותו ושימו אותו בתוך תיק הלידה כדי שיהיה נגיש לכם בלידה.

### מלווי לידה יקרים



יש לכם תפקיד חשוב בהכנות ללידת התינוק שלכם! אתם עוזרים לאמא לחוות לידה אוהבת ומהנה ומהירה וקלה! בבקשה, קראו את כל חוברת ההדרכה כדי ללמוד איך לתמוך באמא במשימות הקורס, להבין את אוצר המילים, הגישה, והכלים של הרפיה ודמיון מודרך ללידה. יש הרבה מה ללמוד וזה מסע קסום לתוך חכמת גוף. הקשיבו לכל תהליך חדש שאמא מוסיפה לפחות פעם אחת. חשוב מאוד לעשות את התהליך "שחרור פחדים" כדי להחליף את הפחדים וחששות שלכם לגבי ההריון והלידה ולפתח חזון חיובי משלכם כדי לגשת ללידה בביטחון ועם יכולת לתמוך באמא בדרכים שהיא צריכה.

תוכלו לתפקד בצורה יוצאת מהכלל בלידה עם ההכנה של הנוסחה. ויכול להיות שתמצו "עוזר ללידה" כדי למלא את המקום שלכם כשאתם רוצים לקחת הפסקה, לענות לצוות הרפואי וכן הלאה. על "עוזר הלידה" לתמוך בלידה טבעית ולהיות חלק מההכנה עם קורס הנוסחה.

התמיכה שלכם תורמת לאמא, לתינוק וגם לכם. אתם יכולים לעשות את כל ההבדל כשאתם:

- מזכירים לאמא להשתמש בהילת האור שלה ולשחרר ולמוסס כל שליליות לגבי ההריון, לידה או דמיון מודרך כשאתם ביחד בידעיה שגם סרטים, תוכניות, וסיפורים או דעות של חברים יכולים להשפיע ולהזין את חכמת הגוף בצורה שמפריעה ללידה האוהבת והמהנה שלכם.
  - קונים אוכל בריא ובסיסי, מכינים לאמא שייקים ירוקים, מתכננים את התפריט ומוודאים שאמא מקבלת מספיק ויטמינים, מינרלים וחלבונים. אתם גם מרוויחים מתפריט בריא וטעים ומצב בריאותי משופר. אתם מתכווננים ללידה טבעית בקשב לחכמת הגוף. התחילו כבר עכשיו להקשיב לחכמת הגוף ולעשות פעולות שתומכות בגוף כמו עיסויים ואמבטיות לשחרור אי נוחות וכאבים במקום לעשות פעולות שמזיקות כמו לקחת תרופות או לעשן.
  - מזכירים ו/או עושים עם אמא את מתיחות ההריון יחד עם אמא ומוודאים שהיא עושה אותם נכון ומחזקת את המקומות שהולכים ללדת את התינוק שלכם!
  - מזכירים לאמא להקשיב לתהליכים שלה כל יום ומוודאים ששניכם עושים את התהליך "שחרור פחדים" שומרים על עצמכם: וודאו שיש מענה יומיומי לצרכים שלכם, שאתם מאוזנים, לוקחים זמן לשחרר לחצים, ישנים כמו שצריך, ויש לכם את הזמן והגמישות שאתם צריכים מהמסגרת של לימודים או עבודה שלכם אחרי הלידה.
  - נהנים מהזמן הזה לפני הלידה ומבלים ביחד.
  - סבלניים מבינים ותומכים באמא בזמן שהיא עוברת שינויים פיזיולוגיים והורמונליים מאתגרים שדומים לגיל המעבר. שמרו על תקשורת לגבי ההריון והלידה והעלו כל נושא שצריך לפתור לפני הלידה כדי ששניכם תוכלו להיות פנויים רגשית לתהליך מדהים של לידה.
- קחו זמן לשבת עם אמא ולשמוע איך נראה, נשמע ומרגיש המקום המיוחד שלה ברחם. בתהליך השני אמא יצרה מקום מיוחד ושלו ברחם. חכמת הגוף שלה למדה להיות מיד שלווה, בטוחה ונינוחה כשהיא מגיעה למקום המיוחד שלה ברחם... רפויה לחלוטין, מוגנת ומחוברת לתינוק. זה מאוד עוזר לה כשאתם והדולה מזכירים לה להגיע למקום המיוחד שלה כשהיא צריכה רוגע. ענו על השאלות הבאות:



הקולות שנשמעים במקום המיוחד:

התחושות הפנימיות והטמפרטורה במקום המיוחד:

המקום המיוחד שלה אמא מרגישה:

היבטים מיוחדים במקום המיוחד של אמא:





מגע משחרר את הורמון האהבה, אוקסיטוצין, ובכך מרגיע את אמא ויוצר תנאים אידיאליים לתינוק ברחם במהלך ההריון וגם בתחילת הלידה. הקדישו 10-5 דקות לעיסוי פשוט ומהיר. תוכלו להתאים את השמן ואת תנועות העיסוי למצב של אמא. למשל שמנים כבדים וחמים יותר כמו שומשום, שקדים ואגוזים עוזרים לחוסר איזון ברמת המחשבות. שמנים קרירים יותר כמו קוקוס, זית ואבוקדו עוזרים לעצבנות ושמנים קלילים יותר כמו חריע, חמנייה וחרדל מעודדים זרימה ועוזרים להיפטר מליחה. גם סוג תנועות העיסוי יכולות לעזור. אם אמא מתקשה לישון או מרגישה חרדה, השתמשו בתנועה יותר חזקה ומקרקעת. אם אמא מרגישה חם ועצבנות השתמשו בתנועות קלילות יותר ואם אמא מרגישה נפוחה או מצוננת השתמשו בתנועה יותר עמוקה ונמרצת.

חממו שמן ושפכו קצת על האצבעות ועסו את הקרקפת בתנועות קטנות ומעגליות. תנו לאמא לסגור את העיניים ולהינות מהתחושה. עברו לפניכם ואוזניים. עסו בעדינות מאחורי האוזניים. יש באוזניים נקודות שקשורות לכל הגוף. עיסוי האוזניים מרגיע במיוחד. הוסיפו קצת יותר שמן לידיים ובתנועות מעגליות לטפו את הרקות המצח, הגבות, האף, לחיים, לסת, פה, וסנטר. עסו את הצוואר מקדימה, אחורה ומהצדדים. עסו את הזרועות. בגפיים השתמשו בתנועות מעגליות במפרקים ותנועות של הלוך חזור על העצמות הארוכות. מרחו את השמן בתנועות מעגליות בכתפיים, בתנועת הלוך ושוב בזרועות, שוב תנועה מעגלית במרפקים, עסו בתנועות הלוך ושוב באמות ואז עסו כל אצבע מהבסיס בכף היד ועד סופה. עסו בעדינות את הרקות בתנועות מעגליות. שפשו בעדינות את האוזניים. קחו כמה שניות לעסות את הצוואר מקדימה ומאחור. הוסיפו קצת שמן ועיסו את שני הרגליים עם הצד החיצוני של הידיים. מרחו את השמן בתנועות קטנות מסביב לבהונות ואז עסו את כפות הרגליים עם תנועת הלוך חזור בכפות הידיים. תנו לאמא לשבת כמה דקות ואז להתקלח.



הנרתיק מתרחב בלידה כדי לאפשר לתינוק לצאת. אם הוא לא נמתח מספיק וראש התינוק נדחף חזק כלפי חוץ, עלול להיווצר קרע. קרעים גדולים יכולים להוביל לבעיות של אי שליטה על הסוגרים, לכאבים בקיום יחסי מין וחולשה בשרירי רצפת האגן.

עיסוי פריניאום הוכח במחקרים כמועיל להפחתת קרעים חמורים (בדרגות 2-3) אפיזיוטומיה (חיתוך החיץ) ולידות מכשירניות, בעיקר בלידות ראשונות. אפשר להתחיל משבוע 34 לעסות את הפריניאום ללידה. רכשו שמן המתאים לעיסוי פריניאום כמו שמן שומשום או שקדים. זכרו לרוקן את שלפוחית השתן. מצאו זמן שקט והקפידו על ציפורניים גוזזות וידיים נקיות.

מלווי הלידה: תוכלו להשתמש באצבעות המורות שלכם או באגודלים. היו קשובים ורגישים לאמא ובצעו את העיסוי בצורה עדינה ומידת לחץ שהיא רוצה. אם את מבצעת את העיסוי, השתמשי בבהונות של שתי הידיים. תמצאי גישה נוחה לנרתיק למשל בעמידה עם רגל אחת על כיסא. השתמשי במראה. בפעם הראשונה, קחו זמן למצוא את הפריניאום. אמא נושמת נשימות עמוקות לבטן, ומרפה את רצפת האגן. קחו זמן לשחרר לחץ. אפשר לעשות אמבטיה חמה או לשים רטיות חמות על הפריניאום כדי לשחרר אותו. זו הזדמנות להתחבר ולשלוח אהבה והכרת תודה למקום חשוב זה שמחזיק את כל האיברים הפנימיים שלך. אפשר להשתמש במראה. אם היתה לכם אפיזיוטומיה בלידה קודמת, התמקדו באזור הזה בעיסוי כדי להגמיש את הרקמה הצלקתית.



משמנים את שתי האצבעות המורות ומחדירים אותם בעדינות לתוך הנרתיק לעומק של בערך 4 סנטימטרים, או לפרק האמצעי של האצבע. מפסקים את האצבעות המורות בעדינות לצדדים וכלפי מטה (בזהירות לא למתוך

את פתח שלפוחית השתן כדי למנוע דלקות) והחזיקו את המתיחה לדקה. שמרו על לחץ קבוע והזיזו את האצבעות בצורת ערסל או U וחזרו שוב על הערסול ל-3-4 דקות בלי למתוח את פתח שלפוחית השתן. בזמן העיסוי מתחו את החלק התחתון של הנרתיק החוצה וקדימה בעדינות עם האצבעות בפנים כדי לעזור למתוח את האור בצורה הראש התינוק ימתח אותו בלידה.

ליצור אווירה שלווה בבית בתחילת הלידה עם אורות עמומים, מוסיקה נעימה, כריות, כדור פיזיו, עיסוי אם אמא רוצה (לפי ההוראות בעמוד 177), תמונות מרגיעות ואנשים חיוביים. ביצעו את כל עבודות הבית כדי שאמא תוכל להתמקד בהרפיה ובדמיון המודרך שלה. ענו לכל הטלפונים או תנו להם להגיע לתא קולי. חכו עד שאתם מגיעים לסוף הלידה כדי לעדכן משפחה וחברים כדי לאפשר ללידה להתקדם בלי לחץ והתערבות חיצונית מיותרת שיכולים להעלות רגשות שליליים ולפגוע בהתפתחות הלידה.

לוודא שתיקי הלידה ארוזים ומוכנים עם כל הדברים שצריך וכיסא התינוק מורכב באוטו, ויש דלק. שמרו תמיד על כמות מספקת של דלק בחודש האחרון לפני תאריך הלידה המשוער.

לתת לה לשתות בין גלי לידה ולשאול אותה מדי פעם אם היא צריכה תהליך אחר, עוד כריות, ללכת לשירותים, לשנות תנוחה וכן הלאה. יכול להיות שיהיה לה טוב לשנות תנוחה כל חצי שעה.

שאלו אותה מה היא צריכה והישארו מודעים לצרכים שלה בכל עת. תמכו בה בצורה מילולית בלהזכיר לה ולהקריא לה תהליכים של הנוסחה, בצורה פיזית ובעידוד.

מאוד חשוב: שמרו על מילים ושפה חיובית ובמקום להגיד "לא להילחץ" שרק מלחיץ יותר. ברגע שאומרים לא לעשות משהו על דרך שלילה, חכמת הגוף מיד מדמיינת את מה שאומרים לא לעשות כדי להבין מה כן, אז תגידו מה כן: "תני לעצמך להיות רפויה"

להיות רגועים ובטוחים למקד ולהרגיע את אמא. הזכירו לה לבטוח בחכמת הגוף שלה ובתינוק שלה. גם אם אתם עייפים, לא בטוחים, חוששים – עשו כאילו. הזכירו לעצמכם שהגוף הנשי עוצב בכדי ללדת וחכמת הגוף של אמא יודעת בדיוק מה לעשות. סיבוכים ומקרי חירום אמתיים שלא נוצרים כתוצאה ממעגל פחד-לחץ-כאב קורים לעיתים רחוקות.

לעקוב אחרי גלי האהבה (בטבלה בעמוד 181) 20 דקות כל שעה בעת הצורך. אין להסתכל יותר מדי על השעון, חשוב רק לדעת מדי פעם כמה גלי הלידה קרובים אחד לשני כדי ליידע את האחות או המיילדת.

עודדו את אמא להישאר בבית כמה שמתאפשר כי היא תוכל להתרכז יותר טוב ותהיה יותר נינוחה בבית. הגעה מוקדמת מדי לבית החולים לא מזרזת את הלידה ויכולה לגרום להתערבויות רפואיות לא נחוצות בגלל שאין לצוות הרפואי זמן לחכות.

לפני המעבר הציעו לה לעשות מקלחת חמה כדי להירגע ולהתרגל לתחושה שזהו זה!

בזמן המעבר דברו בקול רגוע ושמרו על אווירה שלווה. נשמו נשימות עמוקות. הישארו עם אמא ובררו את שם האחות המטפלת שלכם. הציגו את עצמכם ואת אמא, ואמרו לה את השם או שם בטן של התינוקת שלכם. הביאו לה את הצ'ופרים או ממתקים שהבאתם, תכנית הלידה, והדף "איך לעזור למשפחה שמשתמשת בהרפיה ודמיון מודרך של הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" שנמצא בעמוד 192. בכל פעם שהאחות נכנסת לחדר, קראו לה בשם, ואמרו למשל, "דינה, נכון שאמא מתקדמת נפלא? היא ממש רגועה!" יתכן שהיא תענה, "כן, נכון" ותישאר בגישה חיובית.

הכינו את החדר לפי ההעדפות של אמא. עזרו לה למצוא תנוחה נוחה, והתאימו את האורות, טמפרטורה, חפצים וכריות כדי שתהיה לכם נוחיות מקסימלית. שמרו על אווירה חיובית ודאגו שכל מי שנכנס לחדר נכנס בצורה שקטה ומכבדת. תוכלו לתרגל את התהליך "הילת אור" לפני הלידה ואז להרחיב את הילת האור שלכם מסביב לחדר הלידה ולדמיון, להרגיש ולראות אותה מתעצמת כל זמן הלידה, ומאפשרת רק לכל מי שחיובי ותומך להיכנס. תוכלו גם להשתמש בספירלה בלב מאותו תהליך כדי למגנט את האנשים החיוביים והתומכים בלידה האוהבת והמהנה שלכם. ענו על כל השאלות של הצוות כדי שאמא תוכל להישאר רגועה וממוקדת. השתמשו בשפה, מילים ומשפטים חיוביים ודאגו שכל מה שנאמר בזמן שאמא בהרפיה ודמיון מודרך הוא חיובי מכיוון שחכמת הגוף שלה עלולה לקלוט ולפעול על פי מה שנאמר.

דאגו שכל מי שכן צריך לדבר עם אמא מחכה עד שהיא מסיימת את גל האהבה שלה ומוכנה לדבר. אם הצוות הרפואי לא רגיל לנשים שמשתמשות בדמיון מודרך והרפיה בלידה תוכלו להסביר להם מה קורה. אם הם

מתחילים לדבר עם אמא באמצע גל אהבה, פשוט **הרימו את היד** ואמרו, "סליחה אחות (אמרו את שם האחות), אמא באמצע גל לידה (הכינוי שלנו לצירים) והיא צריכה **שאנחנו** נהיה בשקט כדי שהיא תוכל להתמקד". אם הם מתעקשים, המשיכו להגיד, "אנחנו צריכים להיות בשקט עכשיו. זה יקח רק דקה. זה מאוד חשוב למיקוד של אמא". יתכן שתצטרכו לבקש מצוות הלידה **לחכות** עם טפסים או בדיקות דם וכן הלאה, עד שאמא מתרגלת לרוטינה של ההרפיה והדמיון המודרך בסביבה החדשה.

**זכרו: אמא צריכה אתכם, אתם מגיני-הלידה שלה. אתם אחראים למה שקורה כאן. הצוות יכול לחכות עד שאתה ואמא מוכנים, לא משנה מה הם צריכים לעשות או לשאול.**

תנו רק לאנשים שמשפיעים על הלידה בצורה חיובית להיות בחדר, כולל משפחה, חברים וגם אנשי צוות רפואיים. יש לכם את הזכות להגן על אמא ועל התינוק מפני השפעות שליליות בלידה ולבקש מכל מי שלא תורם להתקדמות ולאווירה החיובית לצאת. יש לכם גם את הזכות לבקש אחות או איש/ת צוות אחרת אם תצטרכו ויש סיכוי שיתנו לכם.

דאגו גם שאתם נושמים נשימות עמוקות, אוכלים, שותים ולוקחים הפסקות קצרות. תנו לעוזר הלידה לעזור לכם. לידה זו יצירת מופת, עם הרבה מרכיבים שיש לתמרן ביניהם וגם אתם צריכים תמיכה. כדאי לסכם עם עוזרי הלידה שלכם. עוזרי הלידה יכולים להיות דולה או קרוב/ת משפחה או חברה. כדאי מאוד לסכם איתם מראש את תפקידם בלידה. כדי לערוך רשימה שכוללת את התמיכה שאתם צריכים לקבל בלידה לכו לעמוד 193.

## מצקא אחרי גלי האהבה

מיוני  
הלידה

כדי לדעת מתי להתקשר למיילדת או לצאת לבית החולים/מרכז לידה, ולוודא שהתינוק ואמא בטוחים ונינוחים חשוב למלווה הלידה לעקוב אחרי גלי הלידה. תוכלו לשכפל את הטבלה בעמוד הבא ולהדק את הדפים יחד כדי שיהיה לכם בלידה.

עקבו אחרי כמה גלי לידה ל-20 דקות ברצף כל שעה או יותר אם הם יותר תכופים. כשמתחיל גל, הסתכלו על שעון דיגיטלי. רשמו את הזמן. כשהגל הבא מתחיל, רשמו שוב את הזמן. אין צורך לעקוב אחרי כל אחד! עדיף להימנע מערימות דפים של תיעוד גלי לידה. מטפלים רפואיים רוצים לדעת כל כמה זמן מתחילים גלי אהבה, אז רשמו את זמן התחלת הציר בעמודה "התחלה". הם גם רוצים לדעת כמה זמן אורכים גלי האהבה אז רשמו את זה בעמודה "אורך". כדי לעקוב אחרי אורך הגלים תצטרכו שעון עם יד לשניות ומלווה. סכמו על סימן להתחלת הגל וסימן לסיום גל.

וודאו שאמא שותה בערך שתי כוסות או 400 מ"ל מים כל שעה בלידה. (קצת פחות מבקבוק חצי ליטר). עקבו אחרי מתי אמא מתחילה לשתות את השתי כוסות שלה בעמודה של המים. המים שומרים על רמת מי השפיר ויוצר כר שתומך בתינוק ומפחית את הסיכוי ללחץ בחבל הטבור וירידה בפעילות לב כתוצאה מכך. זה גם תומך בשרירי הרחם ומאפשר לאמא להיות יותר נינוחה כי זה גורם לגלי הלידה לעלות לשיא בצורה יותר הדרגתית בהתחלה וגם יכול למנוע בחילה.

וודאו שאמא מפנה את שלפוחית השתן שלה לפחות פעם בשעה. בעמודה "פינוי" רשמו מתי אמא הלכה לשירותים. שלפוחית שתן נפוחה יכולה למנוע מהתינוק לרדת, לעכב את ההתקדמות, וליצור אי נוחות אצל אמא מעל לעצם הפוביס בבטן התחתונה.

