



תורגם על ידי אליזבת ברנט, לידה רכה www.leidaraka.co.il

לידה רכה -הכנה ללידה רגועה לך ולתינוקך

לידה רכה הינה שיטה לוגית, פשוטה, פרקטית ומאד אפקטיבית. מדובר בקורס הכנה ללידה שלם ומקיף. הקורס יוצר שנוי חיובי לחוויית הלידה ומקנה לך כלים להעניק לתינוקך את ההתחלה הטובה ביותר לחייו. תלמדי על הפרוצדורות השגרתיות בבתי החולים ועל האלטרנטיבות שלך, כדי שאת ושותף הלידה שלך תוכלו לקבל החלטות מושכלות עם בטחון שאלו הן ההחלטות הטובות ביותר עבורך ועבור תינוקך.

לידה רכה משנה ומעצימה את האב והאם כאחד והינה בעלת השפעה אדירה על התינוק, אשר תהיה בעלת השלכות למשך כל חייו.

תוכן הענינים

מפגש ראשון:

6	האפקט כשבוחנים אותך
7	תרשים שרירי הרחם
8	דף תרגול

מפגש שני:

10	הנשימה שלך
11	דימויים בזמן הגלים
12	הרפיית ראש ופנים
13	הרפיית ליטופים
14	מגע מרגיע
15	מרבד הקסמים
17	משפטים ללידה מעצימה
19	צבעים ורוגע
21	הרפיות קצרות
22	עיסוי פרינאום
23	מניעת קרעים
24	דף תרגול

מפגש שלישי:

26	שאלות של שותף הלידה
27	משפטים שימושיים מאת מארי קרונק
28	זרוז לידה באופן טבעי יותר
29	הנחיות NICE לזרוז לידה
30	בטחון ועצמה
32	סטטיסטיקות לידה
33	דף תרגול

מפגש רביעי:

35	אבות
36	מכתב למיילדת שלך
38	עוד כמה דברים שיעזרו לך להירגע
39	השלב הלטנטי
40	לידה פעילה
41	מידע שימושי
42	מחשבות להכנת תכנית הלידה שלך
43	מאמרים מעניינים שייתכן ותרצי לקרוא
44	דף תרגול
45	מסקנות
46	תיק לידה לאם
47	תיק לידה לאב ולתינוק
48	קליפים ביוטיוב
49	תזונה
50	דיסקים וקבצי שמע להורדה
51	נטילת אחריות על הלידה שלך
52	ארגון הבריאות העולמי

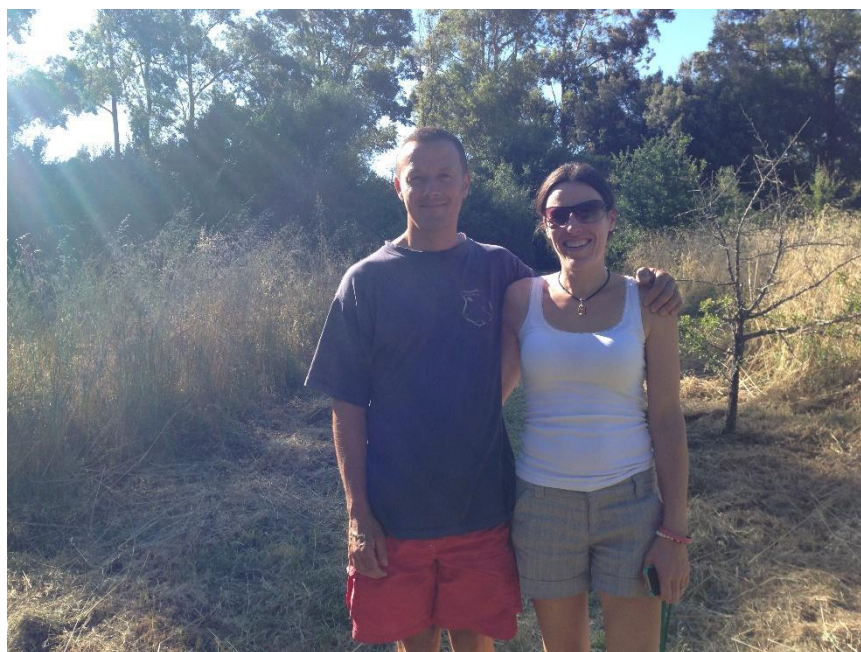
מפגש ראשון

האפקט כשבוחנים אותך

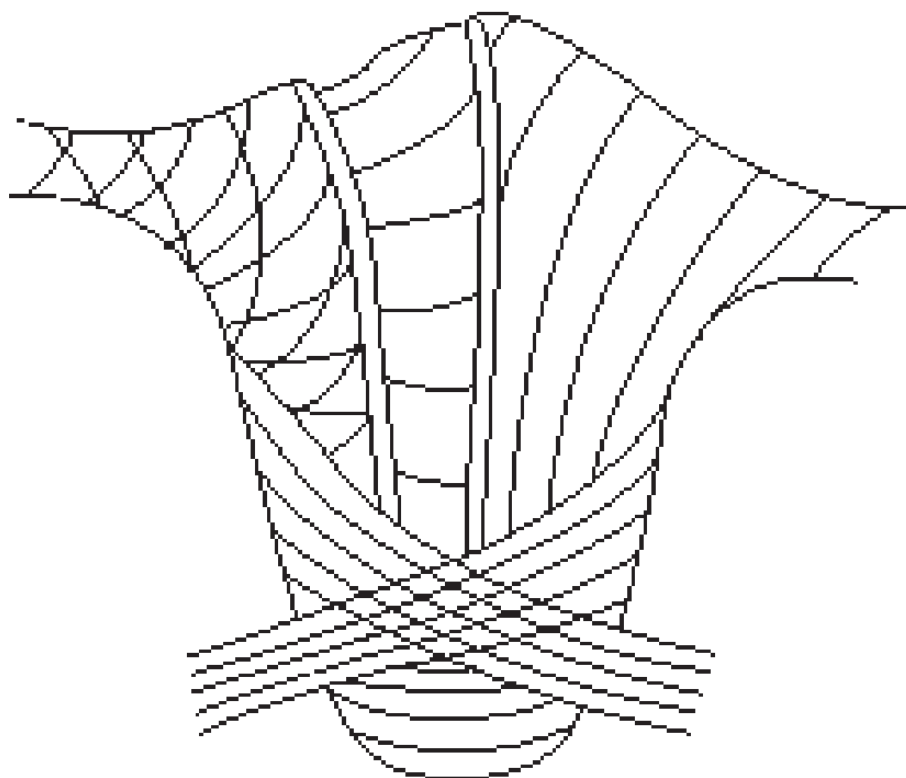
רוגע



מתח



שרירי הרחם



דף תרגול מפגש ראשון:

האזיני לדיסק לפני שאת הולכת לישון:

מרבד הקסמים

משפטים ללידה מעצימה

צבעים ורוגע

השתמשי בשלט: רק סיפורי לידה חיוביים

מפגש שני

הנשימה שלך

נשימת UP - כלפי מעלה: כשגופך רפוי, שאפי לאט דרך האף ושחררי את האוויר דרך הפה בנשיפה ארוכה במעט.

המטרה של נשימה זו היא לאפשר לך להירגע כמה שניתן, כדי שהשרירים שאת משתמשת בהם לצורך הנשימה לא יפריעו לשרירי הרוחם לעבוד. השתמשי בנשימה זו בשלב הראשון של הלידה (שלב UP) בכל גל, על מנת לאפשר לך לשמור על רוגע ושלווה.

תוכלי גם לדמיין את השמש העולה כשאת שואפת פנימה, וכשאת נושפת החוצה השמש מטפסת לנקודה הכי גבוהה בשמיים, כך שמוחך חושב "למעלה" וגופך מושך כלפי מעלה.

תוכלי גם לדמיין שאת מפריחה בועות סבון כלפי מעלה כשאת שואפת פנימה וכשאת נושפת החוצה, הבועות מרחפות בעדינות כלפי מעלה.

באמצעות הדמיון של נשימה "כלפי מעלה", המחשבות והגוף עובדים יחד וזהו שילוב עצמתי. כך תוכלי לעבוד עם גופך ובכל גל גופך יעבוד בצורה יעילה ונוחה.

תרגלי נשימה זו "כלפי מעלה" פעמיים ביום למשך מספר דקות, כשבן זוגך תומך בך בתיאור הדמיון. את יכולה לתרגל כשאת מתעוררת בבוקר וכשאת הולכת לישון.

נשימת DOWN - כלפי מטה: שאפי פנימה שאיפה מהירה דרך האף וכשאת משחררת את האוויר בנשיפה איטית ועדינה דרך האף, מקדי את תשומת ליבך כלפי מטה לכיוון רצפת האגן.

היעזרי בנשימה זו בשלב השני של הלידה (שלב DOWN).

את תדעי מתי יתאים לגופך לנשום את תינוקך כלפי מטה. כשרירי גופך מסייעים לתינוקך להשתחרר כלפי מטה, מוחך מתמקד כלפי מטה ועובד יחד עם גופך ותינוקך.

כל דמוי רך, נפתח, נוזלי או כלפי מטה יסייע לך בשלב זה. לדוג: ורד נפתח, אדוות מים באגם, מפל קטן (פלג מים) קסום בהרים.

נשימה זו הינה אפקטיבית ומשמרת אנרגיה. תרגלי באמצעות הדמיון בשירותים במהלך 6 השבועות האחרונים של הריוןך. תוכלי לתרגל גם עם בן זוגך שיזכיר לך את הדמיון.

דימויים לזמן הגלים

דימויים אלו עשויים להיות שימושיים ביחד עם נשימות UP בשלב הראשון של הלידה (שלב ה-UP) התבונני בשמש העולה, צבע ורוד קסום נשקף באופק. שאפי כלפי מעלה עם השמש, כשהיא עולה גבוה יותר בשמים. כשהשמש עולה, כך גם גופך נמשך בעדינות כלפי מעלה. תראי את עצמך מפריחה בועות סבון ודמייני את הבועות גדלות וגדלות. התבונני בבועות המרחפות כלפי מעלה לשמיים, למעלה לשמיים.

דמייני שאת עומדת לצד כדור פורח ענק בשלל צבעים מרהיבים. הביטי כיצד הבלון המתנפח עולה למעלה לשמיים וגדל ככל שהוא עולה. הוא גדל עוד ועוד. הביטי כעת כיצד הבלון מרחף כלפי מעלה ולמעלה, גבוה יותר ויותר עד שהוא כבר נראה קטן, אי שם גבוה בשמיים.

את נמשכת כלפי מעלה בכל נשימה רגועה

נשמי לאט ובנוחות מוחלטת

בכל נשימה רכה, גופך נהיה יותר רגוע ושליו.

נשמי כלפי מעלה כשגופך ומוחך פועלים יחד בהתאמה.

את עובדת יפה מאד. זה טוב מאד.

כל כך רגוע, כל כך שקט, כל כך שליו.

לשימוש ביחד עם נשימת DOWN, בשלב השני של הלידה (שלב ה-DOWN)

דמייני ורד בפריחה מלאה, כל כך פתוח, כל כך רך, כל כך יפה.

הביטי באדוות המים באגם הזורמות החוצה עוד ועוד. כל כך רך ורגוע, נוזלי וחלק.

התבונני בפתיית שלג המרקדים בעדינות וברכות כלפי מטה ויוצרים דוגמאות יפיפיות.

דמייני מפל קסום, המים זורמים בעדינות כלפי מטה, וקרני השמש מנצנצות על טיפות המים.

בטחי בתנועה העדינה כלפי מטה של גופך ושל תינוקך.

תינוקך זז בקלות למטה

גופך משחרר את תינוקך בעדינות כלפי מטה בכל נשימה

בכל נשימה תינוקך מתקרב אליך

התמקדי למטה, לכיוון תינוקך

עוד מעט תאחזי בו בין זרועותיך

הרפיית ראש ופנים

פשוט אפשרי לנשימה שלך להאט ולהעמיק, כל כך נוח וכל כך שלו. בעודי מדבר, הניחי לעינייך להיעצם בעדינות ובקלות, וכך תתחילי להירגע, בשלווה ובביטחון. נשמי בנוחות, לאט ועמוק. הניחי לגופך לשקוע ברוגע ונוחות כעת, הניחי לרוגע של העפעפיים שלך להתפשט לכיוון המצח כך שגם הוא נרגע ונהיה חלק ונינוח. תיהני מתחושת הנוחות והתחושה הטובה.

קחי לך הפסקה קלה, וכעת הניחי לרוגע להתפשט בטבעיות מהמצח, לזרום בתוך עינייך ומסביב להן, והלאה למטה דרך הלחיים, ללסת, לצוואר – הכול נרגע כשהנוחות המרגיעה מתפשטת בעדינות.

