



קורס
הכנה
ללידה
חוברת להורים



מדריכה מוסמכת
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 לתינוק/ת שלך את ההתחלה הטובה ביותר לחייו/ה.

תלמדו על הפרוצדורות השגרתיות בבתי החולים ועל האלטרנטיבות שלך, כדי שאת ושותף הלידה שלך תוכלו לקבל החלטות מושכלות עם בטחון שאלו הן ההחלטות הטובות ביותר עבורכם ועבור התינוק/ת שלכם.

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

תוכן העניינים

4	לידה רכה - קצת רקע
5	מפגש ראשון
5	ראשי פרקים קורס ומפגש ראשון
6	שרירי הרחם, משולש הפחד וקו הנוחות
7	הרפיית אמן רגוע
9	דף תרגול 1
10	מפגש שני
10	ראשי פרקים מפגש שני
11	הנשימה שלך
12	דימויים לזמן הגלים
13	הרפיית ראש ופנים
14	הרפיית רכות
16	הרפיית ליטופים
17	הרפיית מגע מרגיע
18	הרפיית מרבד הקסמים
20	משפטים ללידה מעצימה
22	הרפיית צבעים ורוגע
24	הרפיות קצרות
25	התנוחה הנפוצה ביותר של התינוק/ת
26	עיסוי פרינאום
27	מניעת קרעים
28	דף תירגול 2
29	מפגש שלישי
29	ראשי פרקים מפגש שלישי
30	שאלות של שותף/ת הלידה
31	זירוזים טבעיים יותר
32	הנחיות NICE
33	הרפיית ביטחון ועוצמה (שחרור פחדים)
35	סטטיסטיקות - מקום לידה
35	סטטיסטיקות - לידות היפנוברית'ינג
36	דף תירגול 3
37	מפגש רביעי
37	ראשי פרקים מפגש רביעי
38	שותפיות הלידה
39	מכתב למיילדת שלך
40	בחירת מקום הלידה
41	שלבי הלידה: השלב הלטנטי ולידה פעילה

42	עוד כמה דברים שיסייעו לך להירגע
45	בקשות לקראת הלידה שלך
46	הרפיית חיים מתפתחים
48	סיפור על הנהר
49	דף תירגול 4
50	מסקנות

בספחים:

51	תיק לידה
52	תזונה
53	קבצי שמע נוספים
54	האחריות על הלידה שלך
55	המלצות ארגון הבריאות הלאומית 2018



קצת רקע...

קתרין גרייבס החלה את דרכה כמדריכת היפנובירת'ינג באנגליה. לאחר שלימדה למעלה מעשור, אלפי זוגות בלונדון היא החליטה להתאים את הקורס לקהל האנגלי הרחב ולרוח התקופה ויצרה את הקורס של KGH. בהמשך היא כתבה את "ספר ההיפנובירת'ינג" (הלבן) אשר כתוב בצורה קולחת ונגישה.

אליזבת ברנט, אמא של שקד, שלו, ירדן ונעה, הגיעה להכשרת מדריכות של קתרין לאחר שתרגלה היפנובירת'ינג בלידותיה האישיות, הוקסמה מהשיטה והחליטה להפיץ את הבשורה ולקדם לידות חיוביות יותר בישראל. היא תרגמה את ספר ההיפנובירת'ינג של קתרין גרייבס לעברית ואת כל תכני הקורס. כמו כן נערכו על ידה התאמות למערכת הבריאות ולמציאות הישראלית בלידה.

אליזבת היא עורכת דין המתמחה בנושא אתיקה ומשפט רפואי, המייצגת יולדות בכל הנוגע לזכויות היולדת. היא מייסדת ומנהלת של:

1. לידה רכה: במסגרת עבודתה אליזבת אחראית על תרגום התכנים, התאמתם ועדכוןם מעת לעת. היא מעבירה הכשרת מדריכות הכנה ללידה רכה מטעם המוסד הבריטי KGH ותומכת במדריכות בעבודתן. כמו כן אליזבת מעבירה את קורס האונליין (המוקלט) המצוי באתר לידה רכה.

2. קבוצת הפייסבוק לידה פעילה, לידה טבעית ולידת בית Natural Birth and homebirth
מדובר בקבוצה הגדולה והמובילה בנושא הלידה הטבעית. הקבוצה מאפשרת לנשים לשתף את חוויות הלידה שלהן, לשאול שאלות ולקבל תמיכה בהריון ולאחר לידה מיולדות אחרות ונשות מקצוע בקבוצה. (שימי לב שקמו עמודים וקבוצות עם שמות דומים אך אין להם קשר לקבוצה המקורית ולאליזבת)

3. קבוצות נוספות בניהולה של אליזבת:

היפנובירת'ינג ישראל Hypnobirthing Israel
אלימות מיילדותית
לידה רכה

4. ארגון יולדות. למען שיפור שרותי הלידה בישראל: בניהולה של אליזבת ברנט

אפליקצית המסייעת לבחירת מקום הלידה:

- הנגשת מידע השוואתי על בתי יולדות בישראל (שרותים, נהלים ונתונים סטטיסטיים). מנוע החיפוש קל ונח לשימוש ומומלץ להעזר בו לפני בחירת מקום הלידה.
- דרוג היולדות בנוגע לחוויות הלידה המבוסס על המלצות ארגון הבריאות העולמי (2018) והחוק הישראלי.

פעילות נוספת:

ייצוג נשים בתלונות/ תביעות בעלי חשיבות ציבורית כלפי בתי חולים המפרים את זכויות היולדת.



מפגש ראשון

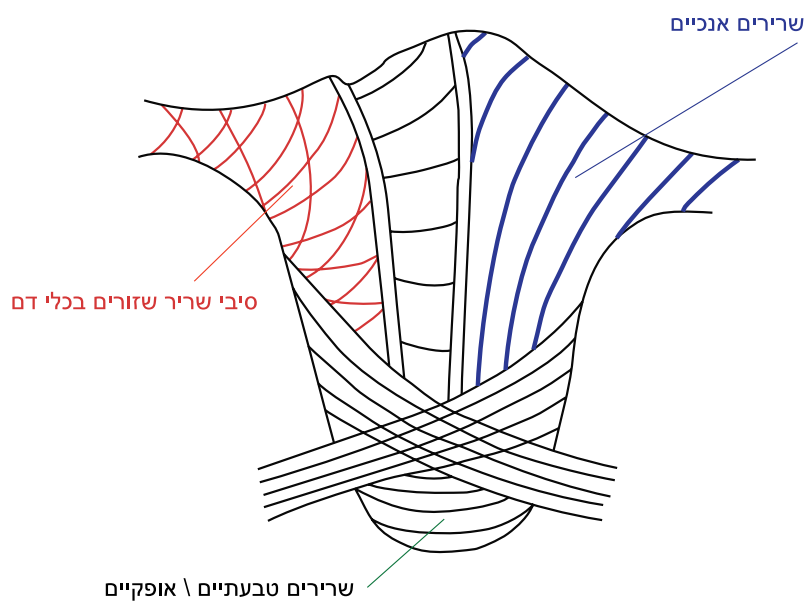
פריסת הקורס

- 1. מפגש 1. ההיגיון מאחורי הקורס
- 2. מפגש 2. טכניקות להרפיה והכנה פיזית
- 3. מפגש 3. הגשמת הלידה בה את בוחרת
- 4. מפגש 4. הלידה ויישום הכלים

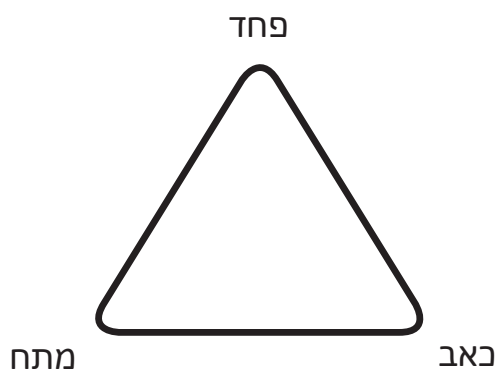
המפגש הראשון: ההיגיון מאחורי לידה רכה

- מהי לידה רכה
- דאגות ושאיפות לקראת הלידה
- כיצד פועלת התודעה
- תרגיל הזרוע
- הרפיית עץ הלימון
- תכנים שליליים
- יונקים אחרים
- שרירי הרחם
- מערכת העצבים הסימפטטית והפרא-סימפטטית
- הרפיית מרבד הקסמים

שרירי הרחם



משולש פחד - מתח - כאב



קו הנוחות

כאב _____ > > _____ < < _____ נוחות



הרפיית אמון רגוע

אפשרי לעיניים להעצם, התמקמי בנוחות ובואו נתחיל...

קחי לך נשימה עמוקה דרך האף, שואפת עמוק, מלאי ראותיך לחלוטין ואז שחררי את האוויר לאט דרך הפה, שפתיך מעט נפרדות... לאט... לאט... את משחררת כל מתח. יפה מאד.

כעת קחי עוד נשימה דרך האף ושחררי את האוויר לאט דרך פיך וחישיבי על המילה "לשחרר" תוך כדי שהאוויר זורם החוצה מתוך גופך... לשחרר...

הסבי את תשומת לבך לעפעפיים שלך. החזיקי את עינייך עצומות לגמרי. אפשרי לעפעפיים להיות רכים וכבדים... כל כך רך... מנוחה... שחרור... שלווה עמוקה, יותר מאי פעם. הניחי לעינייך לנוח כאילו שהן ישנות. התת מודע במוחך מגיב בצורה מושלמת. את עושה את נכון כי את יכולה לסמוך על גופך ומוחך שהם יודעים כיצד להיות שלווים בצורה עמוקה ביותר.

המוח הלא-מודע נהנה להיות בתוך גוף רגוע. הזרימי את הרכות בעיניים הלאה לעבר גשר האף... למצחך... בתנועה לכיוון הראש... עד לקצה ראשך... ואז לכיוון צווארך... הגל החמים של הרכות נע לכיוון הכתפיים שלך. זו תחושה כל כך טובה לרכך ולשחרר בצורה עמוקה כל כך... כל שריר מתרכך ומשתחרר בצורה עמוקה. נועי למטה, למטה דרך גופך ובמורד גבך... לאזור האגן... הירכיים... רגועים בצורה עמוקה... כל הדרך במורד רגלייך עד קצות הבהונות... בכל נשימה קלילה, אפשרי לעצמך לשקוע עמוק יותר ועוד יותר עמוק לתוך רכות ורגוע. ככל שאת מעמיקה, כך תחושתך משתפרת.

זה קל להרפות מנטלית ופיזית. את עושה עבודה נפלאה בשחרור הפיזי. כעת תלמדי איך לשחרר מנטלית כי כשאת מרפה מנטלית את מסוגלת לעשות כל דבר שאת חפצה בו. בעוד רגע נעבור תהליך לחיזוק האמונות החיוביות שלך על הלידה וההורות כדי שישפיעו על החוויה שלך. במצב עמוק זה של רגיעה, תחושי בנוחות רבה יותר וכך גם תינוקך, ותזכרי את הלידה כחוויה יפיפיה.

דמייני, חושי והרגישי שכל מחשבה שלילית מהעבר הקשורה ללידה, היא ענן לבן ורך התלוי סביב מוחך. את לא צריכה לדעת מהן בדיוק אותן אמונות שליליות או מאיפה הם הגיעו... פשוט אפשרי למוחך לעבד את הנושא עבורך. שימי לב איך הם נראים, איך הם מרגישים או נשמעים... כל אותן מחשבות מגבילות אסופות בתוך עננים רכים עכשיו...