עזרו לאמא לשנות תנוחה אחרי שהיא חוזרת מהשירותים כל שעה. רשמו בעמודה "שינוי תנוחה" את התנוחה שאמא היתה בו בכל פעם שמשנים את התנוחה. שינוי התנוחות עוזר לתינוק להסתובב ולרדת בתעלת הלידה. עברו בין תנוחות זקופות ותנוחות שכיבה והשתמשו כדור הפיזיו שלכם.

בעמודה "רשומות" רשמו את תנועות התינוק, שאלו את אמא לעיתים תכופות אם יש תנועות כדי לשעת שהתינוק במצב טוב בזמן הלידה המוקדם שלכם כשאתם לבד. רשמו דברים כמו הפרשת דם, בחילה, פקיעת קרומים או תחושות החלקה (רצון להחליק החוצה בצורה פעילה)





- השתמשי בטכניקת הלב בטן. התחילי בעיניים פתוחות. הרימי יד אחת, הניחי אותה על הלב, ורק אחרי שהיד השניה נוגעת בבטן סגרי את העיניים והדליקי את כפתור האהבה שלך, מרפה ומשחררת כל שריר, תא, עצב ורקמה בגוף.
- אמרי לעצמך "מתמסרת" אוטומטית מדליקה את כפתור האהבה ומרפה כל מקום בגוף.
- העמיקי את ההרפיה שלך על ידי שאיפה עמוקה ובנשיפה חושבת לעצמך "יותר ויותר רפויה ומשחררת בכל נשיפה שאני נושפת מעכשיו והלאה" והרפי יותר בכל נשיפה, נותנת לכתפיים להישמט למטה. הרפי בהדרגה את כל קבוצות השרירים בגוף יותר ויותר.
- קחי עוד נשימה עמוקה ואמרי לעצמך "אני שואפת פנימה הרפיה ובנשיפה אמרי לעצמך "מקור" ותנשמי את האוקסיטוצין שלך למקום שאת צריכה אותו.
- תוכלי ללכת למקום המיוחד שלך ברחם ולהיות יותר רפויה בטוחה ונינוחה.
- תוכלי לרדת במעלית השקופה, נהיית יותר רפויה עם כל קומה.

### בזמן גלי האהבה שלך

- השאירי את כפתור האהבה שלך מופעל במצב רגיל (כמובן רק כשאת בשכיבה, לא בעמידה או הליכה) לנינוחות מרבית. אין לעקוף את כפתור האהבה שלך!
- תוכלי לדמיין את האוקסיטוצין שלך מתפשט בכל גופך, במיוחד בחלק האמצעי כשאת נינוחה לחלוטין ואומרת לעצמך "פרח...פרח...פרח...."
- תוכלי לדמיין את צוואר הרחם שלך נפתח כמו פרח לדמיין את הגוף שלך שקוף עם אוקסיטוצין זורם בכל מקום. תוכלי לראות את הצבע של האוקסיטוצין או לחוש אותו.
- תוכלי לבקש ממלווה הלידה או הדולה לעזור לך להשתמש בכלים של הנוסחה, במילות מפתח, לחיצת יד ועוד. פרטים עליהם נמצאים בעמוד 195.
- תוכלי לשיר, לזמזם או לעשות קולות של "אהההה" או "אוססס" בגלי האהבה.
- התחברי לתינוק שלך והרגישי איך אתם משחקים במי השפיר, מחליקים יחד למטה והחוצה כמו דולפינים.
- תוכלי להעביר את כפתור האהבה שלך למצב ביניים אחרי שמסתיים גל לידה, כדי שתוכלי לדבר, לשתות ולזוז בקלות. שני תנוחות מיד אחרי שגל לידה מסתיים כדי שתהיי כבר מוכנה בתנוחה הבאה כשמגיע הגל הבא.
- אם את באמצע הליכה ומגיע גל אהבה, תני לכפתור האהבה שלך להישאר במצב ביניים והישעני על מלווה הלידה או הדולה שלך ותני לשרירי הבטן להיות רפויים ומשחררים כשאת משתמשת בכוח הדמיון שלך להזרים את האוקסיטוצין שלך בדיוק למקום שאת צריכה בגוף. גם כשכפתור הלידה שלך במצב ביניים, הרפיה מאוד חשובה.
- תוכלי גם להתנדנד בין גלי הלידה ותחושות ההחלקה בכיסא נדנדה (שימי כריות מאחורי הגב שלך כדי לשמור אותו זקוף ולעזור לתנוחת התינוק) או בכדור פיזיו או ריקוד עם מלווה הלידה.



- את יכולה להשתמש בכל הכלים שלמדת בנוסחה בזמן הלידה. היי יצירתית! הנה כמה מהכלים העיקריים שתוכלי להשתמש בהם כדי להישאר רגועה, שלווה ונינוחה.
- כפתור האהבה שלך מאפשר לך להיות רפויה ומשחררת לחלוטין כשמגיע גל לידה.
- תוכלי ללכת למקום המיוחד שלך ברחם בין גלי האהבה כדי להישאר רגועה ומחוברת לתינוק שלך.
- מילת המפתח "מקור" מחבר אותך למקור שלך ומעמיק את ההרפיה והאוקסיטוצין שלך מידיה. תוכלי לנשום את האוקסיטוצין שלך למקום שאת צריכה בגוף כאשר הוא מתעצם בכל נשיפה!
- המילה "מתמסרת" מאפשרת לך להיות בהרפיה מידיה.
- "תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד". לחיצת יד של מלווה הלידה שלך מיד מעמיקה את ההרפיה שלך. הוראות בעמוד 186.
- קראו את קיצורי הדרך למלווי הלידה בעמוד 195. ביקשי ממלווה הלידה או הדולה להקריא לך.
- השתמשי בהרבה כריות כדי לקבל תמיכה מלאה בכל תנוחה והסתכלי בעמוד 199 לרעיונות לתנוחות.
- השתמשי בתהליכים המוקלטים שלך: אמונות תומכות ללידה, חיבור למקור, שחרור פחדים, והתהליכים של הלידה: פריחה מלאה והחלקה החוצה.
- ערכם של תהליכי הלידה לא יסולא בפז. תוכלי להתחיל להקשיב לפריחה מלאה כדי להתחיל את זמן הלידה, כדי לייצב את קצב גלי הלידה (במצב שהם לא סדירים), אם את צריכה יותר רוגע והרפיה ובמיוחד כשגלי הלידה קרובים אחד לשני ועוצמתיים ובמיוחד בנסיעה לבית חולים או מרכז לידה! זה מכניס אותך להרפיה, מעמיק את ההרפיה ועוזר לך להשתמש בכלים שלמדת ותרגלת. זה מתייחס להיום כאל "יום הלידה", אז השתמשי בזה רק כשאת קרובה ללידה! במיוחד אם חווית גלי טרום לידה.
- התהליך "החלקה החוצה" הוא התהליך השני. התחילי לשמוע אותו כשיש לך תחושות שמצביעות על זה שהגיע הזמן להחליק את תינוקך החוצה. זה מאפשר לך להישאר בטוחה, שלווה ונינוחה ולעבוד בצורה טבעית ואפקטיבית עם התינוקת שלך, חכמת הגוף שלך, למצוא תנוחות נוחות ולעבוד יחד עם גלי החלקה החדשים, כדי להחליק את תינוקך למטה והחוצה בשימוש כלי הנוסחה. את יכולה להקשיב להחלקה החוצה וגם לזוז, לדבר ולשמוע את המטפלים וצוות הלידה. האזיני לתהליך בזמן החלקה ויהיה לך הרבה יותר קל ונעים בשלב השני של הלידה!
- זכרי שאת יכולה להסתובב ולהישאר נינוחה לחלוטין ובהרפיה עמוקה כשאת מעבירה את כפתור האהבה שלך למצב ביניים.
- השתמשי בכדור הפיזיו שלך!
- עשו הרמת הבטן כדי לעזור לתינוק להיכנס לתנוחה הנכונה. הוראות בעמוד 184.
- דמייני את התינוק שלך בתנוחה מושלמת עם הראש למטה והפנים לכיוון הגב. דמייני את התינוק שלך יורד יותר למטה עם כל גל לידה. דברי עם תינוקך ועבדי יחד אתו תמיד.
- אמרי "פרח...פרח...פרח" והזכירי לעצמך שאת נפתחת פי שניים עם כל גל לידה עכשיו.
- תוכלי גם להתקלח או לעשות אמבטיה, ללכת או להיות בכיסא נדנדה ולשנות תנוחות.



איתי לצלות את הרמת הבטן:

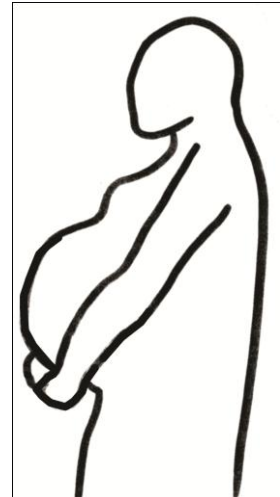
- השתמשו בהרמת הבטן כשיש גלים קבועים מספיק שאתם יודעים מתי הבא מגיע וזאת מכיוון שתמצו להיכנס לתנוחה בזמן התחלת הגל, אך לא לפני שהוא מתחיל. אם אתם מתחילים מאוחר מדי זה יהיה לא נוח, אז פשוט חכו להתחלת הגל הבא.
- יש רק שני מקרים שמתאימים להרמת הבטן: 1. אם גלי הלידה היו באותה עוצמה להרבה זמן או הפריחה לא מתקדמת, כדי לעודד את גלי הלידה להתעצם ולהיות קרובים יותר זה לזה. 2. במקרה שיש אי נוחות בגב בזמן גלי הלידה. כך או כך, כליפוף הראש של התינוק כתוצאה מהרמת הבטן תשפר את התקדמות הלידה ואי הנוחות בגב.
- ניתן להשתמש בהרמת הבטן בתחילת הלידה, לפני שיש לידה פעילה. אחרי פריחה של יותר מ-6 ס"מ, לא בטוח שזה יפעל.

איתי לא לצלות את הרמת הבטן:

- בלידה שמתקדמת בצורה נורמלית. התקדמות נורמלית פירושה גלי לידה שמתעצמים ונהיים קרובים תכופים יותר עם הזמן.
- אם חוויתם לידות מהירות בעבר, דאגו שהאחות או מיילדת שלכם תהיה קרובה כשאתם עושים את הרמת הבטן למקרה שזה פועל בצורה מהירה.

איך צוים את הרמת הבטן?:

- כשגל מתחיל, שלבו את האצבעות כדי להרים את הבטן בערך 5 סנטימטרים.
- קרבו את הבטן לכיוון עמוד השדרה בערך חמישה סנטימטרים בצורה נינוחה.
- באותו זמן ישרו את הגב התחתון, אם אתם עושים את הרמת הבטן בעמידה, צריך ברכיים כפופות.
- החזיקו את הבטן לאורך כל הגל. תוכלו לנוע או להתנדנד על הרגליים במהלך הגל אך הקפידו להחזיק את הבטן באותו מקום כדי למנוע אי נוחות.
- כשהגל מסתיים, השעני טיפה קדימה לאט ושחררי את הבטן. הזיזי את הרגליים כדי לעודד את זרימת הדם.
- חזרו על הרמת הבטן במשך עשר גלי אהבה.





- וודאו שאתם מרגישים יותר לחץ על צוואר הרחם, לא פחות. תהיה הקלה על אי נוחות בגב, תוך הגברת הלחץ בצוואר הרחם. זה אומר שהתינוק עכשיו מכוון בדרך החוצה, לא לכיוון הגב.

## איך לרכב על גלי הלידה עם הנוסחה ללידה אהבה ואהבה:

להלן כמה אפשרויות ללידה. כמובן, שתוכלי להשתמש בכל דבר שעוזר לך! **חכמת הגוף שלך ותינוקך יודעים מה את צריכה אז הישארי מחוברת ובקשב ופעלי לפי האינסטינקטים שלך!**

1. את מאזינה ל"אמונות תומכות ללידה" או ל"מקום מיוחד ברחם" כשאת על כדור הפיזיו שלך, כפתור האהבה מופעל ומלווה הלידה עושה לך עיסוי בגב, עם תנועות נעימות ועדינות מלמעלה עד למטה והחוצה (את תמיד זוכרת להעביר את כפתור האהבה למצב ביניים בסוף הגל כדי לזוז ולשתות מים)
  2. את שוכבת על הצד עם הרבה כריות, שומעת את תהליכי הלידה (פריחה מלאה והחלקה החוצה) משתמשת בטכניקת הלב בטן שלך ומפעילה את כפתור האהבה במצב של הרפיה מלאה בזמן גלי האהבה שלך ומחזירה למצב ביניים על ידי לחיצה ארוכה וספירה 1...2... אחרי כל גל כדי לזוז ולשתות מים. במקום המיוחד שלך ברחם את אומרת לעצמך יותר ויותר רפויה, משוחררת ונינוחה. את אומרת "מקור" ונושמת את האוקסיטוצין שלך למקום שאת צריכה אותו בגוף, ומעצימה את הצבע וההשפעה שלו בכל נשיפה שאת נושפת.
  3. מלווה הלידה מכניס אותך להרפיה עם המילה "מתמסרת" וקורא לך מהמדריך למלווה הלידה ולוחצים לך בעדינות ביד. הם מזכירים לך שאת עוד מעט הולכת לחבק את תינוקך בזרועות שלך ושאת הופכת רפויה משוחררת ונינוחה יותר בכל לחיצת יד עדינה. הם מזכירים לך להעביר את כפתור האהבה שלך למצב ביניים בסיום כל גל לידה כדי שתוכלי לזוז ולשתות מים.
  4. את נכנסת להרפיה עמוקה בישיבה על כדור הפיזיו, כיסא דנדנה או ישיבה והדלקת את כפתור האהבה שלך. את נשארת רפויה ומשוחררת לחלוטין לגל אהבה אחד לפחות ואז את לוחצת לחיצה ארוכה ומעביר את כפתור האהבה למצב ביניים. מיד אחרי שמסתיימים גלי הלידה, את פותחת עיניים, קמה ומטיילת קצת יחד עם מלווי הלידה, נשענת עליהם כשמתחיל גל והופכת רפויה ומשוחררת, עדיין בהרפיה ובנינוחות מוחלטת.
- מלווי הלידה אומרים "מקור" והאוקסיטוצין שלך מתעצם פי 12 עכשיו, ואת נושמת אותו בדיוק למקום שאת צריכה. ככל שגלי הלידה מתעצמים, את הופכת רפויה ומשוחררת יותר.

## איך להשתמש בהרפיה לביקורת פנימיות ופרוצדורות נוספות

- כדי להיות בנינוחות בכל בדיקה פנימית, לפני או בזמן הלידה, או אם את צריכה עירוי או בכל עת אחרת שאת צריכה אוקסיטוצין ומשככי כאבים במקום מסוים בגוף שלך בהריון, לידה או אחר מכן.
1. היי בתנוחה נתמכת לחלוטין (עם הרבה כריות אם צריך) כדי שכל חלקי הגוף יכולים להיות רפויים ומשוחררים.
  2. אמרי למטפלת/הרפואית שלך שאת צריכה 60 שניות של שקט ללא דיבורים לפני שמתחילים כדי להתכונן.
  3. קחי 3 שאיפות עמוקות ובשלישי פתחי את העיניים ובנשיפה הדליקי את כפתור האהבה שלך והשתמשי בטכניקת הלב בטן או מילת המפתח "מתמסרת", סוגרת את העיניים רפויה ומשוחררת והולכת למקום המיוחד שלך ברחם מיד, אומרת "הרבה יותר רפויה ומשוחררת".
  4. אמרי לעצמך את המילה "מקור" וכווני את האוקסיטוצין שלך לבטן התחתונה ולצוואר הרחם (או לכל מקום שאת צריכה). נשמי את האוקסיטוצין שלך לשם. דמייני שזה מתעצם יותר כשאת אומרת לעצמך, "יותר ויותר אוקסיטוצין מתעצם עם כל נשיפה שאני נושפת עכשיו". דמייני תראי ותרגישי את עצמך במקום המיוחד שלך, בטוחה עם האוקסיטוצין שלך בצבע זוהר (שאת אוהבת) שמתעצם ונהיה יותר חזק בכל נשיפה. לא משנה אם את רואה, מדמיינת או מרגישה שזה קורה, תני לעצמך להפוך להיות החוויה שלך עם כל החושים הפנימיים שלך. תוכלי לדמיין שאת צובעת את צוואר הרחם (או החלק בגוף) או שתינוקך מייצר את האוקסיטוצין עבורך עם

אוקסיטוצין זורם מלפני ראשו בצורה מיידית ועוצמתית שמתחזק בכל נשיפה שאת נושפת. שלחי את האוקסיטוצין למקום בגוף שמבקש נינוחות. בכל נשיפה האוקסיטוצין שלך מתעצם.

5. כשהפרוצדורה הסתיימה, תוכלי לקחת נשימה עמוקה ולהעביר את כפתור האהבה שלך למצב ביניים או לסגור אותו ולצאת מההרפיה אם את צריכה לחזור לערנות מלאה. את תוכלי להפתיע את עצמך בכמה זה קל ופשוט עבורך. זה הזמן לקצור את הפירות מכל התרגול שלך עם טכניקת הלב בטן והרפיה ללידה בעיניים פקוחות!

## תאמת אוקסיטוצין מלפני יד

תהליך לתרגול עם מלווה הלידה. עכשיו מלווי הלידה יכולים להפוך יותר מעורבים ולתרגל אתך את הכלים שלך ללידה. התהליך הזה מאפשר לכם ליהנות ביחד וליצור לידה אוהבת ומהנה יותר. תרגלו את התהליך הזה ביחד כל לילה שני בחודש האחרון לפני הלידה. תוכלו לעשות את התהליך הקצר והמרגיע הזה לפני השינה.

תרגול עם מלווי הלידה או הדולה מתכנת את חכמת הגוף שלך להגיב בהרפיה מיידית לקול ולמגע שלהם. תכנות זו מאפשרת להם להיות יותר בטוחים ולעזור לך יותר בזמן הלידה.

כנסי לתנוחה נתמכת ורגועה ללא הפרעות. תוכלו לשים מוסיקה שקטה ברקע עם תרצו. קחי כמה נשימות עמוקות דרך האף לתוך הבטן והחוצה דרך הפה ותני לגוף שלך להיות רפוי ומשוחרר. תני סימן למלווה הלידה להתחיל לקרוא כשאת מוכנה.

מלווה לידה/דולה: שבו קרוב לאמא וקראו את התהליך הבא לאט ובקול נמוך. עצרו לעיתים תכופות כדי לתת לחכמת הגוף לספוג כל מילה.

"עכשיו... מתמסרת... מפעילה את כפתור האהבה שלך, רפויה ומשוחררת לחלוטין.... יותר ויותר רפויה עם כל נשיפה שאת נושפת מעכשיו.... (תנו 25 שניות ואז המשיכו)

יופי. עכשיו נכנסת למצב של הרפיה עמוקה עם המילה "מתמסרת" על ידי סגירת העיניים, הדלקת כפתור האהבה שלך, והרפיה של כל מקום בגוף, מאוד שלווה בגוף ובנפש עם אוקסיטוצין זורם בצורה אפילו יותר עוצמתית בכל הגוף שלך עכשיו. המילה "מתמסרת" מיד ואוטומטית מסמנת לך לסגור את העיניים, להדליק את כפתור האהבה, ואת תמיד חווה הרפיה ואוקסיטוצין מיידית בכל מקום בגוף כשאת שומעת את המילה "מתמסרת". נינוחות מלאה ומוחלטת בכל גל לידה.

