



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

אביבה: הייתי כהי אחרי הלידה!

הנה סיפור הלידה המדהימה שלי:

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

לא הפסקתי להגיד שאני גיבורה ושעשיתי את זה והיה מדהים!

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

תודה רבה, יפה, על התהליך המדהים הזה!

אביבה והלל התינוקת



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

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



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

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

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

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



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

1. כנסי לתנוחה נינוחה ונתמכת לחלוטין בכיסא שתומך היטב, כשאת נשענת קדימה על כריות ויושבת על כדור לידה או במיטה. תני ללסת להיות משוחררת.
2. קחי לפחות שלוש שאיפות עמוקות ואיטיות פנימה מהאף ונשפי החוצה מהפה. תני לכתפיים להשתחרר יותר עם כל נשיפה שאת נושפת כדי להתחיל את ההרפיה. אחרי הנשימות וודאי שהעיניים שלך פקוחות.
3. אמרי לעצמך, אני נכנסת להרפיה ללא מגבלת זמן.
4. **הרימי יד אחת והניחי אותה על הלב. הרימי את היד השניה והניחי אותה על הבטן** ובשנייה שהיא נוגעת בבטן, רק אחרי ולא לפני, תעצמי את העיניים.
5. **באותה שניה שאת עוצמת את העיניים**, מיד הפעילי את כפתור האהבה שלך, מרפה כל שריר, עצב ורקמה בגוף אוטומטית, משחררת אוקסיטוצין ונמצאת במצב נפלא של הרפיה ואהבה עמוקים. לכי למקום המיוחד שלך ברחם. קחי כמה שניות להיות שם וליהנות....

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



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

ותיהני מזמן התרגול המרגיע והחשוב!

לצרפ את מלווה הלידה בהכנות ללידה עם הנוסחה



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

הגיע הזמן למלווה הלידה לקרוא את המדריך למלווי הלידה, המתחיל בעמוד 174 : המדריך מאפשר למלווי הלידה ללמוד מה תפקידו/ה בהכנות ללידה ואיך לעזור לך בזמן הלידה. יש בו מידע חשוב על הכנות ללידה, דולות, תזכורות ליום הלידה 41 דפים של תזכורות מילוליות ללידה כדי שמלווי הלידה יוכלו תמיד לתמוך בך בזמן הלידה. ניתן גם לקרוא את המדריך למלווה הלידה ביחד!



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

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

אמא:

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

אמא בנסיעה באוטו:

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

אמא וילדיה

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

אחרי הלידה אמא:

- _____ בגדים לחזרה הביתה
- _____ 2 חזיות הנקה ורפידות הנקה
- _____ 3 זוגות תחתונים ופיגימות
- _____ חפצים כמו תמרוקים אישיים

נסיעה רגועה ובטוחה לבית החולים או מרכז הלידה. טיפים למלווה הלידה

לתינוקת:

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



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

אלות fakes סיור:

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



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

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

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

אני מדמינת את לידת התינוק/ת שלי

עכשיו ברגע זה אני יוצרת את הלידה המושלמת שלי.

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

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

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

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

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

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

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

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

אני מאשרת ומצפה לטוב ביותר



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

התבססות

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

גלי טרום לידה או ציריט מדומים/ברקסטון היקס

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

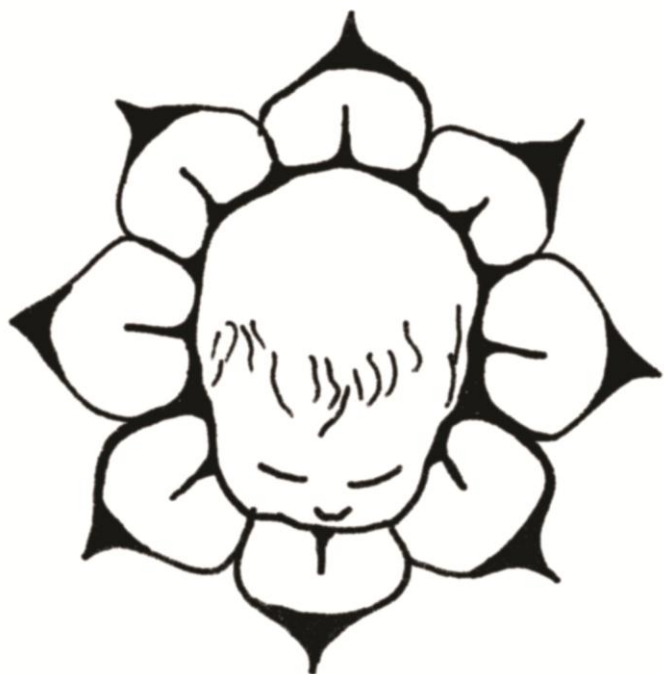
גלי טרום לידה יכולים לנבוע מהתייבשות אז תוכלי לשתות יותר מים, לנוח או לעשות אמבטיה חמה.

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

נסיעה ראצה ופטוה לבית החולים או מרכז הלידה



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



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

● **תינוק גדל ברחמך ולא עובר.** איך המילה עובר מרגיש, לעומת תינוק?

● **גלי אהבה** או לידה ולא צירים. **גלי האהבה** יעזרו לצוואר הרחם שלך להיפתח ולתינוק לרדת בתעלת הלידה בזמן הלידה. אני אוהבת לקרוא להם גלי אהבה כי הם מונעים על ידי הורמון האהבה, אוקסיטוצין, שמשחרר בלידה. גלי אהבה הם בדיוק מה שאפשר להרגיש בלידה, כשאת מתרגלת את תהליכי הנוסחה, שותה את השייקים הירוקים שמנקים את תאי הגוף ומשתמשת בהרפיה את מאפשרת לתאים שלך להיות פתוחים לקלוט את ההורמונים החיוביים שמשחררים.

● **אי נוחות** במקום כאב. כאב בלידה נגרם על ידי אמונה וציפייה לכאב ועל ידי פחד שגורם ללחץ וגורם לכאב. כל כאב מתחיל כאי נוחות. כמו שאת יודעת, אי נוחות זה בקשה מחכמת הגוף לעצור, להיות קשובה ולעשות את מה שאת באמת צריכה. כשאת קשובה לחכמת הגוף שלך בלידה ומשתמשת בכלים של הנוסחה, אין צורך לחוש כאב.

● **שלב ראשון בלידה: פריחה** ולא פתיחה. צוואר הרחם נפתח כמו פרח לאפשר לראש התינוקת לצאת מתוך הרחם. לאחר שצוואר הרחם נפתח כמו פרח, ואין צורך לעשות בדיקות פנימיות אלא לעקוב אחרי התחושה, תגיעי ל:

● **התרחבות** ולא מחיקה – צוואר הרחם נמתח בקלות כמו גומי מסביב לראש תינוקך כדי לאפשר לו לצאת

● **שלב התמרה ולא שלב מעבר:** השלב הקסום בו את עוברת משלב הפריחה לשלב ההחלקה בו את מחליקה למטה והחוצה יחד עם תינוקך. זה הזמן שבין 8 ס"מ לפתיחה מלאה ששל 10 ס"מ. בשלב ההתמרה רמות האנדורפינים, הורמונים מרגיעים והאוקסיטוצין מתגברים ונותנים לך תחושה של רוגע ואהבה.

● **שלב ההחלקה:** במקום שלב הדחיפות השלב השני של הלידה בו את מחליקה למטה והחוצה עם התינוקת שלך לקראת המפגש הפיזי שלכם.

● **גלי החלקה במקום צירי לחץ:** גלי החלקה או אהבה חזקים כמו חיבוק דב שמחברים אותך תינוקך ומקרבים אתכם לחיבוק הפיזי הראשון שלכם.



יש סיכוי שמתחילה לידה: נחכה ונראה

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

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

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

הלידה התחילה!

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

פקיצת קרומים: ירידת מי שפיר



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

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

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

איך לדעת אם זה מי שפיר או שתן?

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

לידת מים



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

יתרונות בלידת מים:

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

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

תלאת האוקסיטוצין שלך בלידה



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

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

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

אודעה? שחרכי קצת אוקסיטוצין, הורמון האהבה

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

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

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

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

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

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

כואב? שחרירי בטא אנדורפיין, הורמון ההנאה והתעלות

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

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

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

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

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

צ'יפה? נסי אדרנלין, הורמון ההתרגשות

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

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

כאב. רמות גבוהות של אדרנלין ונורדרנלין קשורים ללידות ארוכות, ירידה בקצב פעימות לב של תינוקך (סימן למצב לחץ אצל התינוקת שלך).

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

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

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

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

כיצד להתחבר? שחרר פרולקטין, הורמון האימהות

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

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

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

מה לעשות בתחילת הלידה



- **התחילי מיד להשתמש בכלים של הנוסחה!**
- **אם את לפחות 37 שבועות, וגלי הלידה שלך מתחילים כל 10-15 דקות או פחות ואורכים 30-45 שניות או פחות, יכול להיות שזה גלי טרום לידה, זמן מצוין לתרגול.** אם הגלים נהיים יותר ארוכים, חזקים ותכופים עם הזמן את כנראה נמצאת מוקדם בשלב הראשון של הלידה. במקום להתעסק בשאלה האם זה זה או לא, תוכלי לתרגל את "טכניקת הלב בטון" ו"הרפיה בעיניים פקוחות" עם כל גל לידה. תוכלי לשמוע את התהליך "אמונות תומכות ללידה" ברם קול בחדר כדי להיכנס למצב בטוח וחיובי. אם זה לא זמן הלידה, הרווחת תרגול לפני הלידה.

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

מלווי הלידה, תפקידכם לוודא שאמא שותה מספיק!



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



● **בלידה ראשונה:** בדך כלל כשגלי לידה הם כל 4-5 דקות ואורכים 65-80 שניות למשך שעה לפחות.

● **בלידות חוזרות:** תוכלי להגיע כשגלי הלידה שלך הם כל 5-6 דקות.

כשהחלטת שזה הזמן ללכת, קחי 10 דקות לעשות אמבטיה או מקלחת חמה (באמבט נקי) בבית לפני שאת יוצאת ואמרי לעצמך ולתינוקת "אנחנו עושות את זה כמו שרצינו, אנחנו מוכנות והכל עוזר לנו לחוות לידה אוהבת ומהנה" זה יכול לעזור לך להירגע ולהתכוון לצאת אחרי שהתרגלת לתחושות ש "זהו זה".

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

מה קורה כשאמציא לבית החולים?



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

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

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

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

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

בחדרי לידה יש בדרך כלל מיטה מתכווננת, שירותים ומקלחת. יתכן שיביאו לך חלוק של בית החולים. **הרגישי בנח ללבוש את הבגדים שלך** מכיוון שאת לא חולה, את עוברת תהליך טבעי ונורמלי בחיי אישה בריאה שנקרא לידה. אם תרגישי כמו חולה בחלוק, עדיף שתישארי בבגדים שלך ותרגישי בנח כאישה יולדת בבגדים שלה. חולצת טי גדולה של גברים או כותנת לילה ישנה הם מצוינים. לא משנה אם זה מתלכלך, אפשר לשטוף אחר כך או לזרוק. מה שחשוב זה הנינוחות והביטחון הרגשי שלך. יבקשו ממך להסיר את התכשיטים (עדיף להשאיר אותם בבית), וישאלו אם את רוצה לעבור חוקן. חוקן אמור לסייע בזירוז הלידה, אם יש מצב שהיא מתעכבת בגלל עצירות. חוקן

זה לא חובה, ותלוי ברצון שלך.

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

הנחיות למלווי לידה לאחר ההצעה לבית החולים



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

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

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

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

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

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

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

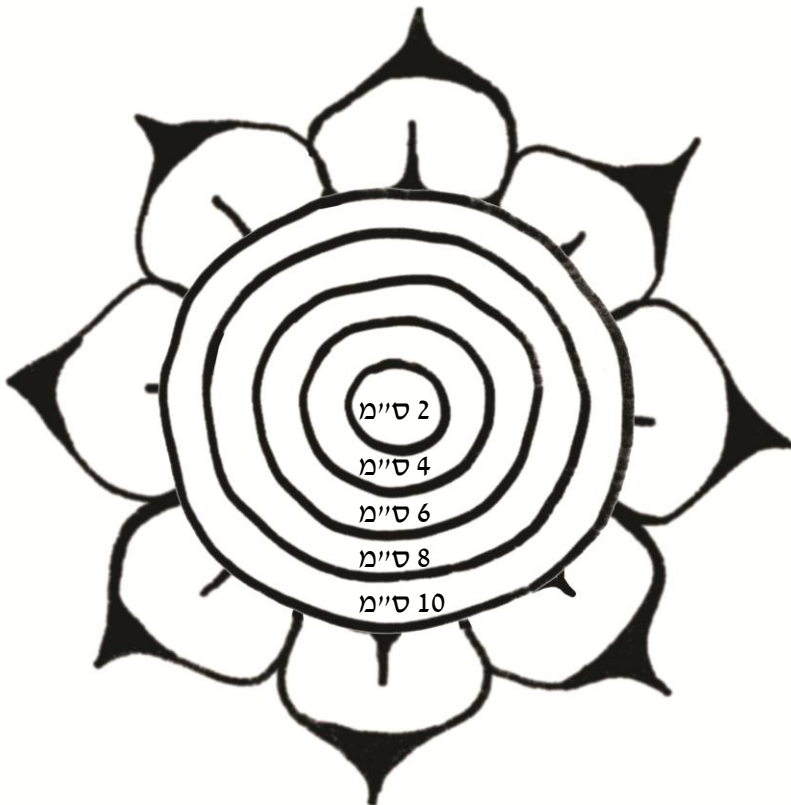
זכרו: אמא צריכה אתכם, אתם מגיני-הלידה שלה. אתם אחראים למה שקורה כאן. הצוות יכול לחכות עד שאתם מוכנים, לא משנה מה הם צריכים לעשות או לשאול.

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

קראו את המדריך למלווה הלידה עכשיו כדי להכיר את הכלים שצוננים לכם הלידה:



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



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

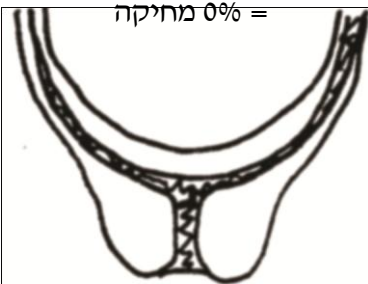
מה מודדות הבדיקות הפנימיות?

1. **התרחבות או פריחת צוואר הרחם נמדדת בסנטימטרים מ 0 עד 10.** כשאת בפריחה של 10 השלב השני (שלב ההחלקה) של הלידה מתחיל.

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

צוואר הרחם באורך הרגיל

= 0% מחיקה



צוואר הרחם בחצי מהאורך הרגיל

= 50% מחיקה



צוואר הרחם נמחק לחלוטין

= 100% מחיקה



3. תחנות ירידה באגן הירכיים.

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

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



כשהתינוק מגיע לתחנה 0, הוא מבוסס באגן

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

שלה על החזה. החלק המתקדם ביותר של הראש הוא העורף, האזור מאחורי המרפס האחורי של הגולגולת. הקוטר המתקדם של הגולגולת במקום זה הוא הקטן ביותר ויכול לעבור בקלות דרך עצמות האגן, המצב הכי טוב ללידה.
 יש גם מצב מצח: הראש ביישור חלקי לאחור, והמצח הוא החלק המתקדם ביותר. זה בדרך כלל מצב זמני ומשתנה תוך כדי הלידה למצב אוקסיפוט.

התינוק שלי נמצא:

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

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





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

כשהתחלתי לקרוא את הפרק הרגשתי:

כס"י"מתי את הפרק הרגשתי:

מה עצמה לי בקריאת הפרק היה:

מה שהתחדש לי היה:

האתר שלי צכ"יו הוא:

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



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

כשתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי התהליך הרגשתי:

מה שאמר עלי התהליך היה:

אזור המילים החדש ללידה היתה:

תאובת האוקסיטוצ'ין בלחיצת יד היתה:

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



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

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי את התהליך הרגשתי:

מה שאמר עלי התהליך היה:

המקור שלי:

מילת המפתח:

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



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

כשתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי התהליך הרגשתי:

מה עצר עלי בתהליך היה:

אוצר המילים החדש ללידה היתה:

תאובת האוקסיטוצין בלחיצת יד היתה:

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



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

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה עצר עלי בתהליך היה:

המקור שלי:

מיצת המפתח:

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



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

כשתחלתי את התהליך הרגשתי:

כסיומתי התהליך הרגשתי:

מה עצבר עלי בתהליך היה:

אוצר המילים החדש ללידה היתה:

תאובת האוקסיטוצין בלחיצת יד היתה:

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



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

כשהתחלתי את התהליך הרגשתי:

כשסיימתי את התהליך הרגשתי:

מה עצבר עלי בתהליך היה:

המקור שלי:

מיצאת המפתח:

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