כעת, אפשרי גם לפיך להירגע, כך שהוא כולו רך ונינוח. שפתייך ועינייך מחייכות בעדינות.

הרגישי את לשונך ההולכת ונרגעת בטבעיות מוחלטת בתוך פיך, כך שכעת הפנים שלך והראש שלך רפויים לגמרי בעדינות. תיהני מתחושת הנוחות והרווחה.

לבסוף, הניחי לכתפיך להירגע ולשקוע בעדינות במיקומן הטבעי, כך שכל גופך רגוע, רדום ורפוי, והנשימה שלך רכה ואיטית.

כעת נוחי בידיעה וודאית שהרפיה רגועה ונפלאה זו, נמצאת עבורך כשאת יולדת את התינוק שלנו, ברכות רבה ובטבעיות, ואת מלאת שלוה ובטחון.

את מבינה שגופך תוכנן במיוחד ללדת בטבעיות, בקלות ובנוחות, ואת מצפה ללדת את התינוק שלך בלידה נהדרת ומעצימה ביותר, ולפגוש את התינוק שלך בשמחה וברוגע.

בתרגול הבא את תרגעי באופן עמוק יותר, בקלות רבה יותר ובאופן מהיר יותר, בידועך עד כמה החוויה נעימה ונוחה.

כעת בזמן שלך פקחי את עינייך ערנית ורגועה.

הרפיית ליטופים

אפשרי לעינייך להיעצם בעדינות ובקלות... הניחי לנשימה שלך להאט ולהעמיק... כל כך נוח וכל כך שלו... כעת הרגישי את משקל כפות רגלייך על הקרקע (או על המיטה) ...את מתמקדת בכפות הרגליים... הרגישי את כל הלחצים והמתחים נשטפים, באופן בלתי נשלט, למטה החוצה מתוך גופך דרך כפות הרגליים... מטה אל תוך הקרקע... והם מוחלפים כעת בגל של רוגע ושלווה... את חשה הקלה ונוחות... תחושת חמימות ורווחה מתפשטת בכל הווייתך. נשימתך נהיית איטית יותר ועמוקה יותר... איטית ועמוקה...נוחות ורווחה.

החל ללטף את כף היד ואת הזרוע (הדומיננטית) של בת זוגך, דבר לאט וברוגע

בעודי מדבר, אתחיל ללטף את כף ידך בעדינות וברכות. הניחי לעצמך ליהנות מהתחושה הנעימה בכף ידך ... מגע כל כך רך ומרגיע. את מרגישה שידך כאילו עטופה בתוך כפפה ממשי או מקטיפה... אנדורפינים מתפשטים בכל גופך... כל כך רך... כל כך חמים... כל כך בטוח... כל כך נוח.

את מרגישה את המגע שלי...את מרגישה כל כך רגועה... כי את יודעת שהיד שלך מוגנת ובטוחה לחלוטין... כיוון שאת כעת רגועה מאוד, תוכלי להקדיש קצת זמן ו...

1. להניח לתחושת הרווחה וההעצמה להתפשט בכל גופך ולמלא אותך בביטחון לקראת הלידה של התינוק שלך.
2. להעריך את כוחה של האינטואיציה שלך בזמן ההיריון, המנחה ומגנה עלייך ועל התינוק שלך בזמן הגלים ובזמן הלידה.
3. לאפשר לעצמך להתמלא בביטחון שגופך תוכנן ללדת בצורה יעילה ורגועה.
4. להניח לגופך להשתחרר ולהרפות, כפי שיעשה בזמן הלידה הטבעית של התינוק שלך.
5. להניח למחשבותיך ולגופך לצמוח בהרמוניה לקראת לידה חלקה ורכה.

(הפסק ללטף והמתן דקה)

היה זה זמן מאוד מיוחד – נהיית רגועה ושמחה כי את מבינה מהי תחושת הסיפוק המצפה לך בעת שתלדי את התינוק שלנו. את רגועה בצורה מדהימה, את רעננה ומועצמת ובטוחה שלידת התינוק שלנו תהיה רגועה, בריאה ומהירה. וכעת, בקצב שלך, פקחי את עינייך- ערנית לחלוטין.

מגע מרגיע

(הנח את ידך בעדינות על בטנה)

כשכף ידי נחה על בטנך, עינייך נעצמות, והעפעפיים נחים בקלילות ובעדינות על לחיך, נשימתך מאטה ומעמיקה...העיניים שלך רפויות ורגועות, הלסת שלך רפויה ורגועה, כתפיך רפויות ורגועות ובטנך רפויה ורגועה. כפות הרגליים רפויות ורגועות, את רפויה ורגועה בכל מקום אחר בגופך שאת בוחרת להיות בו רפויה ורגועה. תחושה נפלאה ונינוחה. כל איבר ותא בגופך מתפקד בבריאות, בקלות, בנינוחות. רוגע ושלווה זורמים בכל גופך המאפשרים לך לחוש בבטחון ובכל פעם שאת מרגישה ביד המונחת על בטנך, את מרפה ונרגעת.

כעת שימי לב שהנשימה שלך האטה... והעמיקה. את שואפת פנימה... ונושפת החוצה....שואפת... נושפת... שואפת... נושפת... כל כך נוח, כל כך רגוע.

כשאת נחה, בנוחות וברוגע, שימי לב לצבע שחודר אליך בהדרגתיות... צבע הנושא עמו את כל הרוגע והשלווה שאת מרגישה כעת... צבע, שאת יכולה לחשוב עליו בכל רגע נתון, שירגיע אותך בדיוק כפי שאת רגועה כעת. ובכל פעם שאת חושבת על הצבע הזה את רגועה יותר, רפויה ובטוחה יותר, ואת חשה רגשות חיוביים ושמים לקראת הלידה של תינוקך.

תיהני מתחושת הנוחות המיוחדת הזו ומהרגיעה הזו. דעי כעת שרגיעה קלה זו קיימת בשבילך כשגופך ותינוקך, חווים יחד את החוויה המעצימה של הגלים והלידה, ברכות, בביטחון וברוגע.

את מבינה שגופך תוכנן במיוחד ללדת בטבעיות, בקלות ובנוחות, ואת מצפה ללדת את התינוק שלנו בלידה מדהימה ומעצימה ביותר ולפגוש את התינוק שלנו בשמחה וברוגע.

אפשרי לתחושות אלו של ביטחון אינטואיטיבי ורוגע להישאר אתך בהריון ובלידה. בזמן החופשי, פקחי את עינייך, רגועה ובטוחה, כעת וגם כשאת יולדת ברכות ובטבעיות את התינוק שלנו.

הרפיית מרבד הקסמים

התמקמי בצורה נוחה ורגועה. הניחי לעפעפיים שלך להיעצם ולשרירי העיניים להירגע כך שתחושי לגמרי בנוח.

עכשיו נשמי עמוק ולאט לפחות שלוש פעמים. כשאת נושפת, אמרי לעצמך: "שחררי, הרגעי, הרפיי"

אם את שומעת קולות אחרים, כגון דלת נסגרת, רכב עובר או טלפון מצלצל – כל אלו מסייעים לך להירגע עוד יותר.

דמייני גל של רוגע טהור ושל שלוה מעל לראשך. דמייני שהוא הולך להישטף מטה לאורך גופך ולהביא עמו רוגע, הרפיה ושלוה.

בתחילה את חשה את הגל זורם דרך ראשך, למטה למצחך, מרגיע את כל השרירים; דרך העפעפיים שלך, דרך הלחיים שנעשות חלקות ורגועות יותר. הגל שוטף את שפתייך, את הלסת שלך, את הפה שלך, ואפילו הלשון שלך נעשית רפויה. כעת הוא ממשיך הלאה ומביא עמו רוגע ורכות לצווארך ולכתפיך.

גל הרוגע והשלוה מתקדם עתה במורד זרועותיך, דרך המרפקים, דרך האמות שלך ואל תוך כפות ידייך, שם הוא מלפף את קצות האצבעות שלך כמו גלים רכים הנוגעים בעדינות בחוף הרוגע. הרפי, הרפי, הרפי.

כעת גל הרוגע והשלוה נשטף לאט דרך החזה שלך, ולמטה דרך בטןך. הוא זורם למטה במורד גבך ודרך האגן שלך וכל שריר מתרכך עוד יותר, נרגע ונהיה רדום. כעת הגל ממשיך למטה במורד הרגליים, מטה לירכיים, והוא מביא עמו רוגע ורכות, מטה לברכיים, לשוקיים ולתוך כפות הרגליים. ובדיוק כמו באצבעות הידיים – כשהגל מגיע לקצות הבהונות הוא נוגע בהם ברכות כמו גלים הנוגעים בחוף ביום בהיר. הגלים מביאים עמם שלוה מוחלטת, רוגע והרפיה.

הרפי ושחררי כל שריר בגופך. שחררי והרפי. מחשבותיך וגופך הם כעת בהרמוניה מלאה ובמצב של רגיעה ושלוה.

כעת, אני רוצה שתדמייני מרבד, מרבד קסמים, בדיוק כמו באגדות. המרבד נמצא על מדשאה ליד עץ עצום ויפהפה. את יודעת שמרבד זה יעניק לך חוויה נפלאה ושמחה, אז את ניגשת אליו בשקט ומתיישבת עליו.

כעת את חושבת על המקום שבו היית הכי נהנית להיות. זה יכול להיות מקום שביקרת בו בעבר או מקום שמעולם לא ביקרת בו אך תמיד רצית להגיע אליו או מקום חדש שקיים רק בדמיוןך. מה שחשוב הוא שזהו מקום שבו בדיוק את רוצה להיות. בקרוב תגיעי אליו ובו תרגישי לגמרי שלוה ושקטה.

איש מלבדך לא ידע לאן את הולכת כי את לא צריכה לספר לאף אחד, זו הבחירה שלך בלבד. הדבר החשוב היחידי הוא שאת הולכת למקום שבו תהיי שמחה ורגועה לחלוטין. כעת כשבחרת את המקום אמרי למרבד (באופן מנטלי) לקחת אותך אליו. כשאת עושה זאת את מרגישה שהמרבד מתהדק מתחתייך, קצותיו מתקפלים כלפי מעלה סביבך, ואת יושבת ישיבה בטוחה כמו בתוך כף יד קעורה.

כעת המרבד מרחף לגובה שבו את מרגישה בטוחה ונינוחה לחלוטין. הוא מתחיל להתרחק בריחוף שקט ובמהירות מעל פני האדמה.

את רואה במרחקים את המקום המדויק שבו את רוצה להיות. את מתקרבת אליו עוד ועוד עד שאת מרחפת מעליו. מרבד הקסמים מתחיל לרדת בעדינות אט-אט, ואת נוחתת ברכות רבה על הקרקע במקום המיוחד הזה.

את קמה ומתרחקת מהמרבד לקראת משהו שלוכד את מבטך. כשאת מתקרבת את מבחינה שזו עריסה מלאה עלי כותרת של ורדים יפיפים המדיפים ריח מתקתק. את ממשיכה להתקרב ומבחינה בתנועה קטנה – את מתרגשת למראה התינוק הקטן ששוכב על עלי הכותרת בעריסה. את מבינה שזהו התינוק שלך, לו את מחכה במשך כל החודשים האחרונים.

כשאת מתכופפת אליו ומחייכת באושר רב למראהו, הוא מתבונן בך בעיניים פקוחות, ואת נמסה מרוך ומאושר. את מרימה אותו ומתיישבת בעדינות לצד העריסה המלאה בעלי הכותרת. את מנשקת את פניו של התינוק שלך ומערסלת אותו בזרועותיך, והוא מתכרבל בהן בטבעיות, בחום ובסיפוק.

אני אפסיק כעת ואאפשר לך ליהנות כמה דקות מהזמן המשותף שלך ושל התינוק שלך. תוכלי להירגע וליהנות מהאושר הזה עד ששוב תשמעי את קולי...

בעודך אווזת בתינוק שלך בבטחה ובאהבה, את חוזרת ומתיישבת על מרבד הקסמים שלך. את מוכנה היטב ללידה של התינוק שלך שכן את יודעת כמה אושר אתם חווים יחד. בכל יום האהבה והביטחון שלך גדלים כשאת מרגישה את התינוק שלך גדל בבטחה בתוכך ואת יודעת שאת מתכוונת עם מחשבותייך בעדינות וברכות ליום החשוב שבו תינוקך ייוולד.

את אומרת למרבד לקחת אותך חזרה למדשאה שמתחת לעץ. המרבד שוב מתקפל בקצותיו ונושא אותך בעדינות ובבטחה כמו כף יד ענקית. את מרגישה את המרבד האוחז בך מכל צדי גופך כשהוא מתחיל להתרומם. כשאת עולה למעלה וחוזרת למקום שממנו הגעת, פני הקרקע שוב נראים לך קטנטנים.