ועכשיו נוכל לרדת במעלית השקופה שלך משבע עד שתיים, למקום המיוחד ברחם שלך ועם כל קומה, ההרפיה שלך מכפילה את עצמה כך שכשנגיע לרחם בשתיים, תהיי רפויה לפחות פי 7 או יותר, במידה שתרצי, ממה שאת עכשיו. 7..... יותר רפויה ונינוחה..... 6..... אוקסיטוצין זורם בעוצמה לכל מקום..... 5..... הרבה יותר משוחררת בצורה מיידית..... 4..... הרבה יותר רפויה ומשוחררת..... 3..... אוקסיטוצין מתעצם וזורם..... 2..... רפויה, נינוחה ומשוחררת לפחות פי 7 או יותר ממה שהיית.....

את יכולה לבחור עכשיו לזכור בקלי בקלות, שמעכשיו, במיוחד כשיש לך גלי אהבה, או בכל מקרה אחר שאת רוצה הרפיה יותר עמוקה ועוצמתית ממה שהיה לך, כשאני, או כל אחד אחר, לוחץ לך בעדינות ביד בדיוק ככה (מלווי לידה - לחצו לחיצה עדינה ביד, שימו לב עד כמה היא רפויה) ואומר את המילה..... "הרפיה".... את מיד הופכת רפויה ומשוחררת לחלוטין ותחושה של שלווה ואוקסיטוצין ואהבה הרבה יותר עוצמתיים זורמים בכל מקום בגוף.

בכל פעם שלוחצים לחיצה עדינה ביד כשאת רוצה הרפיה עמוקה יותר (מלווי לידה - לחצו לחיצה עדינה ביד ושחררו)... ואמורים את המילה "הרפיה".... חכמת הגוף שלך אוטומטית מחזקת את ההרפיה שלך ומעצימה אותה כדי שתהיה הרבה יותר עמוקה ממה שהייתה בפעם הקודמת, הרבה יותר הרפיה, שחרור ואהבה זורמים בעוצמה בגוף, מהחזה ועד הירכיים.

אוקסיטוצין יותר עוצמתי ממה שחווית עד עכשיו, שמתעצם עם כל נשיפה שאת נושפת בזמן הלידה האוהבת והמהנה שלך.... מתעצם עם כל פעימת לב.... עם כל מחשבה בראש.... עם כל צליל שאת שומעת.... אוקסיטוצין אהבה והרפיה מתעצמים עם כל גל לידה..... נוכל לתרגל את זה שוב עכשיו.... ומעכשיו והלאה בכל פעם שנתרגל,

ההשפעות יהפכו אוטומטית יותר ויותר עוצמתיים בכל פעם. תהיי אפילו יותר רפויה ומשחררת ומלאת אוקסיטוצין בכל פעם שאנחנו נוגעים בך ואומרים "הרפיה".

את יכולה לבחור עכשיו לזכור בקלי בקלות, שמעכשיו, במיוחד כשיש לך גלי אהבה, או בכל מקרה אחר שאת רוצה הרפיה יותר עמוקה ועוצמתית ממה שהיה לך, כשאני, או כל אחד אחר, לוחץ לך בעדינות ביד בדיוק ככה (מלווי לידה - לחצו לחיצה עדינה ביד, שימו לב עד כמה היא רפויה) ואומר את המילה..... "הרפיה".... את מיד הופכת רפויה ומשחררת לחלוטין ותחושה של שלוה ואוקסיטוצין ואהבה הרבה יותר עוצמתיים זורמים בכל מקום בגוף.

בכל פעם שלוחצים לחיצה עדינה ביד כשאת רוצה הרפיה עמוקה יותר (מלווי לידה – לחצו לחיצה עדינה ביד ושחררו)... ואמורים את המילה "הרפיה".... חכמת הגוף שלך אוטומטית מחזקת את ההרפיה שלך ומעצימה אותה כדי שתהיה הרבה יותר עמוקה ממה שהייתה בפעם הקודמת, הרבה יותר הרפיה, שחרור ואהבה זורמים בעוצמה בגוף, מהחזה ועד הירכיים.

אוקסיטוצין יותר עוצמתי ממה שחווית עד עכשיו, שמתעצם עם כל נשיפה שאת נושפת בזמן הלידה האוהבת והמהנה שלך.... מתעצם עם כל פעימת לב.... עם כל מחשבה בראש.... עם כל צליל שאת שומעת.... אוקסיטוצין אהבה והרפיה מתעצמים עם כל גל לידה.....

יופי.... ואת מיד הופכת יותר שלוה ובטוחה לגבי לידת התינוק שלנו, באמונה וציפייה חיוביים שמשחררים אנדורפינים מעכשיו ובכל פעם שאת חושבת על הלידה.... וחכמת הגוף שלך קיבלה ויישמה את כל מה שלמדת בתהליך בכל רמות ההווה..... יופי.....

ועכשיו הגיע הזמן להחזיר את עצמך לתודעה ערה. אני אספור משתיים עד שבע ותוכלי לעלות במעלית מקומה שתיים ועד קומה שבע בראש ורק בקומה שבע ולא לפני, תכבי את כפתור האהבה שלך, תני לעיניים להיפתח, שחררי את האוקסיטוצין מהגוף ותהיי רעננה וערנית ותרגישי נפלא.

2 מרגישה את עצמך נכנסת למעלית ומתחילה לעלות. 3 חכמת הגוף שלך מחזקת ומעצימה את כל הכלים שלמדת עכשיו בתהליך, ב 4 את עדיין רפויה 5 ויודעת בלב שזמן הלידה שלך עם התינוק שלנו יהיה קל, מהיר אוהב ומהנה 6 מרגישה את עצמך עולה בחזרה, התכווני עכשיו, 7, מכבה את כפתור האהבה, תני לעיניים להיפתח, משחררת את האוקסיטוצין עכשיו ושמה לב עד כמה את מרגישה נפלא.

הערה: אחרי שתרגלתם את התהליך הזה כל לילה שני לתקופה של כשבוע, תוכלו לתרגל גם בלי התהליך הכתוב. פשוט שבו בספה או כורסה, מצאו תנוחה נוחה. מלווה הלידה או הדולה יאמרו "מתמסרת" ואת מדליקה את כפתור האהבה שלך, והופכת רפויה לחלוטין. אחרי שהם נתנו לך כמה שניות הם ילחצו לך ביד ויגידו "הרפיה".... יותר ויותר עמוקה בלחיצת יד..... יורדת במעלית השקופה 7..... 6..... 5..... 4..... 3..... 2 יותר ויותר רפויה ומשחררת".

בכל פעם שתתרגלו, ההרפיה ותגובת האוקסיטוצין שלך יתעצמו ותוכלי לחזור לתודעה ערה כשאת עולה החזרה במעלית ומכבה את כפתור האהבה שלך.



כל אישה והלידה שלה. התקדמות נעשית בלידה בהרבה מישורים ולא תמיד משתקפת במדדים של הפתיחה, מחיקה או תחנה. לעיתים, מוסדות רפואיים מגדירים לעצמם "התקדמות" במונחים של פתיחה מסוימת לשעה. כשאת משתמשת בכלי הנוסחה, תוכלי להתקדם מהר יותר כתוצאה משרירי לידה רפויים וגישה שלוה ובטוחה. לפעמים יהיו עיכובים מסיבות לא ברורות וזה יכול לקחת קצת יותר זמן. חכמת הגוף שלך יודעת מה נכון ואת רק יכולה להרוויח כשאת בקשב אליה. אם גלי הלידה נהיים חלשים ורחוקים יותר אחד מהשני, יש סיבה לכך.

אם למשל בזמן בלידה מישהי ממשיכה לחוות גלי אהבה אך הפתיחה לא מתקדמת לכמה שעות יתכן שהיא או התינוק צריכים את הזמן הזה. בסוף ההפוגה, גלי האהבה והפתיחה יכולים להתקדם הרבה יותר מהר והיא תוכל להגיע לפתיחה מלאה במהירות. מצב כזה יכול להיות נורמלי לחלוטין ולא ברור בדיוק למה זה קורה. יתכן שחכמת הגוף יודעת בדיוק מה מתאים וכדאי לסמוך עליה. יתכן שהזמן הזה דרוש כדי לאפשר לתינוק לכנס לתנוחה נוחה באגן או כדי לנוח ולצבור כוחות. או שזה יכול להיות דפוס הלידה האישי שלה.

**מלווי הלידה, לפני שאתם מחליטים מה לעשות, כמה דברים לקחת בחשבון:**

באיזה תנחות אמא נמצאת? יכול להיות שצריך לשנות את התנוחה. מקלחת או מעבר לכדור פיזיו יכולים לעזור לאמא להרגיש יותר פעילה ויכולים להיות שינוי מבורך וגם לשים יותר כובד מקבל על צוואר הרחם, דבר שעוזר לתינוק לרדת. הזכירו לה להדליק את כפתור האהבה שלה כשהיא עדיין בשכיבה או הרפיה, להעביר את זה למצב ביניים ורק אז לקום ולשנות תנחות.

מה המצב הרגשי של אמא? האם יש מישהו או משהו שמפריע לה? תנו לה לדבר על הרגשות שלה, לעשות תהליך של "שחרור פחדים" ואם צריך לבקש ממישהו לצאת מהחדר. וודאו שהפנים, ידיים ולסת רפויים, מה שמאפשר גם לשאר הגוף להרפות.

תרפיה במים: יש בתי חולים שיש להם ג'קוזי בריכות מים שאפשר להשתמש בהם בלידה או יכול להיות שהם מאפשרים לך להביא בריכה משלך. יתכן שתרצי לכנס למים כדי להירגע בבית או בבית החולים. קראו את הוראת הבטיחות לגבי טמפרטורת המים, ניקיון ושתייה. אפשר גם להכניס כיסא או כדור פיזיו למקלחת כדי שתוכלי לנוח וליהנות ממקלחת חמה.

אפשר פשוט לתת לאמא לישון. יכול להיות שחכמת הגוף מנסה לבקש מנוחה! יכול להיות שאמא צריכה לישון. אם היא עייפה או לא ישנה בלילה עודדו אותה לישון. מלווי לידה, אמרו לה להדליק את כפתור האהבה שלה ואמרו לה שהיא עכשיו תישן במנוחה ותתעורר רעננה ומוכנה ללדת. אמרו לה שגלי הלידה יכולים להמשיך או לא כשהיא ישנה ואם הם כן ממשיכים, היא תהיה נינוחה לחלוטין ותישן בנינוחות בזמן הגלים אם היא רוצה ואז אפשר לה להעביר את כפתור האהבה שלה למצב ביניים כדי שהיא תוכל לזוז ולמצוא תנוחה נוחה כשהיא נחה ותישאר בהרפיה עמוקה תמיד. אז אמרו "ישנה עכשיו... יותר ויותר רפויה... ישנה עכשיו... יותר ויותר נינוחה. חזרו על זה במידת הצורך. תוכלו גם להדליק את התהליך "מקום מיוחד ברחם" או "פריחה מלאה" ברקע.

**אם לאנא יש כוחות אפשר לזרז את גלי האהבה בזכות טכניקות:**

הליכה ותנוחות זקופות. בכריעה לפרקי זמן קצרים על המיטה, על כדור פיזיו, במקלחת, בישיבה על כריות או בשירותים. הליכה יכולה לגרום לגלי לידה להיות יותר סדירים ותכופים. אפשר ללכת לחצי שעה בכל פעם עם כפתור האהבה במצב ביניים. בכל פעם שמגיע גל לידה, עצרו ועשו ביחד את תרגיל הרמת הבטן (בעמוד 184). הרמת הבטן עוזרת לראש התינוק ללחוץ יותר באגן הירכיים ולקדם את הלידה. שוב, כפתור האהבה במצב ביניים ואמא משתמשת בנשימות ה"מקור" שלה. מלווי הלידה, תגידו, "פרח...פרח...פרח". אחרי ההליכה, עזרו לאמא לנוח ולכנס למצב של הרפיה מוחלטת במיטה או בכדור פיזיו כדי לשמור על האנרגיות שלה.

אפשר לגרות את הפטמות על ידי שפשוף הפטמות עם מגבת חמה ולחה או על ידי גירוי ידני של מלווה הלידה. הפסיקו את גירוי הפטמות כשמגיע גל לידה כדי לשמור על רמת גירוי סבירה ונסבלת ברחם.

יש ארומתרפיה, הומאופתיה וצמחי מרפא שאפשר לקבל בהתאמה למצב האישי שלך למשל כמו באתר [www.herbs.co.il](http://www.herbs.co.il), שמעודדים גלי לידה. כמו כן, יש טכניקת לחיצת מגע. חיפוש בגוגל על המשפט "המדריך הטבעי להקלת כאבים בלידה" יוביל אתכם לקובץ pdf באתר לידה או מאמי, שמנחה כיצד להשתמש בלחיצות על נקודות מגע בגוף כדי לקדם את הלידה.

בכל גל לידה הזכירו לאמא לדמיין את צוואר הרחם נפתח פי שניים ממה שהיה בגל הקודם, רך ומוכן פי שניים והתינוק יורד פי שניים מהגל הקודם! זכרו שחכמת הגוף שלה מקשיבה תמיד וככל שהיא יותר רפויה, הלידה יכולה להתקדם בצורה טובה ומהירה יותר לזמן בו תחזיקו את התינוק בידיים.

## מה אם יש פקיעת קרומים מוקדמת לפני הלידה האהבה מתחילת?

קודם כל, זה לא מצב חירום. יכול להיות שחכמת הגוף שלך יודעת בדיוק מה היא עושה מתי. פקיעת קרומים לפני התחלת גלי אהבה קורית רק באחוז קטן של המקרים ובדרך כלל יש בחירה. כל עוד מוודאים שהטמפרטורה נורמלית והתינוק זו והכל תקין. זה יכול לקחת עד 24 שעות לפני תחילת לידה. יש כמה אופציות: תוכלו להתקשר ליעוץ רפואי ויגידו לכם להגיע לבית החולים. תוכלו להתחיל בטכניקות אינדוקציה טבעיות מיד או לחכות ולראות מה התכנית של חכמת הגוף, ואחרי כמה זמן להתחיל עם טכניקות אינדוקציה טבעיות כשאתם שומרים על כמה נהלי בטיחות.

ממדו את הטמפרטורה של אמא כל שעה כשהיא ערה. וודאו שזה 37.8 או מתחת. וודאו שמי השפיר שקופים ועם ריח רענן ושהתינוק זו כרגיל. אחרת, לכו להיבדק.

שמרו על היגיינה והחליפו פדים לעיתים תכופות. שמרו על ההיגיינה הסטרילית במקום בו חי התינוק ונמצאת השליה. אין להכניס שום דבר לשם שעלול לזהם (כולל אצבעות וטמפונים ואין לעשות אהבה). יש לוותר על בדיקות פנימיות. כמובן, אם יוצא משהו כמו חלק מחבל הטבור או ידיים או רגליים, התקשרו מיד לאמבולנס.

## מה לעשות במצב אחר?



שאלו את האחות או מיילדת בזמן הלידה מה מצג התינוק. אם הם אומרים מצג ראש אחורי זה אומר שראש התינוק כלפי קידמת האגן וגבו פונה לגבה של אמא. במצג זה ראש התינוק לוחץ חזק יותר על עצם העצה של אמא וזה גורם לאי נוחות בגלי לידה שמורגש בגב והתקדמות מאתגרת ואיטית יותר של התינוק. גם אם אומרים לכם שהתינוק יסתובב בשלב ההחלקות (דחיפות), אז יהיה פחות מקום לתינוק להסתובב וזה יכול להאריך ולהקשות על שלב ההחלקות ולגרום לזה לקחת הרבה יותר זמן. זה יכול להאט את קצב הלידה משמעותית מכיוון שראש התינוק לא לוחץ על צוואר הרחם ויכול לגרום לחוסר התקדמות בלידה ואפילו להוביל לניתוח.

גם אם הצוות הרפואי לא בטוח, אם יש לאמא הרבה לחץ בגב בכל גל אהבה, הרבה תנועות בבטן או דופק שנשמע בחלק אחורי של הבטן, יתכן שהתינוק במצג ראש אחורי. עדיף לשנות את זה מוקדם בתהליך הלידה כשיש עדיין מקום להסתובב ולא לחכות, כדי לאפשר לאי הנוחות להיעלם וללידה להתקדם בצורה מהירה וזורמת יותר. חשוב לשמור על שק מי השפיר ולא לפקוע אותו כדי שיהיה אפשרות להסתובב במי השפיר.

## תנוחות שצוננות לתינוק להסתובב:

- הרמת הבטן: את עומדת או כורעת קצת בעמידה, כשמתחיל גל, שימי את הידיים מתחת לבטן והרימי אותה עד שהלחץ מפסיק. אם זמן הלידה מתארך, מישוהו יכול להרים מאחורה כמו שמפורט בעמוד 184. זה עוזר לשנות את כיוון הלחץ של ראש התינוק ועוזר לו להסתובב. הרמת הבטן יכולה לשחרר אי נוחות חריפה בגב בצורה מיידית ולאפשר לאמא להירגע הרבה יותר במהלך גלי האהבה.
- עוד תנוחות שיכולות לעזור כוללות: עמידת שש, כריעה תלויה, סיבובי אגן בתנוחות שיוצרות אי סימטריה באגן ומגדילות את קוטרו כמו למשל סיבובי אגן בהליכה בין גלי לידה. נסו שכיבה על הגב ברצפה או מיטה עם כרית מתחת לעצם הזנב בחלק התחתון של הגב והבאת הרגליים מעבר לראש. זה מכופף את גב התינוק וגורם לו להסתובב (אפשר לעשות גם בשלב השני של הלידה בנשימות ההחלקה אם התינוק עוד לא הסתובב). עשו 2 גלים ככה ושניים בשכיבה על צד שמאל וחזרו חלילה עד שהתינוק מסתובב. השתמשו

בכדור הלידה כדי לסובב את התינוק שלכם. הישעני קדימה מעל לכדור הפיזיו, עשי סיבובי אגן או שבי על הכדור ונדנדי את האגן שלך מצד לצד. בעמוד 146 תמצאו עוד מידע על שימוש בכדור הפיזיו/לידה. אפשר גם לנסות הליכת ברווזון, עזרו לאמא לכנס לכריעה מלאה (בין גלי לידה) וללכת קדימה. תוכלו גם לתת לאמא לשכב על הצד בלי כריות מתחת לראש ולהעלות את אזור האגן והרגליים כמה שיותר כך שהראש למטה והאגן למעלה. עזרו לה להרפות "מתמסרת" בזמן גלי האהבה ואז להתהפך לצד השני אחרי שכל גל מסתיים. בעמידת שש, מלווי הלידה או דולה יכולים לעמוד או לכרוע מעליה ולשים את הידיים שלהם מעל עצמות הירכיים כשהאצבעות פונות כלפי פנימה למקום התחתון בגב שלה. לחצו פנימה וטיפה לכיוון מעלה לאורך כל גל אהבה על העצמות כדי לאפשר לאמא להרגיש יותר נינוחה בחלק התחתון של הגב.

• מלווי הלידה: קחו כמה מגבות גדולות, ולהשרות אותם במים חמים בכיור. קחו אחד, חם ככל שניתן בלי להיכוות, קפלו אותו ואמרו לאמא לכנס לעמידת שש או להישען קדימה מעל מיטה, כדור פיזיו או כיסא ושימו את המגבת על הגב שלה. אם היא מוכנה, תוכלו ללחוץ על עצם העצה בזמן גלי הלידה. החום עוזר לשחרר אי נוחות מכל העצבים שמגיעים מהחלק התחתון. עשו את זה בכל גל לידה ועודדו אותה להעמיק את ההרפיה והאוקסיטוצין שלה.