כשעינייך נותרות עצומות, גלגלי את עיניך למעלה כלפי מצחך ודמייני קרן שמש חודרת לתוך ראשך... חושי והרגישי אותה נכנסת לתוך מוחך. דמייני שקרן שמש מאירה על העננים הללו... מחממת אותם... כשהם מתחממים... הם מתרוממים החוצה מתוך מוחך... עולים... מתרוממים... צפים למעלה למעלה ונעלמים. שאפי מחשבות לא רצויות ואז שחררי אותם החוצה בנשיפה. המשיכי לשחרר אותם מחוץ למחשבתיך אחד אחרי השני... משחררת את כל המחשבות המגבילות על הלידה עד שהן נעלמות.

סרקי את גופך כדי לוודא שכל העננים, כל המחשבות המגבילות נעלמו. אם את מוצאת כאלו שנותרו, פשוט אפשרי לקרן השמש להאיר עליהם והם עולים למעלה ונעלמים... בעדינות נישאים על ידי הבריזה הקלילה. המשיכי לאפשר לקרן השמש לחדר פנימה, ממלאה אותך בתחושות של שלווה, נוחות, שמחה ותקווה.

כמו שאת סופגת את השמש ונושמת אוויר, גופך יודע היטב כיצד ללדת את התינוק/ת שלך כשזה הזמן המתאים לך. גופך יוכל להיפתח בעדינות, ולאפשר לתינוק/ת שלך להשתחרר בקלות החוצה. את יודעת באופן אינטואיטיבי שגופך יעשה זאת בקלות, בכוחות עצמו, ובזמן הנכון כשאת משחררת ומאפשרת לתהליך להתרחש. גופך תוכנן ללדת את התינוק/ת



בטבעיות. הדבר היחיד שנותר לעשות הוא לשחרר מנטלית ופיזית, בדיוק כמו שאת עושה עכשיו. מוחך פועל יחד עם גופך... נותן אמון בגופך... מאפשר לתהליך פשוט לקרות.

זכשאת במצב נינוח הן מנטלית והן כאשר שרירי גופך רפויים בצורה מעמיקה, פשוט אמרי לעצמך:

גופי נוצר כדי ללדת בטבעיות ובקלות

גופי ומחשבותי שלווים ורגועים

גופי תוכנן בצורה מושלמת ללדת את התינוק/ת שלי בצורה טבעית

לידה היא בטוחה וטבעית עבורי ועבור התינוק/ת שלי ומחשבה זו מסייעת לי להישאר רגועה וממוקדת בזמן הלידה.

כעת המחשבות שלך מרחפות אל העתיד... הרגע בו את רואה את התינוק/ת שלך לראשונה... את מרגישה בטוחה בעצמך באופן טבעי... את יודעת לטפל בתינוק/ת שלך באופן אינטואיטיבי. את מרגישה את התינוק/ת שלך בזרועותיך, מתבוננת בך בפעם הראשונה. את מרגישה בטוחה בעצמך, רגועה ומלאת שמחה. התינוק/ת שלך מוכן/ה להתחיל בחיים נפלאים יחד איתך. אתם הורים טובים. הכל טוב.

מחשבות חיוביות אלו משפיעות בצורה מהירה וטובה על התת מודע שלך, מסייעים לך לחוש בנוחות, שלווה ושמחה ולהנות מהזמן המיוחד של ההריון והלידה.

כעת פשוט ספרי עד חמש ופקחי את עיניך. 1-2-3-4-5.

יש לך בטחון שאת יודעת באופן אינטואיטיבי מה הכי נכון עבורך ועבור התינוק/ת שלך.



דף תרגול מפגש ראשון:

1. האזיני לקבצי השמע באלבום "צבעים ורוגע" לפני שאת הולכת לישון (זה בסדר להרדם עם זה):

מרבד הקסמים

צבעים ורוגע

משפטים מעצימים

מומלץ לנסות קובץ אחר בכל ערב ולאחר שלש נסיונות להחליט מה הכי מתאים עבורך.

2. תרגיל הצפת פחדים

חשבי עם עצמך: ממה את חוששת לקראת הלידה?

תרגיל זוגי: כתבו מה מטריד אתכם לקראת הלידה ושתפו זה את זה

3. המרת הדאגות/ פחדים/ חששות למשפטים חיוביים:

שימוש במילים חיוביות (המילה 'לא' פחות נקלטת בתת מודע)

זמן הווה

מיקוד במשפט המדייק מה שסייע לך

לדוגמא:

א) אני לא רוצה שהלידה שלי תהיה בניתוח קיסרי.

הלידה שלי מתפתחת באופן טבעי.

ב) אני מפחדת מקרעים או חתכים.

אני מכינה את הגוף שלי ללידה.

הגוף שלי מתגמש, מתרכך ונפתח עם יציאת התינוק החלקה לעולם.

4. תלי ברחבי הבית את המשפטים המעצימים שיצרת / אלו המדברים אליך מתוך אלבום השמע שכלול בקורס ומצויים

גם בחוברת זו.

5. התחילי לקרוא את ספר ההיפנובירתינג, מאת קתרין גרייבס.





מפגש שני

המפגש השני: טכניקות להרפיה והכנה פיזית

- נשימות ודימויים
- הרפיות - נדגים ונתרגל 3 הרפיות
- מנח התינוק - רגיל, OP ועבז
- הכנת הגוף
- תנוחות ללידה
- סרט לידה



הנשימה שלך

נשימת UP - כלפי מעלה:

כשגופך רפוי, את שואפת לאט דרך האף ומשחררת 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 הרחם 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/ת זוגך תומך/ת בך בתיאור הדמיון. את יכולה לתרגל כשאת מתעוררת בבוקר וכשאת הולכת לישון.

נשימת DOWN - כלפי מטה:

את שואפת פנימה שאיפה מהירה דרך האף וכשאת משחררת את האויר בנשיפה איטית ועדינה דרך האף, את ממקדת את תשומת ליבך כלפי מטה לכיוון רצפת האגן.

נשימה יכולה לעזור לך בשלב השני של הלידה (שלב DOWN).

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

כל דמוי רך, נפתח, נזלי 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/ת זוגך שת/יזכיר לך את הדמיון.

דימויים לזמן הגלים

דימוים 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.

ראי 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 ושלו.
נשמי כלפי מעלה כשגופך ומוחך פועלים יחד בהתאמה.
את עובדת יפה מאד. זה טוב מאד.
כל כך רגוע, כל כך שקט, כל כך שלו.

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, נזלי 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 התינוק/ת שלך.
התינוק/ת שלך נע/ה בקלות למטה
גופך משחרר את התינוק/ת שלך בעדינות כלפי מטה בכל נשימה
בכל נשימה התינוק/ת שלך מתקרבת/ת אליך
התמקדי למטה, לכיוון התינוק/ת שלך
עוד מעט תאחזי בה/ו בין זרועותיך.



הרפיית ראש ופנים

פשוט אפשרי לנשימה שלך להאט ולהעמיק, כל כך נוח וכל כך שלו. בעודי מדבר/ת, 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 ברכות.

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 והבריאות.

לבסוף, הניחי לכתפייך 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/ת שלנו, ברכות רבה ובטבעיות, ואת מלאת שלוה ובטחון.

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

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

כעת בזמן שלך פקחי את עינייך ערכית ורגועה.





הרפיית רכות

*ניתן להשתמש בהרפיה זו במקום הרפית ראש ופנים

פשוט אפשרי לנשימה שלך להאט ולהעמיק, כל כך נוח וכל כך שלו. בעודי מדבר/ת, הניחי לעינייך להיעצם בעדינות ובקלות, וכך תתחילי להירגע, בשלווה ובביטחון. נשמי בנוחות, לאט ועמוק. הניחי לגופך לשקוע... כבד... רגוע... עמוק... נינוח לגמרי.

כעת, הניחי לרוגע של העפעפיים שלך להתפשט לכיוון המצח כך שגם הוא נרגע ונהיה חלק ונינוח. תיהני מתחושת הבריאות והנוחות.

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 ברכות.

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

דמיני שאת מתבוננת כלפי מעלה לשמיים. השמיים מכוסים עננים שחורים וכבדים. השמיים מסמלים את הדאגות, שיתכן מטרידות אותך ונוגעות ללידה או לתחושת כאב כלשהו. כעת קרן אור שמש בהירה חודרת מבעד לעננים ומאירה כלפי מטה ישירות עלייך. את חשה בחומה של קרן האור וזוכרת שמעל לעננים, יש שפע של אור שמש, חמימות ורכות.

בעוד רגע אומר את המילה "רכות", את מוכנה? "רכות". כשאת שומעת את הצליל העדין של המילה "רכות", את מרגישה שאת מתרוממת בעדינות גבוה יותר לאורכה של קרן האור, בקלות ובקלילות. את מוכנה כעת? "רכות"... "רכות"... את חשה באויר הזורם לצידך וכשאת מתקרבת לעננים, הפחד והכאב שדמיינת גוברים אבל קרן האור מגנה עלייך. את חשה ב"רכות" ואת מתרוממת מבעד לעננים לרכות וקלילות שמעל העננים, כל כך רך, כל כך חמים, כל כך בטוח. עד למקום של בטחון, רוגע ונוחות.

כעת את מביטה למטה מבעד לעננים שלאורכה של אותה קרן אור ואת רואה את עצמך עם קרן האור שמאירה עליך ללמטה. בטחון, רוגע ונוחות זורמים לתוך גופך, לתוך מוחך בעודך יושבת במקום בו את נמצאת כעת. שימי לב שכשאת מביטה בעצמך, את חשה בבטחון, רוגע ונוחות. הכל טוב, הכל טוב מאד.

התת מודע שלך ספג את הבטחון, הרוגע והנוחות באופן קבוע. כעת, לאחר שהשנויים האלו קרו, את מרחפת בעדינות בחזרה לגופך בעודך יושבת בחדר הזה.



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

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

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

כעת פקחי את עינייך וקחי לך את הזמן עד שתשובי למודעות מלאה לסביבתך, ברוגע ובעדינות.



הרפיית ליטופים

אפשרי לעיניך להיעצם בעדינות ובקלות... הניחי לנשימה שלך להאט ולהעמיק... כל כך נוח וכל כך שלו... כעת הרגישי את משקל כפות רגליך 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 ובריאות מתפשטת בכל הווייתך. נשימתך נהיית איטית יותר ועמוקה יותר... איטית ועמוקה... נוחות ובריאות.

החלי/י ללטף את כף היד ואת הזרוע (הדומיננטית) של בת זוגך, דברי/י לאט וברוגע בקול הטבעי שלך.

בעודי מדבר/ת, 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/ת שלנו.
2. להעריך את כוחה של האינטואיציה שלך בזמן ההיריון, המנחה ומגנה עלייך ועל התינוק/ת שלנו 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/ת שלנו.
5. להניח למחשבותייך ולגופך לצמוח בהרמוניה לקראת לידה חלקה ורכה.

(הפסק/י ללטף והמתן/י דקה)

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



הרפיית מגע מרגיע

(הנח/י את ירך בעדינות על בטנה)

כשכף ידי נחה על בטנך, עינייך נעצמות, והעפעפיים נחים בקלילות ובעדינות על לחייך, נשימתך מאטה ומעמיקה... העיניים רפויות ורגועות, הלסת שלך רפויה ורגועה, כתפייך 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 שחוזר 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 ושמחים לקראת הלידה של התינוק/ת שלנו.

