



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

הדס: פחד מכאבי תופת ואידיה שלראת בדיוק כמו שרצית!

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



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

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

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

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

הדס



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

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



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

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

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

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



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

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



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

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

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

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

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

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



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

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

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



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

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

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

תנוחה נוחה ללידה



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

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

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

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

תמצאי את התנוחות שמרגישות לך טוב ומעודדות את התנועה של התינוק שלך למטה. יתכן שתשתמשי בכמה תנוחות בשלב זה, כשהתינוק שלך יורד בהדרגה בתעלת הלידה. זכרי: חכמת הגוף שלך יודעת איך ללדת. תהיי בקשב אליה!



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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



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

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

אחרי שהתינוק נולד ואת מחזיקה אותו, חכי שהשליה תצא באופן עצמאי, בלי למשוך את חבל הטבור. בדרך כלל עדיף לתת לשליה להיפרד לבד. המטפלים הרפואיים שלך אולי ימתינו להארכת החבל או שטף דם שמראה על

היפרדות ושהשליה מוכנה לצאת, ואז בעדינות ינחו את השליה החוצה. משיכה אגרסיבית יכולה לגרום לחלקים של השליה להישאר בפנים, דימום או היפוך הרחם (הרחם מתהפך ונמשך למטה לתוך הנרתיק).

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

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

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

בדיקת אפגר



הצוות הרפואי יערוך לתינוקך "בדיקת אפגר" שבודקת חמישה מדדים, פעמיים: דקה אחרי הלידה וחמש דקות לאחר הלידה. כל מדד מקבל ניקוד בין 0 ל-2, ולכן הניקוד הכי גבוה שניתן לצבור הוא 10. ימשיכו לעשות אותו כל 5 דקות אחר כך כל עוד הניקוד קטן מ7.

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

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

חוקי אפגרי ציבור תינוק ברחם



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

תינוק במצג קדמי עם העורף קדימה (כלומר הפנים פונות פנימה לכיוון עצם העצה שלך ולא החוצה באוו כיוון של הפנים שלך) נמצא בתנוחה אידיאלית ללידה ומוכן לעבור דרך האגן בקלות מרבית. התינוק עם הראש למטה, פנים לגב שלך, והגב שלו פונה לצד אחד של קידמת הבטן שלך. ככה הראש בקלות מתכווץ, הסנטר על החזה, והחלק הקטן ביותר של הראש מגיע ראשון לצוואר הרחם. הקוטר של הראש שצריך לעבור דרך האגן הוא כ 9.5 ס"מ, וההיקף כ 27.5 ס"מ. המיקום הוא בדרך כלל עם העורף לצד שמאל של הבטן, ולפעמים התינוק יכול להיות עם העורף לצד ימין.

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

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

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

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

איך לזהות את מצג התינוק?

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

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

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

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



איך למנוע מצב אחורי בלידה?

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

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

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



מה לעשות אם התינוק כבר במצב אחורי?

במהלך ההריון

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

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

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

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

הפעילות המוקדמת של הלידה

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

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

הפעילות הניי של הלידה

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

למה להשתמש בכדור הפיזיו?