### מלווי הלידה: חזרו אל הנחיות הבאות ככל שצד כדי לצזור את התינוק להסתופף:

מתמסרת... רפויה עכשיו. הדליקי את כפתור האהבה שלך. אוטומטית את מרגישה אוקסיטוצין עוצמתי שזורם בגב ויוצר נינוחות מוחלטת. תחושות של אהבה מתעצמות בכל הגב עכשיו, מקור... יותר ויותר רפויה ומשוחררת.

ככל שגל האהבה הזה מתעצם, האוקסיטוצין ותחושות האהבה שלך בגב מתעצמות. תחושות של אהבה מתעצמות עכשיו בכל נשיפה שאת נושפת, הרבה יותר עוצמתיות עכשיו.

בואי נדמיין את התינוק שלנו מסתובב עכשיו עם הפנים לגב. בואי נראה, נדמיין ונרגיש אותו מסתובב לתנוחה הנכונה. נחנו מסתובבים אתו עכשיו...

עכשיו במקום המיוחד ברחם, את מדברת עם התינוק שלנו, מחזיקה את ידו ועוזרת לו להסתובב. התינוק שלנו מסתובב עכשיו בקלות ובחן. הסתובב, תינוק אהוב, הסתובב.

### הצעות כלליות ללידה

- התחילו בעיסוי הפריניאום (הוראות בעמוד 177) בערך 5 שבועות לפני תאריך הלידה המשוער.
- הכינו את תיקי הלידה שלכם 3 שבועות לפני תאריך הלידה המשוער.
- בקרו במקום הלידה והכירו אותו כולל נהלים וחינונים כדי שתדעו לחנות בחניון קרוב בזמן הלידה.
- בלו את רב זמן הלידה בבית בסביבה מוכרת ונינוחה. קחו חפצים אישיים, כריות, בובות פרווה וכל דבר אחר שיאפשר לכם להרגיש יותר בנוח במקום הלידה.
- אין מצווה להגיע מוקדם לבית החולים. הגעה בשלבים יותר מוקדמים של הלידה לא מקצרת אותה ולא אומרת שתחבכו את התינוק שלכם מוקדם יותר. עדיף לעבור למקום הלידה אחרי שעה שגלי הלידה מגיעים כל 4-5 דקות ואורכים דקה עד דקה ועשרים שניות.
- עשי מקלחת חמה לפני שאתם יוצאים כדי להירגע ולתת לעצמך להתרגל לתחושה שזהו זה. מלווי הלידה: הכינו את האוטו. עדיף לשמוע תהליך של הנוסחה בדרך לבית החולים באוזניות בלבד, כדי להישאר ממוקדת ורגועה. לא להשמיע בקול!
- הביאו את כלי הנוסחה שלכם: חוברת ההדרכה, המדריך למלווי הלידה שגזרתם/הדפסתם לגישה מהירה, כל התהליכים המוקלטים על גגן (עדיף נגן מפני טלפון נייד מפני הקרינה) עם אוזניות ובטריות אם צריך, כדור הפיזיו, רמקולים. אם השתמשתם בשמנים אתריים בתרגול, הביאו גם אותם.
- בהתחלת זמן הלידה, עשו את התהליך "שחרור פחדים" כדי לכנס ללידה באמונה ובביטחון בעצמכם. תנו לחכמת הגוף להחליף את הפחדים וחששות בחזון החיובי שלכם. זה הזמן לסמוך על חכמת הגוף ולתת לה לעשות את מה שהיא יודעת לעשות בצורה הכי טובה ובלי להתערב. הלידה זורמת בצורה הרבה יותר חלקה אחרי שהפחדים התחלפו בחזון החיובי שלך. זה הזמן!
- זכרו להביא ציפור לאחיות או מיילדות שיתמכו בך בלידה. זה נותן להם תחושה טובה כשמעריכים אותם. עוגת גבינה, שוקולד, עוגיות או ממתקים עם פתק שמודה להם מראש על ההתחשבות והתמיכה בצרכים שלכם כמשפחה שמשתמשת בהרפיה ודמיון מודרך של נוסחה ללידה האוהבת ומהנה. תנו את הציפור



לאחות שאחראית על החדר שלכם עם העתק של תכנית הלידה והעמוד "איך לעזור למשפחת שמתמשת בדמיון מודרך והרפיה ללידה" בעמוד 204. הדביקו את השלט "אנחנו משתמשים בהרפיה ודמיון מודרך של הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה בלידה שלנו" בעמוד 203 על הדלת כדי להזכיר לכל מי שנכנס להיות בשקט כשהם נכנסים. אפשר גם להוריד או לכסות את השעון כדי לאפשר לאמא להירגע וללדת בקצב הנכון לה.

- זכרו לעודד את אמא להחליק את התינוק החוצה בקלות. מאמץ יתר ודחיפות אלימות סוגרות את תעלת הלידה ויוצרים לחץ באזור. זה מעייף את אמא, גורם לקרעים פנימיים ויכול להוביל לוואקום או מלקחיים ודם בעיניים. החלקות בנשיפת "אאאהההה" הם בדיוק כמו עשיית צרכים. תוכלי לקחת נשימה עמוקה ולהפעיל את כוח הכבידה לכיוון מטה כשאת נושפת דרך הפה ואומרת "אאההה" ארוך עד שאת צריכה לקחת עוד נשימה, חוזרת במידת הצורך. זוהי צורת החלקה עצמאית ואפשר גם לבקש מהאחות לצאת כדי להיות לבד ולנשוף את תינוקך החוצה.
- יתכן שתהיי כל כך רגועה שתעלת הלידה שלך תיפתח בקלות ובמהירות עם החלקות עדינות רופאים, מיילדות ואחיות רגילים לטכניקות החלקה יותר אגרסיביות ואלא אם כן יש סיבה רפואית ללדת את התינוק במהירות, הזכירו להם למה אתם משתמשים בנשיפות החלקה והודו להם שהם מאפשרים לכם להחליק את התינוק שלכם בדרך המתאימה לכם.

## צבר התאריק המיוצר ומלחיצים אתכם ללדת כבר?

זכרו, לתינוק ולחכמת הגוף תכנית משלהם והוא יצא בזמן הנכון עבורו. אם אתם מתנגדים לתהליך הטבעי הזה, אתם עלולים לשבש אותו. עשו את התהליך "שחרור פחדים" כדי לשחרר חששות ופחדים לגבי לידה. תוכלו גם להקשיב לתהליך "אמונות תומכות ללידה" או "פריחה מלאה" שמלווים אותך ביום הלידה ומטמיעים את האמונה שזה יום הלידה בחכמת הגוף שלך. בכל פעם שיש לכם גלי אהבה, עשו את הרמת הבטן (הנחיות בעמוד 184). אחרי שהלידה התחילה, אפשר להקשיב לתהליכים אחרים עד שאתם צריכים את "פריחה מלאה" שוב. תוכלו לשמוע את "אמונות תומכות ללידה", "מקום מיוחד ברחם", ו"חיבור למקור" בתחילת הלידה כדי לכנס למיקוד פנימי. התהליך "פריחה מלאה": מאפשר לך להישאר בהרפיה כשיש לידה יותר פעילה. שוב: היי יצירתית וקשובה לצרכים שלך בזמן הלידה ולסימנים של חכמת הגוף שלך. אין דרך נכונה ללדת ורק את יודעת מה נכון לך ולתינוקך. כשאת משנה תנוחות, עדיף להמשיך להאזין לתהליכי הנוסחה או למוסיקה המרגיעה שלך תמיד ברקע מכיוון שחכמת הגוף שלך כבר מתוכנתת להגיב אליהם בהרפיה ונינוחות. תוכלי להשתמש באוזניות, חוץ מהתהליך האחרון "החלקה החוצה". אותו עדיף לנגן בקול בחדר הלידה.

זכרו שיש לכם 2 מילות מפתח להעמקת ההרפיה: "מקור", בשביל אמא להגיד, ו"הרפיה" שמלווי הלידה יגידי בשילוב לחיצה עדינה בידה של אמא. המילה "מתמסרת" מכניסה את אמא להרפיה אוטומטית בכל עת, ואפשר להשתמש בו לכנס להרפיה מהר כשגלי הלידה מגיעים לשיאם מהר.

## איך להתחיל את הנקה

- שבי זקוף ובצורה נתמכת. השתמשי בהרבה כריות כדי לתמוך בגב, זרועות, רגליים ולהביא את התינוק לגובה השדיים. תוכלי לשים כריות מאחורי הגב ועל הברכיים ולהעלות את הרגליים קצת.
- השתמשי בתנוחה נכונה בו את תומכת בתינוק לכל אורכו באגן, בגב ובעורף. תנוחה לא נכונה גורמת לפצעים בפטמות, סדקים, חוסר בחלב ועוד. את היד התומכת תוכלי להניח על כרית שמעל לברכיים.
- הצמידי את בטן התינוק לבטן שלך וכווני אותו מול הפטמה. קרבי את תינוקך לשד וגרי את השפה התחתונה שלו בפטמה. חכי עד שיפתח את הפה כדי לאפשר לו לתפוס את ההילה. אין לדחוף את הפטמה לתוך הפה שלו בכוח!
- כווני את הפטמה למעלה בפה התינוק בזמן שהוא תופס אותו ודגדגי את מפרק הלסת של התינוק כדי למנוע אי נוחות. שמרי על לחץ עדין בגב התינוק, לא מאחורי הראש.
- תני לו לינוק **בצד אחד** (והחליפי צד בכל הנקה, כלומר הניקי בצד ההפוך מהצד שהשתמשת בו אחרון) בכל הנקה למשך קצת פחות מחצי שעה. זה מאפשר לך לרוקן את השד עד הסוף כדי שהוא יתמלא מחדש עד הסוף, וגם מאפשר לתינוק שלך לקבל את החלב האחורי שיוצא רק בסוף ההנקה. החלב שלך עובר בהדרגה מחלב רזה, לחלב מלא ולשמנת. התינוק שלך צריך לקבל את השמנת (חלב אחורי) בכל הנקה.
- הניקי לעיתים קרובות במשך היום כדי שתוכלי לישון יותר בלילות. מומלץ להניק בין 8-12 פעמים ביום בחודשים הראשונים. אם התינוק שלך יונק כל שעתיים בערך ביום ומקבל את החלב האחורי בכל פעם, הוא ירצה לינוק פחות בלילות. זה עוזר לשניכם לשמור על אספקת חלב ולישון יותר. תני לתינוק לינוק עד

שהוא מתנתק מעצמו מהשד. אחרי שהוא מתנתק, החזיקי אותו צמוד לגופך במצב מאונך, כדי לאפשר לו להוציא אויר.

- כדי לאפשר לפטמות לשמור על השמנים הטבעיים שמופרשים באזור על תרחצי אותם בסבון. בסוף ההנקה, תוכלי להוציא ולמרוח מעט חלב על כל הפטמה, ולתת לו להתייבש.

**אני מלינה את עצמי ואת התינוק שלי בצורה הטובה ביותר!**

## איך להתמודד עם התערבויות בלידה



אם מציעים התערבויות שלא בתכנון, שאלו "האם אמא והתינוק בסדר?" אם כן, בדרך כלל אין סיבה להתערב בכלל. תוכלו לברר "למה אתם מציעים את ההתערבות הזאת? יש עכשיו מקרה חירום רפואי?" אם אין, תוכלו לומר "אנחנו בוחרים לא לעשות את ההתערבות הזאת. תודה (התכוונו לזה בכל הלב!) שאתם מכבדים את הבחירה שלנו ללדת בצורה שנכונה עבורנו."

או למשל "אם אתם מתעקשים על מוניטור רציף אני רוצה לראות חומר כתוב מהיצרן שמבטיח לי שהפרוצדורה לא תפגע בתינוק שלנו. אני רוצה לראות את זה בכתב."

לכל התערבות שמציעים, בקשו שיסבירו לכם באופן מלא:

- מה היתרונות של הפרוצדורה?
- מה הסיכונים הכרוכים בפרוצדורה?
- מה אם נחליט לא לעשות כלום?
- מה אפשר לעשות במקום הפרוצדורה הזאת?
- אחרי שקיבלתם הסבר מלא, וזה לא מצב חירום, יש לכם את הזכות להחליט ביחד מה נכון עבורכם. אמרו לצוות הרפואי שאתם רוצים לדבר או להתפלל על זה לבד, ושתודיעו להם מה ההחלטה שלכם.

אם אחות או רופא משגעים אתכם שהנהלים בבית החולים אומרים שאתם חייבים לעשות משהו, אמרו "אנחנו יודעים שאתם רק ממלאים את ההוראות שלכם ומכיוון שאנחנו לא מרגישים בנח עם הפרוצדורה הזאת, נשמח לחתום על כתב ויתור שישחרר את בית החולים מאחריות על הבחירות שלנו."

לא משנה מה נהלי בית החולים, לכם תמיד יש זכות לסרב לכל דבר שלא מתאים או גורם לכם אי נוחות (היו נאמנים והקשיבו לחכמת הגוף שלכם!)

במקרה שכן יש שינוי בתכנית הלידה שלכם, היו בטוחים שאתם בידיים טובות ושכולם רוצים שהלידה תצליח. קחו נשימות עמוקות, הישארו רגועים וממוקדים על המטרה שלכם: תינוק בריא. שימו מוסיקה מרגיעה ברקע, הוציאו את כולם מהחדר וקראו לאמא את התהליך "זורמים בקלות עם כל תפנית בלידה" בעמוד 201.



## עזרי לידה יקרים, בבקשה אכת

עשו את כל מה שתוכלו כדי לאפשר לי להתרכז במשימה החשובה של תמיכה באמא, וזה כולל הרבה משימות שהן לא הכי מרתקות. יכול להיות שנבקש ממך לצאת כשנצטרך פרטיות, נא להכין את עצמך לזה. בבקשה להשתתף רק כשאנחנו מבקשים כדי לא לכנס ביני לבין אמא וליידע משפחה וחברים בעניין הלידה רק אם אנחנו מבקשים ממך. הישארו חיוביים תמיד כלפי אמא ואם צריך דברו איתי בחוץ. בבקשה כבדו את ההחלטות שלנו לגבי הלידה. אני, מלווה הלידה, מבקש/ת עזרה ממך בדברים הבאים (מלווי הלידה, סמנו וי או מלאו בכתב את הבקשות שלכם):

### הערה הראשונה

הדבר הכי חשוב לי לקבל בו עזרה בלידה הוא:

\_\_\_\_ לעזור בעבודות הבית בתחילת הלידה כולל:

\_\_\_\_ לענות לטלפונים ולהגיד ש:

\_\_\_\_ להחליף אותי כשאני צריך/ה לקחת הפסקת אוכל או לנוח ולעזור לאמא עם תזכורות להרפיה ודמיון מודרך בלידה במקומי.

\_\_\_\_ לשמור שיש מים בבקבוק/כוס של אמא ולעזור לה ללכת לשירותים, להתקלח, לשנות תנוחות ו:

\_\_\_\_ לעזור להכין את האוטו לנסיעה למקום הלידה

\_\_\_\_ לעזור לאמא עם מילות מפתח ותזכורות בנסיעה למקום הלידה

\_\_\_\_ לנהוג בנסיעה למקום הלידה כדי שאני אעזור לאמא

\_\_\_\_ לעזור לעקוב אחרי גלי הלידה בטבלה בעמוד

\_\_\_\_ להביא קוביות קרח, מים, כריות שמיכות מגבות ולקרוא לאחות כשצריך.

\_\_\_\_ לשים לאמא רטיות על המצח

\_\_\_\_ לעזור לנו למצוא מידע בחוברת ההדרכה של הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה או במדריך למלווה הלידה.

\_\_\_\_ לצלם את הלידה

### הערה השנייה

\_\_\_\_ לוודא שהתהליך "החלקה החוצה" מתנגן ברם קול בחדר כדי שכולם כולל אמא יכולים לשמוע אותו בקלות.

\_\_\_\_ לעזור לאמא לזכור לנשוף את התינוק החוצה בנשיפות "אאאהההה", לכוון את האוקסיטוצין שלה מקדמת ראש התינוק ולהחליק בצורה קשובה לחכמת הגוף שלה.

\_\_\_\_ לעזור עם תנוחות ללידה ולשים רטיות חמות על אזור הפריניאום ורטיות קרירות על המצח ולהמשיך להביא קוביות קרח.

\_\_\_\_ להזכיר לאמא להשתמש במילת המפתח "מקור" כשיש הכתרה והתינוק נולד.

\_\_\_\_\_ לנגב את התינוק בעדינות אחרי לידה כדי שאוכל להתפעל

## הפעלה

\_\_\_\_\_ להזכיר לאמא להשתמש בהרפיה בזמן לידת השליה ולדמיין ולכוון את האוקסיטוצין שלה עוזר לרחם להתכווץ ולחזור לגודל הרגיל שלו ולהוציא את השליה כשכפתור האהבה במצב ביניים בשימוש במילת המפתח "מקור".

\_\_\_\_\_ במקרה של דימום יתר, להזכיר לאמא לדמיין את האוקסיטוצין שלה מכווץ את הרחם וסוגר את כל כלי הדם באזור השליה כדי לעצור את הדימום, עם כפתור האהבה במצב ביניים בשימוש מילת המפתח "מקור" והכוונת האוקסיטוצין שלה.

\_\_\_\_\_ לכבד את הרצון שלנו להיות לבד אחרי הלידה.

\_\_\_\_\_ להישאר אחרי לידה כדי לצלם ו/או לעזור עם התחלת ההנקה.

\_\_\_\_\_ להישאר עם אמא במקרה שאני צריך/ה ללכת עם התינוק.