תיהני מתחושת הנוחות המיוחדת הזו ומהרגיעה הזו. דעי כעת שרגיעה קלה זו קיימת עבורך 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/ת שלנו בלידה מדהימה ומעצימה ביותר ולפגוש את התינוק שלנו בשמחה וברוגע.

אפשרי לתחושות אלו של ביטחון אינטואיטיבי ורוגע להישאר אתך בהריון ובלידה. בזמנך החופשי, פקחי את עינייך, רגועה ובטוחה, כעת וגם כשאת יולדת ברכות ובטבעיות את התינוק/ת 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, הרפי"

אם את שומעת קולות אחרים, כמו 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, את הפה שלך, ואפילו הלשון שלך נעשית רפויה. כעת הוא ממשיך הלאה ומביא עמו רוגע ורכות לצווארך ולכתפיך.

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

כעת גל הרוגע והשלוה נשטף לאט דרך החזה שלך, ולמטה דרך בטנך. 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. מחשבותייך 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 שלובד 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/ת הקטן/ה ששוכב/ת על עלי הכותרת בעריסה. את מבינה שזהו התינוק/ת שלך, לו/ה את מחכה במשך כל החודשים האחרונים.

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

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

בעודך אוחזת בתינוק/ת שלך בבטחה ובאהבה, את חוזרת ומתיישבת על מרבד הקסמים שלך. את מוכנה היטב ללידת התינוק/ת שלך שכן את יודעת כמה אושר אתם חווים יחד. בכל יום האהבה והביטחון שלך גדלים כשאת מרגישה את התינוק/ת שלך גדלה/ה בבטחה בתוכך ואת יודעת שאת מתכוננת עם מחשבותייך בעדינות וברכות ליום החשוב שבו הוא/יא ת/יוולד.

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 מבינה בו, המרבד מתחיל לרדת ומאט עד שאת מרחפת לצד העץ. המרבד יורד באיטיות כלפי מטה ואת חשה בעדינות רבה את הקרקע מתחתיך. 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/ת שלך. כעת את מוכנה היטב ליום ההוא, שכן פגשת את התינוק/ת שלך בדמיוןך ואת מכינה את גופך לעשות את הדבר שנועד לעשות – ללדת אותו/ה ברכות ובטבעיות.

את מבינה כעת איזו חוויה נפלאה חווית, כמה רגועה, רפויה ושמחה את מרגישה ובפעם הבאה שתרגלי, 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/ת שלך בלידה נהדרת ומעצימה ביותר ולפגוש את התינוק/ת 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/ת 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, כך ופתוח בשעה שהתינוק/ת שלי מגיע בעדינות ובבריאות אל תוך העולם.
כשאני חשה את התינוק/ת שלי נעה בתוכי, האהבה והחיבור שלי אליה/וה גברים ומעמיקים.
לידה היא תהליך טבעי של הגוף שלי, של התודעה ושל הנפש שלי הפועלים כולם כאחד עם התינוק/ת שלי.
אני מכירה ובוטחת בתבונה הפנימית של גופי ובאינטואיציות שלי שינחו אותי בזמן ההיריון, בזמן הגלים ובלידת התינוק/ת 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/ת שלי.
אני בוחרת במטפלים הטובים ביותר במהלך ההיריון ובמהלך לידת התינוק/ת שלי.
אני בוחרת במקום הטוב ביותר ללידה טבעית ורגועה של התינוק/ת 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/ת שלי.
במשך כל הלידה אני מתחברת באופן עמוק יותר ויותר לתבונה הפנימית שלי ולאינטואיציה שלי.
אני מאמינה שהגוף שלי והתינוק/ת שלי בריאים, רגועים ושלווים.
התינוק/ת שלי מתמקם בטבעיות לתנוחה הטובה ביותר ללידה טבעית, חלקה ורכה.



התינוק/ת יודע/ת 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/ה של התינוק/ת שלי.

כל גל בגופי מזכיר לי שעוד מעט אאחוז בתינוק/ת שלי בזרועותיי.

אני מקבלת בשלווה את הלידה שלי כמתאימה לי ולתינוק/ת שלי.

אני נרגעת בצורה עמוקה יותר ויותר ככל שהלידה שלי מתקדמת והתינוק/ת שלי מתקרבת/ת יותר ויותר לרגע שבו ת/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/ת שלי ברכות בלידה.

ככל שהלידה מתקדמת, הרגיעה שלי מעמיקה וגופי מתרכך, נפתח ומתרחב עוד ועוד.

לאחר שהתינוק/ת שלי נולד/ת, ברכות, ברוגע ובבריאות, השליה נפלטת אחריו בקלות ובטבעיות.

התינוק/ת שלי מתקדם/ת בקלות אל תוך העולם, השליה אחריו/ה וכלי הדם שלי נסגרים באופן טבעי ובריא.

אני אוכלת אוכל בריא ודואגת לבריאות הגוף שלי למעני ולמען התינוק/ת שלי.

גופי והתינוק/ת שבתוכי נוצרו בגודל המתאים כדי שאוכל ללדת את התינוק/ת שלי בצורה טבעית.

התינוק/ת שלי נולד בזמן הנכון ללידה טבעית, מהירה ורכה.

יש לי שפע של חלב לתינוק/ת שלי ואני מזינה אותו בקלות ובנחות.

גופי תוכנן ללדת ביעילות ובקלות.

אני בחרתי להיות רגועה, שלווה ובטוחה בזמן הלידה.

התינוק/ת שלי נולד בריא, ערני ושלו.

אני מקבלת את התינוק/ת שלי לעולם בעונג ובאהבה.





הרפיית 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 וברכות.

כעת אפשרי לעצמך לדמיין גל חמים, נטול מעצורים, 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 זרועותייך, מרגיעה בדרכה כל נקודה בכתפיך, בזרועותייך, ועוברת דרך המרפקים, האמות, לתוך כפות ידייך, אל גב כפות ידייך, כל הדרך מטה עד קצות האצבעות, ומאפשרת לכל האיברים האלו להיות רגועים ונינוחים. כעת הגל זורם ברכות דרך החזה שלך ומרגיע הכול, דרך בטנך, מרגיע ברכות. השרירים באזור האגן שלך נרגעים, בדיוק כפי שהם יורגעו כאשר את תלדי את התינוק/ת שלך, והם משקפים את הרוגע הרך של הלסת שלך. הגל זורם אל רגלייך, למטה לירכיך, לברכיך, אל תוך שוקיך, ועד למטה לכפות רגלייך, שם, כמו בים, הגל מלפף את קצות הבהונות שלך ומשרה רוגע מוחלט על שתי רגלייך. את מבחינה כעת שאת מאוד רגועה. וכעת, כשאת מדמיינת 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 מדהימים החולפים 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 רגשותייך, 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, שגוניהם מגוונים, מאדום בהיר ועד כחול מרגיע. וכשהפרפרים מתערבבים וסובבים את חוה 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 שנתרה, צלול, שלו, כמו תכלת ביום בהיר, והכחול הזה מרחף ברכות סביבך ובתוךך פלג גופך העליון, ומביא עמו קלילות ויופי לעולמך, ועמם גם שמחה עדינה ורכה. תחושה של רוגע ושלווה עוטפת ומרגיעה אותך. את מבחינה שנשימתך נהיית עוד יותר רכה וקלה, והכחול הנפלא הזה נמצא בהרמוניה מושלמת עם צווארך, עם כתפיך וגרוךך, בעודם נרגעים ונעשים רכים יותר. את משתמשת במילים עדינות וחיוביות, 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 הרגע והשלווה שלך. שמחה ואהבה ל לתינוק/ת שלך 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 ששנוי 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/ת שלך, כשגופך ומוחך מתמזגים זה עם זה 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 שהעתיד 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 אינטואיטיבי, מזכירה לך ששמחת הלידה הטבעית, הנינוחה, הבריאה והרגועה, לך ולתינוק, 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/ת שלך בלידה נהדרת ומעצימה ביותר ולפגוש את התינוק/ת 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/ה של התינוק/ת שלך, בצורה טבעית, עדינה ורגועה. אם כך את רוצה לסיים התעלמי מהמשך 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.

רכות:

המילה רכות מחזירה אותך לתחושת הבטחון, רוגע ונוחות מעל העננים הרכים (מהרפיית רכות). דמוי זה עצמתי במיוחד.

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:

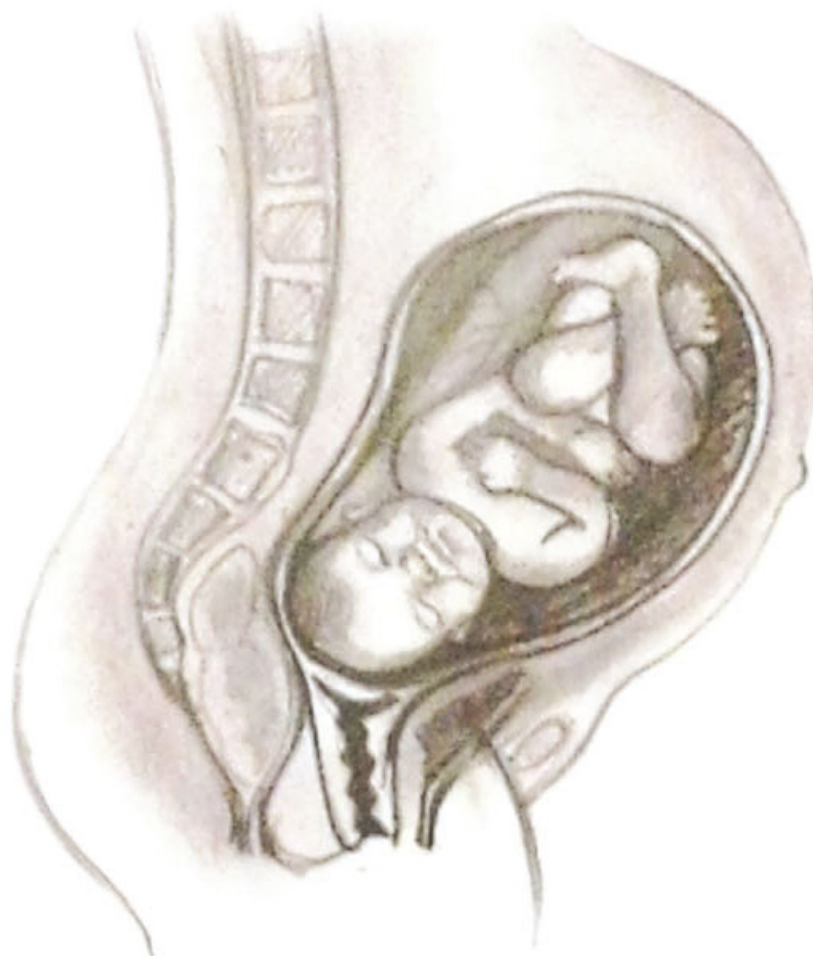
תדהמו לגלות כמה מתח משתחרר, מתח שלא שמתם לב לקיומו, כאשר אתם פשוט מאפשרים לכתפיים להישמט כלפי מטה.

לסת ופה רפויים:

תומך/ת הלידה: התבונן/ני במתח בלסת, ודא/י שהפה והלסת רפויים, באמצעות ליטופים ונשיקות. לסת רכה = אגן רך.

