



קורס

הכנה

ללידה

חוברת להורים



מדריכה מוסמכת
KG Hypnobirthing
www.leidaraka.co.il

תוכן העניינים

3	1. קצת רקע
4	2. ארגון יולדות
5	3. מבנה הקורס
5	4. העזרים בקורס
	מפגש ראשון
6	5. ראשי פרקים
7	6. מה הביא אותך לקורס?
8	7. הכאב בלידה
9	8. היפנובירתינג
10	9. כוחן של מילים
11	10. שרירי הרחם
12	11. הרפית אמון רגוע
14	12. דף תרגול מפגש ראשון
	מפגש שני
15	13. ראשי פרקים
16	14. הדימויים לשלב הראשון של הלידה – UP
17	15. התנוחה הנפוצה ביותר של תינוק/ת המוכן/ה ללידה
18	16. עיסוי פרינאום
19	17. מניעת קרעים
20	18. הרפיית רכות
21	19. הרפיית ראש ופנים
22	20. הרפיית ליטופים
23	21. הרפיי מגע מרגיע
24	22. הרפיות קצרות
25	23. הרפיית מרבד הקסמים
27	24. משפטים מעצימים ללידה
29	25. הרפיית צבעים ורוגע
32	26. העשרה
33	27. דף תרגול מפגש שני

מפגש שלישי

34	28. ראשי פרקים
35	29. זרוזים טבעיים יותר
36	30. שותף/ת הלידה
38	31. השאלות למטפלים/ות
39	32. הדילמה הרפואית
40	33. הרפיית בטחון ועוצמה (שחרור פחדים)
43	34. דף תרגול מפגש שלישי

מפגש רביעי

44	35. ראשי פרקים
45	36. האחריות על הלידה שלך
46	37. מותר לך
47	38. המלצות ארגון הבריאות העולמי
52	39. השלב הלטנטי
52	40. הלידה הפעילה
53	41. רשימת ציוד ללידה
54	42. מכתב למיילדת
54	43. עוד כמה דברים שיעזרו לך להרגע
55	44. הדימויים לשלב ה DOWN
56	45. העדפות הלידה שלך
57	46. הרפיית חיים מתפתחים
59	47. דף תרגול- מפגש רביעי
60	48. סיפור הנהר
62	49. לסיכום

קצת רקע...

קתרין גרייבס, מייסדת KGH, החלה את דרכה כמדריכת היפנובירתינג באנגליה. לאחר שלימדה למעלה מעשור, אלפי זוגות בלונדון היא החליטה להתאים את הקורס שלימדה לקהל האנגלי הרחב ולרוח התקופה ויצרה את הקורס של KGH.

בהמשך היא כתבה את "ספר ההיפנובירתינג" (הלבן) אשר כתוב בצורה קולחת ונגישה.

אליזבת ברנט, נציגת KGH בישראל, הגיעה להכשרת מדריכות של קתרין לאחר שתרגלה היפנובירתינג בלידותיה האישיות, הוקסמה מהשיטה והחליטה להפיץ את הבשורה ולקדם לידות חיוביות יותר בישראל. היא תרגמה את ספר ההיפנובירתינג של קתרין גרייבס לעברית ואת כל תכני הקורס. כמו כן נערכו על ידה התאמות למערכת הבריאות ולמציאות הישראלית בלידה.

אליזבת אחראית על

תרגום התכנים, התאמתם ועדכוןם מעת לעת.

ניהול הכשרת מדריכות הכנה ללידה רכה מטעם המוסד הבריטי KGH.

תמיכה במדריכות- מענה מקצועי, סופרוויז'ן ופרסום באתר לידה רכה.

הדרכת קורס האונליין (המוקלט) המצוי באתר לידה רכה.

להלן מיזמים נוספים של אליזבת ברנט:



1. קבוצת הפייסבוק לידה פעילה, לידה טבעית ולידת בית

אליזבת הקימה את קבוצת הפייסבוק 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. כמו כן חלק מהעבודה האקטיביסטית החלה בהשראת הדיונים בקבוצה.

(שימי לב שקמו עמודים וקבוצות עם שמות דומים... אך אין להם קשר לקבוצה המקורית ולאליזבת)

2. קבוצת נוספות בניהולה של אליזבת:

לידה פעילה- קבוצת ההמשך (מתאים אחרי לידה)

לידה פעילה- גם לאבות

היפנובירתינג ישראל Hypnobirthing Israel

אלימות מיילדותית

לידה רכה

3. ארגון יולדות. למען שיפור שרותי הלידה בישראל:

אפליקציית 'יולדות' מסייעת לנשים הרות בבחירת מקום הלידה:



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

קידום זכויות היולדת

אליזבת היא עורכת דין המתמחה בנושא אתיקה ומשפט רפואי. הידע והנסיון של אליזבת מסייעים לה בפעילות הציבורית של הארגון.

הפניה לייצוג נשים בתלונות/ תביעות פרטיות על הפרת זכויות היולדת במהלך ההריון והלידה.

מעטפת רגשית

הפניה לקבלת תמיכה רגשית מקצועית של נשות מקצוע היודעות לטפל בצורה אחראית במקרים של 'אלימות מיילדותית' כולל קבוצות טיפוליות לנשים שנפגעו מאלימות מיילדותית.

אם יש בדך קריאה להצטרף ולהתנדב לפעילות החברתית את מוזמנת לכתוב למייל של יולדות:
yoldotyoldot@gmail.com

מבנה הקורס

מפגש ראשון- ההגיון מאחורי הקורס

מפגש שני- טכניקות נשימה והרפיה והכנה פיזית

מפגש שלישי- כלים מעשיים לקבלת החלטות בלידה

מפגש רביעי- בחירות בלידה וישום הכלים בכל שלבי הלידה

העזרים בקורס

- ספר

- אלבום קבצי שמע, צבעים ורוגע" (הכחול) הכולל:

1. מרבד הקסמים
2. משפטים מעצימים ללידה
3. צבעים ורוגע

- חוברת לזוגות

מפגש ראשון- ראשי פרקים

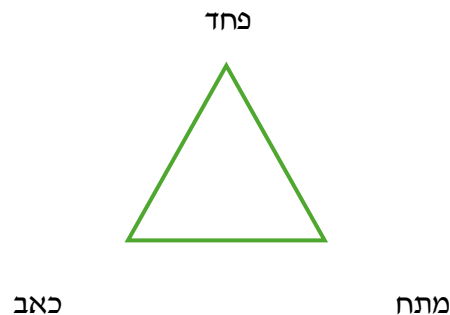
1. הכרות
2. מבנה הקורס ומפגש ראשון
3. פתיח
4. תרגיל דאגות ושאיפות
5. הכאב בלידה
6. מבוא להיפנובירתינג
7. כוחן של מילים
8. כוחה של המחשבה
9. עבודה עם התת מודע
10. סיפור לידה איטלקי
11. היונקים
12. שרירי הרחם
13. ההורמונים בלידה
14. הרפיית אמון רגוע
15. סיכום

הכאב בלידה

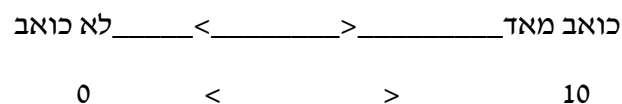
דר' גרנטלי דיק ריד שבתחילת המאה ה-20, נקרא ללידה בשכונת עוני באנגליה, האשה הפשוטה ילדה ללא קושי וסרבה לכלופורם שהציע לה לשיכוך כאבים. לאחר הלידה הוא שאל אותה למה סרבה למשככי הכאבים והיא אמרה: "זה לא היה אמור לכאוב דוקטור נכון?". הוא חוזר לבית החולים ומנסה להבין מה מבדיל בין הנשים המשכילות האמידות שיוולדות בבית החולים לאותה אשה פשוטה.

במלחמת העולם הראשונה שוב נתקל בלידה כזו בשטח ואז מחליט לחקור את נושא הכאב בלידה וחקר את המטופלות שלו. הוא מגלה שככל שהאשה פחות פוחדת ומרגישה מוגנת ובטוחה כך פחות כואב לה.