- תזכורות ללידה נמצאות בעמוד 196. השתמשו בהן כשיש לידה פעילה אם אמא צריכה את עזרתכם כדי להתמקד. אם היא רוצה שתעזרו לה, דברו בקול שקט ונמוך והתחילו להקריא את התזכורות. אין צורך להקריא את כל התזכורות בכל גל אהבה. התחילו עם הפסקה הראשונה. שימו לב למילים ומשפטים שאמא מגיבה אליהם בצורה הכי טובה. חזרו על המשפטים ומילים שהיא אוהבת. שאלו אותה אם היא רוצה שתישארו עם אותן תזכורות מילוליות שעוזרות לה להישאר רגועה וממוקדת או להשתמש במגוון תזכורות. בדקו איתה מדי פעם כי ההעדפות שלה יכולות להשתנות במהלך תהליך הלידה.
- בעמוד 197 ("העמקת ההרפיה בשלב ההתמרה") יש טכניקות שמעמיקות את ההרפיה ומתאימות לתמיד ובמיוחד כשאמא צריכה להיות רפויה ומשוחררת בשלב ההתמרה.
- בעמוד 198 יש תזכורות לנשיפות החלקה כדי לעזור לאמא ולתינוק בשלב השלישי בירידה בתעלת הלידה. המטרה שלך כאן זה לעזור לה להישאר בהרפיה, משוחררת וממוקדת באוקסיטוצין שמשאיר אותה נינוחה ולהזכיר לה לשמור על אגן רפוי ולנשוף למטה בקולות "אאההה" שפוחים. תוכלו לומר את התזכורות האלו באוזניה בעדינות בזמן ההחלקה ולעזור לה לכנס לתנוחות נינוחות ואפקטיביות שמנצלות את כוח הכבידה כדי להחליק למטה והחוצה בתודעה יחד עם התינוק.
- תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד שתרגלתם גם עוזרת להעמיק את ההרפיה. לחיצה עדינה ביד והמילה "הרפיה" יכולים לעזור לאמא להיות יותר רפויה ומשוחררת.
- אפשר להשמיע כל תהליך של הנוסחה בזמן גלי האהבה. כדאי להקשיב לתהליכים "פריחה מלאה", "החלקה החוצה", חיבור למקור": ו"שחרור פחדים". בזמן הלידה עדיף להשתמש באוזניות כדי שאמא תוכל להתרכז בצורה הכי טובה. בשלב ההחלקות, שימו את "החלקה החוצה" בקול רם כדי לאפשר לכולם להישאר רגועים ושלוים.
- אם אמא עייפה או רוצה לקחת הפסקה מלהתרכז בתהליכים אתם יכולים לעזור מאוד כשאתם מנחים אותה להגיע למקום המיוחד שלה ברחם ולהיות שם. חזרו על הדף שמילאתם על המקום המיוחד של אמא ברחם בעמוד 176. יכול להיות שאמא תרצה שתנחו אותה בלרדת לשם במעלית השקופה שלה ולתאר לה בפרטי פרטים את המקום השלו והבטוח הזה כדי שתוכל להתחבר אליו.
- התהליך "זורמים באהבה עם תפנית בלידה" (שכנראה לא תצטרכו בכלל!) הוא רק לקריאה על ידי מלווי הלידה במקרה הצורך. זאת כדי שתמשיכו להזין את חכמת הגוף במסרים התומכים לגבי לידה, מה שעוזר לכם ליצור את לידת המופת האוהבת והמהנה שאתם רוצים. אם כן יש שינוי בתכנית הלידה, יכול להיות שאמא תצטרך עזרה בלהתרגל לזה. במיוחד אם יש פחד, לחץ או אכזבה שיכולים לפגוע בהמשך הלידה. אם החלטתם לעשות פרוצדורה שלא תכננתם וקשה לאמא עם זה, שימו מוסיקה מרגיעה וקראו לה את התהליך הזה בצורה בטוחה ומרגיעה. קראו בקול רך ועדין ונשמו נשימות עמוקות. אם תרצו לעזור לה להישאר בהרפיה, חזרו על המשפטים שיש לידם +.
- גזרו/הדפיסו את העמוד "איך לעזור למשפחה שמתמשת בהרפיה ודמיון מודרך ללידה" שנמצא בעמוד 204 למיילדת או אחות כדי לספר להם על מילות המפתח והטכניקות העיקריות שאמא משתמשת בהם בזמן הלידה ואיך לעזור לכם לחוות לידה יותר אוהבת ומהנה.
- תנו את המכתב "אחות יקרה" בעמוד 205 לאחיות שמטפלות בתינוקת שלכם כדי שהיא תדע שהתינוק שלכם בהנקה מלאה אם כך בחרתם. כך ידעו לעזור לכם. המכתב מונע מהם לנקוט בפעולות שיכולות להפריע להתחלה ולמהלך התקין של ההנקה כמו נתינת מטרנה, מוצצים, מי סוכר וכן הלאה.
- גזרו/הדפיסו ותלו את עמוד 203: "אנחנו משתמשים בהרפיה ודמיון מודרך של הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה ללידה שלנו" על דלת החדר שלכם. רשמו את שמות המשפחה שלכם עליו כדי להזכיר לכל מי שנכנס שיש לך צרכים מיוחדים. זה יגרום לאנשים לכנס בצורה יותר מכבדת ושקטה ויעזור לאמא להישאר מרוכזת ורגועה.

מילון המילה, אתם נפלאים! תראו כמה אתם  
כבר יודעים אכש"ו!

## לפי האון

כשמתחיל גל אהבה אמרו: "מתמסרת....ועכשיו הדליקי את כפתור האהבה שלך, הולכת למקום המיוחד שלך ברחם....רפויה ומשוחררת לחלוטין עכשיו. מחוברת למקור שלך עם אוקסיטוצין זורם בצורה אוטומטית ועוצמתית בכל מקום מסביב ל (אמרו את שם התינוק) ואת רפויה משוחררת ונינוחה לחלוטין עכשיו.....

(אם מופיע גל אהבה כשאמא הולכת אמרו: הרפיה עכשיו....וודאי שכפתור האהבה שלך נמצא במצב ביניים....ואז המשיכו "מחוברת למקור שלך עם אוקסיטוצין..". וכן הלאה.

את אוטומטית הופכת להיות רפויה פי 7 או יותר בכל קומה שאת יורדת במעלית השקופה וכל ספרה שאני סופר/ת עכשיו.....7.....הרבה יותר רפויה.....6.....משוחררת.....5.....אוקסיטוצין זורם בכל מקום בגוף.....4.....הרבה יותר נינוחה.....3.....הרבה יותר רפויה ומשוחררת.....2.....משוחררת יותר.....1.....רפויה ומשוחררת פי 7 או יותר ממה שהיית עכשיו.

ככל שאת מרגישה יותר תחושות לידה.....יותר מתיחה והחלקה למטה.....את יותר רפויה ומשוחררת.....והאוקסיטוצין ותחושות האהבה והנאה שלך מתעצמות.....הרבה יותר עוצמתיים.....ככל שאת מרגישה שתחושות הלידה מתגברות את אוטומטית מרגישה יותר אוקסיטוצין ואהבה עכשיו.....יותר ויותר רפויה.....

את מתמסרת להרפיה יותר ויותר עם כל נשיפה שאת נושפת...עם כל מחשבה בראש.....בכל פעימת לב....עם כל צליל שאת שומעת....ועם כל תנועה ש (אמרו את שם התינוק) עושה עכשיו.....יותר ויותר רפויה.....יותר ויותר נינוחה.....מחוברת למקור.....

צוואר הרחם שלך רך וגמיש ונפתח בקלות כמו חבצלת לידה עם גל ההחלקה הנפלא הזה....רואה מרגישה ומדמינת את צוואר הרחם, כמו פרח יפה, רך וזוהר שנפתח....פרח.....פרח.....פרח.....נפתח בקלות.....בנינוחות.....בעדינות ובמהירות.....

מתמסרת לחוויית הלידה ולקוקטייל האקסטוזה בכל החושים הפנימיים שלך.....הופכת להיות החווייה שלך.....יותר ויותר רפויה ומשוחררת בכל תחושת לידה....יותר ויותר אוקסיטוצין ואהבה בכל מקום בבטן..מסביב ל(אמרו את שם/שם הבטן התינוק)..בכל הגב, צוואר הרחם ותעלת הלידה.....רפויה.....נינוחה ומשוחררת....כל גל אהבה מקרב אותך לחיבוק הראשון שלך עם (אמרו את שם התינוק)

## בין אילי האידה

כשאמא עדיין בהרפיה וודאו שכפתור האהבה שלך במצב ביניים....(אמרו אם שמה של אמא) היית נפלאה בגל האהבה שהיה.....כל כך רפויה ומשוחררת.....מה תרצי עכשיו? (מים, להתפנות, ללכת קצת, שינוי תנוחה, גרביים, כדור פיזיו וכן הלאה)

מה את רוצה לגל הבא? (שאני אנחה אותך, לשמוע תהליך אחר, לחיצת יד, מוסיקה מרגיעה וכן הלאה)

אם אמא לא רוצה לזוז או להתפנות תוכלו לעזור לה להישאר נינוחה כשאתם אומרים "(אמרו את שמה של אמא).....את מתמסרת ובהרפיה יותר עמוקה בכל נשיפה שאת נושפת מעכשיו.....בכל מחשבה בראש.....כל פעימת לב.....כל צליל שאת שומעת.....ובכל תנועה ש (אמרו את שם התינוק) עושה עכשיו.....יותר ויותר רפויה.....יותר ויותר נינוחה עכשיו.....הלידה שלך קלה ונינוחה כל כך.....

כל גל אהבה יותר חזק ועוצמתי מהקודם..... כמו חיבוק גדול שמקרב אותך לתינוקך..... כל גל אהבה פותח את צוואר הרחם פי 2 ממה שהיה בקלות כמו פרח..... פתוח פי 2..... כל גל לידה מביא לך הרבה יותר הרפיה ואוקסיטוצין ומשככי כאבים, הרבה יותר אהבה..... יותר ויותר בטחון ושלווה..... ואת מצפה לכל תחושת לידה..... כל כך רגועה ובטוחה עכשיו.....

צוואר הרחם שלך רך כעלי כותרת ופורח בקלות ובמהירות בכל גל לידה... רואה מדמיינת ומרגישה את צוואר הרחם שלך נפתח כמו פרח..... פרח..... פרח..... נפתח בקלות..... בעדינות ובמהירות.....

בקלות מוכנה לגל הבא.....7..... יותר רפויה.....6..... יותר רפויה.....5..... יותר רפויה.....4..... יותר נינוחה.....3..... יותר שלווה ונינוחה.....2..... רפויה משוחררת ונינוחה לחלוטין.....

## הצמקת ההרפיה הפלג ההתארה

לחצו לאמא בעדינות ביד ואמרו: " \_\_\_\_\_ ( הכניסו שמה של אמא ) מתמסרת עכשיו ומדליקה את כפתור האהבה שלך.... יותר ויותר רפויה כשאני לוחצת לך בעדינות ביד, בהרפיה מוחלטת מראש ועד כף רגל..... רפויה ונינוחה פי 12 או יותר בכל קומה שאת יורדת עכשיו.....7..... יותר רפויה.....6..... הרבה יותר משוחררת.....5..... אוקסיטוצין זורם בעוצמה בכל התאים הגוף.....4..... יותר רפויה.....3..... הרבה יותר נינוחה.....2..... מחוברת לאמא אדמה וללב האדמה..... רפויה ונינוחה פי 12 או יותר..... עכשיו במקום המיוחד שלך ברחם..... שלווה לחלוטין בגוף ובנפש..... נינוחה לחלוטין בכל רמות ההוויה..... מחוברת לתינוק שלך ולמקור שלך..... אוקסיטוצין ואהבה שנמצאים בכל מקום מסביב ל (אמרו את שם התינוק) ממלא ומאיר את צוואר הרחם ותעלת הלידה..... תחושות עוצמתיות של אהבה והנאה עכשיו, אותה אהבה שיצרה את התינוק מתעצמת.....

וככל שאת מרגישה יותר תחושות של החלקה החוצה..... את בהרפיה יותר עמוקה..... והאוקסיטוצין שלך מכפיל את העוצמה שלו עכשיו..... פי 2 או יותר..... ככל שאת מרגישה יותר התקדמות בלידה..... משתחרר יותר אוקסיטוצין בגוף..... ואת הרבה יותר רפויה ומשוחררת עכשיו..... רוכבת על גלי האהבה שלך..... כמו חיבוק גדול שמביא את (אמרו את שם התינוק) לתוך הזרועות שלך

האוקסיטוצין והאופוריה הופך הרבה יותר עוצמתי בכל נשיפה שאת נושפת מעכשיו..... בכל מחשבה בראש..... עם כל פעימת לב..... כל דבר שאת שומעת..... וכל תנועה ש(אמרו את שם התינוק) עושה עכשיו..... יותר ויותר רפויה..... יותר ויותר נינוחה.....

גלי האהבה שלך הם עוצמתיים עכשיו ברחם ואת אוטומטית מתמסרת..... יותר ויותר רפויה..... אוקסיטוצין מתעצם מיד בכל אזור הבטן..... מסביב ל(אמרו את שם התינוק)..... בגב, בצוואר הרחם ובתעלת הלידה..... בהרפיה..... משוחררת ונינוחה..... עם כל גל נפלא.....

מחוברת למקור שלך..... אוקסיטוצין ותחושות עוצמתיות של אהבה מתחזקים עכשיו..... חזקים ועוצמתיים יותר..... פי שניים אוקסיטוצין, הרפיה והנאה עכשיו.....

## על פי: תחילת ההחלפות

כשאמא מרגישה שהיא רוצה להיות יותר פעילה ויש שינוי בתחושות הלידה ובשיא של גלי האהבה שלה היא מתחילה לקבל את הרצון להחליק. זה מלווה בשחרור אדרנלין, שמאפשר לה להיות פעילה ודרוכה בשלב ההחלפה.

כשאת מרגישה את התחושות החדשות שמשנות את גלי האהבה שלך..... את מקבלת בברכה את כל אחד..... מעבירה את כפתור האהבה שלך למצב ביניים..... פשוט מתמסרת ועושה את מה שחכמת הגוף שלך מבקשת ממך..... עם אוקסיטוצין ותחושות עוצמתיות של אהבה והנאה מסביב ל(אמרו את שם התינוק) ובתעלת הלידה..... תחושות אהבה מתעצמות בכל גל.....

את מחכה לכל גל אהבה עכשיו, מרגישה יותר קרובה ל(אמרו את שם התינוק) ויודעת שאתם עוד מעט הולכים להתחבק..... כל גל עוזר לך להשתמש בכוח הכבידה... ובכל גל את מרגישה יותר נינוחה ובטוחה..... תחושות נפלאות של לידה..... שאת נהנית מהם עכשיו..... ומרגישה מצוין..... כל כך מאושרת.....

## החלפת התינוק החוצה בצורת נשיבות

"כפתור האהבה במצב ביניים עכשיו..... אאאאהה..... דמייני והרגישי את תעלת הלידה שלך נפתח בקלות עם אוקסיטוצין ותחושות עוצמתיות של אהבה..... מחוברת למקור שלך..... מכוונת את האוקסיטוצין לאגן עכשיו..... מחליקה למטה והחוצה יחד עם (אמרו את שם התינוק) כמו על עלי כותרת..... והאגן שלך כל כך רפוי עכשיו..... אמרי אאאאהה..... מחליקה למטה והחוצה יחד עם (אמרו את שם התינוק)

מחוברת למקור שלך..... אוקסיטוצין זורם לפני הראש של (אמרו את שם התינוק) עכשיו, ממלא את תעלת הלידה בתחושות אהבה והנאה כל הדרך החוצה..... דרך סוגה בשושנים..... נינוחה לחלוטין..... תחושות עדינות של מתיחה והחלפה בכל גל.....

תראי ותדמייני בעיני רוחך את (אמרו את שם התינוק) יורד עכשיו למטה והחוצה..... מחליק על עלי כותרת של חבצלת..... מחוברים למקור..... האגן רפוי ונינוח לחלוטין..... נפתחת בקלות כמו פרח..... למטה והחוצה..... תעלת הלידה והפריניאום כל כך משוחררים ומוכנים.....



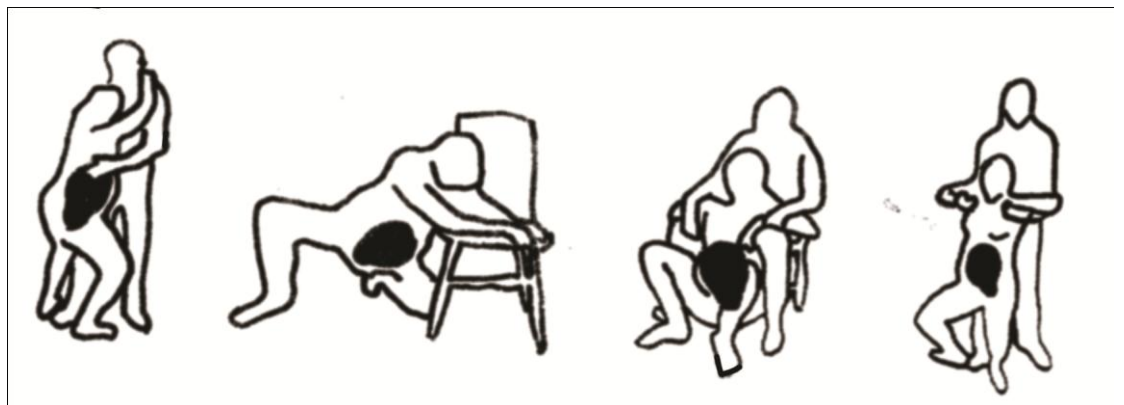
תנוחות ישיבה

תנוחות ישיבה מאפשרות לנוח בין גלי לידה ומנצלות את כוח הכבידה כדי לעזור לתינוק לרדת.



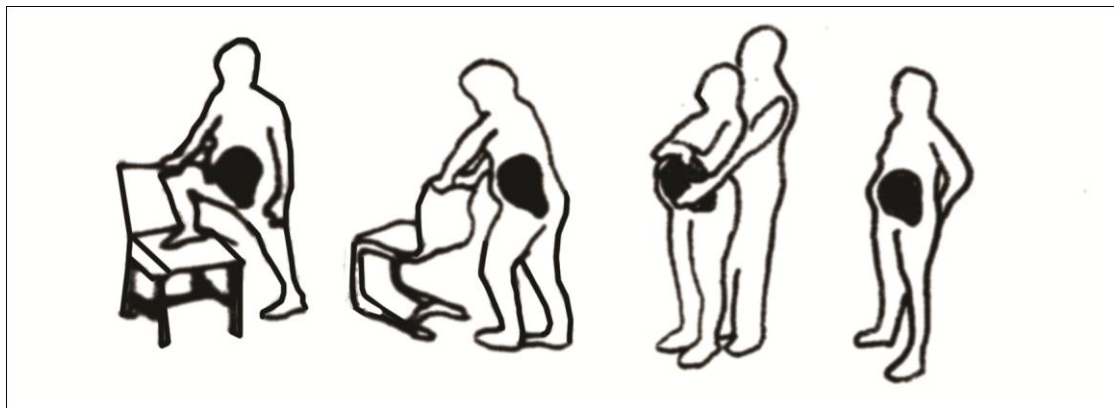
תנוחות כריעה

תנוחות כריעה פותחות את האגן ויוצרות יותר מקום לרדת ומנצלות את כוח הכבידה כדי לעזור לתינוק לרדת.



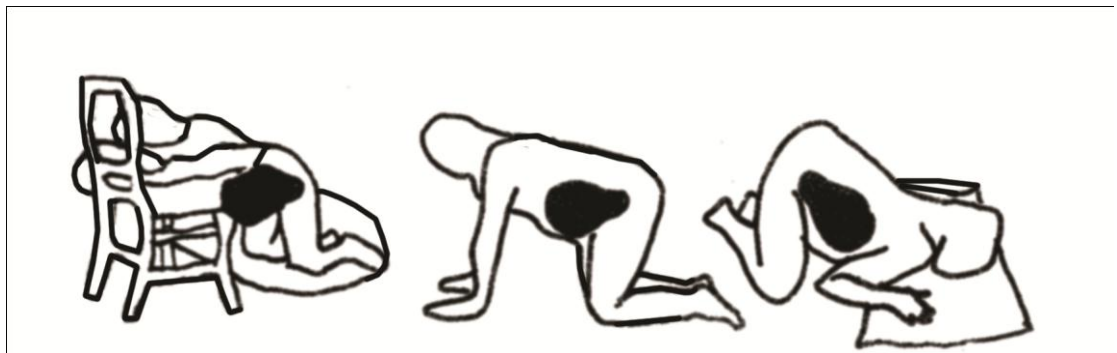
## תנוחות הליכה וצמיחה

תנוחות הליכה ועמידה יכולים לגרום לגלי לידה אפקטיביים ומנצלות את כוח הכבידה כדי לעזור לתינוק לרדת.



## תנוחות בעמידת שש

תנוחות בעמידת שש פותחות את האגן ויוצרות יותר מקום לרדת ומנצלות את כוח הכבידה כדי לעזור לתינוק לרדת.