התנוחה הנפוצה ביותר של תינוק/ת המוכן/ה ללידה

התנוק שלי נמצא בתנוחה הטובה ביותר ללידה ראונה וטבעית



הראש שלי והראש של התנוק/ת שלי פועלים יחד בהרמוניה



תרגילי רצפת אגן

הנושא מוסבר בקורס ובספר.

קיימת אפליקציה שימושית הנקראת Squeezy המסייעת לתרגול שריר רצפת האגן.

החליטי על זמן מתאים בשגרת יומך, בו יהיה לך הכי קל לתרגל, הרגילי את עצמך לתרגול יומיומי במשך מספר ימים ולאחר שתתרגלי התרגול יהפוך לחלק משגרת יומך.

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 ידייך 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 ששוקלת את העניין 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 לי" (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 התנוחות ללידה (לידה בשכיבה על הגב מעלה את הסיכויים לקרעים).
- לידת בית: מחקר שנערך על ידי dnalnieF dna yhprouM בניו יורק בשנת 8691 ובו השתתפו 8601 נשים, מצא ש-6.96% 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 NWOD.
- ליווי התינוק בנשימה איטית כלפי מטה לעומת לחיצות מודרכות.

מקורות

- E. Eason, M. Labrebcque, G. Wells & P. Feldman, "Preventing Preineal Trauma During Childbirth: A Systematic Review", *Obstetrics and Gynaecology* 95,3 (Mars 2000):464–471
- M. Labrebcque, E. Eason & S. Marcoux, "Women's Views on the Practice of Prenatal Perineal Massage", *British Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 108,5 (May 2001):499–504
- M.K. Shipman, D.R. Boniface, M.E. Tefft & F. Mc Cloghry, "Antenatal Perineal Massage and Subsequent Perineal Outcomes: A Randomized Controlled Trial", *British Journal of Obstetrics and Gynaecology* 104,7 (Jul 1997):787–791



דף תירגול מפגש שני

1. נשימות UP במשך כמה דקות בערב ובבוקר, ביחד עם הדימויים.
2. הרפייה לפני השינה:
ראש ופנים
ליטופים
מגע מרגיע
3. האזנה לאחד הקבצים מתוך האלבום "צבעים ורוגע" לפני השינה:
מרבד הקסמים
צבעים ורוגע
משפטים מעצימים
4. פזרי משפטים מעצימים ללידה ברחבי הבית.
5. תלי את התמונה של התינוק/ת בתנוחה הנפוצה ביותר, המוכן/ה ללידה.
וגם:
6. תרגילי רצפת אגן: מצאי מועד קבוע במהלך פעילות היום יום בחיין.
7. עיסוי פרינאום: החל בשבוע 36.
8. שמרי על תנוחות זקופות יותר המעודדות את פניו של התינוק להיות מופנות לגבך.
9. היעזרי בשלט: רק סיפורי לידה חיוביים.





מפגש שלישי

הצגת נושאי המפגש השלישי:

- הקדמה והסבר
- תל"מ
- הסכמה מדעת
- שאלות בן הזוג
- התומכים שלך בלידה
- דילמת המיילדת
- זירוזים
- זירוזים טבעיים
- הרפיית שחרור פחדים

הקדמה למפגש 3:

כמדריכת לידה רכה אני מקבלת לא מעט סיפורי לידה חיוביים ומרגשים וזה כמובן סיפוק אדיר כמדריכת הכנה ללידה. אך היו גם מקרים שהלידה לא התפתחה בדיוק כמו שהיולדת קיוותה ואלו המקרים שמהם אנו לומדים הכי הרבה.

כמדריכות אנו תמיד מתחבטות בשאלה אם יש משהו שיכולנו לעשות באופן שונה ונעשו בעבר לא מעט שנויים בעקבות דיווחים כאלו ואחרים.

לעיתים מדובר בהתערבות שקרתה אחרי הקורס שהובילה לאותן התרחשויות.

הייתי רוצה לבקש את רשותכם לדבר על הדברים הללו היום, לא מתוך כוונה לספר לכם ספורים שליליים, אלא מתוך כוונה להעביר לכם מידע כדי שתבינו מהם הלאטרנטיבות, אלו בחירות יש לכם וההשלכות של החלטות שונות שתקבלו.

האם אתם מאשרים לי להעביר את המידע הזה השעור הזה?



שאלות להפנות למטפלים/ות : (מומלץ כי שותף/פת הלידה י/תכיר ות/יקח איתו/ה ללידה)

- 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 ייגרם אם נמתין עוד כשעה? נבקש להמתין אם אפשר.
- מה קורה? אשתי בסכנה? התינוק בסכנה? אם לא, היינו מעדיפים להמתין מעט.
- אילו 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 לכתוב את 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 שקיבלת. כך גם את רשאית לקבל מידע אודות היתרונות והסיכונים בלתי לתינוק/ת להחליט, עם סטטיסטיקות ומחקרים.

לעולם אל תפעלי מתוך פחד. קבלי תמיד החלטות על בסיס ידע.



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):
- 6 pS – ארבע אצבעות מעל הפינה האחורית של חלקו הפנימי של הקרסול.
- 41L – בסיס האצבע המורה
- אמבטיה
- אוכל חריף
- תה עלי פטל
- מיץ אלו- ורה
- אננסים

הסבלנות היא ערך עליון!



הנחיות NICE באנגליה:

NICE - National Institute for health and Care Excellence

מוסד זה קבוע את אופן ניהול הלידה באנגליה.

הנחיות הנוגעות לזרוז לידה:

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

"לנשים משבוע 24 להריון אשר מסרבות לעריכת זרוז הלידה, יוצע מעקב קדם לידתי מוגבר של לפחות פעמיים בשבוע - מוניטור ואולטראסאונד להערכת כמות מי השפיר"

הנחיות הנוגעות לבחירת מקום לידה:

"בחירת מקום לידה - יש להסביר לנשים בסיכון נמוך שלידה היא תהליך בטוח לאם ולתינוק וכי באפשרותה לבחור מקום לידה (בבית, בבית יולדות המנוהל על ידי מיילדות או בבית יולדות בו יש גם רופאים) ולתמוך בבחירתה. יש להמליץ לנשים בסיכון נמוך ללדת בבית או בבית יולדות המנוהל על ידי מיילדות בלבד, שכן יש פחות התערבויות ותוצאות הלידה זהה לבית יולדות המנוהל על ידי רופאים. יש להסביר לנשים כי תכנון לידת בית או לידה בבית יולדות המנוהל על ידי מיילדות בלבד מגביר את הסיכוי ללידה נרתיקית ספונטנית. לעומת זאת לידה המנוהלת על ידי רופאים מגביר את הסיכוי להתערבויות - כגון לידה מכשירנית, ניתוחים קיסריים וחתכי חיץ.

"אין הבדל בתוצאות הלידה בכל שלש האפשרויות."



הרפיית ביטחון ועוצמה (שחרור פחדים)

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 ושלו. 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 לגמרי עם הזוהר הזהוב 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 בהרפייה 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 בלחייך. 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 בחייך, 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 צבעיו 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. את מחליטה לעשות מדורה ולהזמין אליה את כל האנשים שעזרו לך בעבר, או שעוזרים לך בהווה או יעזרו לך בזמן הנהדר והחשוב הזה בחייך. 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 מלאת שמחה, את מדליקה את המדורה. המדורה מתלקחת מהר והעלים שנשא 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 מעיניך, וכשהוא לגמרי נעלם, הזיכרונות והתחושות הללו שנשא העלים נעלמים לחלוטין עמו, נעלמים לעד, מותירים אותך כל כך בטוחה ורגועה, שלוהה 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 בשמחה את עזרתם, אך את שולטת בחיך, את ורק את מחליטה כיצד דברים מתנהלים, וכיצד האנשים יוכלו לעזור לך כדי שהתינוק/ת שלך ת/ייוולד בקלות ובשמחה, ת/ייכנס לעולם בדרך הטובה ביותר ות/יעניק 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 ההיריון 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/ת 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 לתינוק/ת שלך מעבר קל ושלו אל העולם, שאחריו שאת מחזיקה לראשונה את התינוק/ת היפה שלך בזרועותייך. את רואה כעת שקל לך להחליט את כל ההחלטות הללו בזכות הביטחון החדש שלך, בזכות הכוח שהוא מקנה לך והשמחה והרוגע שהוא מביא לך – כל אלו מאפשרים לך לשקוע עמוק לתוך שלום ושלוה, בביטחון, ובתחושה טובה ובריאה.

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/ת שלכם בזרועותייך. את נראית כל כך שמחה וקורנת, את יודעת שהכול קרה בדיוק כמו שדמיינת. התינוק/ת ישן/ה בעדינות על זרועך, כל כך מתוק/ה, עדין/ה ובטוח/ה. 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/ת שלכם זו בעצם המציאות. את מרגישה אושר גדול עם הצלחתך. רכות עדינה מקיפה אותך כשאת מביטה בפנים של התינוק/ת שלך; הוא/יא פוקח/ת את עיניו/ה ומסתכל/ת לתוך עיניך. הכול כל-כך מושלם כפי שתכננת שיהיה, ואת זוכרת את התחושה הנפלאה הזו שוב ושוב עד היום שזה באמת יהפוך למציאות.

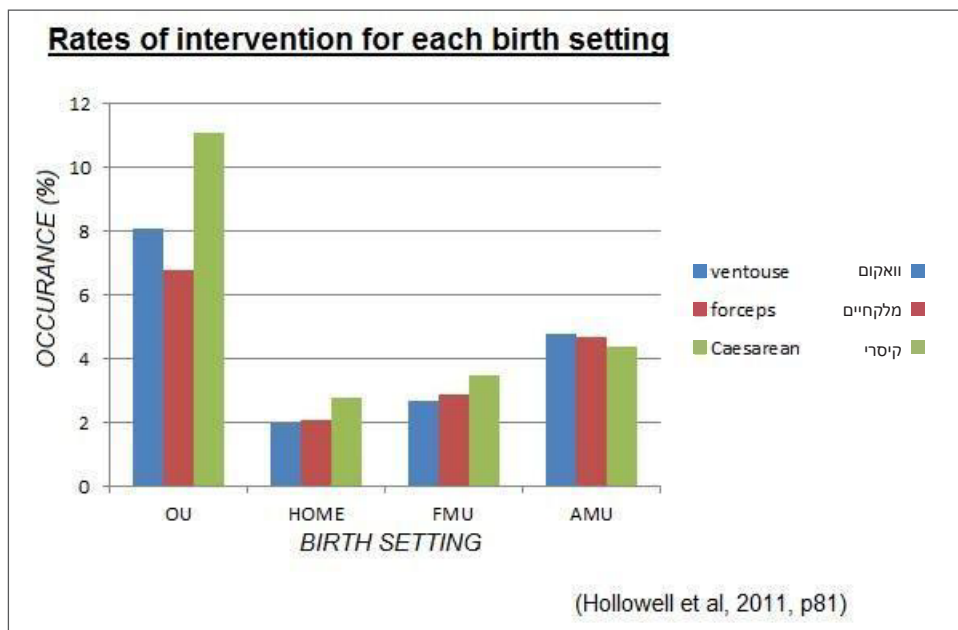
את מבינה שגופך תוכנן במיוחד ללדת באופן טבעי, בקלות ובנוחות, אז את מצפה ללדת את התינוק/ת שלך בלידה מדהימה ומעצימה ביותר ולפגוש את התינוק שלך בשמחה וברוגע.

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

את זוכרת את השמחה שלווה אותך כעת וממשיכה ללוות אותך במשך ההיריון, בזמן הלידה, ולאחר הלידה של התינוק/ת שלך.

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

סטטיסטיקות של התערבויות לפי מקום לידה:



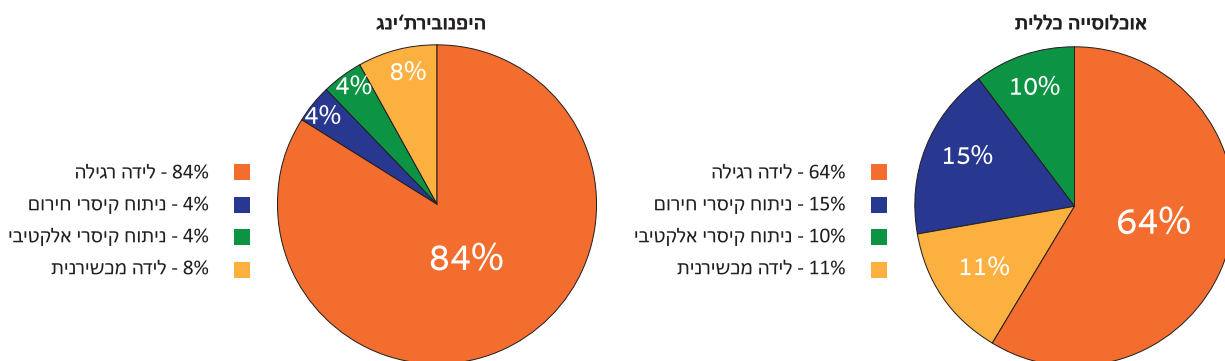
מקרא:

- OU = מחלקת ילדות בבית חולים הכולל טיפול על ידי רופאים ומיילדות יחד.
- HOME = לידת בית הכוללת טיפול של שתי מיילדות מטעם שחתי הבריאות הממלכתיים.
- FMU = מרכז לידה טבעי מחוץ לבית חולים הכולל טיפול של מיילדות עצמאיות.
- AMU = מרכז לידה טבעי בתוך בית החולים הכולל טיפול של מיילדות בלבד.

סטטיסטיקות לידות רגילות ולידות היפנוברית'ינג

Birth statistics Royal Wolverhampton Hospitals NHS Trust

הנתונים במחקר שנערך על ידי בית חולים באנגליה, מראים כי בלידות בהן אמהות תרגלו היפנוברית'ינג היו פחות ניתוחים קיסריים אלקטיביים (4% לעומת 10%) וכן פחות ניתוחי חירום (4% לעומת 15%). ילדות שתרגלו היפנוברית'ינג חוו פחות לידות מכשירניות (8% לעומת 11%). וסך הכל היו הרבה יותר לידות רגילות (84% לעומת 64%).



Hypnosis during pregnancy and birth: The science and clinical applications explained.

Thursday 14 June 2012

A meeting in association with Hypnosis & Psychosomatic Medicine Section.

Turning the tide - choosing to offer hypnobirthing as a service, implementation and the challenges in a maternity unit.

Angela Lycett, parent Education Midwife.

The Royal Wolverhampton Hospitals NHS Trust.

דף תירגול מפגש שלישי

1. נשימות UP במשך כמה דקות בערב ובבוקר, ביחד עם הדימויים.
 2. הרפייה לפני השינה:
ראש ופנים
ליטופים
מגע מרגיע
 3. האזנה לאחד הקבצים מתוך האלבום "צבעים ורוגע" לפני השינה:
מרבד הקסמים
צבעים ורוגע
משפטים מעצימים
 4. החליפי את המשפטים המעצימים ללידה התלויים ברחבי הבית.
 5. התבונני בתמונה של התינוק/ת בתנוחה הנפוצה ביותר, המוכן/ה ללידה.
 6. העזרי בהרפיית בטחון ועצמה במידת הצורך אם משהו או מישהו מערערים את בטחונך.
- וגם:
7. תרגילי רצפת אגן- מצאי מועד קבוע במהלך פעילות היום יום בחיך.
 8. עיסוי פרינאום- החל משבוע 36.
 9. שמרי על תנוחות זקופות יותר המעודדות את פניו של התינוק להיות מופנות לגבך.





מפגש רביעי

המפגש הרביעי: הלידה ויישום הכלים

- בחירת מקום הלידה
- סימנים מבשרי לידה
- שלבי הלידה
- תפקיד שותף/ת הלידה
- מתי לצאת לביה"ח / לקרוא למיילדת
- העדפות הלידה
- הרפיה
- סרט לידה

שותפיו/ות הלידה

סמכו על האינסטינקטים שלה בנוגע לכל הדבר הנוגע ללידה ולתינוק/ת. נשים יולדות מצויות בשיאו של תהליך אבולוציוני המתרחש אלפי שנים. ניתן לסמוך עליה לחלוטין שהיא יודעת מה הכי טוב ומה עליה לעשות. גם לשותף/ה הלידה 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. שותף/ה הלידה שעברו הכנה ללידה רכה מעניקים תמיכה חשובה לאשה היולדת:

בהריון:

רב העבודה נעשית בהריון, כך שהתרגול חשוב. תרגול משותף במהלך ההריון מקרב בין בני הזוג והשותף/ה יודעת כי הוא/יא משחק/ת תפקיד משמעותי בכניסתו לעולם של התינוק שלו/ה. הדבר גם מעמיק את הקשר שלה/ו עם הילד/ה שלו/ה לאחר הלידה.

שותף/ה הלידה יכול/ה לתמוך בנוכחותו בפגישות מעקב הריון. הוא/יא מי שתומך בה בשאלות השאלות המבטיחות שהיא מקבלת החלטות המאפשרות לה את חווית הלידה הטובה ביותר.

בזמן הלידה:

תפקידו החשוב ביותר של שותף/ה 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". חשוב לזכור 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 שותף/ה הלידה

- לוודא שההרפיה מתנגנת כשהיא מעוניינת בכך, ולהציע לה לנגן את ההרפיה אם היא שכחה מכך.
- ליטוף הגב העדין שתרגלתם בהריון הינו מעולה בזמן הגלים (צירים).
- לחיצה על הסקרום, בתחתית עמוד השדרה יכולה להיות שימושית.
- חשוב שאישה 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 חגוע 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:

"שעת הזהב" לאחר הלידה זהו זמן מעבר חשוב במיוחד עבור התינוק/ת. כל הוויתה של האם תתמקד בתינוק/ת שלה, לכן יהיה זה תפקידו של שותף/ת לשמור על מה שהחלטתם מראש: חיתוך חבל טבור, זריקה של אוקסיטוצין סינטטי (פיטוצין) לאם, ויטמין K לתינוק/ת. בשלב זה מגע מידי של עור אל עור "סקין טו סקין" הינו חשוב לאם ולתינוק/ת 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 שותף/ת הלידה.

ככל הנראה התמיכה הכי משמעותית של שותף/ת הלידה 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 SHN באנגליה. (secivres htlaeH lanotiaN). שותף/ת הלידה שעברה הכשרה של לידה רכה מגיע/ה עם ידע רב וכן מעניק/ה את אותה המשכיות פשוט בהיותו/ה שם עברה. הידיעה הפשוטה שהאדם שאת מכירה ואהבת נמצא שם עבורך מהווה יתרון עצום בזמן הלידה.

כפי ששותף לידה פעם אמר אחרי קורס של לידה רכה:

"כשילדנו את תינוקנו הראשון, חשבתי שזה משהו שאתה עושה. עכשיו אני יודע שזה משהו שפשוט קורה".

מכתב אל המיילדת

התכוננו לקראת הלידה באמצעות היפנובירתי'נג 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.

בחירת מקום הלידה

חדר לידה רגיל בבי"ח	מרכז לידה טבעי בבי"ח	לידת בית	
✓	—	—	פטידין - טשטוש
✓	—	—	אפידורל
✓	—	—	גז צחוק
✓	✓	✓	איזי טנס
✓	✓	✓	חמצן לתמיכה בתינוק
?	לרוב מוגבל לשלב הגלים	✓	בריכת לידה
?	✓	✓	נוכחות שותף/ת הלידה
✓	✓	✓	תפירה וזריקת הרדמה מקומית
✓	✓	✓	פיטוצין לאחר לידה
?	✓	✓	אוכל
—	✓	✓	טיפול 1 על 1
—	✓	✓	פרטיות

ניתן להשוות בין נתונים שונים של בתי החולים באתר "יולדות - למען שיפור שירותי הלידה בישראל"



שלבי הלידה: השלב הלטנטי ולידה פעילה

השלב הלטנטי: תחילתה של הלידה

- יש שפע של זמן.
- המשיכי בעדינות לעשות מה שמתחשק לך.
- צפי בסרט מצחיק או תרגלי הרפיה.
- היכנסי לאמבט חמים. (אם לא ירדו לך המים)
- 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 למוזיקה 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 במשך שעה שלמה.

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.

תומך/ת הלידה

- 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 הומאופתיה / פרחי באך).
- הכנת שמנים ארומתרפיים וארניקה אם היא מעוניינת.
- אספקת שנששים לפי דרישה.

תיהני מהריוןך | הישארי רגועה ובבטחון | אפשרי לגופך היולד ללדת את תינוקך
לידה וטיפול בתינוק הינם תהליכים טבעיים
כל מה שתעשי – נכון (:



עוד כמה דברים שיסייעו לך להירגע

שמנים ארומתרפיים, הומאופתיה ותמציות פרחים יכולים לסייע בהורדת מתחים בהיריון וגם לסייע לך להרגע ולתמוך בך במהלך הלידה.

שמנים ארומתרפיים

לונדר, תפוז ורדים וקמומיל.

שמני הרחה משנים הרבה פעמים את האווירה בחדר ומרגיעים. לונדר – מרגיע, גם את בן הזוג. תפוז או הדרים – אנרגטי ומפיח כוחות מחודשים.

ניתן לטפטף מספר טיפות במבער עם כוס מים חמים או כמה טיפות בתוך ממחטה או טישו, או על קצה הבגד ולחרוץ.

הומאופתיה

• 200c של ארניקה (גלובולים):

1 בתחילת הלידה, 2 במהלך הלידה (אם יש זמן), 1 לאחר הלידה. במשך 3 השעות לאחר הלידה – כל שעה.

יש סוגים שונים של תמציות התומכות בגלים בזמן הלידה, ותמציות גם להריון שתומכות, מכינות ומחזקות לקראת הלידה, שכדאי לבדוק ולברר.

פרחי באך

ניתן לטפטף כמה טיפות בתוך קנקן המים.



מידע שימושי בעברית:

קבוצות פייסבוק ישראליות:

- לידה פעילה, לידה טבעית ולידת בית **Natural birth and homebirth** - קבוצה סגורה הגדולה בישראל בנושא לידה טבעית.
- היפנובירתינג ישראל **Hypnobirthing Israel** - קבוצה סגורה הממוקדת בנושא היפנובירתינג.
- לידה רכה- היפנובירתינג - קבוצה ציבורית בנושא היפנובירתינג
- אלימות מיילדותית - קבוצה סגורה לנשים שנפגעו בלידה או מטפלות בנפגעות לידה.
- לידה פעילה - גם לאבות - קבוצה סגורה גם לאבות.
- לידה פעילה - קבוצת ההמשך קבוצה סגורה המתאימה אחרי הלידה.