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

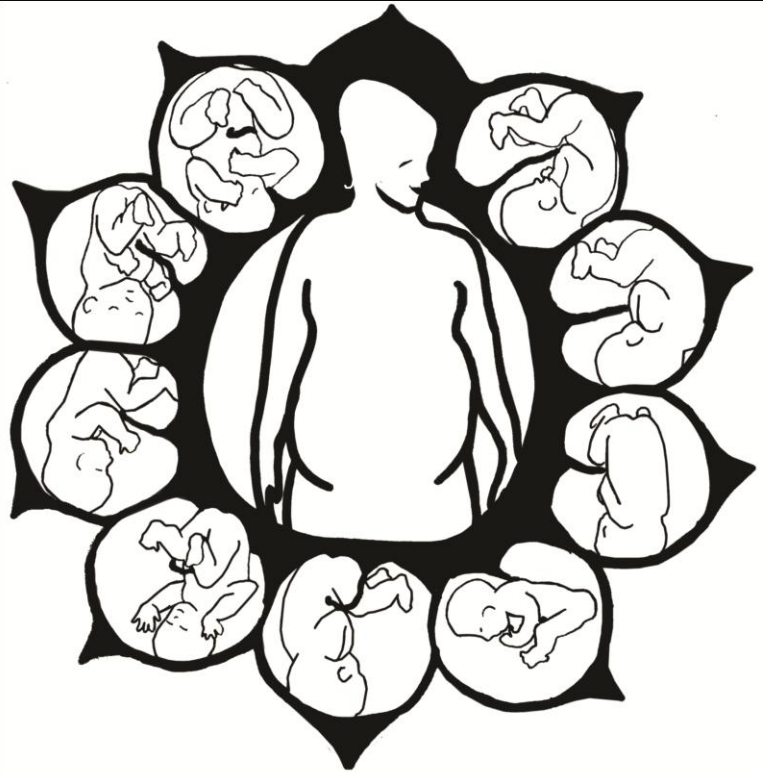
בזמן הלידה חשוב להתחיל להשתמש בכלים ובתהליכים של הנוסחה מוקדם! זה יאפשר לך לחוות את גלי הלידה בקלות ולהתקדם בקצב הטבעי שלהם. כשאת מתנסה מיד על ההתחלה בכלי הנוסחה, את כבר מוצאת את הכלים הכי משמעותיים עבורך. כך את יכולה להמשיך להשתמש בהם בהמשך הלידה. לכן, לא מומלץ לחכות עד שהלידה מתקדמת כדי להתחיל את השימוש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

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



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

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



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

1. זיהוי תנוחות התינוק.

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

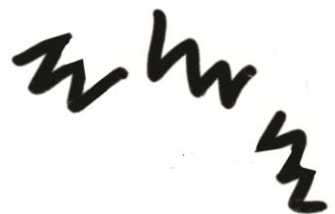
2. מיפוי תנוחות התינוק.

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

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



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



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

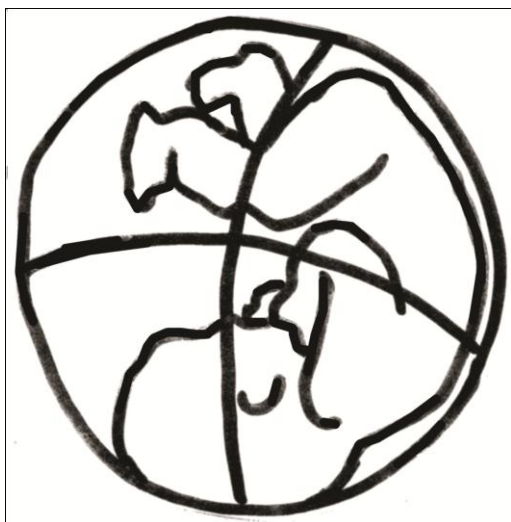


כשאת שוכבת, שימי לב איזה צד של הרחם מרגיש קשיח יותר וציירי קו. זה יכול להיות עמוד השדרה.

ציירי רק מה את הדברים שאת בטוחה בהם ותשכחי את השאר.



יצא לך משהו כמו הציור הבא, ומתוכו יכול להיות שתוכלי כבר לנחש את תנוחת התינוק שלך. תמשיכי לשלב השלישי כדי לקבל יותר וודאות.