## תהליך "זכר אים בקלות עם כל תפנית בלידה"

תני לעיניים להיסגר עכשיו ותני למודעות שלך להיות בנשימה. קחי נשימה עמוקה, סופרת עד 3, החזיקי ובנשימה, ספרי עד חמש. יופי.....עכשיו מתמסרת.....מדליקה את כפתור האהבה שלך.....רפויה לחלוטין.....רפויה ומשחררת.....יורדת במעלית השקופה שלך למקום המיוחד שלך ברחם.....שאת בטוחה ושלווה בו בגוף ובנפש.....רפויה לעומק.....בשלווה.....רפויה, משחררת ושלווה.....יותר רפויה בכל נשיפה שאת נושפת מעכשיו והלאה.....יותר ויותר רפויה.....שמה לב כמה את מרגישה בטוחה ומוגנת.....יותר ויותר נינוחה.....נושמת בצורה איטית.....וכשאת לוחץ לך עכשיו ביד, מתמסרת יותר.....(לחצו בעדינות בידה של אמא).....יותר רפויה.....מחוברת לאמא אדמה, ללב האדמה, למקור שלך ולמהות המיוחדת שלך בלב.....במקום המיוחד שלך...בטוחה ונינוחה לחלוטין.....משחררת.....

יש לנו תפנית בלידה עכשיו.....ואנחנו הופכים לאלכימאים כאן ועכשיו כדי להתמיר כל מולקולה שלילית, קשיחה או מנוגדת לתפנית למולקולה של אהבה שמאפשרת לנו לקבל ולזרום באהבה עם התפנית שהלידה לוקחת.....ואת יכולה להתמסר לחכמת הגוף שלך עכשיו, נותנת לכל מחשבות היום, כל ציפייה או אכזבה להיות כמו עננים שנעלמים בשמי התודעה.....עכשיו דמייני שכל הרגשות השליליים שלך נראים או מרגישים כמו מולקולות שחורות בגופנפש שלך.....תני לאור ואהבה של המקור שלך שאת מחוברת אליו לכנס לגוף שלך ולשטוף, לנקות ולמוסס את התאים השחורים הללו.....כל תחושה או מולקולה של חשש.....פחד.....לחץ.....אכזבה.....כעס.....חרדה.....שימי לב איך האור והאהבה האינסופיים של המקור שלך שוטפים וממיסים אותם עכשיו.....אחד אחד.....מתמירים אותם לצבע ולמרקם של מולקולות האוקסיטוצין שלך, מולקולות האהבה שזורמות בגוף.....יופי.....המשיכי לשים לב איך מותמרות המולקולות השחורות למולקולות של מוארות של אהבה.....כשאת מחוברת יותר ויותר למקור שלך.....באופן אוטומטי יש לך פרספקטיבה יותר גבוהה ואת חווה שהכל לטובתך ולטובת תינוקך.....וכל התנגדות בכל מקום בגופנפש משתחררת אוטומטית בחיבור שלך למקור.....כל המולקולות השחורות מותמרות באור ובאהבה האינסופיים.....ואת מלאה באור ואהבה בכל תא בגוף, בכל מולקולה, בכל חלק מהילת האור שלך, מוארת לחלוטין, מקבלת, אוהבת וזורמת בקלות עם התפנית.....רגועה ונינוחה.....בטוחה עם ההחלטה לשנות את תכנית הלידה לטובתך ולטובת תינוקך.....זורמת עם זה בקלות עכשיו.....רפויה ומשחררת לחלוטין.....הרבה יותר רפויה ומשחררת עכשיו.....

**+++ במקום המיוחד שלך עכשיו.....מחוברת בהילת האור שלך לאמא אדמה, למקור ולמהות המיוחדת שלך בלב.....הילת האור מתעצמת וזוהרת יותר באור שממלא אותך ונשפך החוצה.....היא חזקה, מברכת ושומרת עליך ועל תינוקך תמיד.....מחוברת ללב האדמה, לאמא אדמה וזה מאוד מנחם ומרגיע.....נותן לך תחושה של ביטחון וידיעה שהפרוצדורה שאת עושה עכשיו היא באמת תומכת בך.....מרגיעה את חכמת הגוף שלך ואומרת לה שהכל בסדר ושאת בוטחת בצוות המטפלים הרפואיים שלך כאן היום.....שהפרוצדורה הזאת מגינה על תינוקך בכל פגע.....ושאת מגיבה אליה בצורה חיוביות בכל רמות ההוויה בגוף ובנפש.....יודעת שאת כבר מחלימה בקלות ובמהירות.....דרך החיבור שלך לאדמה ולמקור וללב זורמת אליך ריפוי שממלא את גופך בהתאוששות מהירה וקלה.....ממלאה אותך בריפוי ונחמה בכל מקום.....ריפוי בטוח, מגן ומברך אותך.....מרגישה את האושר בידיעה שאת הולכת לפגוש עוד מעט את תינוקך האהוב.....מרגישה איך האושר מתפשט לכל מקום.....נותנת לו להתעצם ולזרום.....מרגישה את האושר.....נינוחה לחלוטין וגם כשאת מחזירה את עצמך לתודעה ערה, תוכלי להישאר בנינוחות מוחלטת, רגועה ובטוחה לגבי ההחלטה שלנו.....רגועה ובטוחה לחלוטין.....יופי.....עכשיו לחצי לחיצה ארוכה על כפתור האהבה שלך, סופרת 1.....2.....ומעבירה אותו למצב ביניים עכשיו.....נשארת בהרפיה רגועה ומשחררת.....תוכלי לדבר איתי עכשיו בנחת.....ולהגידי לי אם את רוצה לחזור לתודעה ערה או להישאר בהרפיה"**

אם אמא רוצה להישאר בהרפיה, תנו לה עד סוף הפרוצדורה. המשיכו לדבר אליה בצורה מרגיעה ומנחמת, אפשר

לחזור על הפסקה שמתחילתה +++

המשיכו רק אם אמא רוצה לחזור לתודעה ערה: "בעוד שניה, תחזרי לתודעה ערה, מרגישה חזקה, בטוחה, רגועה ומאושרת לגבי לידת התינוק, בטוחה בידיעה שעשינו את ההחלטה הנכונה ללידת התינוק שלנו. אני אספור משתיים עד שבע ובכל קומה את תחזרי יותר לערנות ורק בקומה שבע תכבי את כפתור האהבה שלך העיניים יפתחו ותרגישי נפלא בטוחה ומלאת שלוה....."

2 בטוחה ושלוה, מתחיל לשמוע את הצלילים מסביב.....3.....בטוחה בהחלטה.....4 יודעת בלב שהכל לטובתנו.....5.....יותר מודעת למה שקורה מסביב.....6.....עולה בחזרה.....7.....נותנת לעיניים להיפתח.

### צניין fe בחירה חופשית

כדי ליצור את לידת החלומות שלכם בצורה אוהבת ומהנה אתם נדרשים להשתמש בבחירה החופשית שלכם. בכל דקה ודקה בלידה תהיה לכם שתי אפשרויות. תוכלו להגיב באהבה, או תוכלו להגיב בפחד. למדתם איך להשתמש בתגובת האוקסיטוצין שלכם ולהגיב בצורה אוהבת. לא משנה כמה זה הופך להיות אינטנסיבי, אתם, אמא ומלווה הלידה, אחראים לבחירות שלכם. גם אם עולים רגשות שליליים ויש לכם סיבה טובה להגיב בפחד-לחץ-כאב, תוכלו לעצור ולהחליט אם תגובת הפחד תקרב אתכם ללידה האוהבת והמהנה שלכם ואם היא מה שאתם באמת צריכים כדי לתמוך באמא ובתינוק עכשיו. נסו קודם כל תגובה אוהבת וקשובה לחכמת הגוף שלכם. אגב תגובה אוהבת לא שווה תגובה פאסיבית. אתם אחריים ויוצרים את חווית הלידה שלכם תמיד. תגובה אוהבת באה ממקום אוהב ותומך בעצמכם ובתהליך הלידה שלכם. יכול להיות שיהיו פעמים שתצטרכו לעמוד על שלכם. כשזה נעשה ממקום אוהב זה שונה מאוד ממקום פוחד. הכנה משותפת עם התהליך "הילת אור" יכולה לעזור לכם לכוון את הלידה כמו שאתם רוצים. השתמשו בהילות האור שלכם כדי למשוך אליכם רק אנשים ומסרים חיוביים ותומכים. השתמשו בכפתור האהבה כדי להמשיך להגיב באהבה לאורך כל הלידה וגם אחר כך.

יש לגזור/להדפיס את העמוד הבא ולתלות אותו על דלת חדר הלידה שלכם אחרי שמילית את השמות שלכם.

אנחנו מתחמטים בהרפיה ודמיון מודרך  
של הנוסחה לפידה אהבת ומהנה  
הפידה שלנו



נא לפחוש!

תודה מראש על הצלחה, תמיכה  
והתחשבות שלכם בצרכים המיוחדים שלנו.

---

---

ומינוקות

אחרי שרשמתם את השמות שלכם גזרו/הדפיסו והביאו את העמוד הזה לאחות/מטפלים רפואיים שלכם בלידה.

## איך לעזור לאספה שתאמת בדמיון אודרך והרכיה ללידה



תודה שאתה מקדישה את הזמן ללמוד איך תוכלו לעזור לנו בשימוש הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה כדי לעזור לנו לחוות לידה קלה ובטוחה יותר.

כל מילה גורמת לנו להרגיש משהו. ולהרבה מילים שמתייחסים ללידה יש אסוציאציה שלילית שיכולה להשפיע על הגישה שלנו וחווית הלידה שלנו. לכן, אנחנו בוחרים להשתמש באוצר מילים חיובי כדי לתאר את שלבי הלידה ונשמח אם תוכלי להשתמש בהם ובכך לעזור לנו להישאר חיוביים.

אנחנו אומרים "גל אהבה", או "גל" במקום ציר. זאת מכיוון שכל גל הוא בדיוק גל אהבה מבחינה פיזיולוגית, משחרר אוקסיטוצין, ומקרר אותנו לתינוק/ת האהוב/ה שלנו.

אי נוחות במקום כאב. התכווננו הרבה ולמדנו ליצור נוחות ותחושות פיזית טובות במהלך הלידה עם כלים של הרפיה ובדמיון מודרך. בבקשה לא להציע לנו משככי כאבים או לדבר אתנו על "כאב". אמא תהיה במצב של הרפיה ונתונה להשפעה ודיבור על כאב יכול לגרום למצב של כאב במקום שלא היה.

המילים "מתמסרת" ו "מקור" הם מילות מפתח שמאפשרות לאמא לכנס למצב של הרפיה בצורה מהירה וליצור מצב רפוי ונינוח בגוף עם מולקולות של אוקסיטוצין שזורמות בכל אמצע הגוף ונותנות תחושה של אהבה ומשחררות כל אי נוחות.

אורות עמומים, קולות שקטים וריכוז מוחלט בתהליכים מוקלטים של הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה מאפשרים לאמא להישאר רפויה ונינוחה הרבה יותר בזמן גלי האהבה שלה. הרפיה עמוקה של שרירי הלידה יחד עם "תגובת האוקסיטוצין" שמאפשר לאמא לשחרר אוקסיטוצין ואנדורפינים בגוף מאפשרים ללידה להתקדם יותר מהר ומשחררים כל התנגדות, פחד לחץ וכאב.

אם אתם צריכים לדבר איתה, והיא באמצע גל, נא לתת לה להיות רפויה לחלוטין, במיוחד כאשר הלידה מתקדמת, ולחכות עד הסוף כדי לפנות אליה בכל נושא. תודה רבה.

אמא מחליקה (ולא דוחפת) את התינוק שלנו למטה בתעלת הלידה והחוצה ב"נשיפות החלקה". זוהי דרך יותר עדינה וקשובה לאפשר לתינוק/ת שלנו להיוולד. תודות להרפיה ולדמיון המודרך, אמא תהיה כל כך רפויה שהשלב השני של הלידה יכול להתקדם במהירות! שרירי הלידה כבר תוכנתו להרפות ולהיפתח כשיש לחץ עליהם ומגיבים מצוין לנשיפות החלקה. אמא תהיה פעילה בתהליך (בבקשה לא להגיד לה לשכב על הגב) ותנצל את כוח הכבידה כדי להחליק את התינוק שלנו למטה והחוצה. היא תהיה קשובה לגוף שלה, תנשוף ותחליק כשהיא צריכה. בלידה כמו שאנחנו מצפים לו, אין צורך לקריאות של דחיפה.

כאמא משנה תנוחות וזזה בלידה זה לא כדי להקל על אי נוחות. אמא משתמשת בטכניקות של דמיון מודרך שהיא למדה כדי ליצור תחושות של הרפיה אהבה ונינוחות בגופה בזמן הלידה. התנועות ותנוחות שהיא בוחרת בלידה הם כדי לעזור לתינוק/ת לרדת ולהתמקם.

כחזר

תודה רבה וכל הכבוד מאספת

ומהנוסחה ללידה אוהבת ומהנה

יש לגזור/להדפיס ולמלא את העמוד הזה ולתת אותו לאחיות שמטפלות בתינוק/ת שלכם בתינוקייה.

## אחיות יקרה



אני תינוקות יונקות בהנקה מלאה!

בהקסה לא לתת לי בקבוק, מטונה או מוצץ. אני מקבל את כל מה שאני צריך מחלב האם שאני יונק, ואני בהנקה מלאה ללא תוספות לפי המלצת משרד הבריאות.

אני אוכלות לפי הצורך, או כל עצתיים-שלוש, ביום ובליילה. אפשר לתת לי לישון 4-5 שעות בתנאי שניקתי 8 פעמים באתו יום.

אמא שלי נותנת לי לינוק עם הנקות תכופות מתי שאני רוצה.

אמא שלי יודעת שאני צריקה לינוק 8-12 פעמים כל 24 שעות.

נא להשאיר אותי יחד עם אמא ככל שניתן ולא להפריד בינינו לתקופות ארוכות אלא אם כן זה נחוץ מבחינה רפואית. אני מאוד אוהבת את אמא שלי, מרטישה הכי בטוחה איתה ורוצה להישאר איתה.

תודה רבה,

עם האמא

---

עם התינוק

---

חדר מספר

---



כמות החלבון והליזין היומית המומלצת בארה"ב		
גיל	גרם חלבון לקילו משקל בריא	מ"ג ליזין לקילו משקל בריא
אפס - חצי שנה	1.5	71
7-12 חודשים	1.5	71
1-3 שנים	1.1	52
4-13 שנים	0.95	45
14-18	0.85	40
18-59	0.8	38
60 והלאה	0.8-1.3	38-62
הריון (לפי משקל לפני הריון)	1.1	52
הנקה	1.1	52

אם למשל את שקלת 54 ק"ג לפני ההריון, הכמות המומלצת של חלבון עבורך בהריון והנקה הוא  $1.1 \times 54 = 59.4$  גרם חלבון ביום. הכמות המומלצת של ליזין ליום תהיה  $52 \times 54 = 2808$  מ"ג ליזין או 2.808 גרם ליזין ליום.

טבלאות חלבון וליזין		
מזון	כמות חלבון ב-100 גר'	כמות ליזין ב-100 גר'
חרוב	4.62	0.196
גבינת קוטג' 2%	11.83	0.994
גבינת שמנת	5.93	0.567
גבינת עיזים קשה	30.52	2.191
גבינת מוצרלה דל שומן	24.26	2.464
גבינת פרמזן	38.46	2.980
גבינה אמריקאית מפוסטרת	22.15	2.198
גבינת ריקוטה דלת שומן	11.39	1.353
ביצה שלמה	12.56	0.912
גוגי ברי	11.70	0.292
ירבוז	13.56	0.747
קמח שעורה	10.50	0.391
שעורה מקולפת	12.48	0.465
קמח כוסמת מלא	12.62	0.640
קמח תירס מלא צהוב	6.93	0.195
דגנים מקמח דורום	13.68	0.303
מקרוני יבש	13.04	0.298
קמח דוחן	10.75	0.144
קמח שיבולת שועל	14.66	0.608
שיבולת שועל	16.89	0.701
קינואה	14.12	0.766
אורז חום ארוך	7.94	0.303
אורז לבן ארוך	7.13	0.258
קמח שיפון כהה	15.91	0.338
קמח שיפון בהיר	9.82	0.210
כוסמין	14.57	0.409
טף	13.30	0.376
קמח חיטה לבנה	10.33	0.228

0.416	14.70	חיטת קמוט
0.629	14.70	אורז בר
1.497	19.87	שעועית
1.310	22.39	קמח חומוס
1.291	19.30	חומוס
1.671	26.12	פולי שעועית
1.802	25.80	עדשים
0.712	8.96	עדשים מונבטים
1.438	21.46	שעועית לימה
1.664	23.96	שעועית מש
0.166	3.04	שעועית מש מונבט
1.772	24.55	אפונה יבשה חצויה
0.317	5.42	אפונה ירוקה
2.706	36.49	פולי סויה
1.646	20.00	בשר בקר טחון
1.509	17.44	עוף
1.675	18.73	הודו
0.928	18.22	אגוזי קשיו
0.420	14.95	אגוזי לוז
0.287	9.17	אגוזי פקאן
1.142	20.27	פיסטוקים
0.424	15.23	אגוזי מלך
2.343	25.51	טונה בהירה
3.025	57.47	אצות ספירולינה מיובשות (יש מחלוקת לגבי צריכה בהריון)
0.917	15.62	זרעי צייה
0.862	18.29	זרעי פשתן
1.132	31.00	זרע המפ
1.236	30.23	זרעי דלעת
0.650	20.45	זרעי שומשום
0.937	20.78	זרעי חמניות
0.242	9.00	ארטישוק ירושלמי
0.545	12.00	אבקת מאקה (ניתן להשיג בחנויות טבע)
0.456	8.34	תפוחי אדמה פתיתים יבשים
0.066	1.57	בטטה
1.688	26.6	נבט חיטה (ניתן לקנות בחנויות טבע)



### ירוק וטעים

חצי כוס עד כוס מים  
2-3 מנגו  
2 כוסות ארוגולה (נקרא גם רוקט)  
חופן קטן של עלי תרד  
מערבלים את המים עם המנגו  
ומוסיפים את העלים האחרים  
בהדרגה ומערבלים עד שהתערובת  
חלקה. אפשר לקשט עם חתיכת  
לימון!

### צל המוקר

2 אגסים בשלים רכים  
3-4 (או יותר) עלי קייל גדולים או  
עלים ירוקים אחרים (לעלי קייל,  
הסירי את הגבעול באמצע וחתכי  
את העלים).  
חופן קטן של צימוקים \*  
אופן השימוש: לערבב את הפירות  
עם המים, מספיק כדי להפוך את  
התערובת לחלקה (תלוי  
על איזו עוצמה המיקסר שלך)  
ולאחר מכן להוסיף מלוא החופן  
עלים בכל פעם.  
\* אם הפרי לא בשל מספיק כדאי  
להמתיק את השייק עם צימוקים  
(או תמרים) כדי להמתיק את הטעם  
של הקייל.

### חופשה בקריביים

מנגו טרי  
נתח גדול של אננס טרי  
קוקוס – כמה שאת רוצה  
חתיכה קטנה מאוד של גיינג'ר טרי  
(אחרי השליש הראשון לא להשתמש  
בגיינג'ר)  
חסה רגילה (או עלים ירוקים  
אחרים, לחסה יש טעם יחסית  
ניטרלי) לפי הטעם או למלא את  
הבלנדר  
ערבלי את ארבעת המרכיבים  
הראשונים ביחד והוסיפי מספיק  
מים כדי שהתערובת תהיה חלקה.  
הוסיפי את העלים הירוקים וערבלי  
שוב. אפשר להוסיף קמצוץ פפריקה  
חריפה ולהגיש עם קליפת אננס  
ומטריה.