הוא מגדיר משולש המורכב מ- פחד, מתח וכאב. מאוחר יותר, מחקריו הוכחו באמצעות חקר ההורמונים. (בהמשך השיעור נפרט על חקר ההורמונים).



ברומטר הכאב/ נוחות



- תרגול
- מי?
- מתי?
- איפה?

היפנובירתינג

העקרונות:

5Cs

Choice בחירה

Control שליטה

Confidence בטחון

Calm רוגע

Comfortable נוחות

הגדרה:

שימוש חיובי במילים לשחרור חוויות או אמונות קודמות

כוחן של מילים

מילים הן התרופה הכי חזקה המוכרת לאדם

(ג'וזף רודיארד קיפלינג 1923)

"Words are, of course, the most powerful drug

אי מייל של יולדת

'בעלי ואני השתתפנו בקורס היפנובירתינג שהעברת ושנינו הרגשנו שהקורס היה מאד מועיל ומעורר השראה. מאז הקורס תרגלנו הרבה. אני כעת בשבוע 39 וחצי להריוני והגענו לבדיקת מייולדת הבוקר. היא אמרה לי שהתינוק שלי "בתנוחה לא נכונה", שכן הגב של התינוק נשען על גבי ולכן תעבור עליי "לידה ארוכה וכואבת". היא אמרה שמותר לי ללדת בבית, אך כעת יש סכוי גדול שאפונה לבית חולים לצורך לידה מכשירנית. כפי שאת בוודאי יכולה לתאר, זה הכניס אותי לפאניקה מטורפת. עכשיו אני ממש מוטרדת מהלידה (קודם הייתי בציפייה לקראת הלידה) ואני פוחדת שלא אוכל להתמודד. מצאתי תרגילים שיכולים לעזור לתינוק להתמקם בתנוחה טובה יותר, אבל הייתי מודה לך מאד אם תוכלי להמליץ לי על כל דבר אחר שיכול לעזור לי עם המצב הזה'.

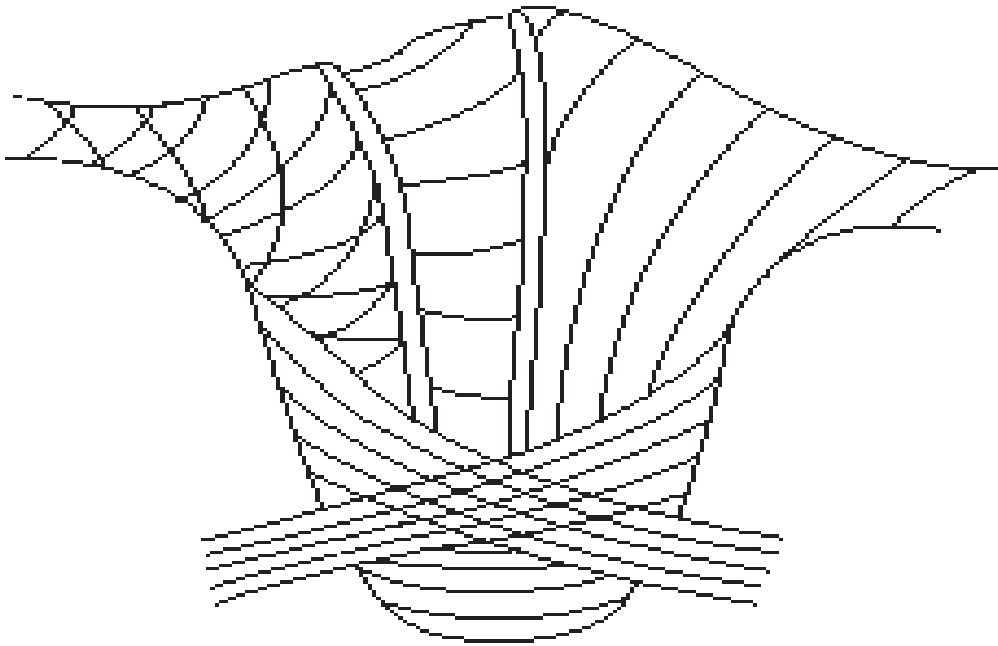
ובהמשך:

ככל הנראה בעקבות מצג התינוקת (עורף לאחור) הרגשתי את חוסר הנוחות בגב בלבד, עובדה זו גרמה למייולדת בטלפון להסיק שאני לא בלידה פעילה. בקצרה, כעבור שלש שעות, כשהמייולדת יצאה אליי, הייתי כבר בפתיחה 7 ובסופו של דבר ילדתי את ביתי בבריכת הלידה כשבע שעות לאחר אותה שיחת טלפון ראשונה.

לא פקעו לי המים בכלל ונראה לי שזה מה שעזר לתינוקת לשנות את המצג שלה ברגע האחרון בדיוק לפני שיצאה. אז נראה לי שצדקת כשאמרת "שהתינוק יודע טוב הכי טוב".

תמיכתך היתה משהו שלא ניתן לאמוד בכסף באותם רגעים לקראת הלידה'.

שרירי הרחם



הרפיית אמון רגוע

אפשרי לעיניים להעצם, התמקמי בנוחות ובואו נתחיל... קחי לך נשימה עמוקה דרך האף, שואפת עמוק, מלאי ראותיך לחלוטין ואז שחררי את האויר לאט דרך הפה, שפתיך מעט נפרדות... לאט... את משחררת את כל המתח. יפה מאד.

כעת קחי עוד נשימה דרך האף ושחררי את האויר לאט דרך פיך וחישי על המילה "לשחרר" תוך כדי שהאויר זורם החוצה מתוך גופך... לשחרר...

הסבי את תשומת ליבך לעפעפיים שלך. החזיקי את עינייך עצומות לגמרי. העפעפיים רפויים לחלוטין... כל כך רך... מנוחה... שחרור... שלוה עמוקה, יותר מאי פעם. הניחי לעינייך לנוח כמו בשינה. התת מודע במוחך מגיב בצורה מושלמת. את עושה את זה נכון ואת יכולה לסמוך על גופך ומוחך שהם יודעים כיצד להיות שלוים בצורה עמוקה ביותר.

התת 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. את נעה למטה, למטה דרך גופך ובמורד גבך... לאזור האגן... הירכיים... רגועים בצורה עמוקה... כל הדרך במורד רגלייך עד קצות הבהונות... בכל נשימה קלילה, את מאפשרת 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 בו את חפצה. בעוד רגע נעבור תהליך לחיזוק האמונות החיוביות שלך על הלידה והורות כדי שישפיעו על החוויה שלך. במצב עמוק זה של רגיעה, את חשה בנוחות רבה יותר וכך גם תינוקך, ותוכלי לזכור 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 הן 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 עינייך כלפי מעלה לכיוון מצחך ודמייני, הרגישי קרן שמש חודרת לתוך ראשך... 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 אותן החוצה בנשיפה. המשיכי לשחרר אותן מוחך למוחך אחד אחרי השני... את משחררת את הכל 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 הרוח הקלילה. המשיכי לאפשר לקרן השמש לחדור פנימה, ולמלא אותך בתחושות של שלוה, נוחות, שמחה ותקווה.

בדיוק כפי שגופך יודע לספוג את קרני השמש ולנשום אויר, כך גופך יותר היטב כיצד ללדת את התינוק/ת שלך בזמן המתאים לך. גופך יודע להפתח 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 שלך בטבעיות. הדבר היחיד שנותר לעשות הוא לשחרר מנטלית ופיזית, בדיוק כפי שאת עושה עכשיו. מוחך פועל יחד עם גופך... נותן אמון בגופך... מאפשר לתהליך פשוט לקרות.

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

גופי נוצר ללדת בטבעיות ובקלות

גופי ומחשבותי שלויים 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 להשאר 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 בזרועתיך, מתבוננת בך בפעם הראשונה. את מרגישה בטוחה בעצמך, רגועה ומלאת שמחה. התינוק/ת שלך מוכן/ה להתחיל בחייו הנפלאים יחד איתך. אתם הורים טובים. הכל טוב.

מחשבות חיוביות אלו משפיעות בצורה מהירה וקבועה על התת מודע שלך, מסייעות 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
 - משפטים ללידה מעצימה
 - צבעים ורוגע

מומלץ לנסות כל פעם קובץ אחר ולאחר שלש נסיונות להחליט מה הכי מתאים עבורך.

2. תרגיל הצפת פחדים- עמ' 7 לחוברת זו

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 שיסייע 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- ראשי פרקים

1. נשימה ודימויים בשלב הראשון של הלידה
2. הכנה פיזית ללידה
3. הרפיות
4. האלבוס צבעים ורוגע
5. העשרה
6. סרט לידה
7. דף תרגול

הדימויים לשלב הראשון של הלידה - 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.

התנוחה הנפוצה ביותר של תינוק/ת המוכן/ה ללידה

התינוק שלי נמצא בתנוחה הטובה ביותר ללידה רגועה וטבעית



הגוף שלי והגוף של התינוק/ת שלי פועלים יחד בהרמוניה

עיסוי פרינאום- הנחיה

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 חמורים ובעיקר את הצורך בחיתוך חיץ (אפיזיוטומיה). הסיבה לכך היא, שככל שתכני 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 ששוקלת את העניין של עיסוי פרינאום- עשינו זאת משבוע 36 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 מסייע במניעת קרעים או חתך חיץ בזמן הלידה

•תרגילי רצפת האגן בהריון

מחקרי סקירה עדכניים מצביעים כי אימון רצפת האגן עשוי להפחית התערבויות כמו אפיזיוטומיה, ולהיטיב עם תפקוד רצפת האגן, אם כי האפקט על קרעים חמורים אינו חד משמעי בכל העבודות. מומלץ כהרגל בריאותי ובשל פוטנציאל התועלת.

•תנוחות ולידה על כדור פיזיו

תנוחות שמורידות עומס מהסקרום כמו כריעה נתמכת, ישיבה על כדור, עמידת שש או שכיבה על הצד עשויות להפחית את חומרת הקרעים. ההמלצות הציבוריות של RCOG מדגישות בחירה חופשית בתנוחה, עם עדות שתנוחות אלו יכולות להפחית קרעים חמורים.

•לידת בית מתוכננת לנשים בסיכון נמוך

נתונים עדכניים מהולנד מצביעים כי במסגרת טיפול מיילדותי, שיעור פגיעות פרינאום חמורות היה גבוה יותר בלידות בית חולים לעומת לידות בית. יש להדגיש בחירה קפדנית של מועמדות וליווי מקצועי.

•לידת מים

לצד מחקרים שלא מצאו הבדל מובהק, שתי מטא אנליזות מרכזיות מצאו יתרון ללידת מים בהפחתת קרעים פרינאליים ובהעלאת שיעור פרינאום שלם. ההסבר המוצע הוא אפקט החום והמים, התורמים להרפיית הרקמות, לשיפור הגמישות ולהפחתת התנגדות הפרינאום בזמן יציאת הראש. לכן, לידת מים נחשבת לאפשרות שעשויה לתרום להגנה על הפרינאום עבור חלק מהיולדות.

•לידה איטית ומבוקרת והובלת התינוק בנשימה איטית כלפי מטה

סקירת NICE מצאה אי ודאות לגבי עליונות טכניקה אחת, אולם עדויות תצפיתיות מסוימות קושרות דחיפות מודרכת חזקה יותר עם יותר בצקת ופגיעה פרינאלית לעומת דחיפה ספונטנית עם נשימה. לכן, דגש על האטה בשלבי יציאת הראש, נשימה מודעת והימנעות מלחיצות מאומצות ללא צורך.

•חום מקומי, ידיים תומכות וטכניקות הגנה על הפרינאום בזמן יציאת הראש

סקירת Cochrane עדכנית מצאה ראיות באיכות נמוכה עד בינונית לכך שחימום מקומי עשוי להפחית קרעים חמורים אצל חלק מהנשים, ועבודות נוספות הראו עלייה בשיעור פרינאום שלם ופחות אפיזיוטומיות עם קומפרסים חמים וידיים תומכות. מומלץ כשיש מיומנות קלינית ותיאום עם היולדת.

•עיסוי פרינאום טרום לידה

מעבר למחקרים הקלאסיים, סקירות ומטא אנליזות עדכניות ממשיכות להראות פוטנציאל להפחתת אפיזיוטומיות וקרעים חמורים בחלק מהנשים, ויתרונות לדירוג כאב ואי שליטה אנאלית לאחר לידה. מתאים במיוחד ליולדות ראשונות, תוך הדרכה נכונה.

הרפיית רכות

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 והופך 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, הלסת, הצוואר... הכול שלו, 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.

דמייני שאת מתבוננת כלפי מעלה אל השמיים. השמיים מכוסים עננים שחורים וכבדים. השמיים מסמלים את הדאגות שעשויות להטריד אותך, הנוגעות ללידה או לתחושת כאב כלשהי. 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 באוויר הזורם לצידיך, וכשאת מתקרבת לעננים, הפחד והכאב שדמיינת גוברים, אך קרן האור מגנה עלייך. את חשה ברכות, ואת מתרוממת מבעד לעננים לרוך ולקלילות שמעליהם. כל כך רך, כל כך חמים, כל כך בטוח... עד שאת מרגישה ביטחון, רוגע ונוחות.

כעת את מביטה למטה, מבעד לעננים ולאורכה של אותה קרן אור, ואת רואה את עצמך שם, כשהאור מאיר עלייך מלמעלה. ביטחון, רוגע ונוחות זורמים לתוך גופך, לתוך מוחך, בעודך יושבת במקום שבו את נמצאת כעת. שימי לב שכאשר את מביטה בעצמך, את חשה בביטחון, ברוגע ובנוחות. הכול טוב. הכול טוב מאוד.

התת-מודע שלך ספג את הביטחון, הרוגע והנוחות באופן קבוע. כעת, לאחר שהשינויים הללו התרחשו, את מרחפת בעדינות בחזרה אל גופך, בעודך יושבת כאן בחדר הזה.

כעת נוחי בידיעה ברורה שההרפיה הרגועה והנפלאה הזו נמצאת עבורך כשאת יולדת את התינוק/ת שלנו ברכות רבה ובטבעיות ואת מלאה שלווה וביטחון.

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

בתרגול הבא את תרפי באופן עמוק יותר, בקלות רבה יותר ובמהירות רבה יותר, ביודעך עד כמה החוויה נעימה ונוחה.

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

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 וביטחון. נשמי בנוחות, לאט ועמוק. הניחי לגופך לשקוע ברוגע ובנוחות. כעת, הניחי לרוגע של העפעפיים שלך להתפשט לכיוון המצח, כך שגם הוא נרגע והופך חלק ונינוח. תיהני מתחושת הנוחות והנעימות.

קחי לך הפסקה קלה, וכעת הניחי לרוגע להתפשט בטבעיות מהמצח, לזרום בתוך עינייך ומסביב להן, והלאה למטה דרך הלחיים, הלסת, הצוואר 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 פיד, כך שכעת הפנים שלך והראש שלך רפויים לגמרי, בעדינות. תיהני מתחושת הנוחות והשלווה.

לבסוף, הניחי לכתפייך להירגע ולשקוע בעדינות במיקומן הטבעי, כך שכל גופך רגוע, רפוי ושלווה, והנשימה שלך רכה ואיטית.

כעת נוחי בידיעה ברורה שההרפיה הרגועה והנפלאה הזו נמצאת עבורך כשאת יולדת את התינוק/ת שלנו ברכות רבה ובטבעיות ואת מלאה שלווה וביטחון.

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

בתרגול הבא את תרפי באופן עמוק יותר, בקלות רבה יותר ובמהירות רבה יותר, בידעך 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 טבעי ובלתי נשלט, למטה והחוצה 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 נעשית איטית יותר ועמוקה יותר... איטית ועמוקה... נוחות ובריאות.

בעודי מדבר/ת, אתחיל ללטף את כף ידך בעדינות וברכות.

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

הניחי לעצמך ליהנות מהתחושה הנעימה בכף ידך... מגע כל כך רך ומרגיע.

את מרגישה שידך כאילו עטופה בתוך כפפת משי או קטיפה... 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...

להניח לתחושת הבריאות והרוגע להתפשט בכל גופך, ולמלא אותך בביטחון לקראת הלידה של התינוק/ת
שלך.

להעריך את כוחה של האינטואיציה שלך בזמן ההיריון, המנחה ומגנה עלייך ועל התינוק/ת שלנו בזמן
הגלים ובמהלך הלידה.

לאפשר לעצמך להתמלא בביטחון שגופך תוכנן ללדת בצורה יעילה ורגועה.

להרפות ולשחרר את גופך, כפי שיעשה בזמן הלידה הטבעית של התינוק/ת שלנו.

לאפשר למחשבותייך ולגופך לצמוח בהרמוניה לקראת לידה חלקה ורכה.

(הפסקי ללטף והמתן/י מעט)

היה זה זמן מיוחד מאוד... את רגועה ושמחה, כי את מבינה מהי תחושת הסיפוק המצפה לך בעת שתלדי
את התינוק/ת שלנו.

את רגועה בצורה מדהימה, רעננה, מועצמת, ובטוחה שלידת התינוק שלנו תהיה רגועה, בריאה ומהירה.
וכעת, בקצב שלך, פקחי את עינייך – ערנית לחלוטין.

הרפיית מגע מרגיע

(הנחי את ידך בעדינות על בטנה)

כשכף ידי נחה על בטנך, עינייך נעצמות, והעפעפיים נחים בקלילות ובעדינות על לחיידך. נשימתך מאטה ומעמיקה...

העיניים רפויות ורגועות, הלסת שלך רפויה ורגועה, כתפיידך רפויות ורגועות, ובטנך רפויה ורגועה. כפות הרגליים רפויות ורגועות, ואת רפויה ורגועה בכל מקום אחר בגופך שבו את בוחרת להיות רפויה ורגועה.

תחושה נפלאה ונינוחה... כל איבר ותא בגופך מתפקד בבריאות, בקלות ובנינוחות.

רוגע ושלוה זורמים בכל גופך, ומאפשרים לך לחוש בביטחון.

ובכל פעם שאת מרגישה את היד 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 המופיע.

הוא מקיף אותך בהדרגתיות, נספג בעדינות לתוך גופך... צבע הנושא עמו את כל הרוגע והשלוה שאת מרגישה כעת...

צבע שאת יכולה לחשוב עליו בכל רגע נתון, שירגיע אותך בדיוק כפי שאת רגועה עכשיו.

ובכל פעם שאת חושבת על הצבע הזה את רגועה יותר, רפויה ובטוחה יותר, ואת חשה רגשות חיוביים ושמחים לקראת הלידה של תינוקך.

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, ולפגוש את תינוקך בשמחה וברוגע.

אפשרי לתחושות אלו של ביטחון אינטואיטיבי ורוגע להישאר איתך בהריון ובלידה.

ובזמן שלך, פקחי את עינייך, רגועה ובטוחה, כעת וגם כשאת יולדת ברכות ובטבעיות את תינוקך.

הרפיות קצרות

חשוב לתרגל את ההרפיות הבאות במהלך ההיריון ולהאזין למנגינה. הן יכולות להרגיע אותך גם כשהלידה מתחילה. במהלך הלידה הפעילה, ייתכן שהגלים יהיו צפופים ולא יתאפשר לך לתרגל את ההרפיות הללו בין הגלים, אך תוכלי להיעזר במנגינה המתנגנת ברקע. הטכניקות שתרגלת במהלך ההיריון יסייעו לך להרפות גם בזמן הלידה הפעילה. להלן מספר הצעות:

נשימה עמוקה ורכה - נשימה אחת, יפה, עדינה ועמוקה. כאשר את מאפשרת לאוויר לזרום החוצה בנשיפה ארוכה ורגועה, גופך מייצר אוקסיטוצין הורמון הרוגע, ואנדורפינים, הורמוני הנוחות. שימי לב: כששואפים אוויר פנימה, הוא קריר, וכשנשפים אותו החוצה, הוא חמים יותר.

רכות - המילה רכות - מחזירה אותך לתחושת הביטחון, הרוגע והנוחות שמעל העננים הרכים (מהרפיית "רכות"). דימוי זה עוצמתי במיוחד.

ליטופים - ליטוף של כל אזור בגופך שנגיש. אם ניתן, ליטוף של המצח והאזור שבין הגבות הוא מרגיע במיוחד. שימי לב שהפה והלסת רפויים. ליטוף או נשיקה קלה יסייעו בכך.

מגע - מגע עדין של ירך על בטןך.

ליטוף גב - הליטוף שנלמד במהלך המפגש הרביעי.

צבע - תזכירי לעצמך לדמיין את הצבע שאת מקשרת למנוחה, להרפיה ולקלילות.

מקום בטוח - חשבי על המקום הבטוח שלך, שבו את מרגישה נינוחה ושמחה. אולי זהו אותו מקום שאליו הלכת בהרפיית "מרבד הקסמים".

השמטת הכתפיים - תתפלאי לגלות כמה מתח משתחרר. מתח שלא תמיד היית מודעת לקיומו, כאשר את פשוט מאפשרת לכתפיים להישמט כלפי מטה.

לסת ופה רפויים - תומך/ת הלידה: התבונן/י במתח בלסת, ודאי שהפה והלסת רפויים, באמצעות ליטופים או נשיקות. לסת רכה = אגן רך.

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: דלת נסגרת, רכב עובר או טלפון מצלצל, כל אלו רק מסייעים לך להירגע עוד יותר.

דמייני גל של רוגע טהור ושל שלווה מעל לראשך. דמייני שהוא הולך להישטף מטה לאורך גופך, ולהביא עמו רוגע, הרפיה ושלווה. 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 והשלווה מתקדם עתה במורד זרועותייך, דרך המרפקים, דרך האמות, ואל תוך כפות ידייך. הוא מלפף את קצות האצבעות שלך כמו גלים רכים הנוגעים בעדינות בחוף רגוע. הרפי... הרפי... הרפי...

כעת גל הרוגע והשלווה נשטף לאט דרך החזה שלך, ולמטה דרך בטנך. הוא זורם במורד הגב ודרך האגן שלך, וכל שריר מתרכך עוד יותר, נרגע ונהיה רדום. כעת הגל ממשיך במורד הרגליים, מטה לירכיים, והוא מביא עמו רוגע ורכות. מטה לברכיים, לשוקיים ולכפות הרגליים. ובדיוק כמו באצבעות הידיים, כשהגל מגיע לקצות הבהונות הוא נוגע בהן ברכות, כמו גלים הנושקים לחוף ביום בהיר.

הגלים מביאים עמם שלווה מוחלטת, רוגע והרפיה. הרפי ושחררי כל שריר בגופך. שחררי והרפי. מחשבותייך וגופך כעת בהרמוניה מלאה ובמצב של רגיעה ושלווה. כעת אני רוצה שתדמייני מרבד, מרבד קסמים, בדיוק כמו באגדות. המרבד נמצא על מדשאה ירוקה, ליד עץ עצום ויפהפה. את יודעת שמרבד זה יעניק לך חוויה נפלאה ושמחה, אז את ניגשת אליו בשקט ומתיישבת עליו.

עכשיו את חושבת על המקום שבו היית הכי נהנית להיות. זה יכול להיות מקום שביקרת בו בעבר, מקום שתמיד רצית להגיע אליו, או מקום חדש שקיים רק בדמיוןך. מה שחשוב הוא שזהו מקום שבו בדיוק את רוצה להיות. בקרוב תגיעי אליו, ותוכלי להרגיש בו שלווה ושקט מוחלט. איש מלבדך לא ידע לאן את הולכת, כי אינך צריכה לספר לאף אחד – זו הבחירה שלך בלבד. הדבר היחיד שחשוב הוא שאת הולכת למקום שבו תהיי שמחה ורגועה לחלוטין.

כעת, כשבחרת את המקום, אמרי למרבד (בליבך) 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. המרבד מרחף לגובה שבו את מרגישה בטוחה ונינוחה לחלוטין. הוא מתרחק בריחוף שקט מעל פני האדמה. את רואה במרחק את המקום המדויק שבו את רוצה להיות. את מתקרבת אליו עוד ועוד, עד שאת מרחפת מעליו. מרבד הקסמים מתחיל לרדת בעדינות, ואת נוחתת ברכות על הקרקע, במקום המיוחד הזה.

את קמה ומתרחקת מהמרבד לקראת משהו שלוכד את מבטך. כשאת מתקרבת, את מבחינה בעריסה מלאה בעלי כותרת של ורדים יפיפיים המדיפים ריח מתקתק. את ממשיכה להתקרב, ומבחינה בתנועה קטנה, את מתרגשת למראה התינוק/ת הקטן/ה ששוכב/ת על עלי הכותרת בעריסה. את מבחינה שזהו התינוק/ת שלך, ל/ה את מחכה במשך כל החודשים האחרונים.

כשאת מתכופפת אליו ומחייכת באושר רב למראה/ה, הוא/יא מתבונן/ת בך בעיניים פקוחות, ואת נמסה מרוך ומאושר. את מרימה אותו/ה ומתיישבת בעדינות לצד העריסה המלאה בעלי הכותרת. את מנשקת את פניו/ה ומערסלת אותו/ה בזרועותיך, 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 בביטחון 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 בעדינות וברכות ליום החשוב שבו הוא/יא 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 צד, כשהוא מתחיל להתרומם. כשאת עולה למעלה וחוזרת למקום שממנו הגעת, פני הקרקע שוב נראים לך קטנים. את רואה במרחק את העץ היפהפה, וכשאת מבחינה בו, המרבד מתחיל לרדת באיטיות. את חשה בעדינות רבה את הקרקע מתחתיך. המרבד נפתח ונשאר פרוס על הדשא, ואת שוב נמצאת ליד העץ.

כעת את מכירה את תחושות ההגשמה והעצמה שמצפות לך כשתלדי את תינוקך. את מוכנה היטב ליום ההוא, שכן כבר פגשת את תינוקך בדמיוןך, ואת מכינה את גופך לעשות את מה שנועד לעשות, ללדת ברכות ובטבעיות. את מבינה איזו חוויה נפלאה חווית, כמה רגועה, רפויה ושמחה את מרגישה. ובפעם הבאה שתתרגלי, תירגעי בצורה עמוקה ומהירה עוד יותר, כי את יודעת כמה את נהנית ומבינה עד כמה ההרפיה מסייעת לך.

את מבינה שגופך תוכנן במיוחד ללדת בטבעיות, בקלות ובנוחות, ואת מצפה ללדת את תינוקך בלידה נהדרת ומעצימה, ולפגוש אותו/ה בשמחה וברוגע.

היה כל כך נעים, ואין צורך בדבר נוסף. לכן, אם זה מרגיש לך טבעי, תוכלי 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, התעלמי מדבריי ועברי עכשיו למצב של שינה.

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

משפטים מעצימים ללידה

אני מתקדמת בעדינות בהריון 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, רך ופתוח בשעה שהתינוק/ת שלי מגיעה בעדינות ובבריאות אל העולם.
כשאני חשה את התינוק/ת שלי נעה בתוכי, האהבה והחיבור שלי אליה/וה גוברים 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 בידע שאני מוכנה לחלוטין ללידה טבעית, קלה ומהירה.
אני בטוחה שלידה טבעית בטוחה עבורי ועבור התינוק/ת שלי.
אני בוחרת במטפלים הטובים ביותר במהלך ההיריון ובלידת 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 איטית, ארוכה, עמוקה ורגועה.
בכל גל אני נושמת עמוק, מתמקדת כלפי מעלה ועובדת יחד עם גופי.
בכל נשיפה אני משחררת את כל המתחים והדאגות.
בכל שאיפה אני שואפת פנימה רוגע, נוחות, שלום ואמון.
אני חשה בטוחה ואופטימית, ומצפה ללידת התינוק/ת שלי.
במהלך הלידה אני מתחברת באופן עמוק יותר ויותר לתבונה הפנימית ולאינטואיציה שלי.
אני מאמינה שהגוף שלי והתינוק/ת שלי בריאים, רגועים ושלווים.
התינוק/ת שלי מתמקם/ת בטבעיות בתנוחה הטובה ביותר ללידה טבעית, חלקה ורכה.
התינוק/ת שלי יודעת/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 אחוז 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 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 אחריה/ה בקלות ובטבעיות.
התינוק/ת שלי מתקדם/ת בקלות אל תוך העולם, השליה אחריה/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/ת בזמן הנכון ללידה טבעית, מהירה ורכה.
יש לי שפע של חלב לתינוק/ת שלי, ואני מזינה אותה/ה בקלות ובנוחות.
גופי תוכן ללדת ביעילות ובקלות.
אני בוחרת להיות רגועה, שלווה ובטוחה בזמן הלידה.
התינוק/ת שלי נולד/ת בריא/ה, ערנית ושלווה.
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 עינייך 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 ועוטר 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 יירגעו כאשר את תלדי את התינוק או התינוקת שלך, והם משקפים את הרוגע הרך של הלסת שלך. הגל זורם אל רגלייך, למטה לירכייך, לברכייך, 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 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 מדהימים החולפים על פנייך, 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. הן 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 עינייך, פועם בעדינות בקצב גופך, בעוד הפרפרים מסתובבים ומסתחררים בעדינות באוויר ומרחפים ללא כל מאמץ מעלייך 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 אותך, את חווה את האנרגיה של הצבע הסגול הזורמת ברכות סביבך ובתוכך. היא מקנה לך ביטחון ואמון. זה משפיע בצורה נהדרת על מוחך, ממלא אותך ברוגע, באושר ובשקט, ומקנה לך שלווה נפש שתלווה

אותך במשך כל ההיריון ובעת הלידה של תינוקך. 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. הכחול הזה מרחף ברכות סביב ובתוך 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 וגרונוך, 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 ביטחון 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. הערבוב 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 לתינוק או לתינוקות שלך עוטפות 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. ככל שמספרם של הפרפרים האדומים הולך וגדל, הצבע משתנה מצהוב לכתום כצבעו הפנימי של המלון. את מרגישה ששינוי 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 או התינוקות שלך, כשגופך ומוחך מתמזגים זה עם זה בשלווה.

כעת צבעי הפרפרים מתחלפים שוב, ולהקת הפרפרים הצהובים עפה למקום אחר, והצבע הופך לאדום עז ורך, המביא עמו רוגע ושלווה העוטפים את האגן שלך ואת פלג גופך התחתון. את מלאת ביטחון ואמון. את רגועה, שלווה ושמחה, ואת מרגישה שהעתיד צופן לך דברים טובים. את בוטחת בטבע, באינטואיציה שלך ובתהליך הטבעי של ההיריון והלידה. את יודעת שגופך מותאם ללדת באופן טבעי ולעבוד עם תינוקך בעת המעבר החלק שלו אל העולם. התחושות הנפלאות האלו מאפשרות לך לחוש עוד 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 שוכבת. כל כך בעדינות שאת בקושי מרגישה אותו. כה עדין, עד שאת מרגישה שהרוך נספג לתוכך.

תחושה זו של שלוה, רוגע, ביטחון ואושר אינטואיטיבי 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. כמוהם, גם הלידה 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 או התינוקת שלך בלידה נהדרת ומעצימה ביותר ולפגוש את תינוקך 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 מלאה בביטחון ובאמונה לבואו או לבואה של תינוקך 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, עינייך נפקחות בעדינות ואת מרגישה שמחה, רעננה ומאוד רגועה, מלאת ביטחון ואמון בגופך ובתהליך הטבעי של הלידה.

העשרה

ספרים:

M Odent, Primal Health – from conception to first birthday

Inna May Guskin- Guide to Childbirth

מיילדות רוחנית- אינה מיי גסקין (לרכישה באתר לידה רכה)

לידה פעילה- ג'נט בלאסקס

חברות של ארגון Aims

עלינו להיות אסירות תודה על השנויים שחוללו בבריטניה: נוכחות אבות בחדר לידה, לידות מים, ייצוג יולדות ומיילדות. מבוסס מחקרית ומשפיע על מדיניות בחדרי לידה באנגליה.

מיילדות חוקרות:

Sarah Wickham www.sarawickham.com

Sarah Buckley, Gentle Birth Gentle Mothering

הוצאת ספרים המפיצים ספרי לידה איכותיים באנגלית: Pinter and Mantin

פודקאסט באתר לידה רכה במגוון נושאים עם מיטב המומחים



מאמרים באתר לידה רכה- מאמרים מגוונים התומכים בתכנים של הקורס



דף תרגול מפגש שני

1. נשימות UP במשך כמה דקות בערב ובבוקר, ביחד עם הדימויים

2. תרגול הרפייה אחת לבחירה כל ערב 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 :

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

2. עיסוי פרינאום- החל משבוע 36.

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

ראשי פרקים- מפגש שלישי

1. תאריך הלידה המשוער
2. התערבויות רפואיות
3. זרוזים טבעיים יותר
4. התמיכה שלך בלידה
5. שאלות למטפלים
6. הדילמה הרפואית
7. הרפיית בטחון ועצמה (שחרור פחדים)
8. דף תרגול

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!

שותפיות הלידה

תסמוך על האינסטינקטים שלה בכל 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 שלה. הדבר גם מעמיק את הקשר שלה/ו עם הילד/ה שלה/ה לאחר הלידה.

שותף/ה הלידה יכול/ה לתמוך בנוכחותו בפגישות מעקב הריון. הוא/יא מי שתומך בה בשאלת 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 מייולדות 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 עלי מפוקסת. 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 לוודא שההרפיה מתנגנת כשהיא מעוניינת בכך ולהציע לה לנגן את ההרפיה אם היא שכחה מכך.

ליטוף הגב העדין שתרגלתם בהריון הינו מעולה בזמן הגלים

גם לחיצה על הסקרום, בתחתית עמוד השדרה יכולה להיות שימושית

חשוב שאשה בלידה לא תתייבש. הצע לה ללגום מעט מים מעת לעת. כמה טיפות של רסקיו 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: "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 מייד 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 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 NHS באנגליה. (National Health Services). שותף/ת הלידה שעברה קורס של לידה רכה מגיעה עם ידע רב וכן מעניקה את אותה המשכיות פשוט בהיותו/ה שם עבורה. הידיעה הפשוטה שהאדם שאת מכירה ואוהבת 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."

השאלות למטפלים/ות

(מומלץ כי שותף/פת הלידה י/תכיר ות/יקח איתו/ה ללידה)

1. אולי תוכלי לעזור לי?
2. תוכלי להסביר לי את זה?
3. תודה על עצתך, נזדקק לזמן נוסף כדי לחשוב על מה שהסברת לנו.
4. לא היינו רוצים לזרז את הלידה אלא אם משהו אינו כשורה. משהו אינו כשורה?
5. איזה נזק יגרם אם נמתין עוד כשעה? נבקש להמתין אם אפשר
6. מה קורה? אשתי בסכנה? התינוק בסכנה? אם לא, היינו מעדיפים להמתין מעט
7. אלו עוד אפשרויות קיימות שנוכל לשקול קודם לכן?
8. כיצד הצעתך עלולה להשפיע על הלידה של אשתי?
9. כיצד זה עלול להשפיע על התינוק?
10. למה לדעתך זה הכרחי בשלב זה?
11. האם מדובר במקרה חירום רפואי?
12. האם יש סיכוי למצב חירום במקרה זה?
13. מה יקרה אם לא נעשה את זה?
14. האם זו הצעתך כי מדובר בנוהל של בית החולים או שזה מבוסס מחקרית?
15. אם כן- למה?
16. האם את בטוחה שזה יגרום ליותר תועלת מנזק במקרה שלי?
17. האם תוכלי להפנות אותי למחקר בנושא זה לפני שנחליט?
18. למה?
19. תוכלי לכתוב לי את מה שאמרת? (כדי לוודא שאני מבינה את כל הפרטים)
20. זה בסדר אם אני אקליט את השיחה שלנו? (כדי לוודא שאני מבינה את כל הפרטים)
21. תוכלי לאשר לי שקראת את תוכנית הלידה שלנו?

BRAINS

תועלת Benefits

סיכונים Risks

חלופות Alternatives

אינסטינקטים Instincts

כלום Nothing

חיוך Smile

הדילמה הרפואית

את והמטפלים שלך תוכלו לעבוד כצוות. מטפל רפואי טוב יסביר את האלטרנטיבות הקיימות, את הסיכונים ואת היתרונות, ולאחר מכן יתמוך בך בכל בחירה שתקבלי.

מיילדת בבית חולים פועלת לפי הפרוטוקולים של המחלקה, וייתכן שיש אילוצים שונים הנובעים, בין היתר, ממחסור בכוח אדם.

ברור שכל המיילדות והרופאים רוצים בטובת האם והתינוק, אחרת לא היו בוחרים במקצוע זה. יחד עם זאת, קיימים אילוצים שונים הכרוכים בעבודה בתוך מערכת רפואית האחראית לכלל היולדות. הבנה זו תאפשר לך לשתף פעולה עם הצוות באופן יעיל יותר, כדי להגשים את הלידה שאת בוחרת בה.

הקהילה הרפואית מתמודדת עם דילמות על בסיס יומיומי. נדיר שניתן לקבוע באופן מוחלט כי דרך אחת היא הדרך הנכונה. לעיתים קרובות קיימות מספר אפשרויות, והמיילדת תבחר בדרך שלדעתה יש סיכוי גבוה יותר שתהיה אפקטיבית. גם פרוטוקולים ונהלים ישפיעו על הטיפול שיוצע לך. הפרוטוקולים חיוניים לשמירה על סדר ולוודא שכל חלקי הטיפול החשובים יבוצעו כראוי.

אם אישה מחליטה שהיא אינה מעוניינת בחלק מסוים של הטיפול הסטנדרטי, המיילדת יכולה לתעד את סירובה ולבקש מהאם לחתום על כך.

חשוב לזכור כי אנו חיים בתרבות של האשמות ותביעות, שכולנו שותפים ליצירתה. אנשי מקצוע נדרשים לעיתים להגן על עצמם בעת הענקת טיפול או ייעוץ. בלידה, כאשר משהו משתבש, הנזק עלול להיות חמור, ואנשים נוטים לחפש את מי להאשים.

כאשר זוגות מבינים כיצד המערכת פועלת, הם יכולים לעבוד יחד עם המיילדות שלהם בצורה טובה יותר, ולסייע בכך להגשים את חוויית הלידה שבה הם בוחרים.

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 רוגע ונחת 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, לכתפיך ולמטה לדייך. 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 להרגע – 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... כף רגלך נוגעת 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 ומלא. 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 מחשבותיך 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 להרהר בלידה שלך. כשאת מתבוננת בעלים, את מבחינה שחלק מהתמונות על העלים מזכירות לך דברים ששמעת או קראת או חשבת עליהם, דברים הנוגעים לדאגותיך 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 לרגליך.

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 יחד איתם, 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 בחיידך. עוד מעט כולם מגיעים. כולם באים. אתם שם כמובן, ההורים שלך, בני משפחה, חברים מכל התקופות בחיידך, 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 שנשאו 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, אז הזיכרונות והתחושות הללו שנשאו 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 בחיידך 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 בחיידך, את ורק את מחליטה כיצד דברים מתנהלים, וכיצד האנשים יוכלו לעזור לך כדי שהתינוק/ת שלך תייוולד בקלות ובשמחה 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 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/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 בזרועותיך. 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 ושלווה, 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, שניכס, עם התינוק/ת שלכם בזרועותיך. את נראית כל כך שמחה וקורנת, את יודעת שהכול קרה בדיוק כמו

שדמינת. התינוק/ת יש/ה בעדינות על זרועך, כל כך מתוק/ה, עדין/ה ובטוח/ה. את מלאה באהבה ובשמחה.

התמונה מרחפת בעדינות מהעץ כלפי מטה, הולכת וגדלה עד שהיא בגודל טבעי ועוטפת 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 עינייך. הכול מושלם כפי שדמינת 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 ולפגוש את התינוק שלך בשמחה וברוגע. בעוד דקה תחזרי למציאות היומיומית, אך למציאות אחרת, שכן את זוכרת את השמחה שלוותה אותך כעת וממשיכה ללוות אותך במשך ההיריון, בזמן הלידה, ולאחר הלידה של התינוק/ת שלך. כעת, בעדינות ובהדרגתיות עינייך נפקחות בשקט ובעדינות ואת חשה בטחון ורוגע.