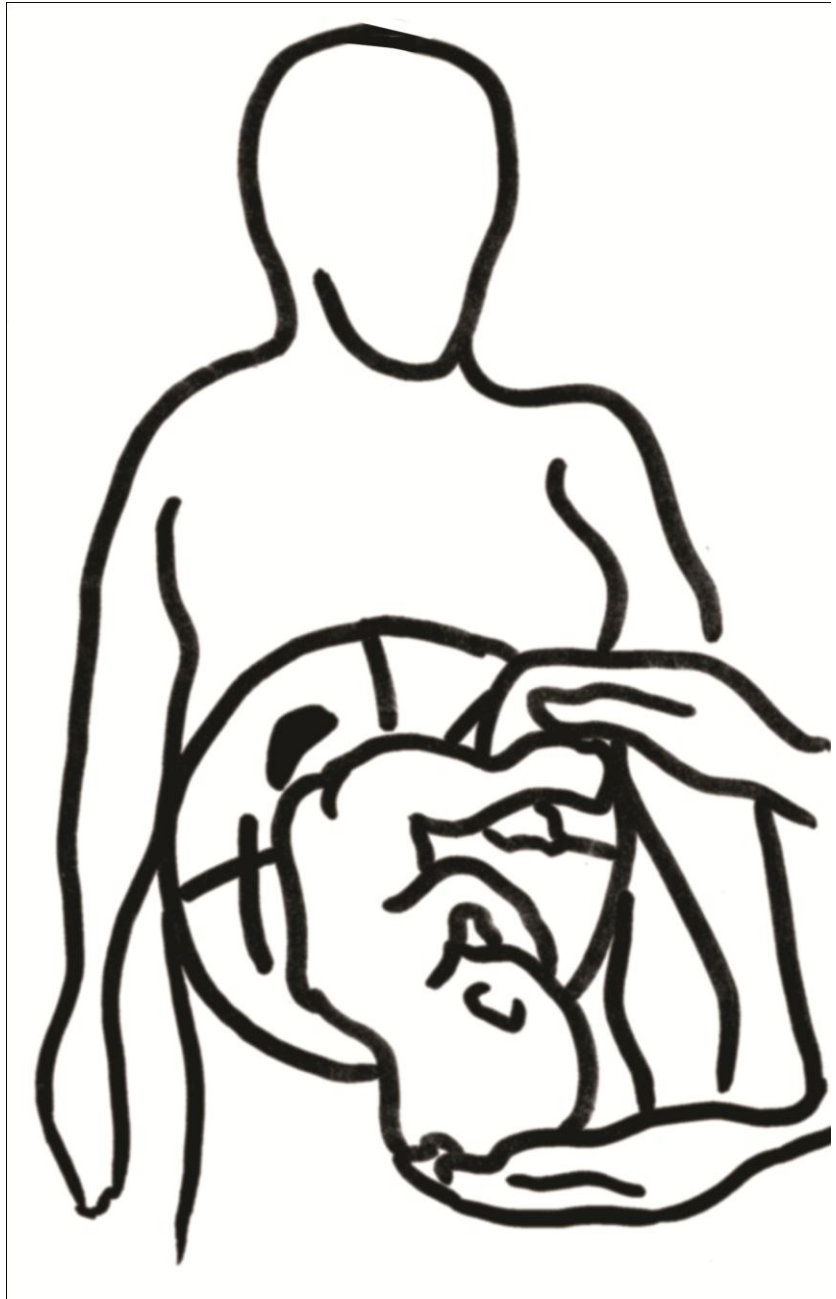


3. הדמיית תנוחת התינוק בצורת בובה

קחי בובה וכופפי אותה לתנוחה של התינוק כדי להשלים את הציור. היעזרי בידיעה שיש שלושה הפכים בגוף תינוקך שנמצאים בחצאים הפוכים של העוגה והם: ראש וישבן, בטן וגב, ידיים ורגליים.

זכרי שהישבן תמיד הפוך לראש. כשהראש למטה, הרגליים למעלה והידיים עשויים להיות מורגשים בחצי התחתון. רגליים בועטות חזק יותר מידיים. איברים נמצאים הפוך מהגב. ברכיים מתכופפות אך כשהרגליים נמתחות כפות הרגליים בולטות החוצה כמו כדור. התינוק יכול להיות בצורת משולש כשהוא מיישר את הרגליים. הבליטה שנגרמת כשהרגליים נמתחות נראה מעוגל אך היי רגועה! לתינוק אין שני ראשים!

עכשיו יש לך ציור של תנוחת התינוק שלך. תוכלי לצבוע את הציור בצבעים יפים, לתלות ולשלוח לו הרבה אהבה. נשמח גם לראות את המפה שלך, אז בבקשה שתפי אותנו. אם קרובה ללידה ואת רואה שתינוקך יכול להיות בתנוחה יותר טובה, את יכולה להסתכל על התמונה ולעודד אותו!