### שייק ירוק

כוס מים (או יותר אם יש צורך)  
3 בננות גדולות  
חופן עלי סלק  
5-6 עלי קייל שחורים  
קטנים/בינוניים או 2-3 גדולים.  
מערבלים את הבננות עם המים  
ומוסיפים את העלים בהדרגה עד  
שהתערובת חלקה.

### שייק אוכמננה

כוס מים  
3 בננות  
כוס אוכמניות קפואות (או טריות  
בעונה)  
חופן פטרוזיליה  
2 עלי קייל (סוג של כרוב עתיר  
סיבים. אפשר גם להחליף בעלי  
מנגולד)  
מערבלים את הפירות עם המים  
ומוסיפים את העלים בהדרגה עד  
שהתערובת חלקה. אפשר להוסיף  
פחות או יותר מים לפי הצורך.

### אננס ירוק

חצי כוס מים (לא חובה)  
חצי אננס בשל וזהוב  
מנגו  
6-7 עלי נענע  
2 - 3 כוסות חסה מתולתלת (או כל  
עלה ירוק אחר כמו תרד, חסה,  
מנגולד)  
קחי את האננס הכי בשל שאת  
יכולה למצוא. ערבלי את האננס  
ומנגו יחד עם המים. הוסיפי את עלי  
הנענע והחסה, וערבלי עד לקבלת  
תערובת חלקה.

### שוקולד אנסה

כוס מים  
3 בננות  
10-12 עלי נענע  
2 כוסות תרד  
2 כפות אבקת חרובים (תחליף  
שוקולד שאפשר לקנות בחנויות  
טבע)  
מערבלים את הבננות עם המים  
ומוסיפים את שאר המרכיבים  
בהדרגה ומערבלים עד שהתערובת  
חלקה. זהו מתכון מפתיע!

### **האָרט האָרט הַלָּה**

צרור חסה אדומה  
כוס ענבים אדומים  
כוס דובדבנים ללא גלעין  
כוס מים (לא חובה). מערבלים  
ונהנים!

### **נאָדז חאַצון**

2 כוסות פטל קפוא (עשיר בנוגדי  
חמצון)  
2 בננות (או יותר, לפי הטעם)  
2 כוסות קייל או עלים ירוקים  
אחרים  
הוסיפי מים לפי הטעם עד לקבלת  
המרקם הרצוי.

### **האַנדז אַפּוֹצ'י**

כוס מים  
4 אפרסמונים (או 2 גדולים) \*  
כוס אוכמניות, טרי או קפוא  
3 תפוזים  
3-4 גבעולי סלרי  
ערבלי את המים עם האפרסמונים.  
הוסיפי את המרכיבים האחרים  
בהדרגה עד שהתערובת חלקה.

### **ירוק טראפי**

2 חופנים גדולים של פטרוזיליה  
חופן גדול של כרוב עלים (קייל)  
כוס חמוציות  
מנגו  
כוס אננס  
כוס אחת או שתיים של אפרסקים  
או פירות יער קפואים

### **תותי פרוטי**

2 מנגו  
2 כוסות תותים  
1-2 כוסות אננס  
חופן עלי מנטה טריים  
1-2 כפיות דבש או נקטר אגבה (לא  
חובה)  
מים  
כדי לקבל את התוצאות הטובות  
ביותר השתמשי באחד או יותר  
מהפירות כאשר הם קפואים, למשל  
תותים.

### **תאכר פננה**

כוס מים  
3 בננות  
4-5 תמרים  
3 כוסות תרד או עלים ירוקים

### **אַנאַה**

2 מנגו בשלים 2 בננות (אפשר  
קפואים, אם את רוצה שייק קר)  
כמה חופנים של תרד (או כל סוג  
עלה ירוק מועדף עליך)  
מים  
מערבלים את הכל בבלנדר עד  
לקבלת מרקם חלק.

### **תות פננה**

בננה  
6 תותים  
12 ענבים ללא גלעינים  
חופן גדול של תרד  
הוסיפי מעט מים, ערבלי ותיהני!

### **אַננס ירוק**

חצי כוס מים (לא חובה)  
חצי אננס, הכי זהוב ובשל שאת  
יכולה למצוא  
מנגו  
6-7 עלי נענע  
2-3 כוסות חסה מתולתלת (או כל  
חסה אחרת שיש לך בבית)  
ערבלי את האננס ומנגו יחד. הוסיפי  
עלי נענע, חסה, וערבלי עד לקבלת  
לתערובת חלקה.

### **בוקר אור**

גבעול סלרי (כולל העלים)  
תפוז  
תפוח ירוק קלוף  
חופן תרד  
חופן עלי חסה  
חתיכה קטנה של גיינג'ר (לא  
להשתמש בגיינג'ר אחרי השליש  
הראשון)  
כף או 2 כפות דבש  
ערבלי את החומרים הרכים עם 1-2  
כוסות מים ולאחר מכן הוסיפי את  
העלים וערבלי עד לקבלת מרקם  
חלק.

### **פטרול-אדא**

2 אגסים בשלים  
שליש אננס טרי  
חצי בננה קפואה  
שליש צרור גדול של פטרוזיליה  
חתיכה קטנה של גיינג'ר (לא  
להשתמש בגיינג'ר אחרי השליש  
הראשון)  
כוס מים מסוננים  
כוס קוביות קרח (לא חובה)

ערבלי את העגבניה, מלפפון ומיץ לימון עד לקבלת תערובת נוזלית. הוסיפי פלפל אדום, עלי בייבי, גבעולי סלרי ואבוקדו בהדרגה, עד לקבלת תערובת חלקה. ניתן להוסיף תיבול כמו מלח ים, תחליף למלח או כל תיבול אחר.

### **ארק ירוק**

4 עגבניות  
6 גבעולי סלרי  
2 מלפפונים  
זוקיני

חופן כוסברה קצוצה  
חתיכה קטנה של פלפל אדום  
מים לפי הטעם

ערבלי את העגבניות ומלפפונים הוסיפי את שאר המרכיבים אחד אחד. קחי טעימות והמשיכי עד שהתערובת חלקה!

### **שייק ספורטאים**

כוס מים

חצי אבוקדו

2 עגבניות

3 גבעולי סלרי

חצי פלפל אדום

רבע בצל מתוק

חצי מלפפון

5 עלי מנגולד

כפית מלח ים טבעי

לימון קלוף

התחילי עם הירקות המימיים יותר. הוסיפי את שאר החומרים אחד אחד.

### **דיינ'ר שייק**

3-4 תפוחים

חתיכת ג'ינג'ר (מומלץ רק בשליש

הראשון)

מיץ מלימון 1

1-2 גבעולי סלרי

קומץ כף אווה האשפתות (גדל בצדי

דרכים כמעט בכל אזורי הארץ

ועשיר בוויטמינים ומינרלים)

### **חמוציות מתוקות**

6-8 גרם מי קוקוס או מים

מטוהרים

חופן חמוציות טריות

חופן או יותר פטל (שלי היו קפואות

גורם הקור)

אגס קטן

תפוח עץ קטן

2 חופנים גדולים של שן הארי (אני

אחרים  
ערבלי את המים עם הבננות והתמרים. הוסיפי עלים ירוקים וערבלי עד שהתערובת חלקה. לפודינג סמיך השתמשי בפחות מים.

### **ירוק תפוז**

תפוז

2 חופנים של עלים ירוקים בטעם

עדין כמו תרד

קורטוב של תמצית וניל טבעית

4-6 תמרים מושרים

קוביות קרח

מים

### **פודינג ירוק**

4 כפות מיץ תפוזים טרי

3 אפרסמונים

2 תמרים מגולענים רכים

6-8 עלי חסה

4-5 קוביות קרח

### **כל צמחי הקשת**

אדום = תותים

כתום = תפוז

צהוב = בננה

ירוק = תרד

כחול = אוכמניות

הוסיפי קרח ומים לפי הטעם

### **סלס שייק**

3 כוסות קוביות מלפפונים קלופים

חצי כוס שמיר טרי

חצי כוס פטרוזיליה טרי

3 בצלים ירוקים

3 כוסות חסה

4 כפות טחינה גולמית

קורט מלח ים (לפי הטעם - לא

חובה)

ערבלי את המלפפונים עד שהם

נוזליים והוסיפי את שאר החומרים

בהדרגה וערבלי עד שהתערובת

חלקה.

### **צמחיה צמחיה!**

2 עגבניות

כוס מלפפון קלוף

3 כוסות תערובת עלי בייבי

חצי לימון שחוט

חצי פלפל אדום

חצי אבוקדו

1-2 גבעולי סלרי

מזמינה מחקלאי אורגני מקומי  
בשם בן רוזנברג)

### **אכס וירוק**

בננה  
כוס מים  
חתיכה גדולה של אננס, ללא קליפה,  
חותך לקוביות  
3-4 אגסים בשלים, חתוכים  
לחתיכות קטנות יותר  
קומץ עולש, חסה או חסה אדומה  
ערבלי את הבננה והמים יחד.  
הוסיפי אננס ואגסים עד שהתערובת  
חלקה. הוסיפי עלים ירוקים לפי  
הטעם.

### **שייק אנרטי**

כוס אוכמניות  
2 תפוחים  
1-2 חופנים תרד  
מעט לימון  
חתיכת שורש גינג'ר טרי (רק  
בשליש הראשון)  
2 כוסות מים

### **התחדשות**

3-4 גבעולי סלרי  
3 או 4 פרחי ברוקולי גדולים  
3 עלי סלק  
3 עלי מנגולד  
מלפפון  
אבוקדו  
הוסיפי מים לפי הטעם

### **אוכמניות מרעננות**

כוס אוכמניות  
חצי אננס  
2 כוסות מנטה  
ערבלי את האוכמניות והאננס עם  
מעט מים והוסיפי את המנטה.

### **אכס פסיפלורה**

אגס  
פסיפלורה  
2 כוסות פטל קפוא  
חופן פטרוזיליה  
כוס מים

### **קוקוס מטריץ'**

2 קוקוס צעיר (השתמשי בכל המיץ  
והבשר)  
2 גבעולי סלרי  
2-3 אפרסקים  
קרח ונקטר אגבה (לפי הטעם)

ערבלי את האפרסקים עד שהם  
נוזליים, ואז הוסיפי את הקוקוס  
כולל המים.  
הוסיפי קרח או נקטר אגבה לפי  
הטעם.

### **אכס, אננס, פטרוזיליה!**

2 אגסים בשלים  
שליש אננס טרי  
חצי בננה קפואה  
שליש צרור גדול של פטרוזיליה  
חתיכת גינג'ר (רק בשליש הראשון)  
כוס מים מסוננים  
כוס קוביות קרח (לא חובה)

### **קטיפת כוסברה**

כוסברה טרייה לפי הטעם  
קומץ עלים ירוקים  
תפוז  
ליים  
אבוקדו  
נקטר אגבה או דבש לפי הטעם (ניתן  
להשתמש גם בפירות יבשים כדי  
להמתיק)

### **אינפוזיית כלורופיל**

3 בננות בשלות  
צרור פטרוזיליה  
צרור תרד  
ערבלי את התערובת לתוך קערה  
גדולה, ותני לה לשבת במקרר לכמה  
ימים כדי לקבל פודינג ירוק ומזין.

### **שייק לה הארי**

2 בננות בשלות  
קומץ עלי שן הארי  
2 תפוחים חתוכים  
כוס מים  
ערבלי את המים והפירות בבלנדר.  
הוסיפי את העלים הירוקים וערבלי  
עד שהתערובת חלקה.

### **מלון שופי**

חופן עשבי בר (כגון שן הארי, רגילת  
הגינה, תלתן)  
חופן קטן עלי מנטה  
3 כוסות מלון  
מים לפי הטעם

### **שייק צ'אי סרפד**

10 שקדים או אגוזי קשיו מושרים  
(לא חובה)

חצי כוס מים  
2 כוסות קוביות קרח

### תפוח ארצן

3 תפוחים, חתוכים לחתיכות גדולות  
3 גבעולי סלרי  
חצי לימון  
6 עלי נענע  
2 כוסות מים  
אם תרצי שייק מתוק יותר ניתן להוסיף בננה או כמה תמרי מגיהול.

### ירוק קסום

בננה או שתיים  
2 נקטרינות או אפרסקים  
כוס פטרוזיליה  
מיץ מתפוז או תפוז שלם  
כוס וחי מים

### צ'יבי אד

2 כוסות עלי בייבי  
3 או 4 אגסים  
אפרסמון  
מיץ מתפוז או תפוז שלם  
2 תמרים  
2 כוסות מים

### תפוחי 16

3 תפוחים  
אפרסמון או מנגו בעונה  
כוס עלי רוקט בתוספת כמה עלי ארוגולה בכמות שתרצי  
2 גבעולי סלרי  
2 כוסות מים  
אפשר להוסיף כפית ג'ינג'ר או 5 עלי נענע או 1-2 תמרים להמתיק.

### אנא ירוק

ראש חסה ערבית שטופה תערובת של עלי ירוקים בהירים וכהים (לא חסה אמריקאית)  
2 מנגו, חתוכים לחתיכות גדולות  
2 גבעולי סלרי קצוצים, אם יש לכם מערבל מזון מזוק במיוחד תוכלו לחתוך את גבעולי הסלרי לחתיכות גדולות יותר. אם יש לכם מערבל רגיל, חתכו לחתיכות קטנות כדי להקל על הטחינה

כוס מים  
כוס אוכמניות קפואות  
4 תמרים מושרים + מי ההשריה  
בננה גדולה או מנגו גדול  
חופן עלי סרפד כדוריים (צמח בר שגדל כמעט בכל הארץ. השתמשי בכפפות לאיסוף)

### אינפוזיה טעימה של ויטמין C ברזל וחומצה פולית

קיווי  
בננה  
תפוח  
חופן פטרוזיליה  
קומץ של גוגיי ברי (תותי יער מיובשים שניתן לרכוש בחנויות טבע). ניתן להשרות לחצי שעה או שעה לפני.  
מים  
הגוגיי ברי עשירים מאוד בנוגדי חמצון, בוויטמינים C, E, B, בבטא-קרופן, ב-18 חומצות אמינו (כולל 8 החיוניות), בסיבים תזונתיים, בברזל, סלניום, סידן, אבץ ונחשבים למזון-על.  
שתי לבריאות בידיעה שאת שולחת מתנות לעצמות, ללב ולמערכת החיסונית!

### שייק בריאות

עלי קייל הם עשירים בסידן שנספג בקלות בגוף. ענבים ירוקים (עדיף אורגני כי יש הרבה ריסוס בענבים) יכולים לשפר את זרימת הדם ולמנוע קרישי דם. הזרעים מכילים flavinol שמגן מפני רדיקלים חופשיים ומתקנים את רקמות החיבור בגוף. תפוזים מגנים מפני הצטננות, שפעת, מחלות לב ושבץ ונותנים אינפוזיה של ויטמין C למערכת החיסונית. בננות עמוסים באשלגן שמוריד כולסטרול.

### ירוק ירוק

כוס ענבים ירוקים  
תפוז קלוף  
חצי אגס  
בננה  
כוס עלי קייל או עלי ירוקים אחרים

### **צ'ינו'די האכס**

4 אגסים בשלים

4 עלי מנגולד

3 תמרים

2 כוסות מים

ניתן להוסיף מיץ מתפוז אחד

### **תותפוח**

4 תפוחים

חצי כוס פירות יער קפואים (או יותר לפי הטעם)

רבע לימון

כוס פטרוזיליה או כוס נבטים

ירוקים עליים כמו נבטי חמניות או

ברוקולי

5 עלי נענע

2 כוסות מים

### **ארוחת בוקר בשייק**

3 עגבניות

2 מלפפונים

חצי אבוקדו

$\frac{1}{8}$  בצל בינוני

שן שום

3 גבעולי סלרי

חצי כוס פטרוזיליה

חתיכת לימון

קורט מלח

2 כוסות מים

ערבלי עד לקבלת תערובת חלקה

בעלת מרקם קטיפתי. מזגי לכוס

גבוהה ולגמי לאט. אם את אוהבת

טעם פיקנטי חריף, הוסיפי קצת

פלפל חריף. תוכלי גם להוסיף

בזיליקום טרי או אורגנו מיובש, או

לנסות ירקות אחרים כגון כוסברה,

כרוב ירוק, שומר או שמיר אפשר

לשמור את מה שנשאר בצנצנת

זכוכית במקרר. סגרי עד הסוף כדי

למנוע התחמצנות.

3-4 עלי נענע

2 כוסות מים

בחורף, השתמשו באפרסמון

במקום במנגו או בפירות יער

### **צ'לי מנאולד**

4 עלי מנגולד

בננה

2 תפוחים או אגסים

קצת אננס טרי

רבע ליים או לימון

2 כוסות מים

### **מנאולד מלון**

2 כוסות מלון

3 עלי מנגולד

תפוז

כוס מים

אפשר להוסיף 6 עלי נענע

### **תאניס ונהניס**

5 תאנים טריות

תפוז

בננה

חצי צרור עלי רוקט

2 כוסות מים

### **פסיפלורה תאניס**

5 תאנים טריות

2 פסיפלורה תוכן הפרי)

חצי כוס מנגו

חצי כפית קליפת לימון מגוררת

2 כוסות עלי בייבי

2 כוסות מים

### **תפוח ירוק**

2 תפוחים

2 אגסים

חצי צרור פטרוזיליה או כוסברה

רבע כוס נבטים

חתיכת לימון

2 כוסות מים

חלופות	חסרונות	יתרונות	סוג ההתערבות
<p>להגיד שאת לא רוצה בדיקה פנימית. זכרי שלא יולדים לפי מספרים. אם את מחליטה לעשות, קחי נשימה עמוקה ובנשיפה התמקדי ב"התמסרות" (תלמדי עוד מעט) ובלראות או לחוות את ההרפיה מסביב לצוואר הרחם ובלהרפות את המפשעה.</p> <p>אי אפשר לדעת מהבדיקה איך את מתקדמת בלידה ועדיף לשים לב לסימנים רגשיים הרמונליים.</p>	<p>כל בדיקה פנימית נוספת מעלה את הסיכוי לזיהום, במיוחד אם שק מי השפיר נפקא. אם לא, זה יכול לגרום פגיעה מוקדמת של מי השפיר. מאכזב, אם נעשה בזמן הלידה ליוולדת שמגלה שיש לה פתיחה יותר קטנה ממה שחשבה. גם יכול לגרום ללחץ על היולדת מצוות הרפואי ולהתערבויות יתר.</p>	<p>אין. המחיקה והפתיחה בזמן הבדיקה לא מנבאות מתי תתרחש הלידה, אם התינוק יעבור באגן או את ההתקדמות במהלך או בזמן לידה.</p>	<p><b>בדיקות פנימיות</b> מודדות את הפתיחה ומחיקה של צוואר הרחם ותנוחת ומיקום התינוק. (נפוץ בהריון מתקדם)</p>
<p>לדבר עם הרופא לפני כל בדיקה פנימית ולהגיד שאת לא מוכנה שיבצעו סטריפינג.</p>	<p>יכול לגרום לזיהום ופגיעה מוקדמת של מי השפיר, וזה גם יכול לכאוב.</p>	<p>יש טוענים שזה גורם ללידה תוך 48 שעות. אין מידע מדעי שתומך בטענה הזאת.</p>	<p><b>סטריפינג: הפרדת שק מי השפיר מצוואר הרחם במהלך בדיקה ואגינאלית במטרה להתחיל את הלידה.</b> יש מקרים של רופאים שביצעו את סטריפינג ללא הסכמה או ידיעה של האישה מראש.</p>
<p>יש הרבה דרכים טבעיות לגרום לתחילת לידה כולל דמיון מודרך, גירוי פטמות, קיום יחסי מין, צמחי מרפא, אקופרסורה, שמן קיק, חוקן.</p>	<p>חוויה פיזית קשה. לא בטוח שזה יעבוד אם הגוף נפש והתינוק לא מוכנים ואז הסיכוי לניתוח קיסרי עולה אחרי אינדוקציה לעומת כניסה ספונטנית ללידה. יש תינוקות שלא יכולות לסבול את גירוי היתר של אינדוקציה מלאכותית והם יכולים לחוות מצוקה עוברית.</p>	<p>כשיש סיבה רפואית, אינדוקציה יכולה לעזור. סיבה רפואית לא כוללת תינוק גדול או שאת עברת את שבוע 40, אלא בעיה פיזית אצל או אצל תינוקך, או מבחן BPP או NST שמצביעים על בעיה אפשרית. זכרי שמבחינים אלו מיועדים להריונות מתמשכים ויש להם רמה גבוהה של תוצאות חיוביות מטעות. זה לטובתך לברר כמה שיותר על אינדוקציה רפואית וחלופות טבעיות ולמצוא רופא שאת סומכת עליו.</p>	<p><b>אינדוקציה: גרימת תחילת לידה</b> (שונה מזירוז תהליך לידה שהתחיל). מהלך הריון ראשון ממוצע הוא 41 שבועות ויום אחד, והריונות נוספים הוא 40 שבועות ו3 ימים. אין מחקרים שמוכיחים שאינדוקציה משפיעה לטובה על תהליך הלידה. שיטות לאינדוקציה כוללות: סטריפינג, שימוש בקתטר, פגיעת מי שפיר ופיטוצין, הגורם להתכווצויות ברחם.</p>