אתרים ישראלים:

לידה רכה – www.leidaraka.co.il

- מידע על היפנובירתינג
- מאמרים במגוון נושאים: לידות מים, בריכות לידה, ויב"ק, לידות בית, לידות עכוז, לידה פעילה, חישוב התאריך המשוער, זרוזים טבעיים, השלב השני בלידה- ללחוץ או לא?
- המלצות וספורי לידה, קישור לקורס אונליין, רשימת מדריכות, מידע על הכשרת המדריכות.
- רכישת קבצי שמע, ספרים, קלפים מעצימים.
- סרטוני לידה חיוביים www.leidaraka.co.il/video/

יולדות. למען שיפור שרותי הלידה בישראל: www.yoldot.leidaraka.co.il

- השוואת בתי יולדות - מנוע חיפוש קל לשימוש להשוואת נהלים ושרותים בכל בית חולים סטטיסטיקות בתי יולדות וחוויות לידה.
- דרוג היולדות על חווית הלידה: כבוד, פרטיות, הסכמה מדעת ועו"ד סקר לידה.
- מידע על זכויות היולדת

ערוץ היוטיוב של לידה רכה:

- * מה זה היפנובירתינג * ספורי לידה * ובינר שחרור פחדים
- * מאבק יולדות מול ביטוח לאומי
- * מאבק לקבלת סטטיסטיקות מחדרי לידה לפי חוק חופש המידע
- * הזכות ללווי * מה הכי חשוב לבריאותך בלידה- המיילדת שלך



מידע שימושי באנגלית:

אתרים אנגלים :

למידע אודות KG באנגלית: [/http://www.kghypnobirthing.com](http://www.kghypnobirthing.com)
AIMS - ספרונים שיש בהם מידע מחקרי מבוסס ומידע מדויק המבוסס סטטיסטית- מומלץ מאד
ומידע רב באתר: [/http://www.aims.org.uk](http://www.aims.org.uk) קו סיוע שימושי: helpline@aims.org.uk
מידע על תינוקות במצג עורף לאחור ועבז [/http://www.spinningbabies.com](http://www.spinningbabies.com)
קידום והגנה על זכויות נשים בלידה [/http://www.birthrights.org.uk](http://www.birthrights.org.uk)

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](http://www.metabolics.com)
תמיכת הנקה של ארגון לה-לה-צ'ה: <http://www.laleche.org.uk>

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>

בקשות לקראת הלידה שלך

את מתמקדת בלידה רגועה וטבעית, לכן כדאי לך לשקול בזהירות את הנושאים המובאים להלן: אני מבינה שההצעות הללו עלולות להשתנות בהתאם להתפתחויות שונות בלידה וצרכים בריאותיים שלי ושל התינוק/ת שלי ועל כן אני מבקשת לקבל מידע מלא אם מוצע על ידכם שנוי כלשהו מבקשתי זו. היינו רוצים שתתמכו ותכבדו בבחירה שלנו לתרגל הרפיות במהלך הלידה. נודה כי במקרה של שבוע מתקדם אעבור מעקב (ניטור) במקום לבצע זרוז.

- זירוזים לקראת או לאחר תל"מ/ זרוזים אחרי ירידת מים
- סביבה רגועה ובטוחה ללידה
- אוירה שלווה ושקטה בלידה
- תאורה מעומעמת במהלך הלידה
- תנאים לניגון מוזיקת רקע מרגיעה
- המנעות משימוש 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
- 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
- ויטמין K לילוד בזריקה/טיפות/ללא
- חיסון צהבת B לילוד (הפטיטיס B)
- טיפות עיניים לתינוק
- תמיכה בלידה טבעית רגועה



הרפיית חיים מתפתחים

נדמה שעבר זמן כה רב מאז שהחוויה הזו החלה ובו זמנית נדמה שזה היה כל כך מהיר, יצירת חיים חדשים בתוך גופך, עמוק בתוכך, עד לרגע שאת אוזנת בתינוק/ת שלך בין זרועותיך. תחושת נס אמיתי. זהו באמת נס. תחילתם של חיים חדשים המתחילים מכלום ואת זו המבצעת את הנס הזה.

התינוק/ת שלך הינו כבר אדם קטן בפני עצמו, זז ובוטט בתוכך. הטבע כהרגלו נושא עימו פירות ואת זו הנושאת את המתנה הנפלאה אשר עדיין מתכוננת לבואה לעולם ואשר בבואה מחליקה בעדינות אל העולם.

את חווה את השנויים העמוקים הנוצרים והתינוק/ת שלך, גם הוא ישתנה ויתפתח בכל כך הרבה דרכים חיוביות ונעימות. השנויים הללו הינם תוצאה מוצלחת ומשמחת של כל חודשי ההיריון.

מחשבותיך החיוביות והשמחות גדלות ומתעצמות כשאת מבינה שהכל טבעי ונכון, ואת הופכת יותר ויותר בטוחה בעצמך, שלווה ורגועה. וככל שאת נרגעת, כך את יותר משוחררת ויותר בטוחה, יותר שמחה, והמעגל המועיל והמעצים הזה גורם לדברים לקרות בצורה טובה יותר עבורך ועבור התינוק/ת שלך.

הנאה מהתהליך היום מסייעת לך מבחינה פיזית, מנטלית ורגשית, ואת הופכת להיות חזקה יותר, בטוחה בעצמך ומועצמת. הכח והביטחון מעניקים לך יותר כוחות טבעיים ומגדילים את האושר והציפייה ללידה הרכה והמהירה של התינוק/ת שלך.

את כל כך רגועה, לגמרי שלווה, בגופך ומוחך. מה שאת מדמיינת יקרה, ואת מחזקת את הידיעה את הביטחון שלך, בלי קשר לדברים שאנשים אחרים עשויים לומר או להציע, כי את יודעת בביטחון מלא שחווית הלידה שלך היא טבעית, עדינה וחלקה. לכי אחר האינסטינקטים שלך. היי בטוחה בתבונה הפנימית שלך.

לידתך תהיה כפי שהחלטת שהיא תהיה, כפי שקבעת, כפי שהצהרת לעצמך. החוויה רגועה, שלווה, שמחה כשגופך עובר תהליך פלאי וטבעי לחלוטין של לידת התינוק/ת שלך. אין דבר מדהים יותר מחוויית פלא הלידה.

כשגופך משתחרר תינוקך מגיע בעדינות אל העולם ולתוך זרועותיך, הדברים שאת לומדת על הלידה מסייעים לך להיכנס לרגיעה עמוקה יותר ויותר. גופך, מוחך ותינוקך- כולם יחד, פועלים בהרמוניה מושלמת כך שהתהליך מתקדם בצורה חלקה וטבעית. מוחך רגוע ושלו. הכל קורה ברוגע ובאופן חלק ביותר.

את נרגעת בביטחון ובעדינות כשגופך מתרכך ונפתח. התינוק/ת שלך מצטרף אליך בתהליך הטבעי, המדהים הזה, ושניכם באופן אינסטינקטיבי פועלים יחד בזמן המיוחד הזה, הנשימה שלך קלילה ואיטית, עמוקה ונוחה, התינוק/ת שלך מחליק בעדינות אל העולם כשאת ממתינה בסבלנות ובשמחה לאחוז בתינוקך.

זהו תהליך טבעי והטבע יודע בדיוק מה עליו לעשות. הטבע מייצר גלים עולים ויורדים כמו הגלים בים. גלים, שפל, הכל מושך אותך כמו גלים הנמשכים אל החוף, כמו הים שנשטף על החול. את נמשכת על ידי הדמויים הללו, את נושמת עימם באיטיות ובהרמוניה, עמוק ורכות. כשהים שוטף ומחליק את החול, גופך נרגע באמצעות התרופה הטבעית של גופך, אנדורפינים. בהרמוניה מוחלטת עם הטבע, התינוק/ת שלך וגופך הרגוע. הכל טוב. הכל טוב מאד.

כשהחוויה מעמיקה, גם את מעמיקה לתוכה, וככל שאת מעמיקה כך את נרגעת יותר, הנשימה שלך רגועה וקלה יותר, גופך זורם עם הקצב הטבעי שלו, התינוק/ת שלך מצטרף אליך בכניסתו החלקה אל העולם.

הרגעי, הרגעי, הכל טוב, הכל עדין, הכל טבעי. אפשרי לגופך ולמחשבותיך לזרום עם הגאות והשפל ולהתמלא בביטחון ושלווה לקראת המועד בו התינוק/ת שלך תיוולד.



כעת דמייני את הרגע הזה. הביטי כעת בתינוקך נכנס לעולם. הביטי כעת, במקום בו גופך שמר על התינוק/ת שלך בבטחה ובנוחות, כעת זרועותיך אוחזות בתינוק/ת שלך בחום ואהבה, ועיניו/ה נפקחות ומביטות אל תוך ענייך.

זוהי הפסגה של כל החודשים המיוחדים של ציפיה שמחה, של הכנה. כעת את הבאת את התינוק/ת שלך אל העולם בטבעיות ובאהבה. תמיד ידעת שאת יכולה ועשית זאת. תמיד ידעת שכך זה יקרה.

שניכם כל כך שמחים וגאים כשאת נרגעת עם התינוק/ת שלך העטוף/ה בזרועותיך. הכל טוב.

כשאני סופרת מחמש עד אחת, בעדינות ובהדרגתיות את חוזרת להווה. חמש...את לאט לאט מרגישה את משקל גופך, ארבע...בעדינות מרגישה בתנועות באצבעותיך ובבהונות הרגליים, שלש...העיניים שלך מרגישות קלילות יותר... שתיים... את מרגישה ערנית ורגועה שמחה ורפוייה, ... אחת... עיניך נפקחות כשאת בשקט ובעדינות מצטרפת אליי בחדר הזה בביטחון רגוע.

הרפיית הנהר

לפני שנתחיל, אני רוצה לספר לך שהקורס של לידה רכה היא חוויה מלמדת וכולנו חוינו כל כך הרבה חוויות מלמדות. למשל פעם שטתי על סירה בנהר. המקום והזמן היו מיוחדים עבורי. כשאת מאזינה יתכן ותמצאי את עצמך חושבת על מקום זמן שהיו מיוחדים עבורך, שהיו בעלי משמעות מסוימת עבורך. תמיד תהיתי איך תהיה חוויה של שיט בנהר המגיע לאי. מישהו פעם סיפר לי שישנו פרח יפיפה הצומח שם ותמיד תהיתי איזו חוויה הזו יכולה להיות.

יצאתי לדרך, מבלי שידעתי איך תהיה החוויה. מעט דאגתי מהרעיון שלא אהיה על האדמה היציבה כפי שאני רגילה... אבל האדם הכי קרוב אליי ועוד כמה אנשים מנסים היו איתי וחשתי בטוחה ורגועה בנוכחותם. חשתי בסירה המתנדנדת קדימה ואחורה בכל נשימה שלי, מתנדנדת קדימה ואחורה בכל נשימה, כשהזרמים משכו את הסירה למרכז הנהר. הבחנתי שהנהר לא היה לגמרי ישר, אלא התפתל לו דרך הצמחייה. הבחנתי בכל מיני סוגי עצים. ראיתי את קרני השמש מאירות מבעד לענפים. צלילי המים המפכפכים והמתיזים סביבי הרגיעו אותי. טבלתי יד במים והם היו צוננים ומרעננים. הרגשתי טוב מאד כשלקחתי נשימה עמוקה, כשהבחנתי שאני יכולה לקחת את הזמן שיש לי. החלטתי ליהנות מהרגע ולקחתי עוד נשימה עמוקה. ונשמתי עמוק ובנוחות. הבחנתי שאני יכולה לחוש בטוחה לחלוטין, הסירה שלי יציבה ואני מוקפת באנשים שדואגים לי. חשתי רגועה כשתהיתי... תהיתי מה אחוש בהגעת לי לאי ועם מציאת הפרח המדהים שציפיתי לראות.

אז פשוט נרגעתי ואפשרתי לנהר לשאת אותי במהירות במורד הזרם... עוד ועוד. האוויר היה כה נפלא כשנשמתי אותו פנימה, מילאתי את ריאותיי... בדיוק כך. בכל נשימה חשתי יותר רגועה ויותר רגועה. היה זה יום בהיר והיה לי חמים ונוח. לא היה צורך לזוז או לדבר, אז הנחתי לעיניים שלי להיעצם כדי שאוכל לגמרי ליהנות מהחוויה. כמה טוב לגלות שאנו יכולים לחוש באותה הנוחות ובאותו הרגע... אפילו עכשיו? חשתי כל כך בטוחה ושלווה, ישבתי בנוחות, והתחלתי לשחרר את כל הדאגות והחרדות שלי, את כל המתח ופשוט התחלתי לחוש יותר רגועה... לאורך כל הדרך.

והנהר התרחב והתרחב ככל שהוא נשא אותי אל היעד שלי... הוא נשא אותי וקרוב אותי יותר אל היעד בכל פעם שגאה גל... אז פשוט נרגעתי ושחררתי את כל הדאגות והחששות. הגל עלה וירד שוב, עלה וירד, עלה וירד ובכל פעם הפכתי ליותר ויותר רגועה, והייתי פשוט שמחה שנישאתי על ידי הנהר... עוד ועוד... לכיוון סוף המסע שלי. לבסוף הנהר הסתיים באגם קטן והופתעתי כמה מהר הגעתי לסוף הנהר. באמצע האגם עמד לו אי יפיפה מלא בצמחיה ופרחים מדהימים. הסירה שלי נסחפה הישר לחוף האי וכל שהיה עלי לעשות זה לנוח ולאפשר לסירה לנוע לפי הזרמים. התרגשתי מאד כי עמדתי סוף סוף לראות את הפרח שדמיינתי במוחי כל כך הרבה פעמים. סוף סוף עמדתי לראות את לבלוב של הפרח. ירדתי מהסירה ונעמדתי על האי. שמעתי ציוץ של ציפור ואת קול המים הנוגעים בעדינות בחוף. חשתי בחמימות העדינה של השמש על גבי. הלכתי מהר לאורכו של שביל דשא רחב וקצר לתוך מרכז האי, ושם בדיוק באמצע, היה הפרח שלי. הוא היה אפילו יותר מדהים ממה שדמיינתי. אחזתי בידי בפרח שכעת נפתח לחלוטין. עלי הכותרת היו רכים מאד ועדינים ונשמתי את ריחו המתקתק של הפרח.

ישבתי בצד ופשוט נהייתי לזמן מה מתחושות השמחה שהציפו אותי. מחשבתיי שוטטו לזמנים מאד מהנים, מרגשים ומרגיעים. זמנים שחשתי בטוחה וחזקה. זמנים שסמכתי על הגוף שלי ועל התת מודע שלי שיוורה לי את הדרך. זמנים שהייתי מוקפת באהבה ורגיעה עמוקה. מצבים בהם יכולתי לאפשר לאנרגיה הזו לזרום דרכי- דרך כל תא בגופי. ממוקדת בתוך עצמי, מודעת לכוחות שבתוכי, לעוצמות, לביטחון, ולכל אותם דברים שמעולם לא לימדו אותי עליהם כשגדלתי, גיליתי שאני יכולה להעניק לעצמי את כל אותם דברים באותו הרגע. לקחתי לעצמי את הזמן ליהנות מהתחושה המתפשטת בכל גופי והמחלחלת לכל תא בגופי. תחושה זו, הייתה שם תמיד, פשוט לא ידעתי שהיא הייתה קיימת.

וכשהייתי מוכנה, בזמני החופשי, חזרתי, מביאה איתי את כל מה שלמדתי.

דף תירגול מפגש רביעי

1. נשימות UP במשך כמה דקות בערב ובבוקר, ביחד עם הדימויים נשימות DOWN עם דימויים יורדים ונפתחים (גם בשרותים)
 2. הרפייה לפני השינה:
ראש ופנים
ליטופים
מגע מרגיע
 3. האזנה לאחד הקבצים מתוך האלבום "צבעים ורוגע" לפני השינה:
מרבד הקסמים
צבעים ורוגע
משפטים מעצימים
 4. החליפי את המשפטים המעצימים ללידה התלויים ברחבי הבית.
 5. הבחיני בתמונה התלויה בביתך של התינוק בתנוחה הרגילה ביותר המוכן ללידה
 6. העזרי בהרפיית בטחון ועצמה במידת הצורך אם משהו או מישהו מערערים את בטחונך.
- וגם:
7. תרגילי רצפת אגן- מצאי מועד קבוע במהלך פעילות היום יום בחיך.
 8. עיסוי פרינאום- החל משבוע 36.
 9. שמרי על תנוחות זקופות יותר המעודדות את פניו של התינוק להיות מופנות לגבך.
 10. הכיני 6 סרטים קלילים או מצחיקים

תרגלי, תרגלי, תרגלי



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 מאד לשמוע את סיפור הלידה שלך כשתינוקך נולד, אז אנא עדכני אותנו.

תרגלי, תרגלי, תרגלי.



תיק לידה

מה לארוז בתיק לידה לשותף/ה הלידה:

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:

3/2 אוברולים
3/2 גופיות
גרביים
חליפה ליציאה הביתה
שמיכה או של
ז'קט או מעיל לתינוקות החורף
כובע
סלקל

מה לארוז בתיק לידה לאם:

מסמכים רפואיים/ תיק לידה
חוברת בירת'ינג
תוכנית לידה
קובץ שמע- צבעים ורוגע
מכתב למיילדת
שלט לדלת
כותונת/ פיג'מה
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
גלובולים של ארניקה
כרית מהבית
כדור לידה (בדקי אם יש בבית החולים)
כריות אקסטרא ברכב (למקרה הצורך)

לאחר הלידה:

2 חזיות הנקה
רפידות הנקה
משחה לפטמות
שמן/ משחה לסימני מתיחה
פיג'מה או כותונת הנפתחים מקדימה
הרבה תחתונים מכותנה
בגדים לאחר הלידה ליציאה מבית החולים (עדיין לא תוכלי להכנס לבגדייך הרגילים)

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, ג'ינג'ר

לידה ארוכה: מחסור באבץ

דכאון אחרי לידה: מחסור באבץ ומגנזיום



קבצי שמע נוספים

ניתן במהלך הקורס בעברית **צבעים ורוגע- הרפיות ללידה רגועה** (אלבום כחול)
מצוי בעברית בחנות האתר לידה רכה **חיוביות ושלוה** (אלבום צהוב)
מצוי בעברית בחנות האתר לידה רכה **בטחון ועצמה** (אלבום ירוק)

ניתן לרכוש את כל קבצי השמע בעברית באתר לידה רכה: www.leidaraka.co.il/shop/

המנגינה **River Dawn** :

<https://www.youtube.com/watch?v=aEoG-uVgtvI>

המנגינה זמינה גם בספוטיפיי

English Relaxations:

Color and Calmness:

<https://www.youtube.com/watch?v=QpwOHlbL6Ko>

Confidence and Empowerment:

<https://www.youtube.com/watch?v=P7VQ1VtnF5I>

Peace and Relaxation:

https://www.youtube.com/watch?v=mZeG_gfbtSg



האחריות על הלידה שלך

אימהות מגיעות ללידה רכה 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 ייולד.
- 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 בירת'ינג לצורך לידה רגועה ועדינה עבורן, זכרי שהתוצאה היא גם לידה רגועה ועדינה לתינוק שיוולד. תינוק המגיח לעולם ללא תרופות וערני, 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 תינוקך. בחרי בתבונה.

"ישנם למעשה שני דברים, מדע ודיעה. הראשון מבוסס על ידע והאחר על בורות" (היפוקרטס)



הכנה ללידה רגועה לך ולתינוקך

המלצות ארגון הבריאות הלאומית 2018

מבוססות על מחקרים מבוססים ראיתית

סיווג ההמלצה	המלצה	אפשרות הטיפול
הטיפול במהלך ההריון והלידה		
מומלץ	1. טיפול מכבד בהריון- הכוונה היא לטיפול המכוון לכל אשה המאפשר לה שמירה על כבודה, פרטיותה, חסיון רפואי וכן טיפול המגן עליה מפני נזקים או העדר טיפול ומאפשר לה בחירה מדעת ותמיכה רציפה בצירים ובלידה.	טיפול מכבד בהריון
מומלץ	2. תקשורת אפקטיבית בין מעניקי טיפול בהריון ובלידה לבין נשים יולדות, תוך שמוש במתודות פשוטות המקובלות חברתית.	תקשורת אפקטיבית
מומלץ	3. מומלץ כי לכל יולדת יתאפשר מלווה בלידה לפי בחירתה.	מלווה במהלך הצירים והלידה
מומלץ	4. מודלים של לוויון מיילדות רציף בהריון ובלידה- בהם מיילדת המוכרת ליולדת או קבוצה קטנה של מיילדות המוכרות ליולדת תומכות באשה במהלך הריונה, בלידה ולאחר הלידה.	טיפול רציף
השלב הראשון של הלידה		
מומלץ	5. ההמלצה היא לשימוש במונחים הבאים: - השלב הלטנטי מוגדר כשלב בו מורגשים צירים כואבים וחל שנוי בצוואר הרחם הכולל רמה מסוימת של מחיקה והתקדמות איטית של פתיחת צוואר הרחם עד 5 ס"מ (ללידה ראשונה או חוזרת) - שלב הלידה הפעילה מוגדר כשלב בו ישנם צירים כואבים וסדירים, מחיקה משמעותית ופתיחה מהירה יותר מ-5 ס"מ פתיחה עד פתיחה מלאה (ללידה ראשונה או חוזרת).	הגדרות השלב הלטנטי והשלב הפעיל של הלידה
מומלץ	6. יש ליידע נשים כי אין משך זמן סטנדרטי בשלב הלטנטי וכי יש מגוון רחב של פרקי זמן המשתנים מאשה לאשה. עם זאת, לרב משכה של הלידה הפעילה (מ 5 ס"מ) בדרך כלל אינה עולה על 12 שעות בלידה ראשונה ובלידה חוזרת היא לרב לא עולה על 10 שעות.	משך השלב הראשון של הלידה
לא מומלץ	7. עבור נשים היולדות בלידות ספונטניות, מדד של פתיחה של 1 ס"מ בכל שעה בלידה הפעילה של השלב הראשון של הלידה, אינו מדויק לזהוי סיכון לתוצאות לידה לא רצויות ולכן אין להתייחס אליו למטרה זו.	התקדמות השלב הראשון של הלידה
לא מומלץ	8. קביעת מינימום של התקדמות של 1 ס"מ בכל שעה בלידה הפעילה של השלב הראשון הינו מהיר ולא ריאלי עבור חלק מהנשים ולכן אין היא מומלצת לזהוי לידה המתקדמת באופן נורמלי.	

לא מומלץ	התקדמות איטית מזו, לא צריכה להיות אינדיקציה בשגרה להתערבות רפואית. 9. ייתכן שלידה לא תתקדם באופן טבעי עד לפתיחה של 5 ס"מ. לכן שמוש בזרזים רפואיים להגברת קצב הלידה (כמו פיטוצין או ניתוח קיסרי) לפני נקודת ציון זו, אינה מומלצת, כל עוד מצבם של האם והעובר חיובי.	
המלצה למחקר בנושא	10. עבור נשים בריאות בלידה ספונטנית, מדיניות של דחיית קבלת הנשים עד לשלב הפעיל של השלב הראשון של הלידה הינה מומלצת רק על בסיס מחקר קפדני.	מדיניות קבלה למחלקת יולדות
לא מומלץ	11. לנשים בריאות בלידה ספונטנית לא מומלץ לבצע מדידה של האגן באופן שגרתי.	בדיקה קלינית של גודל האגן
לא מומלץ מומלץ	12. לא מומלץ לבצע ניטור שגרתי של לב העובר עם קבלת אשה בריאה ללידה ספונטנית. 13. מומלץ לנטר את לב העובר בקבלה עם מכשיר דופלר או סטטוסקופ ללב העובר.	ניטור שגרתי של לב העובר עם הקבלה של היולדת
לא מומלץ	14. גילוח שגרתי לפני לידה וגינלית אינו מומלץ.	גילוח שיער ערווה
לא מומלץ	15. שימוש בחוקן לצורך המנעות משימוש בזרז בלידה אינו מומלץ.	חוקן בקבלה
מומלץ	16. לנשים בסיכון נמוך מומלץ לבצע במהלך לידה פעילה בשלב הראשון- בדיקה וגינלית כל 4 שעות.	בדיקה וגינלית
לא מומלץ	17. לנשים בריאות במהלך לידה ספונטנית לא מומלץ לבצע ניטור רציף ללב העובר.	ניטור רציף ללב העובר
מומלץ	18. מומלץ לבצע ניטור לסרוגין למעקב אחר לב העובר באמצעות דופלר או סטטוסקופ עוברי.	ניטור לסרוגין של לב העובר במהלך הלידה
מומלץ	19. מומלץ לנשים בריאות להעזר באפידורל לשיכוך כאבים, לפי העדפת האשה.	משכך כאבים- אפידורל
מומלץ	20. משככי כאבים אופייטיים מומלצים לנשים בריאות המבקשות משככי כאבים בלידתן, תלוי בהעדפת האשה.	משככי כאבים אופייטיים
מומלץ	21. טכניקות הרפיה הכוללות הרפיה שרירים פרוגרסיבית, נשימות, מוסיקה, מיינדפולנס וטכניקות אחרות הינן מומלצות לנשים בריאות המעונינות במשככי כאבים, תלוי בהעדפת האשה.	טכניקות הרפיה לשיכוך כאבים
מומלץ	22. שיכוך כאבים באמצעות עסוי, או בקבוק מים חמים, הינו מומלץ לנשים בריאות המבקשות משככי כאבים, תלוי בהעדפת האשה.	טכניקות פיזיות לשיכוך כאבים
לא מומלץ	23. משככי כאבים לצורך מניעת שהוי הלידה או להמנעות מזרז פיטוצין, אינם מומלצים.	משככי כאבים למניעת שהוי הלידה
מומלץ	24. לנשים בסיכון נמוך, מומלץ לשתות ולאכול (אוראלית) בזמן הלידה.	שתיה ומזון

מומלץ	25. עידוד נשים לתנועה ותנוחות זקופות לנשים בסיכון נמוך הנו מומלץ.	תנועה ותנוחות בלידה
לא מומלץ	26. נקוי שגרתו וגנילי עם קלוראקסידין למניעת זיהומים אינו מומלץ.	נקוי וגנילי
לא מומלץ	27. טיפול הכולל ניהול אקטיבי של הלידה לצורך מניעת שהוי הלידה, אינו מומלץ.	ניהול פעיל של הלידה
לא מומלץ	28. שימוש בפקיעת שק מי השפיר, לבדו לצורך מניעת שהוי בלידה, אינו מומלץ.	פקיעת שק מי השפיר
לא מומלץ	29. השימוש בפקיעת מים מוקדמת ביחד עם פיטוצין למניעת שהוי בלידה אינו מומלץ.	פקיעה מוקדמת של שק מי השפיר ופיטוצין
לא מומלץ	30. שימוש בפיטוצין למניעת שהוי בלידה מאולחשת עם אפידורל אינו מומלץ.	פיטוצין לנשים עם אפידורל
לא מומלץ	31. שמוש בכך למניעת שהוי הלידה אינו מומלץ.	Antipasmodic
לא מומלץ	32. עירוי נוזלים לצורך מניעת שהוי בלידה אינו מומלץ.	עירוי נוזלים
השלב השני של הלידה		
מומלץ	33. השימוש בהגדרות הבאות ובמשך השלב השני של הלידה הינו מומלץ: -השלב השני הינו משך הזמן בין פתיחה מלאה של צוואר הרחם ללידת התינוק, במהלכה לאשה דחף בלתי רצוני לדחוף, כתוצאה מצירי לחץ. יש ליידע נשים כי משכו של השלב השני של הלידה משתנה בין אשה לאשה. בלידות ראשונות לרב שלב שני מסתיים בתוך 3 שעות ובלידות חוזרות, בדרך כלל בתוך שעתיים.	הגדרה ומשך השלב השני של הלידה
מומלץ	34. לנשים ללא אפידורל, מומלץ לעודד את האשה לבחור תנוחה המועדפת עליה, הכוללות גם תנוחות זקופות.	תנוחת לידה (לנשים ללא אפידורל)
מומלץ	35. לנשים עם אפידורל, מומלץ לעודד את האשה לבחור תנוחה המועדפת עליה, הכוללות גם תנוחות זקופות.	תנוחות לידה (לנשים עם אפידורל)
מומלץ	36. נשים בשלב השני של הלידה, צריכות לקבל עידוד ותמיכה להענות לתחושות הדחף של גופן.	מטודות ללחיצה
מומלץ	37. לנשים עם אפידורל מומלץ להמתין שעה או שעתיים לאחר פתיחה מלאה לצורך התפוגגות האפידורל וחזרת תחושת הדחף ללחץ, כאשר ישנם אמצעיים לשהות ארוכה בשלב השני של הלידה ולטיפול מתאים במצוקה עוברית.	מטודות ללחיצה (לנשים עם אפידורל)
מומלץ	38. לנשים בשלב השני של הלידה, מומלצות טכניקות למניעת נזקים לפרינאום (הכוללות עסוי פרניאום, קומפרסים חמים ושמירה על הפרינאום "עם תמיכת ידיים"), מבוסס על העדפותיה של האשה והאפשרויות הקיימות.	טכניקות למניעת טראומה לפרינאום

לא מומלץ	39. שימוש שגרותי או גמיש באפיזיטמיה אינו מומלץ לנשים בלידות וגניליות ספונטניות.	מדיניות אפיזיטמיה
לא מומלץ	40. הפעלת לחץ פיזי על הבטן לניהול לידה בשלב השני אינו מומלץ.	לחץ פיזי בטני חיצוני
השלב השלישי של הלידה		
מומלץ	41. שימוש בתרופות המכווצות את הרחם בשלב השלישי של הלידה למניעת דימום (PPH) הינו מומלץ לכל הלידות. 42. מומלץ להשתמש בפיטוצין. 43. במקום שאין פיטוצין, ניתן להשתמש בתרופות אחרות (פירוט במקור)	שימוש בתרופות המכווצות את הרחם
מומלץ	44. השהיית חיתוך חבל הטבור, לא פחות מדקה לאחר הלידה, הינה מומלצת לשיפור מצבם הבריאותי של האם והתינוק ולשיפור השפעות תזונתיות.	השהיית חיתוך חבל הטבור
מומלץ	45. במקום בו יש מטפלים מיומנים, מומלץ לבצע CCT לנשים בלידות וגניליות, אם המטפלים והיולדת רואים חשיבות בהפחתת קטנה של הדימום ובקיצור קטן של אורך השלב השלישי.	CCT
לא מומלץ	46. לא מומלץ לבצע עסוי רחמי למניעת דימום לנשים שקבלו פיטוצין לכיווץ הרחם.	עסוי רחם
טיפול ביילוד		
לא מומלץ	47. ליילודים שנולדו במי שפיר צלולים המתחילים לנשום באופן עצמאי, אין לבצע סקשן – אף ופה.	סקשן שגרותי- אף ופה
מומלץ	48. יילודים ללא סיבוכים צריכים לשהות במגע עור לעור עם אימם במשך השעה הראשונה לאחר הלידה למניעת היפותרמיה ולעידוד הנקה.	מגע עור לעור
מומלץ	49. כל היילודים, כולל אלו הנולדים במשקל לידה נמוך, המסוגלים לינוק, צריכים להיות מוצמדים לחזה מוקדם ככל שניתן לאחר הלידה כשהם יציבים מבחינה קלינית וכאשר האם והיילוד מוכנים לכך.	הנקה
מומלץ	50. יש לתת לכל היילודים 1 מ"ג של ויטמין K בזריקה לאחר הלידה (לאחר השעה הראשונה בה התינוק ישהה עור לעור עם אימו ויינק).	ויטמין קיי
מומלץ	51. יש להשהות את רחצת התינוק עד 24 שעות לאחר הלידה. אם הדבר לא מתאפשר עקב סיבות תרבותיות, יש להשהות את הרחצה לפחות ב-6 שעות. שימוש בביגוד מתאים לויסות החום מומלץ ומשמעות הדבר היא שכבה אחת או שתיים יותר ממבוגרים ושימוש בכובעים. אין להפריד בין האם לתינוק ועליהם לשהות באותו החדר 24 שעות ביממה.	רחצה וטיפולים אחרים לאחר הלידה

מומלץ	52. לאחר הלידה מומלץ לבדוק את טונוס הרחם לזהוי מוקדם של uterine atony.	בדיקת טונוס הרחם
לא מומלץ	53. מתן שגרתי של אנטיביוטיקה ללידות ללא סיבוכים אינו מומלץ.	אנטיביוטיקה ללידות ללא סיבוכים
לא מומלץ	54. מתן שגרתי של אנטיביוטיקה לנשים עם אפיזיוטמיה אינו מומלץ.	אנטיביוטיקה לנשים עם אפיזיוטמיה
מומלץ	55. יש לבדוק באופן שגרתי אצל כל הנשים לאחר הלידה: דימום, התכווצות הרחם, גובה הפונדוס, חום ודופק במשך 24 השעות אחרי הלידה החל מהשעה הראשונה לאחר הלידה. אם הכל נורמלי יש למדוד בדיקת לחץ דם שניה כעבור 6 שעות מהלידה.	בדיקה שגרתית לאחר הלידה
מומלץ	56. לאחר לידה ללא סיבוכים במוסד בריאותי, על היולדות והיילודים לקבל טיפול לפחות במשך 24 שעות לאחר הלידה.	יציאות לאחר הלידה בלידה וגנילית ללא סיבוכים

אנו מאחלות לכם את הלידה
הטובה ביותר עבורך ועבור התינוק/ת שלכם



ואל תשכחו לחזור לספר לנו על הלידה שלכם... כדי שעוד זוגות ידעו גם הם (:)