חלב אם הוא המזון המתאים ביותר לתינוקות והנקה היא הדרך הטבעית לעשות כך, פורמולה מחלב פרה או סויה לא דומים ולא מתאימים כמו חלב אם לתינוקות. חלב אם זמין תמיד בחום המושלם ושומר על התינוק ממחלות וזיהומים. פגים שנולדים צריכים חלב אם כי הוא מונע זיהומים ופגים שיונקים חווים פחות הפסקות נשימה וירידות דופק מפגים שלא יונקים. הנקה חוסכת! אין ניקוי וחימום בקבוקים ושימוש בפורמולה מוכנה. כן חשוב שתקבלי את כל התמיכה שאת צריכה כדי להיניק. בבית החולים יתכן שתהיה יועצת הנקה. רב הזמן, ההנקה זורמת בקלות כשיש התחלה טובה, וגם כשאין התחלה מושלמת, הרבה אימהות ותינוקות מצליחים. הנקה היא רפואה מונעת גם בשבילך: אימהות שלא מיניקות נמצאות בסיכון מוגבר של סרטן השד ושל סרטן השחלות לפני גיל הבלות.

רב האימהות יכולות להניק את התינוקות שלהם 4-6 חודשים ויוצרות חלב בשפע. שימי לב שהנהלים בבית החולים לא מפסיקים את רצף ההנקה שלך. מה שחשוב זה תפיסה נכונה של השד. תינוק שתופס טוב מקבל מספיק חלב. תינוק שלא תופס טוב מתקשה לקבל חלב במיוחד אם אין הרבה. זה כמו לתת לו בקבוק מלא חלב עם חור קטן מדי. זה גם יכול לגרום אי נוחות לאמא וגם להישאר הרבה זמן על השד. כמה הצעות כדי להקל על ההנקה:

- 1. להיניק בשעתיים הראשונות אחרי הלידה.** כדי לעודד את רפלקס ההנקה הטבעי של התינוק, הימנעי מאפיודורל ופתידין (טשטוש) בלידה, מכיוון שהם יכולים לגרום לקשיים בהנקה. הישארי אתו. מיד אחרי הלידה, ניגבו אותו והניחו אותו על הבטן בעירום ומגע עור-בעור איתך, שימו עליכם שמיכה. ותנו לו לזחול אל הפטמה, למצוא אותה לבד ולהתחיל לינוק. זה יקרה כחצי שעה לאחר הלידה. הנקה מיד לאחר הלידה יוצרת קשר ראשוני בינך לתינוקך, מחמם את התינוק ועוזרת לנקות את המעיין של התינוק ממקוניום (היציאה הראשונה), ומשחרר הורמונים שעוזרים לכיווץ הרחם לעצור דימום.
- 2. בחרי בבינות מלא:** אין סיבה רפואית להפריד ביניכם כששניכם בריאים לאחר הלידה. כשאתם נשארים יחד, אתם לומדים איך לישון באותם זמנים ומקצבים וכשהתינוק שלך מתעורר לינוק את גם מתחילה להתעורר באופן טבעי דבר שפחות מעייף מאשר להתעורר משינה עמוקה, מה שקורה לעיתים אם התינוק מתעורר במקום אחר. כשת אתו את גם נענית מהר יותר לסימנים המוקדמים שמראים שהוא רוצה לינוק לפני שזה מגיע לבכי. התינוק מראה שהוא מוכן לאכול הרבה לפני שהוא בוכה. יכול להיות שהוא יתמתח, ישנה את הנשימה, יתחיל לחפש את הפיטמה. את תתעוררי, החלב שלך יתחיל לזרום והתינוק ינוק בשמחה. אבל אם הוא מתעורר בתינוקיה ומגיע למצב של בכי ממושך, יכול להיות שלא ירצה בכלל לינוק למרות שהוא מאוד רעב. לכן עדיף לישון יחד בבית החולים, מה שמאפשר לך לנוח וגם להניק בצורה קלה ולא מעייפת.
- 3. בלי פטמות מלאכותיות בבקשה!** תינוקות לוקחים את מה שנותן להם זרם מהיר של נוזלים ויכולים לסרב למה שלא. אם בימים הראשונים אחרי לידה, כשהאמא יוצרת מעט חלב, התינוק מקבל בקבוק וממנו זרם מהיר, הוא יעדיף את הבקבוק. זה יכול לגרום לו לסרב לינוק או גם לא לתפוס טוב את הפיטמה שלך ולקבל פחות חלב או לגרום לך אי נוחות בפטמות. זה שהוא מוכן לקבל גם בקבוק וגם הנקה לא אומר שהבקבוק לא מפריע.
- 4. לא להגביל את האורך או התדירות של ההנקה.** תינוק שיונק טוב לא יהיה שעות על השד. בילוי זמן ארוך מדי על השד יכול להצביע על קשיים בתפיסת הפיטמה, מה שגורם לתינוק לא לקבל את כל החלב שיש. קבלי עזרה כדי לתקן את התפיסה והשתמשי בדחיסה כדי להביא לו יותר חלב במקום לתת מוצץ, בקבוק או לקיחת התינוק לתינוקיה.
- 5. אין צורך במים, מי סוכר או פורמולה.** כשהתינוק תופס נכון את השד ומקבל את החלב הזמין, אין צורך להוסיף מקורות אחרים של הזנה. אם אמרו לך להוסיף משהו בלי לראות איך את מניקה, בקשי עזרה ממישהו שיוודע מה הוא עושה. יש מקרים נדירים שכן צריך תוספות לתזונה, אבל לרב זה כדי להקל על הצוות הרפואי. התוסף הכי טוב זה הקולוסטריום (מה שמגיע ב3 ימים הראשונים אחרי לידה לפני החלב). אפשר לערבב אותו עם מי סוכר אם את לא מצליחה לשאוב הרבה בהתחלה.
- 6. תפיסה טובה = הנקה טובה.** אם אומרים לך שהתינוק תופס טוב וכואב לך בפטמות, קבלי עזרה ממישהו שיוודע. לפני שאת עוזבת את בית החולים, אמורים להראות לך שהתינוק שלך תופס טוב, מקבל חלב מהשד ושאת יודעת איך לוודא שהוא מקבל חלב מהשד.
- 7. מתנות של פורמולה נועדו כדי לגרום לך להשתמש בפורמולה.** אם את מרגישה שאת צריכה לתת פורמולה כי התינוק לא מקבל מספיק חלב, יכול להיות שהוא פשוט לא מקבל טוב את החלב שלך. מצאי עזרה טובה שתומכת בך ובתינוקך. דגימות פורמולה הם לא עזרה להנקה.
- 8. תפיסה טובה פירושה שרוב העטרה שמסביב לפטמה (לא חייב הכל), ובעיקר החלק שליד הסנטר של תינוקך, נמצאים בתוך הפה שלו, ותנועות החליבה של הלשון "סוחטים" את אגני החלב שנאגרים מאחורי העטרה. תפיסה לא נכונה (של הפטמה בלי העטרה) גורמת אי נוחות בפטמה, לפעמים לסדקים או פצעים, ומתסכל את התינוק כי הוא לא מצליח להוציא את החלב מהשד. אם התינוק תופס רק את הפטמה להפסיק שוב ושוב,**

להוציא את השד מהפה שלו, ולנסות שיפתח את פיו בצורה הנכונה . בתפיסה נכונה הפטמה נינוחה והחלב זורם ממנה בלי מאמץ. יניקה נכונה נראית מהצד כמו תנועות של שאיבה וגמיעה – הלשון והלסת התחתונה פועלות כדי להביא את החלב מהשד אל הפיטמה, בניגוד למציצה, בה מופעלות רק השפתיים. בנייקה טובה השפתיים משורבבות החוצה – השפה העליונה תפנה כלפי מעלה והשפה התחתונה כלפי מטה, כמו פיהוק גדול, או דג שפותח את פיו

9. **כדי להוציא את השד מהתינוק פעלי בלי תנועות פתאומיות וברכות.** הכניסי את הזרת בזווית הפה בין התינוק והשד, או לחצי על הפיטמה קרוב לזווית הפה עד שהווקם נפתח והפיטמה יוצאת בקלות.