חלופות	חסרונות	יתרונות	סל ההתערבות
<p>אם הצוות הרפואי רוצה לזרז את הלידה או להתחיל לידה שנעצרה שוב, ואין סימני מצוקה מהתינוק, היולדת יכולה לתת לחכמת הגוף שלה את הזמן לעשות את מה שהיא יודעת לעשות או להשתמש בטכניקות טבעיות לזירוז לידה כמו גירוי פטמות, פעילות גופנית ועוד.</p>	<p>מי השפיר משמשים כרית לאם ולתינוק, מאפשרים לגלי הלידה להיות יותר נינוחים ושומרים על ראש התינוק שלא יימחץ. התינוק יכול להיתקע בתנוחה לא מתאימה בגלל שהוא לא יכול לזוז בקלות ללא מי השפיר. יש סיכוי מוגבר שחבל הטבור יידחס או יצנח, כשהוא נשטף החוצה עם המים ומתקמט. בגלל ששק מי השפיר הוא אזור סטרילי הפקיעה מגבירה את הסיכון לזיהום. מזמן הפקיעה היולדת נמצאת "על השעון" ויש שדורשים ללדת תוך 24 שעות. יתכן גם צורך להיות בשכיבה ואולי לא להתקלח או לעשות אמבטיה.</p>	<p>אם זה נעשה מאוחר יחסית בזמן הלידה זה יכול לאפשר ללידה שנעצרה להתחיל שוב.</p>	<p><b>פקיעת מי שפיר</b> קריעת הקרומים העוטפים את התינוק. נעשה כדי להתחיל או לזרז לידה.</p>
<p>הקשיבי לחכמת הגוף שלך. תוכלי לבחור מאכלים שמתעכלים בקלות כמו שייק ירוק, מרק ירקות או גריסי פנינה, פירות וירקות. אחרי שתיכנסי לשלב הפעיל של הלידה יתכן שלא תרצי לאכול ארוחה גדולה. יש מחקר שהראה שנשים שאכלו בזמן הלידה חוו חוויה יותר טובה מנשים שרק שתו. זכרי שנהלים שאוסרים על אכילה בזמן הלידה התחילו בסוף שנות ה-40 אבל נושא ההרדמה עבר הרבה שינויים מאז...</p>	<p>צום מגביר את אי הנוחות של היולדת וקשה להתרכז כשרמת הסוכר בדם נמוכה. צום יכול לגרום להתייבשות ולחולשה בתאי השרירים ולהפחית את היעילות של פעילות הרחם. לידה מצריכה כמות אנרגיה דומה לריצת מרתון. חכמת הגוף צריכה אנרגיה כדי למלא את תפקידה. יש נשים באירופה שאוכלות בנות, קרקרים ויוגורט כדי לתת לעצמם כוח ללא תוצאות לוואי שליליות. אם זמן הלידה מתארך, היולדת יכולה להיות חלשה לקראת הסוף כשהיא צריכה את הכוח שלה הכי הרבה, ותחושות רעב וצמא יכולים להפריע למיקוד ולגלי הלידה.</p>	<p>אם היולדת חווה בחילה, אז הפסקת האכילה והשתייה לפרק זמן יכול לעזור</p>	<p><b>איסור אכילה או שתיה בזמן הלידה.</b> במקרה של הרדמה כללית, יכול להיות שזה יגרום לאספירציה, הקאה והנשפת אוכל הלא מעוכל. (מיצי הקיבה יותר חומציים אחרי צום ולכן הקאה יותר מסוכנת). אספירציה נדירה מאוד. מתוך מחקרים על 78,000 נשים שאכלו ושתו במהלך הלידה לא היה מקרה אחד של אספירציה. אספירציה כנראה קשורה לבעיה בהרדמה, ובכלל הצורך בהרדמה כללית גם נדירה, יש מעט מאוד נשים שצריכות ניתוח חירום אמתי.</p>



חלופות	חסרונות	יתרונות	סוג ההתערבות
<p>שתיית מים או קוביות קרח בין כל גל לידה יכול לשמור עליך. מלווי לידה, תפקידכם לשמור שאמא שותה מספיק נוזלים!</p>	<p>עירווי זה דבר לא נח, ומגביל את טווח התנועה של היולדת. אם נותנים דקסטרוז במקום סוכרוז, זה יכול לגרום לעליה מהירה ואז ירידה חדה ברמות הסוכר בדם ולגרום לתחושת עייפות וחוסר כוח, מה שבד"כ גורם להגברת חוסר הנינוחות ולגלי לידה פחות אפקטיביים. במקרה כזה התינוק יכול לחוות היפוגליקמיה אחרי לידה. אבל הבעיה העיקרית היא מצב של יותר מדי נוזלים, מה שיכול לגרום לנוזלים בריאות של האמא והתינוק ולדלל את הדם ובכך להפחית את תאי הדם האדומים ואת האוקסיטוצין הטבעי. זה אומר שהתינוק והרחם מקבלים פחות חמצן. ספירת דם נמוכה מזמינה דימום באמא ובצקת שמגיעה כתוצאה מכך שגורמת להילות בשדיים להיות מנופחות מה שמקשה על היכולת של התינוק לתפוס את השד ומשפיע על ההנקה. אפשר בקלות להימנע מהקושי המתסכל והכואב הזה.</p>	<p>אם יולדת התייבשה כתוצאה מבחילה או שלא שתתה מספיק בזמן הלידה, עירווי יכול לעזור.</p>	<p><b>עירווי:</b> כדי לשמור על נוזלים. לפעמים אומרים ליולדת לא לאכול או לשתות ואז נותנים ליולדת עירווי כדי שלא תתייבש. קל יותר לרופאים ולאחיות לתת תרופות נוספות דרך העירווי, דבר שיכול לקרות ללא התייעצות עם היולדת. את תלמדי איך לתת הסכמה מדעת וגם סירוב מדעת.</p>
<p>אם המטרה היא לזרז או לקדם לידה שנעצרה, אפשר ללכת, לשנות תנוחה, לגרות את הפטמות, ולוודא שהיולדת אכלה ושתתה מספיק. אם המטרה היא להתחיל לידה, הליכה, גירווי פטמות, קיום יחסי מין (אם המים לא נבקעו) ועוד שיטות טבעיות יעשו את העבודה. אם כל אלו לא עבדו יתכן שגם פיטוצין לא יעבוד.</p>	<p>פיטוצין יכול להתחיל את מפולת ההתערבויות – עירווי, פיטוצין, מוניטור, חוסר תנועה, פחות יכולת להתמודד עם גלי לידה, משככי כאבים נרקוטיים, פחות לחץ כתוצאה מהסמים הנרקוטיים, עוד פיטוצין, מצוקה עוברית, וכן הלאה. גלי לידה שנגרמו עקב פיטוצין הם הרבה פחות נוחים, ארוכים וקשים ויכולים לגרום להפרדה מוקדמת של השליה, שסיעה בצוואר הרחם או קרע ברחם. גלי הלידה יכולים לעלות אחד על השני כשהמינון גבוה מדי. גירווי יתר יכול לפגוע בזרימת דם וחמצן לתינוק, ליצור מצוקה עוברית (שיכול להוביל לניתוח קיסרי) וגם למצב של חוסר חמצן בדם התינוק. יכול לגרום לפגיעה פיזית ולידת פג אם תאריך הלידה לא מדויק.</p> <p>אחרי הלידה מספר קולטני האוקסיטוצין ברחם מופחת כדי למנוע גירווי יתר ולכן יש סיכון לדימום יתר כי האוקסיטוצין מכווץ את הרחם ומונע דימום. לפי ד"ר מישל אודנט ועוד מומחים, התינוק מפתח את היכולת שלו להפריש אוקסיטוצין על ידי ההשתתפות שלו בלידה. שיבושים במנגנון האוקסיטוצין (הורמון האהבה והקשרים החברתיים) בלידה יכול להשפיע על יכולת התינוק לאהוב וליצור קשרים בשלבים יותר מאוחרים בחיים.</p>	<p>אינדוקציה על ידי פיטוצין עובדת רק כשהגוף מוכן ללידה.</p>	<p><b>פיטוצין:</b> הורמון מלאכותי. משתמשים בו לחזק או לזרז את גלי הלידה</p>

<b>חלופות</b>	<b>חסרונות</b>	<b>יתרונות</b>	<b>סל ההתערבות</b>
<p>כל אישה יכולה לבקש ניטור לסירוגין, 20 דקות על מוניטור חיצוני ו40 דקות בלי מוניטור לאורך הלידה.</p>	<p>המתודה הזאת משתמשת באולטרה סאונד ויש מקום לטעויות מכניות, שיכולות לגרום לפירוש לא נכון של המצב והתערבויות לא נחוצות. זה גם מגביל את תנועת היולדת מה שלא עוזר לתינוק לרדת ויכול להאט את גלי הלידה. זה בטוח מעביר את המיקוד מהיולדת למכונה ויכול להעלות את הסיכוי לניתוח קיסרי בגלל ניתוח לא נכון של הפלט.</p>	<p>אין יתרונות לחיבור למוניטור בלידה מול ניטור לסירוגין. אפשר להשתמש בניטור לסירוגין בצורה בטוחה.</p>	<p><b>מכשיר ניטור אלקטרוני רציף</b> (מוניטור) מודד את דופק העובר ואת פעילות הרחם. זה טוב ליולדת בסיכון גבוהה אך לא ליולדות בסיכון נמוך..</p>
<p>כשאין מצב של סיכון גבוהה או מקרה חירום אפשר לבקש ניטור לסירוגין, 20 דקות בכל שעה.</p>	<p>שימוש במוניטור פנימי מקושר עם פגיעה בתינוק על ידי האלקטרודה, סיכון גבוהה לזיהום באמא או בתינוק ומגביל מאוד את התנועה של האמא. אם ראש התינוק לא נמצא למטה זה יכול לפגוע במקום אחר.</p>	<p>מוניטור פנימי נצרך בעיקר בסיטואציות בסיכון גבוהה כשיש צורך במוניטור מדויק יותר, או במקרים שמוניטור מדויק יותר יכול למנוע התערבויות אחרות.</p>	<p><b>מוניטור פנימי לעובר</b>. לפעמים יותר מדויק ממוניטור אלקטרוני, לא משתמש באולטרה סאונד ויכול לאפשר ניטור רציף ליולדת בסיכון גבוהה. אלקטרודה מוצמדת לראש העובר ומשמשת לניטור ישירות מהתינוק. מחייב פקיעת מי שפיר (או ירידת מים) ושהיולדת תהיה בפתחה של 2-3 ס"מ. לפקיעת מי שפיר מיש גם חסרונות וכדאי לשקול אותם מול היתרונות.</p>

<b>חלופות</b>	<b>חסרונות</b>	<b>יתרונות</b>	<b>סלח ההתערבות</b>
<p>וודאי שהמטפלים והצוות הרפואי יודע שאת מחליקה את תינוקך החוצה בצורה קשובה לחכמת הגוף שלך. תוכלי להודות להם על הרצון לעזור ולבקש זמן לבד כדי להיכנס לקצב שלך. אם את רוצה להימנע מקריעת רצפת האגן דחפי או החליקי את תינוקך למטה והחוצה בעדינות בצורה שהכי טובה לך, בין לבין גלי הלידה.</p>	<p>זה יכול לסגור את תעלת הלידה בגלל לחץ, מגביר את הסיכוי לפגיעה ברצפת האגן ולעייף את היולדת. יש הרבה נשים שלא צריכות לדחוף הרבה כדי ללדת. הרחם עושה את העבודה. קשב לחכמת הגוף יעזור לדחוף (או להחליק החוצה) מתי שאת מרגישה צורך, בגלי הלידה ותני לעצמך להרפות ולהירגע באופן מלא בין לבין. בין הפתיחה המלאה וזמן הדחיפות או ההחלקה, יש הרבה פעמים שלב של מנוחה. להגיד לאישה שהיא חייבת לדחוף, גם אם גלי הלידה הם רחוקים אחד מהשני או נעצרו לאפשר מנוחה והיא לא מרגישה צורך יכול להוביל לבעיות כמו תשישות היולדת. מחקרים על עצירת הנשימה, טכניקה נפוצה בבתי חולים לדחיפה, מראים שזה מנמיך את רמת ה pH בעורק הטבור, גורם לשינויים לא תקינים בדופק התינוק וציונים נמוכים באפגר.</p>	<p>אם יש סיכון לתינוק בשלב הדחיפות, יש להפעיל את כל האמצעים כדי לאפשר לו להיולד מהר, וזה יכול לעזור.</p>	<p><b>דחיפות מודרכות:</b> אחיות או מטפלים אחרים בזמן הלידה יכולים להתלהב בשלב השני של הלידה ולהתחיל להדריך את הדחיפות בקול רם ולהגיד ליולדת לדחוף הכי חזק וארוך שהיא יכולה, כשהיא עוצרת את הנשימה והם סופרים שוב ושוב מאחד עד עשר, בדרך כלל אחרי שהורידו את המיטה עד הסוף למטה, מה שאומר שהיולדת בעצם דוחפת כלפי מעלה ונגד כוח המשיכה.</p>
<p>במקום לדאוג לנוחיות הצוות הרפואי, היי ממוקדת בבריאות ובבטיחות שלך ושל תינוקך. הרגישי בנח להגיד לא לשכיבה על הגב. ניתן בקלות להגביה את מיטת בית החולים למצב ישיבה או להשתמש בתנוחות שונות שנוחות לך, מרגישות לך טוב, מנצלות את כוח המשיכה ועוזרות לתינוקך לרדת ולהסתובב.</p>	<p>מצר את תעלת המפשעה ומקשה על הלידה מכיוון שהיולדת דוחפת למעלה ונגד כוח המשיכה. מגביר את הסיכויים להיקרע כתוצאה מלחץ יתר על הפריניאום. זה גם מכווץ כלי דם מרכזיים מה שגורם לפחות חמצן שמגיע לתינוק ויכול ליצור מצוקה עוברית.</p>	<p>לצוות הלידה זה נותן זווית טובה למקרה שיתעוררו סיבוכים.</p>	<p><b>הוראה לשכב על הגב בזמן הלידה</b></p>

<b>חלופות</b>	<b>חסרונות</b>	<b>יתרונות</b>	<b>סוג ההתערבות</b>
<p>כל יולדת יכולה לבחור לא להסכים לחתך. כשאת מדברת עם המטפלים שלך לפני הלידה שתפי איך את רוצה שיתייחסו לנושא. תוכלי להבהיר שאת מעדיפה קרע טבעי מאשר חתך, במקרה שזה מגיע לבחירה כזאת. זה יותר קל להירפא מקרע מאשר חתך. זה האגן שלך ואת יכולה לעשות את מה שביכולתך להימנע משניהם ולהישאר עם רצפת אגן שלמה כמו לעשות תרגילי קגל לפני, לבקש רטיות חמות בפריניאום כשהראש של תינוקך מכתיר, ואת יכולה לדחוף באיטיות.</p>	<p>זיהום, כאב, עליה בחתכים נרתיקיים בדרגה 3 ו-4, זמן התאוששות ארוך יותר בצורה משמעותית, וסיכוי מוגבר לאי נוחות ביחסי מין לאחר מכן. סיבה מוצדקת לחתך הוא קרע שמתחיל לעלות לאזור סביב השופכה או מצוקה עוברית.</p>	<p>אומרים ליולדת שהחתך מזרז את הלידה ב-5-10 דקות ומונע קריעה, בריחת שתן ונרפא בצורה יותר קלה מקרע. אין ממצאים מדעיים שתומכים בטענות אלו. בשלב ההכתרה את יכולה להחליק את הראש של תינוקך החוצה בין גלי הלידה! תלמדי על זה יותר בהמשך.</p>	<p>חתך החיץ (אפיזיוטומיה): חיתוך רקמת הפריניאום כדי להרחיב את פתח הלידה. מקביל לקרע בדרגה 2. בלידה ואגינאלית אין סיבה לעשות חתך כזה (כשאין ניתוח, ואקום או מלקחיים) כרוך בהסכמה מדעת של האישה.</p>

**סבצי ללדת מאת מירה ארצי- פדן, אילנה רונאל, אלמה כהן-ורדי**

מדריך אלטרנטיבי לכל מה שקשור בהריון.

**לידה פעילה מאת א'נט בלאסקאז**

ספר המנחה אותך כיצד להשתתף באופן פעיל בלידה וגם נותן תרגילי יוגה להריון.

**לידה ללא אליומות מאת פרדריק לבואייה, תורסט צ"י רפי רזון**

ספר קלאסי מאת רופא צרפתי שיילד תינוקות בצורה עדינה ורכה בעזרת מים. נותן צוהר לתוך עולמו הרגיש של התינוק.

**ללדת בבית מאת אילנה שם**

מכיל סיפורי לידה מרגשים ומפרט את התהליכים בלידה, וטכניקות לשימוש על ידי מיילדות ויולדות אם יש צורך בלידה.

**חכמת חוה מאת דבורה א'קסון**

מביא מסורות שונות מההיסטוריה ומסביב לעולם בכל מה שקשור בהריון, לידה, ילדים ונושא הפריון.

**רואות את הנולד מאת יצרה בר-און**

סוקר איך עבר מקצוע המיילדות ממקצוע נשי למקצוע גברי של רופאים ואת השפעות המעבר.

**הולדתה של אט מאת ד"ר דניאל סטרן**

ספר המבוסס על ראיונות עם מאות אימהות ומתאר את הפסיכולוגיה של האימהות.

**פתאום הורית**

ספר להורים שעוזר עם התמודדות נפשית לאחר הלידה.

**סודותיה של הלוחשת לתינוקות מאת טריסי הוד ומלינדה בלאו**

ספר המסביר איך להבין את צרכי התינוק ולעזור לו להיכנס לשגרה טובה עבור שניכם.

**ציקרון הרצף מאת א'ין אידליץ**

נכתב על ידי פסיכותרפיסטית אמריקאית שחקרה שבטים אינדיאנים ביערות ונצואלה. היא מתייחסת לחשיבות גידול ילדים עם מגע פיזי מתמיד ורצוף.