את רואה במרחק את העץ היפהפה וכשאת מבחינה בו, המרבד מתחיל לרדת ומאט עד שאת מרחפת לצד העץ. המרבד יורד באיטיות כלפי מטה ואת חשה בעדינות רבה את הקרקע מתחתייך. המרבד נפתח ונשאר פרוס על הקרקע ואת שוב נמצאת על הדשא שליד לעץ, אבל כעת את מכירה את תחושות ההגשמה והעצמה שמצפות לך כשתלדי את התינוק שלך. כעת את מוכנה היטב ליום ההוא, שכן פגשת את התינוק שלך בדמיוןך ואת מכינה את גופך לעשות את הדבר שנועד לעשות – ללדת אותו ברכות ובטבעיות.

את מבינה כעת איזו חוויה נפלאה חווית, כמה רגועה, רפויה ושמחה את מרגישה ובפעם הבאה שתעשי זאת, את תירגעי בצורה עמוקה יותר ובמהירות רבה יותר כי את יודעת כמה את נהנית ואת מבינה עד כמה ההרפיה מסייעת לך.

את מבינה שגופך תוכנן במיוחד ללדת בטבעיות, בקלות ובנוחות, ואת מצפה ללדת את התינוק שלך בלידה נהדרת ומעצימה ביותר ולפגוש את התינוק שלך בשמחה וברוגע.

היה כל כך נעים, ואין צורך בדבר נוסף, לכן יהיה זה טבעי לחלוטין לעבור מחוויה זו לשינה עמוקה ושמחה, ולהתעורר בזמן המתאים, מלאת שמחה, רעננה, רגועה ועם ציפייה מלאת ביטחון ואמונה לבואו של תינוקך, בצורה טבעית, עדינה ורגועה. אם כך את רוצה להמשיך התעלמי מדבריי ותעברי עכשיו למצב של שינה.

אט-אט התחילי לחוש בשרירי הגוף שלך... הרגישי כיצד האנרגיה מתחילה לזרום שוב בתוך הגוף שלך... שימי לב לקולות סביבך... ולבסוף, עינייך נפקחות בעדינות ואת מרגישה שמחה, רעננה ומאוד רגועה, מלאת ביטחון ואמון בגופך ובתהליך הטבעי של הלידה.

משפטים ללידה מעצימה

אני מתקדמת בעדינות בהיריון שלי ובלידה שלי בביטחון ובאמון.
אני רואה את לידת התינוק שלי כטבעית, בריאה, חלקה וקלה.
אני מתרגלת כדי להיות רגועה ושלווה בזמן הלידה.
אני סומכת על תהליך הלידה האינסטינקטיבי הנרקם בטבעיות בתוך גופי.
המחשבות שלי מובילות וגופי עוקב אחריהן. כשמחשבותיי רגועות בטוחות ושלוות גם גופי נינוח, רך ופתוח בשעה שהתינוק שלי מגיע בעדינות ובבריאות אל תוך העולם.
כשאני חשה את התינוק שלי זו בתוכי, האהבה והחיבור שלי אליו גוברים ומעמיקים.
לידה היא תהליך טבעי של הגוף שלי, של התודעה ושל הנפש שלי הפועלים כולם כאחד עם התינוק שלי.
אני מכירה ובוטחת בתבונה הפנימית של גופי ובאינטואיציות שלי שינחו אותי בזמן ההיריון, בזמן הגלים ובלידת התינוק שלי.
אני מתרגלת רגיעה עמוקה ומעמיקה בכך את הביטחון והאמון שלי.
אני בטוחה בידיעה שאני מוכנה לחלוטין ללידה טבעית, קלה ומהירה.
אני בטוחה שלידה טבעית בטוחה עבורי ועבור התינוק שלי.
אני בוחרת במטפלים הטובים ביותר במהלך ההיריון ובמהלך לידת התינוק שלי.
אני בוחרת במקום הטוב ביותר ללידה טבעית ורגועה של התינוק שלי.
אני נהנית מתחושות של שלווה טבעית, רוגע ורכות העוטפות את גופי.
תוך כדי ההתקדמות העדינה שלי בלידה, אני שוקעת עמוק יותר לתוך רגיעה ושלווה.
כל נשימה שלי היא איטית, ארוכה, עמוקה ורגועה.
בכל גל אני נושמת עמוק, מתמקדת כלפי מעלה ועובדת יחד עם גופי.
בכל נשיפה, אני נושפת החוצה את כל המתחים והדאגות.
בכל שאיפה, אני שואפת פנימה רוגע, נוחות, שלום ואמון.
אני חשה בטוחה ואופטימית ואני מצפה ללידת התינוק שלי.
במשך כל הלידה אני מתחברת באופן עמוק יותר ויותר לתבונה הפנימית שלי ולאינטואיציה שלי.
אני מאמינה שהגוף שלי והתינוק שלי בריאים, רגועים ושלווים.
התינוק שלי מתמקם בטבעיות לתנוחה הטובה ביותר ללידה טבעית, חלקה ורכה.
התינוק יודע הכי טוב.
כשצצה במוחי מחשבה שלילית, אני מדמיינת ורד יפהפה, את צבעו, את הרכות שלו ואת ריחו.
אני סומכת על התהליך הטבעי של הלידה הפועל בעדינות בגופי ובגופו של התינוק שלי.
כל גל בגופי מזכיר לי שעוד מעט אחזיק בתינוק שלי בזרועותיי.
אני מקבלת בשלווה את הלידה שלי כמתאימה לי ולתינוק שלי.
אני נרגעת בצורה עמוקה יותר ויותר ככל שהלידה שלי מתקדמת והתינוק שלי מתקרב יותר ויותר לרגע שבו ייוולד.
אני מרגישה רגועה, שלווה ונינוחה.

אני חשה יראת כבוד נוכח פלא הלידה.
כל דבר שאני שומעת מסייע לי להיות עוד יותר שלווה ורגועה.
בכל גל הנשימה שלי איטית ועמוקה, גופי רגוע ומחשבותיי רגועות.
אני בוטחת בגוף שלי, באינסטינקטים שלי ובטבע שיובילו אותי ואת התינוק שלי ברכות בלידה.
ככל שהלידה מתקדמת, הרגיעה שלי מעמיקה וגופי מתרכך, נפתח ומתרחב עוד ועוד.
לאחר שהתינוק שלי נולד, ברכות, ברוגע ובבריאות, השליה נפלטת אחריו בקלות ובטבעיות.
התינוק שלי מתקדם בקלות אל תוך העולם, השליה אחריו וכלי הדם שלי נסגרים באופן טבעי ובריא.
אני אוכלת אוכל בריא ודואגת לבריאות הגוף שלי למעני ולמען התינוק שלי.
גופי והתינוק שבתוכי נוצרו בגודל המתאים כדי שאוכל ללדת את התינוק שלי בצורה טבעית.
התינוק שלי נולד בזמן הנכון ללידה טבעית, מהירה ורכה.
יש לי שפע של חלב לתינוק שלי ואני מזינה אותו בקלות ובנוחות.
גופי תוכנן ללדת ביעילות ובקלות.
אני בחרתי להיות רגועה, שלווה ובטוחה בזמן הלידה.
התינוק שלי נולד בריא, ערני ושלם.
אני מקבלת את התינוק שלי לעולם בעונג ובאהבה.

צבעים ורוגע

זה כל כך פשוט לאפשר לנשימה שלך להיות טבעית לגמרי ולהבחין עד כמה את נרגעת בקלות וברכות. את שואפת פנימה ונושפת החוצה. פנימה והחוצה. עמוק, לאט, בנוחות.

כשאת נרגעת בעדינות, העפעפיים שלך נעצמים לאט וברכו.

כעת אפשרי לעצמך לדמיין גל חמים, שלא ניתן לעצור אותו, מלא רוגע מוחלט המתחיל בקצה ראשך, ומתחיל להישטף בנוחות במורד גופך. כל איבר בגופך, שהגל הזה זורם דרכו, נרגע. הרגישי אותו כעת זורם מקצה ראשך למטה... מצחך הופך חלק לגמרי כשהוא נרגע לחלוטין... כעת את חשה שהשרירים סביב עיניך מתרככים ומשתחררים. כעת לחייך נרגעות... עכשיו שפתייך... ואפילו הלשון שלך נרגעת בתוך הפה. כעת שרירי הלסת שלך מתרככים ומשתחררים... בנוחות... בקלות... תיהני מהשחרור.

הגל ממשיך לזרום דרך צווארך, מרגיע אותו ועוטף את כתפיך. תחושת החמימות והקלילות נשטפת כעת במורד זרועותיך, מרגיעה בדרכה כל נקודה בכתפיך, בזרועותיך, ועוברת דרך המרפקים, האמות, לתוך כפות ידיך, אל גב כפות ידיך, כל הדרך מטה עד קצות האצבעות, ומאפשרת לכל האיברים האלו להיות רגועים ונינוחים. כעת הגל זורם ברכות דרך החזה שלך ומרגיע הכול, דרך בטןך, מרגיע ברכות. השרירים באזור האגן שלך נרגעים, בדיוק כפי שהם יירגעו כאשר את תלדי את תינוקך, והם משקפים את הרוגע הרך של הלסת שלך. הגל זורם אל רגליך, למטה לירכיך, לברכיך, אל תוך שוקיך, ועד למטה לכפות רגליך, שם, כמו בים, הגל מלפף את קצות הבהונות שלך ומשרה רוגע מוחלט על שתי רגליך. את מבחינה כעת שאת מאוד רגועה. וכעת, כשאת מדמינת את עצמך שוכבת בתוך שדה יפהפה בחיק הטבע, את נעשית אפילו יותר רגועה. הדשא רך וירוק וכל כך נוח לך ואת מאפשרת לעצמך לשקוע בעדינות ובבטחה לתוך הדשא העדין והמלטף, בתחושה של חמימות, נוחות ושמחה. את מבחינה בפרפרים יפפים חולפים על פניך, פרפרים בשלל צבעים וגוונים, בכל הצורות והגדלים. את מוצאת את עצמך נחה בעדינות על הדשא הרך, מוקפת בצבעים המדהימים הללו ואת רגועה ושלווה לחלוטין.

כשאת שוכבת בנוחות, ברוגע ובשלווה על הדשא הירוק והרך, ונושמת בקלות, עמוק, לאט, בשמחה וברוגע, את מבחינה שלהקות הפרפרים הבאות והולכות, המסתובבות ומסתחררות, המשנות צורה ומתערבבות זו בזו, יוצרות צורות מדהימות בצבעים מרהיבים, והצבעים הללו ביופיים משפיעים על רגשותיך, גופך ומוחך סופגים את הרוגע והזרימה שלהם, ומאפשרים לך לנוח בשלווה עדינה.

כעת את מבחינה שבאופן כמעט פלאי הפרפרים בצבעים השונים נפרדים לרצועות של צבעים, כמו אור החודר מבעד מנסרה, וכל צבע מצבעי הקשת נגלה לנגד עיניך, פועם בעדינות בקצב גופך, בעוד הפרפרים מסתובבים ומסתחררים בעדינות באוויר ומרחפים ללא כל מאמץ מעליך כעלים ברוח קלילה. כמה מרגיע. כל כך מרגיע וכל כך שלו.

וכעת הפרפרים מרחפים בשקט, נפרדים ונעלמים מן העין, ואז כענן רך, מגיעה לכיוונך להקה סגלגלה של פרפרים עדינים, שגווניהם מגוונים, מאדום בהיר ועד כחול מרגיע. וכשהפרפרים מתערבבים וסובבים את חווה את האנרגיה של הצבע הסגול הזורמת ברכות סביבך ובתוכך, מקנה לך ביטחון ואמון. זה משפיע בצורה נהדרת על מוחך, ממלא אותך ברוגע, באושר, ובשקט, מקנה לך שלווה נפש שתלווה אותך במשך כל ההיריון ובעת הלידה של התינוק שלך. את חשה רגועה ובטוחה, והתחושות הנפלאות האלו מאפשרות לך לסמוך על התבונה הפנימית שלך, ואת חשה בטוחה יותר.

ראי כעת כיצד הפרפרים האדומים נפרדים ועוזבים כגוף אחד את יתר הפרפרים ומתרחקים אי שם, וכמו בדרך נס הצבע המקיף אותך ומתפשט בתוכך הופך להיות הכחול הנפלא של להקת הפרפרים שנותרה, צלול, שלו, כמו תכלת ביום בהיר, והכחול הזה מרחף ברכות סביבך ובתוך פלג גופך העליון, ומביא עמו קלילות ויופי לעולמך, ועמם גם שמחה עדינה ורכה. תחושה של רוגע, שלווה ורווחה עוטפת ומרגיעה אותך. את מבחינה שנשימתך נהיית עוד יותר רכה וקלה, והכחול הנפלא הזה נמצא בהרמוניה מושלמת עם צווארך, עם כתפיך וגרוןך, בעודם נרגעים ונעשים רכים יותר. את משתמשת במילים עדינות וחיוניות, כשאת משוחחת עם עצמך וגם עם תינוקך, ואת מרגישה כאילו כל שרירי גופך התרככו לגמרי. את חשה רגועה ומלאת בטחון ואמון.

כעת להקה של פרפרים צהובים מצטרפת חרישית ללהקת הפרפרים הכחולים, רוקדת וסובבת ברוח הקלילה, והצבע סביבך הופך לירוק בהיר, אביבי. זהו זמן של התחלות חדשות, בדיוק בזמן שגופך מתמלא בטבעיות ובבריאות בחיוניות של חיים חדשים, והערבוב הזה של פרפרים כחולים וצהובים, שצבעם המובחן נעלם מעיניך, מחלחל לתוכך עם האנרגיה של הירוק, ירוק המשמח ומרגיע את לבך, המקום שבו את חשה עכשיו כזו שמחה ואהבה, ומעמיק אפילו עוד יותר את הרוגע והשלווה שלך. שמחה ואהבה לתינוקך עוטפים אותך, ואת חווה חיבור שעוטף ומלטף אותך. את עטופה לגמרי באותה תחושה נפלאה של

רוגע ושלווה שהטבע מביא עמו לכל דבר שבו הוא נוגע.

כעת שימי לב שהפרפרים הכחולים נעלמים, כולם יחד, ורק הפרפרים הצהובים נותרים, כמו ריקוד מנצנץ של עלים צהובים, המשרה שלווה ורוגע במרכז הגוף שלך. את מרגישה את הפרפרים מרחפים בעדינות סביבך, אף פעם אינם נוגעים בך, אך הרטט הקל שהם יוצרים באוויר מלטף את מרכז גופך, ואת חשה שהוא זורם דרכך, כשהנשימה שלך הופכת לקלילה יותר ועדינה יותר, השרירים שלך רפויים, וגופך רגוע.

ואז את מבחינה שלהקת הפרפרים משנה את צבעה באופן מופלא לכתום בהיר כאשר להקת פרפרים אדומים מגיעה ומתמזגת עם הפרפרים הצהובים. וככל שמספרם של הפרפרים האדומים הולך וגדל, הצבע משתנה מצהוב לכתום כצבעו הפנימי של המלון. את מרגישה ששני צבעים זה משפיע במיוחד על בטנך, המתרככת עוד ונרגעת, זה מרגיע ומרכז את גופך ובמיוחד את הבטן, ואת נרגעת עוד ועוד, את מוכנה ללידת התינוק שלך, כשגופך ומוחך מתקרבים זה לזה בשלווה.

כעת צבעי הפרפרים מתחלפים שוב ולהקת הפרפרים הצהובים עפים למקום אחר, והצבע הופך לאדום עז, רך, המביא עמו רוגע ושלווה העוטפים את האגן שלך ואת פלג גופך התחתון. את מלאת ביטחון ואמון. את רגועה, שלווה, שמחה, ואת מרגישה שהעתידי צופן לך דברים טובים. את בוטחת בטבע, בוטחת באינטואיציה שלך, ובוטחת בתהליך הטבעי של ההיריון ושל הלידה. את יודעת שגופך מותאם ללדת באופן טבעי, ולעבוד עם התינוק שלך בעת המעבר החלק שלו אל העולם. מובן שהתחושות הנפלאות האלו מאפשרות לך לחוש יותר בטוחה בעצמך.

כעת קורה דבר נפלא. הפרפרים האדומים בצבעם הבוהק, נעלמים בשקט ואת מבחינה שהאור המבליח מבעד לעננים הבהירים ברום השמים, הפך את הדשא שעליו את שוכבת למיטה בצבע לבן צחור, כאילו כל הצבעים שהיו סביבך הותירו מאחוריהם את תמציתם ויצרו יחד בטבעיות את האור הלבן, שעליו את כרגע שוכבת, כל כך בעדינות שאת בקושי מרגישה אותו, כה עדין עד שאת מרגישה שהרוך נספג לתוכך. תחושה זו של שלווה, רוגע, ביטחון ואושר אינסטינקטיבי, מזכירה לך ששמחת הלידה הטבעית, הנינוחה, הבריאה והרגועה, לך ולתינוקך, היא טבעית בדיוק כמו כל הצבעים של הפרפרים היפהפיים שחגו באוויר סביבך, ועטפו אותך בזרימתם הרכה, וכמוהם לידה טבעית היא חלק מהטבע.

אז כעת את יודעת שהכול טוב. הכול טוב מאוד. את יודעת שהלידה שלך היא תהליך טבעי לחלוטין, כמו שהטבע תכנן... ואת נושאת בתוכך את הזיכרון של החוויה הנהדרת של צבעים ורוגע.

את מבינה שגופך תוכנן במיוחד ללדת בטבעיות, בקלות ובנוחות, ואת מצפה ללדת את התינוק שלך בלידה נהדרת ומעצימה ביותר ולפגוש את התינוק שלך בשמחה וברוגע.

היה כל כך נעים, ואין צורך בדבר נוסף, לכן יהיה זה טבעי לחלוטין לעבור מחוויה זו לשינה עמוקה ושמחה, ולהתעורר בזמן המתאים, מלאת שמחה, רעננה, רגועה ועם ציפייה מלאת ביטחון ואמונה לבואו של תינוקך, בצורה טבעית, עדינה ורגועה. אם כך את רוצה לסיים התעלמי מהמך דבריי.

אט-אט התחילי להרגיש את שרירי גופך... הרגישי כיצד האנרגיה מתחילה לזרום שוב בתוך הגוף שלך... שימי לב לקולות סביבך... ולבסוף, עיניך נפקחות בעדינות ואת מרגישה שמחה, רעננה ומאוד רגועה, מלאת ביטחון ואמון בגופך ובתהליך הטבעי של הלידה.

הרפיות קצרות

חשוב לתרגל את ההרפיות הבאות במהלך ההריון ולהאזין למנגינה. הן יכולות גם להרגיע אותך כשהלידה מתחילה. במהלך הלידה הפעילה, ייתכן והגלים יהיו צפופים ולא יתאפשר לך לתרגל את ההרפיות הללו בין הגלים, אך ייתכן ותוכלי להעזר במנגינה שתתנגן ברקע.

את יכולה להעזר בטכניקות שתרגלת ואלו יסייעו לך להרפות גם במהלך הלידה הפעילה. להלן מספר הצעות:

נשימה עמוקה ורכה:

רק נשימה אחת, יפה, עדינה ועמוקה. כשהיא מאפשרת לאויר לזרום החוצה בנשיפה ארוכה ורגועה, גופה מייצר אוקסיטוצין, הורמון הרוגע ואנדורפינים, הורמוני הנוחות. שימו לב כששואפים אויר פנימה, האויר קריר וכשנושפים את האויר החוצה, האויר חמים יותר.

ליטופים:

ליטוף של כל אזור בגופך שהינו נגיש. אם מתאפשר, ליטוף של אזור המצח והאזור בין הגבות הינו מרגיע במיוחד. שים לב שהפה והלסת רגועים- ליטוף ונשיקה.

מגע:

מגע ידך על בטנה

ליטוף גב:

ליטוף הגב שנלמד ותורגל בשעור.

צבע:

תזכיר לה לדמיין את הצבע שהיא מקשרת למנוחה, הרפיה וקלילות.

מקום בטוח:

תזכיר לה לחשוב על המקום הבטוח שלה, בו היא מרגישה נינוחה ושמחה. אולי אותו מקום אליו הלכה בהרפיית "מרבד הקסמים".

השמטת הכתפיים:

תדהמו לגלות כמה מתח משתחרר, מתח שלא שמתם לב לקיומו, כאשר אתם פשוט מאפשרים לכתפיים להישמט כלפי מטה.

עיסוי פרינאום

מחקר גדול בחן את המחקרים שנערכו בנושא עיסוי פרינאום ומצא שעיסוי פרינאום (האזור בין הנרתיק לפי הטבעת) בהריון ולפחות במהלך ארבעת השבועות שלפני תאריך הלידה המשוער, מפחית את הסיכוי לקרעים ובעיקר את הצורך בחיתוך חיץ (אפיזיוטומיה). הסיבה לכך היא, שככל שתכניני את השרירים ורקמות הפרינאום להתרכך ולהתגמש, כך יגברו הסיכויים שעורך ישאר גמיש ושלם.

- שטפי את ידיך היטב.
 - התיישבי במקום פרטי, חמים ונוח. עיסוי לאחר אמבטיה, כשרקמות העור חמימות, יכול להקל עלייך.
 - מרחי על ידיך חומר סיכה כגון שמן זית או שמן שקדים (שמן הבסיס של ארומתרפיה), או שמן עיסוי אחר ללא ניחוח.
 - החדירי כחצי מהאגודל או שתי אצבעות לתוך הנרתיק (כ 3 ס"מ).
 - עסי את האזור על ידי שפשוף עדין רקמות הפרינאום שבין האגודל לאצבעותיך.
 - לחצי כלפי מטה ולצדדים, מתחי בעדינות עד שתחושי עקצוץ קל. תחושה זו פוחתת כעבור מספר רגעים.
 - לאחר שנעלמת תחושה זו, החזיקי את המתיחה למשך כדקה עד שהתחושה נעלמת והחלי בעיסוי עדין של חלקו התחתון של הנרתיק על ידי הנעת האגודל קדימה ואחורה. בזמן העיסוי, שימי לב שאת מעסה עם האגודל גם את צידי הנרתיק ומושכת את הרקמות קדימה, בתנועה של ראשו של תינוקך כשהוא נולד.
 - המשיכי לעסות בעדינות ומתחי את האזור במשך כ 3-4 דקות.
- באמצעות עיסוי זה אחת ליום, את תבחיני כיצד האזור הופך גמיש יותר ותחושת המתיחה המתרחשת בזמן הלידה, תהיה מוכרת לך.
- "מי שחשב על הרעיון של עיסוי פרינאום- עשינו זאת משבוע 34 וזה אפשר לי לחוש תחושות לא מוכרות וקשות, תוך שאני נותרת רגועה ושלווה. לא קל בהתחלה, אך ללא העיסוי אני חושבת שכל הלידה הייתה הרבה יותר קשה ליי" (סוזי)

מניעת קרעים

לא רק עיסוי פרינאום יכול לסייע במניעת קרעים או חתך חיץ בזמן הלידה. להלן דרכי מניעה אחרות:

- תרגילי רצפת האגן
 - במהלך הלידה- כריעה או תנוחה אחרת הפועלת על כוח הכבידה. פירוט בספר ההיפנובירתינג- בפרק אודות תנוחות ללידה. (לידה בשכיבה על הגב מעלה את הסיכויים לקרעים).
 - לידת בית- מחקר שנערך על ידי Murphy and Feinland בניו יורק בשנת 1968 ובו השתתפו 1068 נשים, מצא ש 69.6% מהנשים שילדו בבית שמרו על פרינאום שלם ללא פגע.
 - בריכת לידה- החמימות והמים מרככים את הפרינאום.
 - לידה איטית יכולה גם כן לסייע לשמירה על שלמות הפרינאום -פירוט בספר ההיפנובירתינג - בפרק על נשימת DOWN.
 - לווי התינוק בנשימה איטית כלפי מטה לעומת לחיצות מודרכות.
- מקורות:

Eason, E., Labrecque, M., Wells, G., Feldman, p. Preventing preineal trauma during childbirth: a systematic review. *Obstetrics and gynaecology*. 2000 Mar; 95 (3): 464-71

Labrecque, M., Eason, E., Marcoux, S. Women's views on the practice of prenatal perineal massage. *British Journal of Obstetrics and gynaecology*. 2001 May; vol 108 (5)499-504

Shipman, M.K., Boniface, D.R., Tefft, M.E., Mc Cloghry, F. Antenatal perineal massage and subsequent perineal outcomes: a randomized controlled trial. *British Journal of Obstetrics and gynaecology* 1997 Jul; 104 (7): 787-91.

דף תרגול מפגש שני

נשימות UP במשך כמה דקות בערב ובבוקר, ביחד עם הדימויים

הרפייה לפני השינה :

ראש ופנים

ליטופים

מגע מרגיע

דיסק לפני השינה :

מרבד הקסמים

צבעים ורוגע

משפטים מעצימים

פזרי משפטים מעצימים ללידה ברחבי הבית

תלי את התמונה של התינוק בתנוחה הרגילה ביותר המוכן ללידה

וגם :

תרגילי רצפת אגן- מצאי מועד קבוע במהלך פעילות היום יום בחייד.

עיסוי פרינאום- החל משבוע 36

שמרי על תנוחות זקופות יותר המעודדות את פניו של התינוק להיות מופנות לגבך.

היעזרי בשלט – רק סיפורי לידה חיוביים

מפגש שלישי

שאלות של שותף הלידה

- ✓ אולי תוכלי לעזור לי?
- ✓ תוכלי להסביר לי את זה?
- ✓ תודה על עצתך, נזדקק לזמן נוסף כדי לחשוב על מה שהסברת לנו.
- ✓ לא היינו רוצים לזרז את הלידה אלא אם משהו אינו כשורה. משהו אינו כשורה?
- ✓ איזה נזק יגרם אם נמתין עוד כשעה? נבקש להמתין אם אפשר
- ✓ מה קורה? אשתי בסכנה? התינוק בסכנה? אם לא, היינו מעדיפים להמתין מעט
- ✓ אלו עוד אפשרויות קיימות שנוכל לשקול קודם לכן?
- ✓ כיצד הצעתך עלולה להשפיע על הלידה של אשתי?
- ✓ כיצד זה עלול להשפיע על התינוק?
- ✓ למה לדעתך זה הכרחי בשלב זה?
- ✓ האם מדובר במקרה חירום רפואי?
- ✓ האם יש סיכוי למצב חירום במקרה זה?
- ✓ מה יקרה אם לא נעשה את זה?
- ✓ האם זו הצעתך כי מדובר בנוהל של בית החולים או שזה מבוסס מחקרית?
- ✓ אם כן- למה?
- ✓ האם את בטוחה שזה יגרום ליותר תועלת מנזק במקרה שלי?
- ✓ האם תוכלי להפנות אותי למחקר בנושא זה לפני שנחליט?
- ✓ למה?
- ✓ תוכלי לחתום לי על מה שאמרת?
- ✓ תוכלי לחתום לי שקראת את תוכנית הלידה שלנו?

BRAINS

תועלת Benefits

סיכונים Risks

חלופות Alternatives

אינסטינקטים Instincts

כלום Nothing

חיוך Smile

את זכאית לקבל מידע מלא גם על הסיכונים, בנוסף ליתרונות של ההצעה שקבלת.

כך גם את רשאית לקבל מידע אודות היתרונות והסיכונים בלתי תלוינוק להחליט, עם סטטיסטיקות ומחקרים.

לעולם אל תפעלי מתוך פחד. תמיד קבלי החלטה מתוך ידע.

משפטים שימושיים מאת מארי קרונק : (מיילדת בריטית ותיקה ומוכרת)

- אני בטוחה כי אחרים יסבירו לך את זכותך המוחלטת לסרב לקבלת טיפול רפואי מכל סיבה שהיא וגם ללא סיבה. החוק והפרקטיקה ברורים לחלוטין. אדם נכון יאזין לסיבה שכל פרוצדורה מוצעת ואז אם יבחר לא לקבל את א, ב' או ג' יאמר "לא" או "לא תודה". ההרשאה ניתנת על ידך. שווה לטפח גישה אסרטיבית. המשפטים הבאים שימשו נאמנה נשים שהתמודדו עם קשיים והם מסודרים לפי רמת האסרטיביות שלהם. כדאי לזכור אותם ולתרגלם 3 פעמים ביום מול המראה :
1. תודה רבה על עצתך, אנו בהחלט נבחן אותה ברצינות ונודיע לך מה החלטנו (חיוך מתוק)
מתאים בעיקר לשלב הלנטני, אבל יכול להתאים גם ללידה הפעילה. לעיתים ייקח זמן להבין מה את רוצה לדעת ובמה לבחור
 2. תוכלי לחזור על מה שאמרת כרגע? (בקול סקפטי)
משפט שימושי שנעשה בו שימוש תדיר ביחס למשפטים המכילים את צרוף המילים "מרשים לך/ מאפשרים לך/ מתירים לך"
 3. צר לי אבל כל דיון נוסף בנושא ייחשב מבחינתי כהטרדה (במבט מלא צער)
לשימוש אם מישו לא מכבד את החלטתכם או ממשיך לדון בנושא.
 4. את לא חושבת שההתנהגות שלך חצופה?
 5. מה מספר הרישיון שלך?
- לשימוש אם המשפט הקודם לא עבד. אם ישאלו אותך למה את צריכה את מספר הרישיון- הציעי להם לשקול מדוע.
6. הפסיקו מיד! מרי מוסיפה: "אני גאה לספר לך שנעשה שימוש במשפט הזה כלפי על ידי אישה שלמדה את המשפט הזה ממני. ביצעתי בדיקה וגילית מורכבת בשקידה רבה מידי ואז חדלתי מיד ולמדתי שגור לחיים."
- תמיד אפשר לעזוב את המקום או לבקש מהאדם מולכן לעזוב את המקום.
עזבי לפני שאת פורצת בבכי.
- זכרי שאת הולכת להיות האמא של מישו, תפקיד חשוב מאין כמוהו הטומן בחובו אחריות רבה.
את לא אישה חלשה וחלושה. את חזקה ועוצמתית. אנא אל תגררי למריבות. פשוט הצהירי את כוונותיך בצורה בהירה ורגועה. אל תתווכחי, אך למדי את המשפטים הללו או משפטים הדומים לאלו והכיני אותם למקרה הצורך. מדווחים לי כי צריך להיות אסרטיביים פעם או פעמיים בכדי לזכות ביחס מכבד מהאנשים שאמורים להיות משרתיך הרפואיים".
- (תודה מרי שנתת את רשותך להשתמש במשפטים הללו)
- עוד משהו שימושי: "מותר אינו מונח מתאים לשימוש כאשר משוחחים עם אדם בוגר כשיר מבחינה מנטלית. אני מניחה שאת מנסה לומר לי מה את ממליצה?"

זירוזים טבעיים יותר

אין דבר כזה זרוז "טבעי" של לידה. שתי המילים מנוגדות. העיקרון ש"התינוק יודע הכי טוב" יכול להיות שימושי מאד, כל עוד אין סיבה רפואית המצביעה אחרת.

- יחסי מין
- גירוי פטמות וגירוי הדגדגן
- צחוק
- דמוי של ורד נפתח
- רפואה משלימה : דיקור, רפלקסולוגיה
- נקודות לחיצה (ראי איורים בספר)
- Sp 6 – ארבע אצבעות מעל הפינה האחורית של חלקו הפנימי של הקרסול.

14L- בסיס האצבע המורה

- אמבטיה
- אוכל חריף
- תה עלי פטל
- מיץ אלו- ורה
- אננסים

הסבלנות היא ערך עליון

הנחיות NICE הנוגעות לזרוז הקבועות באנגליה

NICE-National Institute for health and Care Excellence

הנחיות אלו קובעות את אופן ניהול הלידה באנגליה :

"זרוז לידה הינו בעל השפעה על בריאותן של נשים ותינוקיהן ולכן יש צורך בהצדקה קלינית ברורה"

"לנשים משבוע 42 להריון אשר מסרבות לעריכת זרוז הלידה, יוצע מעקב קדם לידתי מוגבר של לפחות פעמיים בשבוע - מוניטור ואולטראסאונד להערכת כמות מי השפיר"

ביטחון ועוצמה

התמקמי בנוחות והרגעי. כעת הניחי לעינייך להיעצם, לאט ובעדינות. פשוט הרפי. שימי לב לנשימה שלך, כמה רכה ונוחה היא נעשית.

את יכולה להרגיש כעת רגועה בכל גופך, ואת מאפשרת לגל של חום ושביעות רצון לשטוף את כל כולך. הגל מתחיל בקצה ראשך, כאור עדין, הוא נשטף כלפי מטה מהראש שלך לעפעפיים מסביב לעיניים, ללחיים, לשפתיים, ללסת שלך. הכול רגוע ושליו. תני לתחושה זו להתפשט כלפי מטה לצווארך, לכתפייך ולמטה לידייך. הוא זורם לאט לחזה שלך, במורד הגב שלך, דרך הבטן, לאגן. כל הדרך במורד הרגליים, הירכיים, הברכיים השוקיים וכפות הרגליים, עד שהוא מגיע לבהונות שלך, וכל חלק בגופך רגוע לגמריעם הזוהר הזוהר הזה.

הכול סביבך מסייע לך להירגע – הנשימה שלך, המוזיקה, קולי השקט. אפילו רעש בלתי צפוי, כמו רעש של רכב, קולות בחוץ או טלפון מצלצל, מזכירים לך להרגע אפילו עוד יותר.

כעת דמייני שאת ניצבת בראש גרם מדרגות רחב, בטוח. עשוי מאבן או מעץ יפהפה, מכוסה בשטיח רך, ואת עושה צעד ראשון בכיוון מטה. עשר... כך רגלך יורדת בבטחה למטה אל המדרגה הראשונה ואת מתחילה את דרכך במורד המדרגות. תשע... את מרגישה שאת שוקעת עמוק יותר בהרפיה בעודך יורדת למדרגה הבאה, עמוק יותר ויותר. שמונה... כשאת יורדת מדרגה נוספת את שוקעת עמוק יותר בתוך עצמך. שבע... כל גופך נעשה חסר משקל לחלוטין. שש... את מרחפת על גל של רוגע הדומה לענן רך. חמש... עמוק יותר, עמוק יותר. ארבע... את נכנסת לתוך עצמך באופן עמוק ורצוני. שלוש... את ממוקדת מאוד בתוך עצמך ודבר לא יכול לגעת בך פרט לאמת הפנימית שלך, לתבונה שלך, לאינטואיציה שלך. שתיים... הכול נעלם חוץ מהמחשבות שלך. אחת... את מרגישה לגמרי רגועה באופן עמוק ונהדר, את משוחררת מדאגות, ואת שמחה ושלווה. אפילו מחשבותייך דוהות ונשכחות. כל כך עמוק, כל כך, כל כך עמוק.

פשוט נוחי לך שמחה ורגועה לזמן מה... יש שפע של זמן... כעת דמייני לך יום אביבי, שמיים בהירים ואת נחה על דשא רך מתחת לעץ על שפת הים. בריזה חמימה ועדינה נוגעת בקלילות בלחיך. את לגמרי שלווה, שמחה ורגועה.

את מתבוננת למעלה ומבחינה שעל העלים של העץ ישנן תמונות של כל הזיכרונות השמחים שלך. אך על חלק מהם ישנן גם תמונות של דברים מצערים שקרו לך בחיך, הגורמים לך לתהות בנוגע ללידה שלך. כשאת מתבוננת בעלים, את מבחינה שחלק מהתמונות על העלים מזכירות לך דברים ששמעת או קראת או חשבת עליהם, דברים הנוגעים לדאגותייך בעניין הלידה או חוויות לידה אישיות שלך. כשאת בוחנת את העלה הראשון, את מבחינה שהתמונה שעליו דוהה בהדרגתיות ונספגת לתוך העלה. ואז העלה הופך לצהוב, לחום ואז לזהב. אלו צבעי הסתיו. המשמעות היא שהעלה בא אל סוף ימיו – כעת אין לו ולמחשבה שעליו כל משמעות והוא נושר מהעץ ונוחת תחתיו.

כעת את מבחינה בעוד עלה, שעליו תמונה של דאגה נוספת. גם התמונה הזו דוהה ונספגת לתוך העלה המשנה את צבעו לצהוב, לחום ולזהב, נושר ונופל לאדמה. בעודך מתבוננת, צפה בכל פעם דאגה במוחך, עלה מסוים נושא את התמונה של אותה דאגה, ולאחר מכן היא נעלמת, והעלה משנה את צבעו ונושר.

את מבינה כעת שאת יכולה לראות את כל הדאגות שלך על העלים, ואת מקדישה את כל הזמן שנדרש כדי לטפל בדאגות שלך הנוגעות ללידה או כל דבר אחר הצף במוחך שאת רוצה לשחרר בקלות – את רואה שפעם אחר פעם התהליך חוזר על עצמו. התמונה של כל דאגה מופיעה על עלה, נספגת לתוכו עד שהיא נעלמת לגמרי. כל העלים הנושאים דאגות משנים את צבעיהם בגוונים של הסתיו – צהוב, חום וזהב, נושרים לאדמה, לוקחים עמם את הדאגות שנעלמו עמם, וכשהתהליך מסתיים, את מטאטאת את העלים לערימה.

כעת רק עלים ירוקים ושמחים נותרו על העץ ואת תוהה מה לעשות בערימת העלים שנשרו. יש לך רעיון, את מחליטה לעשות מדורה ולהזמין אליה את כל האנשים שעזרו לך בעבר, או שעוזרים לך בהווה או יעזרו לך בזמן הנחדר והחשוב הזה בחיך. עוד מעט כולם מגיעים. כולם באים. שניכם שם כמובן, אימא שלך ואבא שלך, בני משפחה, חברים מכל התקופות בחיך, אפילו חברים מבית הספר, אולי אנשים שלימדו אותך, המיילדת שלך, רופא, מעסיק, קולגות, כל מי שאי פעם עזר לך או תמך בך, ואלו אשר יתמכו בך בהמשך ההיריון ובעת לידת התינוק שלך.

כשכולם מגיעים, וההתקהלות הגדולה מלאה שמחה, את מדליקה את המדורה. המדורה מתלקחת מהר והעלים שנשארו את כל הזיכרונות המעציבים מתחילים לבעור ומסתלסלים בלהבות המפצצות. בעודם נשרפים מסתלסלים הם הופכים לאפר, האפר נישא בחום, וכשהוא עולה, הבריזה העדינה נושאת אותו אל על ומעיפה אותו אל הים הפתוח. את צופה באפר המרחף הלאה והלאה מעל המים עד שהוא לגמרי נעלם מעינייך, וכשהוא לגמרי נעלם, הזיכרונות והתחושות הללו שנשארו העלים נעלמים לחלוטין עמו, נעלמים

לעד, מותירים אותך כל כך בטוחה ורגועה, שלווה ומאושרת.

את מרגישה כל כך בטוחה כי את מבינה שכעת את מקבלת את עצמך לחלוטין, ומקבלת את הכוח האינטואיטיבי שלך לשלוט בחיך ולדאוג לעצמך ולתינוק שלך. גם אם כל האנשים האלו עזרו לך, עדיין עוזרים לך או עתידים לעזור לך, את מבינה, שאמנם את מקבלת את עזרתם, בשמחה ובהוקרה, אך את שולטת בחיך, את ורק את מחליטה כיצד דברים מתנהלים, וכיצד האנשים יוכלו לעזור לך כדי שהתינוק שלך ייוולד בקלות ובשמחה, ייכנס לעולם בדרך הטובה ביותר ויעניק לך חוויה מעצימה ושמחה. ובעוד את חווה תחושה נהדרת של ביטחון עצמי ושמחה האורחים שלך נעלמים אט-אט ומותירים אותך עם התחושות החיוביות שאת חשה לגבי ההריון והלידה שלך, כי הם יודעים שאת יכולה לבקש את עזרתם כשתרצי, ואת יודעת מתי וכיצד תזדקקי לתבונה שלהם, לניסיון שלהם או לידע שלהם.

מחשבות אלו מסייעות לך להבין שאת יכולה להחליט כיצד את רוצה שתתרחש לידת התינוק שלך. את מחליטה איך תהיה הלידה, וכמה זמן היא תימשך... קחי לך זמן לבחור... חשבי גם עד כמה הלידה נוחה, כמה רגועה ורפויה. זכרי שגופך נוצר ללדת בעדינות ובטבעיות, ובזמן הנכון ובמקום הנכון, לאפשר לתינוקך מעבר קל ושליו אל העולם, שאחריו שאת מחזיקה לראשונה את תינוקך היפה בזרועותיך. את רואה כעת שקל לך להחליט את כל ההחלטות הללו בזכות הביטחון החדש שלך, בזכות הכוח שהוא מקנה לך והשמחה והרגוע שהוא מביא לך – כל אלו מאפשרים לך לשקוע עמוק לתוך שלום ושלווה, בביטחון, ובתחושה טובה ובריאה.

תחושות אלו מסייעות לך להבין שאת יכולה להחליט כיצד את רוצה שתתרחש לידת התינוק שלך. את מחליטה איך תהיה הלידה, וכמה זמן היא תימשך... קחי לך זמן לבחור... חשבי גם עד כמה הלידה נוחה, כמה רגועה ורפויה. זכרי שגופך נוצר ללדת בעדינות ובטבעיות, ובזמן הנכון ובמקום הנכון, לאפשר לתינוקך מעבר קל ושליו אל העולם, שאחריו שאת מחזיקה לראשונה את תינוקך היפה בזרועותיך. את רואה כעת שקל לך להחליט את כל ההחלטות הללו.

כעת את מביטה בהכרת תודה בעץ ובכל עליו הירוקים הנושאים את הזיכרונות הנעימים ומשהו נפלא קורה. העלים נפרדים מהענפים ויוצרים מסגרת של תמונה בצבע ירוק, ובתמונה זו את, שניכם, עם התינוק שלכם בזרועותיך. את נראית כל כך שמחה וקורנת, את יודעת שהכול קרה בדיוק כמו שדמיית. התינוק שלך ישן בעדינות על זרועך, כל כך מתוק, עדין ובטוח. את מלאה באהבה ובשמחה.

נראה שהתמונה מרחפת בעדינות מהעץ כלפי מטה והיא הופכת להיות בגודל טבעי והיא עוטפת אותך, וכעת, כמו נס, את מבחינה שאין זו תמונה כלל – זוהי המציאות ומה שהיה נראה כתמונה של שניכם עם התינוק שלכם זו בעצם המציאות. את מרגישה אושר גדול עם הצלחתך. רכות עדינה מקיפה אותך כשאת מביטה בפנים של התינוק שלך; הוא פוקח את עיניו ומסתכל לתוך עיניך. הכול כל-כך מושלם כפי שתכננת שיהיה, ואת זוכרת את התחושה הנפלאה הזו שוב ושוב עד היום שזה באמת יהפוך למציאות.

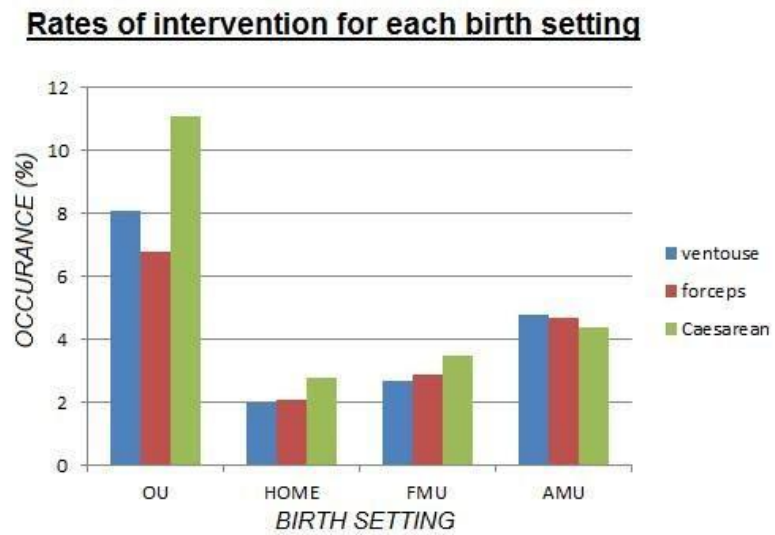
את מבינה שגופך תוכנן במיוחד ללדת באופן טבעי, בקלות ובנוחות, אז את מצפה ללדת את תינוקך בלידה מדהימה ומעצימה ביותר ולפגוש את התינוק שלך בשמחה וברוגע.

בעוד דקה תחזרי למציאות היומיומית, אך למציאות אחרת, שכן את זוכרת את כל מה שחווית כרגע ואת השמחה שלוותה אותך וממשיכה ללוות אותך במשך ההריון, בזמן הלידה, ולאחר הלידה של התינוק שלך.

את זוכרת את השמחה שלוותה אותך כעת וממשיכה ללוות אותך במשך ההריון, בזמן הלידה, ולאחר הלידה של התינוק שלך.

כעת, בעדינות ובהדרגתיות עיניך נפקחות בשקט ובעדינות ואת מרגישה בביטחון וברוגע.

סטטיסטיקות



(Hollowell et al, 2011, p81)

דף תרגול מפגש שלישי :

נשימות UP במשך כמה דקות בערב ובבוקר, ביחד עם הדימויים

הרפייה לפני השינה :

ראש ופנים

ליטופים

מגע מרגיע

דיסק לפני השינה :

מרבד הקסמים

צבעים ורוגע

משפטים מעצימים

הרפייה למצבים מיוחדים : בטחון ועצמה

החליפי משפטים מעצימים ללידה ברחבי הבית

התבונני בתמונה התלויה בביתך של התינוק המוכן ללידה בתנוחה הרגילה ביותר

וגם :

תרגילי רצפת אגן- מצאי מועד קבוע במהלך פעילות היום יום בחיידך.

עיסוי פרינאום- החל משבוע 36

שמרי על תנוחות זקופות יותר המעודדות את פניו של התינוק להיות מופנות לגבך.

העזרי בשלט – רק סיפורי לידה חיוביים

מפגש רביעי

אבות

סמכו על האינסטינקטים שלה בנוגע לכל הדבר הנוגע ללידה ולתינוק. נשים יולדות מצויות בשיאו של תהליך אבולוציוני המתרחש אלפי שנים. ניתן לסמוך עליה לחלוטין שהיא יודעת מה הכי טוב ומה עליה

לעשות.

גם לאבות יש תפקיד חיוני בטיפול באם ובתינוק. האינסטינקט שלו הוא להגן וגם אינסטינקט זה מתפתח במשך אלפי שנים. ההורמונים של הגבר מותאמים לתפקיד זה סביב זמן הלידה וחוזרים לקדמותם כמה שבועות לאחר הלידה.

אב או שותף שעברו הכנה ללידה של KG בירתינג מעניקים תמיכה חשובה לאשה היולדת:

בהריון:

רב העבודה נעשית בהריון, כך שהתרגול חשוב. תרגול משותף במהלך ההריון מקרב בין בני הזוג והאב יודע כי הוא משחק תפקיד משמעותי בכניסתו לעולם של תינוקו. הדבר גם מעמיק את הקשר שלו עם ילדו לאחר הלידה.

אב יכול לתמוך בנוכחותו בפגישות מעקב הריון. הוא האדם שתומך בה בשאלת השאלות המבטיחות שהיא מקבלת החלטות המאפשרות לה את חווית הלידה הטובה ביותר.

פעם שאלתי קבוצת אבות, מה בלידת בית הדאיג אותם. הבלגן? הייתה דאגה בנושא, אך זו לא הייתה דאגה רצינית. אחרי הכל, יש מעט מאוד בלגן והמיילדת מנקה הכל פני שהיא עוזבת. אולי החשש שהתינוק יגיע לפני המיילדת? כמובן שזה קורה לעיתים מאד רחוקות, בעיקר אם זו לידה ראשונה. אבות מדמיינים שעליהם לחתוך את חבל הטבור ולבצע פעולות רפואיות מסובכות. כשמוסבר להם שכל מה שעליהם לעשות זה לוודא שהאמא והתינוק מכוסים במגבות ושיישארו מחוממים בזמן שהם יוצרים קשר יסוקן טו סקיין (עור אל עור), הם חווים הקלה גדולה.

הסתבר שהבעיה האמתית הייתה שהם לא ידעו למה לצפות, הפחד מהלא נודע שכנראה טמון מאחורי כל פחד שיש לנו. אחרי הכל, אם ילד מפחד מהחושך, זה לא החושך שהוא הבעיה אלא המפלצת המפחידה שבו.

לכן מאד חשוב לנו להעביר מידע. יש סיכוי סביר שלא תקבלו מידע זה בשום מקום אחר וחשוב שתדעו את העובדות לפני קבלת החלטות חשובות שיכולות להשפיע עליהם ועל התינוק שלכם למשך שארית ימי חייהם.

בזמן הלידה:

תפקידו החשוב ביותר של האב או שותף הלידה הוא להגן על המרחב שלה ולוודא שאף אחד לא מפריע לה בבועה הפרטית, החיובית והרגועה שלה. תפקיד זה יכול להיות חשוב במיוחד בשלב השני של הלידה (Down), שכן זהו המועד בו מיילדות רבות ייתנו לה הנחיות איך ללחוץ ויפריעו לה במרחב שלה.

עידודים עדינים בזמן הגלים יכולים מאד להועיל, נשים רבות אמרו "הקול שלו היה זה ששמר על מפקוסת. לא הייתי יכולה לעשות זאת בלעדיו". זכור זאת. לעיתים, ייתכן ותעדיף שקט מוחלט. בזמן ההריון אתם תירדמו תוך הקשבה לדיסק "צבעים ורוגע" והאפקט של הרפיה זו, יסייע לה בזמן הלידה שלה. זהו תפקידו של האב לוודא שההרפיה מתנגנת כשהיא מעוניינת בכך ולהציע לה לנגן את ההרפיה אם היא שכחה מכך.