יש מצבים שבהם אי אפשר להתחיל להניק מוקדם. אבל רב הסיבות הרפואיות הם לא סיבות אמתיות לעצירת או עיכוב ההנקה. מצאי יועצת הנקה טובה. גם פגים יכולים להתחיל לינוק הרבה לפני מה שהם יונקים בכל מיני מוסדות רפואיים. מחקרים מראים שזה יותר קל לתינוק פג להניק מאשר לקחת בקבוק.

3הבת ילודה והנקה



צהבת נובעת מהצטברות של בילירובין. בילירובין הוא פיגמנט צהוב שנוצא מפירוק כדוריות דם אדומות ישנות. כדוריות דם אדומות מתפרקות כדרך הטבע, ובדרך כלל הבילירובין שנוצר כתוצאה לא גורם לצהבת מכיוון שהוא מתפרק בכבד ויוצא דרך המעינים. אצל תינוק בן יומו האנזים בכבד שמפרק את הבילירובין לא מספיק מפותח, ולכן תתכן צהבת בימים הראשונים. לתינוקות בני יומם יש יותר כדוריות דם אדומות ממבוגרים, ולכן יותר פירוק בכל זמן נתון, לתינוק פג, לחוץ מלידה קשה, או תינוק לאם סוכרתית יהיה פירוק גבוה יותר של כדוריות דם אדומות (מה שיכול לקרות כשיש חוסר התאמה בדם) ותתכן עלייה ברמת הבילירובין בדם.

3הבת ראיפה

בכבד הבילירובין משתנה למסיס במים כדי שיוכל לצאת מהגוף. אם הכבד לא מתפקד כראוי, מה שקורה כשיש זיהומים, או שהמעבר של הבילירובין למעינים חסום, אז הבילירובין עלול להצטבר בדם ולגרום לצהבת. ואז הבילירובין שהשתנה מופיע בשתן והופך אותו לצבע חום. שתן חום הוא רמז חשוב שהצהבת לא "רגיל". צהבת שנגרם מבילירובין שהצטבר הוא תמיד חריג, ולפעמים רציני ולעיתים קרובות צריך להיבדק ביסודיות מיד. למעט מקרים של כמה מחלות מטבוליות נדירות מאוד, הנקה יכולה וצריכה להמשיך כרגיל.

הצטברות בילירובין לפני שהוא השתנה באנזים בכבד מה שנקרא "צהבת פיזיולוגית", יכולה להיות נורמלית (זה נקרא בילירובין מסיס בשומן). צהבת פיזיולוגית מתחילה בערך ביום השני אחרי הלידה, ומגיע לפסגה ביום השלישי או הרביעי ואז מתחילה להיעלם. יש מצבים אחרים שיכולים להחריף את הצהבת הפיזיולוגית ויחייבו טיפול. לתנאים אלה אין קשר להנקה, והנקה צריכה להמשיך. אם לתינוק יש צהבת קשה מפירוק מהיר של כדוריות דם אדומות, זו לא סיבה להפסיק את ההנקה, אלא להמשיך אותה.

ישנו גם צהבת שמופיעה מחוסר הנקה, בגלל שהתינוק לא יונק מספיק ולכן אין לו מספיק פעילות מעינים ויציאות, והבילירובין במעינים נספג בחזרה בדם במקום לצאת. מה שנקרא צהבת הנקה. כדי לטפל בה יש להניק יותר. כמובן שאין להפסיק את ההנקה במקרה כזה. אם התינוק יונק טוב, אפשר להניק לעיתים תכופות יותר כדי להוריד את הבילירובין. אם התינוק לא יונק טוב, אפשר לעזור לו לתפוס את הפיטמה בצורה יותר טובה כדי לעזור לו לקבל יותר חלב. את יכולה גם ללחוץ על השד כדי לאפשר ליותר חלב להיכנס לתינוק.