דף תרגול מפגש שלישי

1. נשימות UP במשך כמה דקות בערב ובבוקר, ביחד עם הדימויים.

2. תרגול הרפייה אחת לבחירה כל ערב 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 :

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

2. עיסוי פרינאום- החל משבוע 36.

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

ראשי פרקים- מפגש רביעי

1. האחריות שלך בלידה
2. מותר לך
3. בחירות לקראת לידה
4. תחילתה של הלידה
5. השלב הראשון של הלידה- UP
6. שלב המעבר
7. השלב השני של הלידה- DOWN
8. השלב השלישי של הלידה
9. הרפיית חיים מתפתחים
10. דף תרגול
11. סיכום- חזרה על טבלת השאיפות
12. סיפור לידה
13. סיפור הנהר
14. סרט לידה
15. ברכת הדרך

האחריות על הלידה שלך

אימהות מגיעות לקורס הכנה ללידה 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 היפנובירתינג לצורך לידה רגועה ועדינה עבורן, זכרי שהתוצאה היא גם לידה רגועה ועדינה לתינוק שייוולד. 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)

מותר לך

החוק קובע כי לא ניתן לעשות דבר ללא הסכמה מדעת מצידך. תהליך הסכמה מדעת כולל הסבר על הסיכונים והיתרונות של ההתערבות המוצעת ואת הסיכונים והיתרונות של המשך הריון או לידה טבעיים. ללא הסכמה זו, כל פעולה נחשבת לתקיפה.

נשים רבות משתמשות במילה "מותר". הן אומרות "אסור ליי" ללדת במים או הערות מסוג זה. מותר לה לעשות מה שהיא רוצה, אך כדאי לה להקשיב בזהירות לעצות ולנסיונם של המטפלים הרפואיים שלה. היולדת הינה אדם כשיר והיא מודעת היטב. היא מחליטה מה מותר לעשות לה, או מה עליה לעשות ולא להיפך. סביר להניח כי עצתם של מטפלים הינה טובה ומבוססת אך בחירת המילים והגישה הסוברת שישנם איסורים והיתרים הינה שגויה לחלוטין.

לפי חוק **אינך זכאית לבחור כל סוג של טיפול** שתציי אך את זכאית לסרב לטיפול ספציפי המוצע לך. לדוגמא: כאשר אשה מגיעה לשבוע 42 ובהתאם לפרוטוקול בית החולים או נהלי משרד הבריאות המסויים בו היא נמצאת, נאמר לה כי לא תתקבל למרכז הלידה הטבעי לאחר תאריך זה. מצופה ממנה לפנות לחדר לידה רגיל לצורך קבלת זרוז. היא **לא יכולה** להתעקש על כך שהיא מעוניינת להכנס לחדר הלידה הטבעי, אך ייתכן ותוכל לשוחח עם אחראית חדר הלידה ולצבור כמה ימים נוספים לפני שהיא יולדת בחדר הרגיל.

תאורטית אשה יכולה לסרב לטיפול, לבחור בית חולים אחר או ללדת בבית.

אולם, לא בטוח שבישראל תוכל את התמיכה המתאימה בבית. ראשית, לרב תאום לידת בית נעשית מראש תוך ליווי פרטני ומיילדות בית הינן עמוסות. שנית, בישראל מיילדות בית מוגבלות לתמוך בנשים רק בהתאם לנהלים של משרד הבריאות ואין היא יכולה לתמוך באשה בכל מצב ולכבד באופן מלא את האוטונומיה של האשה לקבל החלטות על עצמה.

(יצויין כי בבריטניה ישנו שרות ציבורי חינם ללידת בית והמיילדת מחוייבת להעניק לאשה תמיכה רפואית בכל מקום שתבחר ולפי רצון האשה.)

החוק בישראל

החוק במדינת ישראל קובע כי טיפול רפואי ינתן רק בהסכמת המטופל. הסכמה יכולה להיות בעל פה ולפרוצדורות מסוימות נדרשת הסכמה בכתב.

לצורך מתן הסכמה יהיה עליך לקבל מידע על הפרוצדורה המוצעת: אבחנה, מהות הפעולה, סיכונים ותופעות לוואי, סיכונים וסכויים של אלטרנטיבות.

חובת מטפלים להעניק לך מידע בשלב מוקדם ככל האפשר ולאפשר בחירה מרצון ואי תלות (ללא אמצעי לחץ).

טיפול ללא הסכמה נעשה רק במצבים בהם המטופלת לא יכולה לתת את הסכמתה או כשנשקפת סכנה חמורה לאשה והאשה מתנגדת- באישור ועדת האתיקה בתנאים מאד מסוימים.

המלצות ארגון הבריאות העולמי 2018

כל ההמלצות מבוססות על מחקרים עדכניים ומבוססים ראיינית

אפשרות הטיפול	המלצה	סיווג ההמלצה
הטיפול במהלך ההריון והלידה		
טיפול מכבד בהריון	1. טיפול מכבד בהריון- הכוונה היא לטיפול המותאם לכל אשה ומאפשר לה שמירה על כבודה, פרטיותה, חסיון רפואי. וכן טיפול המגן עליה מפני נזקים או העדר טיפול ומאפשר לה בחירה מדעת ותמיכה רציפה בצירים ובלידה.	מומלץ
תקשורת אפקטיבית	2. תקשורת אפקטיבית בין המטפלים בהריון ובלידה לבין נשים יולדות, תוך שמוש במתודות פשוטות המקובלות חברתית.	מומלץ
מלווה במהלך הצירים והלידה	3. מומלץ כי לכל יולדת יתאפשר מלווה בלידה לפי בחירתה.	מומלץ
טיפול רציף	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.	מומלץ
השלב הראשון של הלידה		
הגדרות השלב הלטנטי והשלב הפעיל של הלידה	5. ההמלצה היא לשמוש 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).	מומלץ
משך השלב הראשון של הלידה	6. יש ליידע נשים כי אין משך זמן סטנדרטי בשלב הלטנטי וכי יש מגוון רחב של פרקי זמן המשתנים מאשה לאשה. עם זאת, לרב משך הלידה הפעילה (מ 5 ס"מ) אינה עולה על 12 שעות בלידה ראשונה ובלידה חוזרת היא לרב לא עולה על 10 שעות.	מומלץ
התקדמות השלב הראשון של הלידה	7. עבור נשים היולדות ספונטניות, מדד של פתיחה של 1 ס"מ בכל שעה בלידה הפעילה של השלב הראשון של הלידה, אינו מדויק לזהוי סיכון לתוצאות	לא מומלץ

לא מומלץ	לידה בלתי רצויות ולכן אין להתיחס אליו למטרה זו. 8. קביעת מינימום התקדמות של 1 ס"מ בכל שעה בלידה הפעילה של השלב הראשון הינו מהיר ולא ריאלי עבור חלק מהנשים ולכן אין היא מומלצת לזהוי התקדמות נורמלית של הלידה. התקדמות איטית מזו, לא צריכה להיות אינדיקציה בשגרה להתערבות רפואית.	
לא מומלץ	9. ייתכן שלידה לא תתקדם באופן טבעי עד לפתיחה של 5 ס"מ. לכן שימוש באמצעים רפואיים להגברת קצב הלידה (כמו פיטוצין או ניתוח קיסרי) לפני נקודת ציון זו, אינה מומלצת, כל עוד מצבם של האם והעובר תקין.	
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 לאחר ביצוע מחקר רציני בנושא.	מדיניות קבלה למחלקת יולדות
לא מומלץ	11. לנשים בריאות בלידה ספונטנית לא מומלץ לבצע בדיקה קלינית של גודל האגן באופן שגרתי.	בדיקה קלינית של גודל האגן
לא מומלץ	12. לא מומלץ לבצע ניטור שגרתי לדופק העובר עם קבלת אשה בריאה ללידה ספונטנית. 13. מומלץ לנטר את דופק העובר בקבלה עם מכשיר דופלר או סטטוסקופ ללב העובר.	ניטור שגרתי של לב העובר עם הקבלה של היולדת
לא מומלץ	14. גילוח שגרתי של שיער ערווה לפני לידה וגינלית אינו מומלץ.	גילוח שיער ערווה
לא מומלץ	15. שימוש בחוקן לצורך הימנעות משימוש בזירוז 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 למעקב אחר העובר.	ניטור רציף ללב העובר
מומלץ	18. מומלץ לבצע ניטור לסרוגין למעקב אחר דופק העובר באמצעות דופלר או סטטוסקופ עוברי.	ניטור לסרוגין של לב העובר במהלך הלידה
מומלץ	19. מומלץ לנשים בריאות להעזר באפידורל לשיכון 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 הרפית שרירים פרוגרסיבית, נשימות, מוסיקה, מיינדפולנס וטכניקות אחרות הינן מומלצות לנשים	טכניקות הרפיה לשיכון כאבים

	בריאות המעונינות במשככי כאבים, תלוי בהעדפת האשה.	
מומלץ	22. שינוך כאבים באמצעות עסוי, או בקבוק מים חמים, הינו מומלץ לנשים בריאות המבקשות משככי כאבים, תלוי בהעדפת האשה.	טכניקות פיזיות לשינוך כאבים
לא מומלץ	23. משככי כאבים לצורך מניעת עיכוב הלידה או להמנעות מזרז פוטוצין, 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 הינו מומלץ.	תנועה ותנוחות בלידה
לא מומלץ	26. שטיפה וגינלית שגרתית עם קלוראקסידין למניעת זיהומים אינו מומלץ.	נקוי וגינלי
לא מומלץ	27. טיפול הכולל ניהול אקטיבי של הלידה לצורך מניעת עיכוב הלידה, אינו מומלץ.	ניהול פעיל של הלידה
לא מומלץ	28. שימוש בפקיעת שק מי השפיר, לבדו לצורך מניעת עיכוב בלידה, אינו מומלץ.	פקיעת שק מי השפיר
לא מומלץ	29. השימוש בפקיעת מים מוקדמת ביחד עם פוטוצין למניעת עיכוב בלידה אינו מומלץ.	פקיעה מוקדמת של שק מי השפיר ופוטוצין
לא מומלץ	30. שימוש בפוטוצין למניעת עיכוב בלידה מאולחשת עם אפידורל אינו מומלץ.	פוטוצין לנשים עם אפידורל
לא מומלץ	31. שמוש בפפברין למניעת עיכוב הלידה אינו מומלץ.	מרפה שריר חלק (פפברין)
לא מומלץ	32. עירוי נוזלים לצורך מניעת עיכוב 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 משך 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 ללידה (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 אמצעים לשהות ארוכה בשלב השני של הלידה ולטיפול מתאים במקרה של מצוקה 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 שגרתי או גמיש באפיזיוטמיה אינו מומלץ לנשים בלידות וגיליות ספונטניות.	מדיניות אפיזיוטמיה
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, לפחות דקה 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 וגיליות, אם המטפלים והיולדת רואים חשיבות בהפחתת קטנה של הדימום ובקיצור קטן של אורך השלב השלישי.	CCT
לא מומלץ	46. לא מומלץ לבצע עיסוי רחמי למניעת דימום לנשים שקיבלו 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 שגרתי- 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 אם הם 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 שגרית 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

השלב הלטנטי- תחילתה של הלידה

- יש שפע של זמן
- המשיכי בעדינות לעשות מה שמתחשק לך
- צפי בסרט מצחיק או תרגלי הרפיה
- הכנסי 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 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.

רשימת ציוד ללידה

<u>לשותף הלידה:</u>	<u>לאמא:</u>
טלפון נייד + מטען	מסמכים רפואיים
מצלמה	חוברת היפנובירתינג
טואלטיקה	תוכנית לידה ומכתב למיילדת
חפצים לגילוח	קבצי שמע- צבעים ורוגע
ספר	שלט לחדר לידה
טאבלט (לא לשימוש כשהיא צריכה אותך איתה)	כותונת/ פיג'מה (עדיף שנפתח מקדימה)
בגד ים	חולצת T ישנה וגדולה
חטיפים	נעלי בית
מים	חלוק
	גרביים
	חטיפים : בננות, חטיפי אנרגיה, יוגורט
	בקבוק מים
	קשיות מתכופפות לשתייה
<u>לתינוק:</u>	טאבלט
2-3 אוברולים	מטען לנייד
2-3 גופיות	ספר/ מגזין לקריאה
גרביים	טישואים
בגד ליציאה הביתה	שמן אתרי – לבנדר (או ורדים/ קמומיל)
שמיכה או של	רסקיו
ז'קט או מעיל בחורף	גלובולים של ארניקה
כובע	כרית מהית
סלקל	כדור לידה (אים אין בבית חולים)
	כריות ספייר
	2 חזיות הנקה
	רפידות הנקה
	משפחה לפטמות
	שמן/ משחה לסימני מתיחה
	תחתונים מכותנה
	בגדים ליציאה הביתה

הוסיפי עוד כרצונך...

מכתב למיילדת לדוגמא:

התכווננו לקראת הלידה באמצעות תרגול הרפיות ללידה רכה 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 ולהמעט בשיחות ככל שניתן.

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

תודה רבה על עזרתך.

עוד כמה דברים שיסייעו לך להירגע:

- שמנים ארומתרפים, הומאופטיה ותמציות פרחים 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.
- הומאופטיה: c200 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
- הרפיות
- ליטוף גב

הדימויים לשלב 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 בפתיי 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 נעה בקלות למטה
גופך משחרר את התינוק/ת שלך בעדינות כלפי מטה בכל נשימה
בכל נשימה התינוק/ת שלך מתקרבת אליך
התמקדי למטה, לכיוון התינוק/ת שלך
עוד מעט תאחזי בה/ו בין זרועותיך.

העדפות 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
- השתיית 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

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 אוחזת 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, זו ובעט 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, שלוה 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 והציפיה ללידה הרכה והמהירה של התינוק/ת שלך.

את כל כך רגועה, לגמרי שלוה, בגופך ומוחך. מה שאת מדמינת 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, שלוה, 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 ברוע ובאופן חלק ביותר.

את נרגעת בביטחון ובעדינות כשגופך מתרכז 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 ת/יוולד.

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 עניידך.

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 ורפויה, אחת...עיניידך נפקחות כשאת בשקט ובעדינות מצטרפת אליי בחדר הזה בביטחון רגוע.

דף תרגול מפגש 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 בחיידך.

עיסוי פרינאום- החל משבוע 36

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

הכיני 6 סרטים קלילים או מצחיקים

תרגילי, תרגילי, תרגילי

סיפור הנהר

לפני שנתחיל, אני רוצה לספר לך שהקורס של לידה רכה היא חוויה מלמדת וכולנו חווינו 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 וזמן 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 מנוסים 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 בהגעתי 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 לבלובו 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 מתחששות השמחה שהציפו אותי. מחשבותיי שוטטו לזמנים מאד מהנים, מרגשים ומרגיעים. זמנים שחשתי בטוחה וחזקה. זמנים שסמכתי על הגוף שלי ועל התת מודע שלי

שיורה 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.

לסיכום

אנו מאחלות לך לידה כפי שאת מייחלת לעצמך.
זכרי- התירגול הינו חשוב אך ישנם עוד גורמים שישפיעו על תוצאות הלידה שלך.
אנו בטוחות שתהליך הלמידה והתרגול בקורס יסייעו לך בשיפור משמעותי לחווית הלידה שלך.
שתהיה לך לידה בריאה, חיובית ורכה!

אנו יודעות שהקורס שלנו הינו בעל השפעה משמעותית על הרבה נשים, בני זוג ותינוקות.
כדי להעביר את התכנים הלאה לעוד נשים
נשמח שתספרי לחברותיך על הקורס שלנו- לידה רכה היפנובירתי'ינג

כמו כן נודה לך מאוד אם תוכלי לכתוב פה חוות דעת על הקורס כדי שעוד אנשים ידעו שיש אפשרות
אחרת!



אין משהו שמשמח אותנו יותר מסיפורי לידה (בנוסף מיוחד אם שותף הלידה כותב גם את הצד שלו בכל
התהליך)

מכל סיפור אנו לומדות עוד ומסייעות טוב יותר לזוגות הבאים...
אז אתם מוזמנים לשלוח לנו את סיפור הלידה שלכם לפה