ליטוף הגב העדים שתרגלתם בהריון הינו מעולה בזמן הגלים (צירים).

לחיצה על הסקרום, בתחתית עמוד השדרה יכולה להיות שימושית:

<https://www.youtube.com/watch?v=sXJfZz45Cqo>

חשוב שאשה בלידה לא תתייבש. הצע לה ללגום מעט מים מעת לעת. כמה טיפות של "Five Flower Remedy" (דומה לרסקיו אך מחברה אחרת הנחשבת איכותית) מ-Healing Herbs, יכולות לסייע לה להשאר רגועה ובטוחה.

לידה היא פעולה פיזית מאומצת ולכן חשוב לוודא שיש לה חטיפים זמינים לשמירה על כוחותיה.

העזרי בשמן אתרי- לבנדר ליצירת סביבה רגועה. תוכלו להשתמש במבער (חשמלי – אם הלידה בבית חולים), בכלי עם מים חמים או כמה טיפות על מטלית או טישו ליד אפה. אפשר גם למרוח באופן מקומי. לבנדר הוא שמן המקדם רוגע ובטחון.

ייתכן והיא תרצה שיוצע לה ארניקה (גלובולים) שיתמוססו תחת לשונה. זהו רמדי התומך ברקמות המצויות במתח, וכמה שהלידה תהיה רכה, הגוף מצוי בפעילות פיזית בלתי רגילה.

לאחר הלידה:

ודא שהאם והתינוק מחוממים. אם זו לידת בית, הכן תנורים נוספים שניתן להדליקם מיידית וכן מגבות ושמיכות. כשלאמא קר, יש סיכוי גבוה יותר בעיכוב בפליטת השליה.

"שעת הזהב" לאחר הלידה זהו זמן מעבר חשוב במיוחד עבור התינוק. כל הוויתתה של האם תתמקד בתינוק שלה, לכן יהיה זה תפקידו של האב לשמור על מה שהחלטתם מראש: חיתוך חבל טבור, זריקה של אוקסיטוצין סינטטי (פיטוצין) לאם, ויטמין K לתינוק. בשלב זה מגע מידי של עור אל עור "סקין טו סקין" הינו חשוב לאם ולתינוק ואין צורך בהפרדת התינוק מאימו, אלא אם מדובר במקרה חירום. כמובן שזה כולל גם "בונדינג סקין טו סקין" (התקשרות באמצעות מגע עור אל עור) עם האבא.

ככל הנראה התמיכה הכי משמעותית של האב בלידה היא המשכיות בטיפול. כולם מסכימים, ללא יוצא מן הכלל, כי טיפול מתמשך של דמות מוכרת, מקנה את התוצאות הטובות ביותר אך למרבה הצער, זה קורה לעיתים רחוקות בטיפול NHS באנגליה. (National Health Services). אב היפנובירתינג שמגיע עם ידע רב מעניק את אותה המשכיות פשוט בהיותו שם עבורה. הידיעה הפשוטה שהאדם שאת מכירה ואוהבת נמצא שם עבורך מהווה יתרון עצום בזמן הלידה.

כפי שפעם אב אחד אמר לי: "כשילדנו את תינוקנו הראשון, חשבתי שזה משהו שאתה עושה. עכשיו אני יודע שזה משהו שפשוט קורה".

מכתב אל המיילדת:

התכווננו לקראת הלידה באמצעות KG בירת'ינג ואנו מתמקדים בלידה רגועה וטבעית. נהיה אסירי תודה אם תתמכי בנו על ידי סיוע ביצירת סביבה רגועה ושקטה לאורך כל הלידה, מבחינה פיזית, מנטלית ורגשית, ללא התערבויות ובדיקות פנימיות שלא בהסכמה מלאה, אלא אם כן יהיה זה הכרחי לחלוטין. חשוב לנו במיוחד לבקש לא להדריך אותי בשלב השני של הלידה ולהמעיט בשיחות ככל שניתן.

אם יש לך שאלות, אנא צרי קשר עם....ולא איתי.

תודה רבה על עזרתך.

עוד כמה דברים שיסייעו לך להירגע:

שמנים ארומתרפיים, הומאופטיה ותמציות פרים יכולים לסייע בהורדת מתחים בהריון וגם לסייע לך להרגע ולתמוך בך במהלך הלידה.

שמנים ארומתרפיים : לוונדר, ורדים וקמומיל

ניתן לטפטף מספר טיפות במבער עם כוס מים חמים או כמה טיפות בתוך ממחטה/טישו.

הומאופתיה : 200c של ארניקה (גלובולים) : 1 בתחילת הלידה, 2 במהלך הלידה (אם יש זמן), 1 לאחר הלידה. במשך 3 השעות לאחר הלידה - כל שעה.

פרחי באך : ניתן לטפטף כמה טיפות בתוך קנקן המים

השלב הלטנטי- תחילתה של הלידה

יש שפע של זמן

המשיכי בעדינות לעשות מה שמתחשק לך

צפי בסרט מצחיק או תרגלי הרפיה
הכנסי לאמבט חמים
שתי מים כדי לא להתייבש
נשנשי כדי לשמור על האנרגיה שלך
בשלב מסוים התחילי לתזמן צירים
שמרי את האנרגיה שלך
האזיני לדיסק "צבעים ורוגע" או מוזיקה מרגיעה
כשאת מרגישה שזה יכול להועיל, השתמשי בנשימה ודמיון מודרך בזמן הגלים
קראי למיילדת/ צאי לבית יולדות/ לבית החולים כשהגלים במרווחים של 3-4 דקות ובאורך של
דקה עד דקה וחצי.

הלידה הפעילה:

צרי סביבה רגועה ושלווה עם מינימום שיחות והפרעות.
האזיני לדיסק "צבעים ורוגע" כשאת רוצה. זה עוזר לך להירגע.
אורות עמומים, אור נרות, מוזיקה שקטה

שמנים ארומתרפיים, פרחי באך והומאופתיה, אם את אוהבת.
העבירי את המכתב למיילדת

אמא:

נשימות UP ודימויים של UP
ובהמשך...
נשימות DOWN, ודימויים של DOWN

בן הזוג:

מגן על סביבתך ומייצג אותך
עידוד עדין בזמן הגלים אם יש צורך
ליטוף גב עדין
ליטוף יד או זרוע
השמעת "צבעים ורוגע"
אספקת מי שתיה בקרבת מקום (עם פרחי באך)
הכנת שמנים ארומתרפיים וארניקה אם היא מעוניינת
אספקת נשנושים לפי דרישה

תיהני מהריוןך
הישארי רגועה ובטחון
אפשרי לגופך היולד ללדת את תינוקך
לידה וטיפול בתינוק הינם תהליכים טבעיים
כל מה שתעשי- נכון.

מידע שימושי:

קבוצות פייסבוק ישראליות:

לידה פעילה, לידה טבעית ולידת בית לידה רכה

אתרים אנגלים :

למידע אודות KG באנגלית: <http://www.kghypnobirthing.com/>

AIMS - ספרונים שיש בהם מידע מחקרי מבוסס ומידע מדויק המבוסס סטטיסטית- מומלץ מאוד ומידע רב באתר: <http://www.aims.org.uk> קו סיוע שימושי: helpline@aims.org.uk

מידע על תינוקות במצג עורף לאחור ועכוז <http://www.spinningbabies.com/>

קידום והגנה על זכויות נשים בלידה <http://www.birthrights.org.uk/>

אתר ישראלי עם מידע אודות השיטה , ספרים, דיסקים 3MP לרכישה www.leidaraka.co.il

ספרים מומלצים ביותר:

Primal Health- Michel Odent

Ina May's Guide to Childbirth- Ina May Gaskin

מקור מידע טוב בנושא מטאבוליזם ותזונה: <http://www.metabolics.com/>

תמיכת הנקה של ארגון לה-לה-צ'ה <http://www.laleche.org.uk> :

מחשבות לקראת תוכנית הלידה שלך:

את מתמקדת בלידה רגועה וטבעית, לכן כדאי לך לשקול בזהירות את הנושאים המובאים להלן ולכלול את מה שאת רוצה בתוכנית הלידה שלך:

סטריפינג (הפרדת קרומים)

זירוזים לאחר תל"מ/ ירידת מים

מקום בטוח ורגוע ללידה
בדיקות פנימיות (וגם לאחר ירידת מים)
אווירה שחווה ושקטה בלידה
תאורה רכה בגלים ובלידה
מוזיקת רקע מרגיעה
שימוש במילה "כאב" במהלך הלידה
פקיעת מים מלאכותית במהלך הלידה
הדרכה במהלך השלב השני של הלידה
השהיית חיתוך חבל הטבור לאחר שמפסיק לפעום/לאחר פליטת השליה
"סקין טו סקין" - מגע עור אל עור מיד לאחר הלידה
זריקת פיטוצין לאחר הלידה
ויטמין K לילוד בזריקה/טיפות/ללא
הנקה כשהתינוק מוכן לכך לאחר הלידה
ללא תחליף חלב אם במהלך היום ואף בלילה
החזקת התינוק לפחות במשך שעה ראשונה לאחר היוולדו
המצאות בן הזוג לאחר הלידה
המתנה לפליטת השליה
שלב שלישי טבעי
טיפות עיניים לתינוק
תמיכה בלידה טבעית רגועה

כתבות מעניינות שאולי תרצי לקרוא :

"But What If..."

<http://www.homebirth.org.uk/whatif.htm>

Safer Birth in a barn? By Beth Barbeau

<http://www.midwiferytoday.com/articles/saferbirthinabarn.asp>

Out of the Laboratory: Back to the Darkened room by Tricia Anderson

<http://www.pregnancy.com.au/birth-choices/homebirth/out-of-the-laboratory-back-to-the-darkened-room.shtml>

דף תרגול שעור רביעי

נשימות UP במשך כמה דקות בערב ובבוקר, ביחד עם הדימויים

נשימות DOWN עם דימויים יורדים ונפתחים (גם בשרותים)

הרפייה לפני השינה :

ראש ופנים

ליטופים

מגע מרגיע

דיסק לפני השינה :

מרבד הקסמים

צבעים ורוגע

משפטים מעצימים

הרפיה למצבים מיוחדים : בטחון ועצמה

החליפי משפטים מעצימים ללידה ברחבי הבית

הבחיני בתמונה התלויה בביתך של התינוק בתנוחה הרגילה ביותר המוכן ללידה

וגם :

תרגילי רצפת אגן- מצאי מועד קבוע במהלך פעילות היום יום בחיך.

עיסוי פרינאום- החל משבוע 36

שמרי על תנוחות זקופות יותר המעודדות את פניו של התינוק להיות מופנות לגבך.

הכיני 6 סרטים קלילים או מצחיקים

העזרי בשלט – רק סיפורי לידה חיוביים

תרגילי, תרגילי, תרגילי

מסקנות

אמהות מגיעות לקורס לידה רכה כדי להנות ללידה נוחה יותר וטבעית, אך אם הלידה נוחה יותר, טבעית, ללא תרופות לאם- היא גם נוחה יותר, טבעית ונטולת תרופות לתינוק. לידה היא החוויה המכוננת ביותר בחיינו ואם אנו נכנסים לעולם בצורה רכה וקלה, ומתקבלים על ידי אמא נטולת תרופות וערנית, זהו הבסיס למערכת היחסים הראשונה שלנו בעולם הזה, המהווה חותם לכל יתר מערכות היחסים הנוצרות בהמשך ולכן יש לכך השפעה להמשך חיינו ואף ישפיע על האנשים שנפגוש. החשיבות היא אף רבה יותר.

לפעמים אני פוגשת באם שלימדתי לפני שנים רבות, עם ילדה. אני תמיד שומעת את אותו התאור : "היא כל

כך רגועה. היא עושה הכל בקצב שלה.. שום דבר לא מעצבן אותה". לעיתים קרובות, התינוקות גם יונקים טוב יותר ועולים טוב יותר במשקל. לעיתים קרובות הם ישנו כל הלילה מוקדם יותר (היינו רוצים לומר זאת באחריות, אך אנו לא יכולים!) והם יותר רגועים.

לידה רכה, ללא ספק, מעניקה לידה נוחה יותר, לפעמים לידה נטולת כאב עבור האם וזו הסיבה שהזוגות בוחרים בהכנה זו ללידתם, וזה נהדר. אך בטווח הרחוק, אין להמעיט בערכן של ההשלכות שיש ללידה רכה על התינוק.

אנו מאחלים לך שתהיה לך חווית לידה מדהימה ומעצימה.

היינו שמחים מאוד לשמוע את סיפור הלידה שלך כשתינוקך נולד, אז אנא עדכני אותנו.

תרגלי, תרגלי, תרגלי.

מה לארוז בתיק לידה לאם

מסמכים רפואיים/ תיק לידה

חוברת בירתינג

תוכנית לידה

דיסק/ קובץ שמע- צבעים ורוגע

מכתב למיילדת

שלט לדלת

כותונת/ פיגימה

חולצת T ישנה וגדולה

נעלי בית

חלוק

גרביים

חטיפים כדוגמת: בננות, חטיפי אנרגיה, יוגורט וכדו'.

בקבוק מים

קשיות מתכופפות לשתייה

איי פאד/ טאבלט

מטען לנייד

מגזין או שתיים

טישואים

שמן אתרי- לבנדר (ורדים או קמומיל)

רסקיו או Flower Remedy 5

גלובולים של ארניקה

כרית מהבית

כדור לידה (בדקי אם יש בבית החולים)

כריות אקסטרא ברכב (למקרה הצורך)

מה לארוז בתיק לידה לאם- המשך

לאחר הלידה

2 חזיות הנקה

רפידות הנקה

משחה לפטמות

שמן/ משחה לסימני מתיחה

פיגימה או כותונת הנפתחים מקדימה

הרבה תחתונים מכותנה

בגדים לאחר הלידה ליציאה מבית החולים (עדיין לא תוכלי להכנס לבגדייך הרגילים)

מה לארוז בתיק לידה

לאב

טלפון נייד

מטען

מצלמה

טואלטיקה

חפצים לגילוח

ספר

אייפאד/ טאבלט (אך אל תתפתה לשחק כאשר היא זקוקה לטיפולך ולתשומת ליבך)

בגד ים

חטיפים

מים

לתינוק

2/3 אוברולים

2/3 גופיות

גרביים

חליפה ליציאה הביתה

שמיכה או של

ז'קט או מעיל לתינוקות החורף

כובע

סלקל

סרטונים ביוטיוב

Oliver's Homebirth <https://www.youtube.com/watch?v=LRUxqyzk9EE>
Daisy's Homebirth <https://www.youtube.com/watch?v=RNhVLKU6zF8>
Birth of Sloane <https://www.youtube.com/watch?v=pSyCal8fqig>
Birth of Gabriella <http://m.youtube.com/watch?list=WL&v=rSsaJ0Zno9s>
Madeleine's Birth <https://www.youtube.com/watch?v=e9v7JcSb8tk>
The Hypnobirth of Jemima https://www.youtube.com/watch?v=ehHMkLO_XAE
Joshua's Homebirth <https://www.youtube.com/watch?v=Fq4p-ub9D9E>
Norah's Natural Hypnobirth <https://www.youtube.com/watch?v=UnpKBIJuPHM>

קיים גם ערוץ של **לידה רכה** ביוטיוב

תזונה:

להלן צרכים תזונתיים אפשריים במהלך ההריון. בדקי עם תזונאית טובה מהם הצרכים הפרטיים שלך.

- אומגה 3- יכול למנוע לידה מוקדמת

- P-5-P (ויטמין 6B) - מסייע באיזון הורמונלי
- מגנזיום - מינרל נוגד סטרס ומרגיע
- אבץ - עבור הקולגן
- חומצה פולית
- ברזל - נטילה יחד עם ויטמין C מסייעת לספיגה
- כולין - מסייע להתפתחות המוח. נטלי בארבעת החודשים הראשונים להריון ובשלושת החודשים הראשונים של ההנקה - 2 קפסולות ביום.
- אל תתספי עם ויטמין A במהלך ההריון. אם יש לך צורך בויטמין A, תקחי בטא קרוטין.
- נטלי אבץ וברזל במועדים נפרדים

בחילות: P-5-P, אבץ, גיינג'ר

לידה ארוכה: מחסור באבץ

דכאון אחרי לידה: מחסור באבץ ומגנזיום

לאחר נטילת תרופות כלשהן בלידה (NAC): N-Acetyl Cysteine

לחיזוק וריפוי של הרקמות לאחר הלידה: Katharine Botanicals Collagen :: אין ליטול בהריון ובהנקה.

לקבלת מידע ותמיכה בנושא תזונה: +441380812799, www.metabolics.co.uk, Metabolics

דיסקים נוספים

Colour and Calmness - Relaxation for a Gentle Birth	ניתן במהלך הקורס בעברית
Peace and Relaxation – More Relaxations for a Gentle Birth	מצוי בעברית
Confidence and Power – Fear Release	מצוי בעברית

ניתן לרכוש את כל הדיסקים בעברית באתר : www.leidaraka.co.il

את המנגינה ניתן לרכוש ב- CD שנקרא "river Dawn" וניתן להורדה באתר KG האנגלי.

נטילת אחריות על הלידה שלך

אימהות מגיעות לבירתינג כדי לחוות לידה רגועה ורכה וזה אכן עובד נפלא, אך מדובר בשותפות בינך ובן זוגך או מלווה הלידה שלך לבין הגורמים הרפואיים המייעצים לך. לפני שאת מתחילה, אבקשך לשאול את עצמך "מי אחראי על האופן שבו אלד?" התשובה היא "את".

יתכן ותהיי בת מזל בכל הנסיבות של לידת תינוקך ובמטפלים שלך, אך אם תהיי ברורה לגבי הדרך שבה תגשימי את הלידה הטובה ביותר ותישארי ממוקדת במטרה זו, אז המחשבות יובילו

וגופך יובל. זה מעניין עד כמה לעיתים קרובות- מה שאת מתמקדת בו – הופך למציאות.

להלן כמה נקודות לזכור:

- לידה היא תהליך טבעי ואם תייצרי לעצמך את הסביבה הטבעית ביותר, את מכינה תשתית לכך שהלידה תתרחש בקלות רבה יותר.
 - כאמא, האינסטינקטים שלך נכונים ועוצמתיים. לכן עם האינטואיציה שלך בנוגע למקום ולאופן בו תרצי שתינוקך ייוולד.
 - עבודתך היא להתמקד בלידה שאת רוצה. יש לך מיילדת שתשקול עבורך "מה אם" ו"במקרה ש..." זהו חלק מתפקידה. אם את תתמקדי במה "עלול" להסתבך, לשם המחשבות שלך יטו להוביל.
 - אשה בלידה מתכנסת בתוך עצמה ולא יכולה לנהל משא ומתן עם אף אחד. בן זוג המבין את עקרונותיה של לידה רגועה וטבעית ומוכן לייצג את האם בצורה ברורה, רגועה ואמיצה, יכול לעשות את כל ההבדל בין לידה לא נעימה ללידה מעצימה.
 - האדם המלווה אותך בלידה חשוב לאין ערוך. מציאת מטפל מתאים זה דבר שלא יסולא בפז. הבטיחי שהגורמים הרפואיים המלווים אותך תומכים באופן עקבי באופן שבו את רוצה ללדת את תינוקך. היי מוכנה לשנויים ככל שידרשו כדי להבטיח שתחושי בנוחות.
 - זכרי שהחוק אומר שכל התערבות דורשת ממך הסכמה מדעת. יתכן ותדרשי להזכיר זאת למטפלים שלך. לאחר שתקבלי המלצה ותקבלי החלטה זהירה, כל שיחה נוספת בנושא עשויה להיחשב כהטרדה.
 - נטילת אחריות על לידתך כוללת כל דבר הקשור לסביבתך החיצונית והפנימית בגופך, מוחך ורוחך. ודאי שיש סביבך קלט חיובי ובריא בלבד.
 - תרגול, תרגול, תרגול...
 - הורות הינה מעמד חשוב ובר אחריות. זכותך לקבל את מלוא הכבוד בתפקידך זה.
 - למרות שאימהות רבות מגיעות לקורס בירתינג לצורך לידה רגועה ועדינה עבורן, זכרי שהתוצאה היא גם לידה רגועה ועדינה לתינוק שייוולד. תינוק המגיע לעולם ללא תרופות וערגי, המתקבל על ידי אם ערנית, אם אוהבת ובטוחה, יתחיל את חייו ויבנה את מערכת היחסים הראשונה שלו בעולם בנקודת פתיחה הכי טובה שיש. זהו חותם לכל מערכות היחסים העתידיות שלו בעולם וישפיע גם על כל האנשים אותו הוא יפגוש. אי אפשר שלא לייחס משקל לחשיבות הדברים.
 - הבחירות שלך היום הינן בעלות השלכות על התפתחות תינוק. בחרי בתבונה.
- "ישנם למעשה שני דברים, מדע ודיעה. הראשון מבוסס על ידע והאחר על בורות" (היפוקרטס)

ארגון הבריאות העולמי- WHO

לידה אינה מחלה- הצהרת פורטלזה (Forteleza Declaration)

המלצות מארגון הבריאות העולמי- 1985.

המלצות אלו נלקחו מדו"ח על "הטכנולוגיה המתאימה ללידה" על ידי ארגון הבריאות העולמי באפריל 1985 וכיום ידועות כהצהרת פורטלזה.

ההמלצות מבוססות על העיקרון שכל אישה הינה בעלת זכות בסיסית לקבלת טיפול נאות בהריון ובלידה, שהאישה הינה בעלת תפקיד מרכזי בכל הרבדים של הטיפול הכולל שיתוף בתכנון, ביצוע והערכה של הטיפול. המרכיבים החברתיים, רגשיים ופיזיולוגיים הכרחיים בהבנה ובהוצאה לפועל של טיפול בהריון ובלידה.

1. כלל הקהילה צריכה לקבל מידע על הפרוצדורות השונות הקיימות במהלך הטיפול בלידה, על מנת לאפשר לכל אישה לבחור בטיפול אותו היא מעדיפה.
2. יש לקדם את הכשרתן של מיילדות מקצועיות או מלווי לידה. הטיפול במהלך הריון ולידה נורמליים יעשה על ידי בעלי מקצועות אלו.
3. מידע על הלידות הנהוגות בבתי חולים (לדוג: שיעור הניתוחים הקיסריים וכדו) ייחשף לציבור באמצעות בתי החולים.
4. אין הצדקה לביצוע למעלה מ 10-15% ניתוחים קיסריים בכל אזור גאוגרפי שהוא.
5. אין הוכחה לכך שלאחר ניתוח קיסרי בחתך רוחבי נמוך, נדרש ניתוח קיסרי נוסף. יש לעודד בדרך כלל לידה נרתיקית לאחר ניתוח קיסרי במקום שיש נגישות לקליטת ניתוח חירום.
6. אין הוכחה לכך שניטור רציף במהלך הלידה הינו בעל השפעה חיובית על תוצאת ההריון.
7. אין הוכחות בנוגע לצורך בגילוח שיער ערווה או ביצוע חוקן.
8. אין לשים נשים הרות בתנוחה ליתותומית (על הגב) בזמן צירים ולידה. יש לעודדן ללכת במהלך הצירים וכל אישה רשאית להחליט באופן חופשי איזו תנוחה לאמץ בזמן הלידה.
9. שימוש שיטתי בחתך חיץ אינו מוצדק.
10. אין לזרז לידה מטעמי נוחיות והשימוש בזירוז לידה יעשה כאשר יש לכך הצדקה רפואית מסוימת. בכל אזור גאוגרפי, לא יעלה שיעור הזירוזים על 10%.
11. יש להימנע משמוש שגרתי במשככי כאבים או מאלחשים אשר אינם נדרשים באופן מסוים למניעה או לעצירה של סיבוכי לידה.
12. פקיעת מים כנוהל שגרתי אינה מוצדקת מבחינה מדעית.
13. על התינוק הבריא שנולד להישאר עם אמו, כשמצבם של השניים מאפשר זאת. אין כל הצדקה להפרדת התינוק הבריא מאמו לצורך תהליך של בדיקתו.
14. יש לעודד התחלת הנקה באופן מיידי, אף לפני שהאם עוזבת את חדר הלידה.
15. יש לזהות מטפלים בלידה בעלי גישה ביקורתית כלפי טכנולוגיה ואשר אימצו גישה המכבדת את האספקטים הרגשיים, הפיזיולוגיים והחברתיים של הלידה. יש לעודד שירותים אלו וללמוד את התהליכים שהובילו אותם לעמדתם זו. אלו יהיו דוגמא שתאומץ על ידי מרכזים אחרים וישפיעו בתפיסתם כלפי הלידה בכל העולם.
16. על הממשלות לשקול פיתוח רגולציות שיאפשרו שימוש בטכנולוגיות חדשות רק לאחר שנבחנו באופן משביע רצון.

אנו מאחלות לך את הלידה הטובה ביותר לך ולתינוקך



ואל תשכחו לחזור לספר לנו על הלידה שלכם... כדי שעוד זוגות גם ידעו ☺