3הבת חלב אמ

כדי לאבחן סוג נדיר זה של צהבת, התינוק צריך להיות בן 3 שבועות לפחות. הסיבה לצהבת חלב אם לא ידועה. יכול להיות שהיא נגרמת מחומר הנמצא בחלב אם. הרבה תינוקות עם צהבת חלב אם גם חווים צהבת פיזיולוגית חריפה. הנקה תכופה לא תוריד את רמת הבילירובין.

אם רמת הבילירובין אינה עולה ומסכנת את התינוק, אפשר להמשיך להניק. אם התינוק עולה במשקל בהנקה מלאה, עושה הרבה יציאות ומשתין הרבה שתן שקוף, ויש לו צהבת חלב אם זה לא מהווה שום בעיה עבורו. הטיפול היחיד על מנת להבחין שזה צהבת חלב אם ולא צהבת מסוג אחר (זיהומית או חוסר בחלב אם) זה לעקוב

אחרי רמות הבילירובין של התינוק.

צהבת חלב אם מגיעה לשיא ב 10-21 ימים, ויכול להימשך חודשיים או שלושה. צהבת חלב אם היא **נורמלית**. במקרה נדיר שרמת הבילירובין מגיעה לסף מסוכן יכול להיות שיציע רופא לעשות טיפול בפוטרופיה או להפסיק להניק זמנית. אין ראיות שצהבת גורמת שום בעיה לתינוק ולא צריך להפסיק את ההנקה כדי לעשות אבחנה. אם התינוק משגשג בהנקה מלאה **אין שום סיבה** להפסיק להניק או לתת תוספת. בכלל, הרעיון שיש משהו לא בסדר עם התינוק שיש לו צהבת באה מההשוואה לתינוקות ששותים פורמולה שאין להם צהבת בדרך כלל אחרי השבוע הראשון, ואם יש, אז זה סימן שמהו לא תקין. אבל תינוק ששותה פורמולה זה לא מצב טבעי או אידיאלי ולכן זה לא מודל לבריאות טבעית ותקינה, ורוב התינוקות בהנקה מלאה שהם בריאים לחלוטין הם עדיין עם צהבת ב-5-6 שבועות לאחר הלידה. ולכן אולי צריך לשאול, האם צריך לדאוג שאין צהבת? בוודאי שאין צורך להפסיק להניק כשיש צהבת חלב אם.

פוטרופיה מעלה את צריכת הנוזלים של התינוק. אם התינוק יונק היטב, הנקה לעיתים תכופות יותר בדרך כלל יכולה לפצות על צריכה זו. אם התינוק צריך יותר נוזלים, אפשר לשאוב חלב ולתת אותו, ועדיף לתת חלב אם שאוב, אם צריך בתוספת מי סוכר או מי סוכר בלבד מפורמולה.



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

כשהתחלתי לקרוא את הפרק הרגשתי:

כשסיימתי את הפרק הרגשתי:

מה עצמה לי בקריאת הפרק היה:

מה שהתחדש לי היה:

לדמי אחרי לידה והטיפול בתינוק, אני מרגישה:

תינוקות יקרות, אחרי מה שלמדתי היום אני מביטה לך e:



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

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

כשהתמסרתי במילת המפתח "התמסרות":

תינוקות יקרות, אחרי מה שלמדתי וחוויתי בתהליך אני מביחה לך e:



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

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

האמקור שלי:

מיצאת האמת:

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



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

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

כשהתמסרתי במילת המפתח "התמסרות":

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



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

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

המקור שלי:

מיצת האפתח:

תיוק/ת יקרה, אחרי מה שאמרת וחוויתי בתהליך אני מביחה לך e:



יומן תהליך יום ו': התמסרות אליזה

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

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

כשהתמסרתי במילת המפתח "התמסרות":

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



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

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה עצבר עלי בתהליך היה:

האמקור שלי:

מיצאת האמת:

תינוקות יקרה, אחרי מה שאמרת וחוותי בתהליך אני מביחה לך e: