



73	שבוע 3- תמיכה
74	תרגילי השבוע
75	הסבר על תרגילי השבוע
76	איך אני נכנסת להרפיה ללידה בעיניים פקוחות
77	איך לתמוך בגוף להריון ולידה אוהבים ומהנים
87	תרגילי הכנת הגוף ללידה
89	בחירות תומכות ללידה
91	משככי כאבים נרקוטיים
94	מה עושים במצג עכוז?
96	לידה ללא הפרעה
102	יומני תהליך

יסמ'ן: אף אחד לא הצליח להפריע לי באידיק!

לפני שעשיתי את ההכנה עם הנוסחה, הרגשתי מאוד לא בטוחה לגבי היכולת שלי ללדת.

הנוסחה מיד מיקדה אותי ועזרה לי לבנות חזון ללידה שרציתי. רציתי לידה מלאה בשמחה וצחוק.

הנוסחה נתנה לי את הביטחון לדעת שאני יכולה להתמודד עם כל מה שיקרה. זה באמת עזר לי להתמודד עם הפחדים שלי במקום לתת להם להשתלט עלי. בעזרת הנוסחה, יכלתי להתמודד עם תפניות לא צפויות שעלו במהלך הלידה בקלות. הצלחתי להישאר רגועה, להתמקד בלידה ולא לתת לאנשים ואירועים חיצוניים מלחיצים לעצור או להפריע לתהליך הלידה שלי.



היתה מיילדת שהיתה עלולה להשפיע לי לרעה על הלידה ולהוציא אותי מהמיקוד שלי. אך למזלי, הכלים שקיבלתי במהלך ההכנה של הנוסחה היו שם בשבילי בזמן אמת. הכלים האלו יכולים לעתי לעזור לכל אישה שרוצה להישאר רגועה בהריון ובלידה שלה.

אני חייבת לשתף אותך שעקיבא הוא תינוק מאושר ומיוחד. אני מרגישה שהעובדה שהוא הגיע לעולם בצורה חיובית, רגועה ושמחה בהחלט נתן לו התחלה מצוינת בחיים. אני יודעת שזה התאפשר בזכות הנוסחה,

אף אום תודה,

יסמ'ן



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 שלישי בחוברת ההדרכה,	נותן מידע על איך לתמוך בעצמך בהריון ובלידה מבחינת תזונתית, מתיחות, וגם בחירות ללידה.	
	להכין תכנית העדפות ללידה עם מלווה הלידה.		
	להכין את השייק הירוק הראשון שלך ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, עשיתי את השייק הראשון שלי!	נותן לך ולתינוקך מקור מצוין לוויטמינים, מינרלים וסיבים.	
	לבנות תפריט ורשימת קניות לפי ההנחיות התזונתיות ולהתחיל במתיחות אלא אם כן קיבלת יעוץ רפואי אחר. יש תמיד להתייעץ עם רופא לפני שאת מתחילה תכנית תזונתית או כושר חדשה.		
ב'	להאזין לתהליך "יצירת אוקסיטוצין (או הרפיה)". למלא יומן תהליך (בעמוד 98) ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את התהליך יצירת אוקסיטוצין (הרפיה)!"	את יוצרת מצב ביניים בכפתור האהבה שלך שמאפשר לך ליהנות מהרפיה מידית באזורי הלידה בעיניים פתוחות	
ג'	להאזין לתהליך "חיבור למקור", למלא יומן תהליך (בעמוד 99) ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך חיבור למקור!"	את מחזקת את ההרפיה ואת מילת מפתח שמאפשר לך להתחבר אוטומטית למקור שלך.	
ד'	להאזין לתהליך "יצירת אוקסיטוצין (הרפיה)", למלא יומן תהליך (בעמוד 100) ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "יצרתי אוקסיטוצין/הרפיה בגוף!"	את מחזקת את מצב הביניים בכפתור האהבה שלך שמאפשר לך ליהנות מהרפיה מידית באזורי הלידה	
ה'	להאזין לתהליך "חיבור למקור", למלא יומן תהליך (בעמוד 101) ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך חיבור למקור!"	את מחזקת את ההרפיה ואת מילת מפתח שמאפשר לך להתחבר אוטומטית למקור שלך.	
ו'	להאזין לתהליך "יצירת אוקסיטוצין (הרפיה)", למלא יומן תהליך (בעמוד 102) ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "יצרתי אוקסיטוצין (הרפיה) בגוף!"	את מחזקת את מצב הביניים בכפתור האהבה שלך שמאפשר לך ליהנות מהרפיה מידית באזורי הלידה	
שבת	להאזין לתהליך "חיבור למקור", למלא יומן תהליך (בעמוד 103) ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך חיבור למקור!"	את מחזקת את ההרפיה ואת מילת מפתח שמאפשר לך להתחבר אוטומטית למקור שלך.	
כל יום	לתרגל הרפיה בעיניים פתוחות ללידה (הוראות בעמוד 76) 6 פעמים ביום.	מאפשר לך ליצור הרפיה מידית בעיניים פתוחות כדי שתוכלי לזוז בקלות בלידה.	
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. התהליך "יצירת אוקסיטוצין או הרפיה" הוא תהליך מרגש מאוד, בו את יוצרת תגובת אוקסיטוצין רצונית בגוף שלך, תחושה של אהבה ורוגע באופן מקומי באזורי הלידה בגופך. זה נותן לך אפשרות לחוות את הלידה מבפנים ונותן לך אפשרות להיות פעילה יותר. כשאת משתמשת בטכניקת הלב-בטן שלך ומפעילה את כפתור האהבה, את נהיית רפוייה מהראש ועד כפות הרגליים במצב של אוקסיטוצין ואהבה בעיניים סגורות. יש נשים שאוהבות לעבור את הלידה ככה רפוייה בכל הגוף ונותנות לחכמת הגוף לנהל הכל. הם משתתפות בתהליך הלידה מבפנים, דרך תהליכי הנוסחה ותהליכי הדמיון המודרך. תוכלי לעשות כך בכל נקודה בגלי האהבה שלך אם תרצי.

אם תרצי להיות פעילה יותר, תוכלי לתכנת את עצמך ליצור תגובת אוקסיטוצין בכל אזורי הלידה, מהחזה ועד אמצע הירכיים. החלק הזה רפוי ורגוע לחלוטין ואת יכולה לפתוח את העיניים, לדבר וללכת, לזוז בקלות ולפעול כרגיל. כל מה שתוכלי להרגיש מהחזה ועד אמצע הירכיים יהיה תחושה של הרפיה, אהבה והנאה. היי בהרפיה עמוקה ובכל תהליך שאת עושה מעכשיו את מתרגלת את זה. תוכלי גם לעצום את העיניים אם תרצי ויכול להיות שתרצי כשיגיעו צירי הלחץ (גלי ההחלקה). תלמדי לעשות את כל זה בתהליך "יצירת אוקסיטוצין" על ידי יצירת מצב ביניים בכפתור האהבה שלך אז פשוט נוחי ותני לעצמך ליהנות מתחושות האהבה וההרפיה הנעימות. את תלמדי גם איך לתרגל כל יום את ההרפיה ללידה בעיניים פתוחות שתיקח את טכניקת הלב-בטן שלך לשלב הבא.

זכרי שהתרגול היומי שלך מתכנת את חכמת הגוף שלך ליצור תגובת אוקסיטוצין והרפיה אוטומטית בחלק האמצעי של גופך באופן מידי ואפילו יותר עוצמתי כשהעיניים שלך פתוחות כדי שתוכלי לזוז בנינוחות מלאה בלידה. יכול להיות שתרגישי או לא תרגישי את ההרפיה כשאת מתרגלת בעיניים פתוחות. איך שאת "מרגישה" לא משנה. פשוט תרגלי את הכניסה להרפיה, המעבר למצב ביניים ופתיחת העיניים. ככל שאת יותר מתרגלת תרגישי יותר בנינוחות עם תגובת אוקסיטוצין בעיניים פתוחות בלידה.

2. התהליך "חיבור למקור", מאפשר לך להיכנס להרפיה עמוקה. יחד עם תהליך "כפתור אהבה" הוא מלמד אותך להתחיל ללמוד להיכנס להרפיה בצורה קלה ונינוחה מתי שתרצי, דבר שמאוד עוזר לך בלידה. בתחילת תהליך חיבור למקור יש בערך 20 שניות של מוסיקה. כנסי להרפיה בזמן הזה בשימוש טכניקת הלב בטן שלמדת בתהליך "כפתור אהבה". יש כאלה שחוות את ההרפיה העמוקה בתהליך "חיבור למקור" כתחושת שינה, אבל יתכן שזה רק הרפיה מאוד עמוקה גם של גלי המוח, שדומה למצב שינה. יכול להיות שתהיי כל כך נינוחה ורגועה שלא תרצי להפסיק לעצור בסוף התהליך! התהליך מאפשר לך להיות רפוייה ומשוחררת ולקבל את האמונות החיוביות החיוניות לכפתור האהבה, ההרפיה ומילת המפתח שלך "מקור":



איך אני נכנסת להרפיה ללידה בעיניים פתוחות?

את עולה לשלב הבא עם טכניקת הלב בטן שלך ומתרגלת הרפיה בעיניים פתוחות 6 פעמים ביום, מחזקת את תגובת האוקסיטוצין שלך ונותנת לך ולתינוקך מתנה של רוגע ואהבה בכל פעם שאת מתרגלת.

כשאת מפעילה את כפתור האהבה, את בוחרת לקבל שכל שריר בגוף באהבה כשהוא רפוי לחלוטין. כפתור האהבה שלך הוא הכלי שלך. הבחירה לכבד את הכלי, בזה שאת מאפשרת לעצמך להיות בהרפיה מוחלטת ללא תנועה כשהכפתור שלך מופעל, מאפשר לגוף שלך להטמיע את תגובת האהבה וההרפיה שאת רוצה בלידה. זכרי, זהו כפתור שאפשר תמיד לכבות ולהפעיל שוב לפי מה שאת רוצה שיעשה עבורך. אם את צריכה לעשות משהו, קודם כבי את כפתור האהבה, עשי את מה שאת צריכה, ואז הפעילי שוב. כשהכפתור שלך מופעל במצב רגיל את רפויה לחלוטין בלי יוצא מן הכלל.

כפתור האהבה שלך שייך לך ונמצא כדי לעזור לך לשפר את החוויה שלך. אם את שומעת הנחיה בתהליכים שאומרת שהוא מופעל במצב רגיל ואת מעדיפה שיהיה במצב ביניים, תוכלי להעביר מתי שתרצי. כשהכפתור שלך מופעל במצב רגיל את רפויה לחלוטין בכל מקום בגוף, מה שמאפשר לך ולתאי הגוף להיפתח ולקלוט את האוקסיטוצין שמשחרר.

התחילי עם טכניקת הלב בטן שלך, כמו שעשית עד עכשיו:

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 שלושה 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 פתוחות.
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 אחר שהיא נוגעת בבטן, רק אחרי ולא לפני, עצמי את העיניים.
5. באותה שניה שאת סוגרת את העיניים, כפתור האהבה שלך מופעל. כל שריר, עצב ורקמה בגוף נהיה אוטומטית רפוי לחלוטין. הכפתור שלך משחרר אוקסיטוצין ואת נמצאת במצב נפלא של הרפיה עמוקה ותחושות נינוחות של אהבה הולכת 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 מאמצע הגוף, מהחזה עד אמצע הירכיים.
8. עכשיו פתחי את העיניים, עדיין בהרפיה ואמרי לעצמך "יותר ויותר הרפיה, אוקסיטוצין ואהבה בעיניים פתוחות, אני יותר ויותר נינוחה עם כל נשיפה שאני נושפת מעכשיו והלאה.... יותר ויותר הרפיה....." שוב ושוב, נותנת לכל כולך להתמסר וליהנות בחוויה של הרפיה עמוקה בעיניים פתוחות.
9. כשאת רוצה לצאת מההרפיה תוכלי לעצום את העיניים, לכבות את כפתור האהבה שלך ואז לפתוח את העיניים אחרי ההרפיה את מרגישה רעננה ונפלא.
10. הישארי בהרפיה בעיניים פתוחות עם כפתור האהבה שלך במצב ביניים ל30 שניות בהתחלה. אחרי כ 11 תרגולים, האריכי לדקה, אחרי 21 תרגולים תוכלי להאריך לעד 5 דקות. אין סיבה לתרגל ליותר מחמש דקות בשבוע השלישי. אחר כך תוכלי להאריך. זכרי תמיד לכבות את כפתור האהבה שלך בסוף.

דעי שזה לא משנה איך את "מרגישה" בתרגול מה שחשוב זה שאת ממשיכה לתרגל. תודות לאמונות התומכות שאת מטמיעה בתהליכים שאת עושה כאשר העיניים פתוחות את נכנסת להרפיה ולתגובת אוקסיטוצין עמוקה יותר. בכל פעם שאת מתרגלת הרפיה ללידה בעיניים פתוחות, עשי זאת בביטחון מלא ביכולת שלך ליצור תגובת אוקסיטוצין ותחושות אהבה בגופך ובידיעה עמוקה שכשאת מפעילה את כפתור האהבה שלך או מעבירה אותו למצב ביניים תרגישי רק תחושות של אהבה והרפיה בגוף, וכשאת מעבירה את כפתור האהבה למצב ביניים ופותחת את העיניים תרגישי רק תחושות הרפיה ואהבה מהחזה ועד לירכיים.

בתרגול שלך את מתכנתת את חכמת הגוף שלך שאת יכולה לשנות תנוחות, לדבר וללכת בזמן הלידה ולהישאר בהרפיה, אהבה, ונינוחות מוחלטת. אז תתרגלי הרבה ותיהני!

איך לתאוך כאב להריון ולידה אהבים ומהנים



הגוף שלך פועל במסירות כדי לספק לך ולתינוקך את כל מה שאתם צריכים. איך את יכולה לתמוך בו? תזונה טובה ומתיחות היא אחת הדרכים הטובות להישאר בריאה ובסיכון נמוך ובכך לחוות הריון ולידה יותר אהבים ומהנים.

אם את רוצה לתפקד בצורה הכי טובה בהריון ובלידה, את צריכה להיות במיטבך מבחינה פיזית. את יכולה להיות במיטבך רק כשאת אוכלת בצורה בריאה שלא מעמיסה על מערכת העיכול שלך ועושה פעילות גופנית.

מתיחות ופעילות גופנית מאפשרים לך להתכונן פיזית ללידה ולתינוקך לקבל יותר חמצן. בשיעור הזה תלמדי איך לתמוך בעצמך ובתינוקך בתזונה ומתיחות. תלמדי גם איך לבחור בחירות תומכות גם בלידה ולהכין תכנית לידה. מלבד זה, דברים נוספים שחשוב לעשות שתומכים בך כוללים: שינה מספקת, שתיית מים לאורך כל היום ששומר על זרימת הנוזלים בגוף ומנקה רעלים, אכילת ארוחות קטנות ותדירות במהלך היום, זמן להרפיה יומית, מה שמאפשר לגוף שלך להיות בסיסי יותר ולשחרר מתחים, נשימות בטן עמוקות לאורך היום שמספקות לך ותינוקך חמצן, ויצירת חלל מגורים בשבילו.

המצב בריאותי הפיזי שלך מושגת על פעילות גופנית ותזונה תומכת. שילוב פעילות גופנית נכונה בסדר היום שלך, יגיע לתינוק/ת לך יותר חמצן ואת תהיי במצב פיזי יותר טוב בלידה. גם התזונה שלך משפיעה על המשקל והבריאות שלו בלידה. הגוף והמוח של תינוקך מתפתחים מהר וצריכים חלבון (חומצות אמינו) איכותי שנעכל בקלות, וויטמינים ומינרלים כדי לעזור לתהליך ההתפתחות שלו.

תזונה עשירה בחומצות אמינו איכותיות שנספגות בקלות בגופך מאפשר לשליה להתפתח ולספק חמצן וחומרים מזינים לתינוקך ולהכין אותו לשינויים שמתרחשים בלידה. כשאת אוכלת בריא ונמנעת מהכנסת חומרים רעילים לגוף, את מגינה על תינוקך מזיהום, לידת פג אפשרית, מוגבלות שכליות ומוטוריות ומשקל לידה נמוך.

את גם תרגישי טוב יותר, תסבלי פחות מנפיחות, תשני טוב יותר ותיהני ממערכת חיסונית חזקה יותר. תזונה נכונה יכולה לעזור לך להימנע מאנמיה, רעלת הריון, היפרדות שליה, לחזק את הרחם ולאפשר לך לידה הרבה יותר מהירה ונינוחה והחלמה מהירה ולהפחית את הסיכון לסיבוכים אחרי לידה.

אחת, מהדרכים הטובות להישאר בסיכון נמוך ולתת ולתינוקך את ההתחלה הטובה ביותר בחיים זה לוודא שאתם מקבלים את כל מה שאתם צריכים ממזון איכותי ובסיסי בהרכבו, בצורה שנספגת בקלות. להלן כמה כללי יסוד:

האם המזון שאני אוכלת עוזר לי ולתינוק שלי?



לפני 81 שנה, ד"ר אוטו ורבורג זכה בפרס נובל על כך שהוא גילה שסרטן נגרם מחוסר חמצן ברמת התא. קשיי הנשימה ברמת התא גורמים לתסיסה ולחומציות (רמת pH נמוכה בתא). מחקר הפרס נובל שלו מסביר כיצד סרטן משגשג בסביבה חומצית, או חסרת חמצן. לפיכך, הגורם מספר האחד לסרטן הוא החומציות של הגוף האנושי. יש מקרים של חולי סרטן שריפאו את עצמם בעזרת שינוי בסגנון חיים ובתפריט כדי לאפשר לעצמם להיות בסיסיים יותר.

לפני שניגשים לדבר על יתרונות השייקים הירוקים וההשפעה שלהם על התזונה, חשוב להתייחס לנושא של חומציות ובסיסיות בגוף. לנוזלי הגוף והרקמות שלכם יש מאזן חומצי-בסיסי שנקרא pH. ה-pH נמדד בסולם של 0-14. רמה של 7 זה רמה ניטרלית, רמה מתחת לשבע מייצג חומר חומצי, ורמה מעל 7 מייצג חומר בסיסי. חומצי הכוונה מכיל פחות חמצן. התאים שלנו צריכים סביבה בסיסית מעט, העשירה בחמצן כדי לפעול במיטבם. ה-pH האופטימלי של הדם נוטה לבסיסי, בסביבות 7.364. גם שינוי קטן ברמת ה-pH לכיוון חומצי או בסיסי מדי מהווה הזמנה למחלות. הגוף שלנו נלחם כדי לשמור על המאזן.

אם התפריט (מזון מעובד, סוכרים מעובדים, הרבה מזון מהחי) וסגנון החיים (לחץ יתר) גורמים לעלייה בחומציות, הגוף שלנו חייב לנטרל את החומציות. הוא מוציא מהעצמות (סידן), מהשיניים, מאיברים ורקמות את המינרלים שהוא צריך כדי לעשות זאת. זה מבזבז את המינרלים היקרים שלנו ומחליש את הגוף לאורך זמן. חוסר במינרלים לאורך זמן יכול לחשוף אותנו למחלות כמו למשל במקרה של חוסר סידן, אוסטאופורוזיס.

גם מצבי רוח גורמים לתגובה כימית בגוף. מצבים יותר לחוצים גורמים לחומציות ואילו מצבים יותר שלווים, של פעילות מרגיעה ומהנה גורמים לתגובה בסיסית. תוכלי לבדוק את רמת ה pH שלך בשתן בעזרת נייר לקמוס. הרמה האופטימלית בשתן תהיה בין 6.8-7.5. מכיוון שרמת ה pH משתנה לפי מה שאת אוכלת כדאי לבדוק כמה פעמים במהלך השבוע.

לקניית נייר לקמוס עשי חיפוש בגוגל " נייר לקמוס לבדיקת pH" ותקבלי אתרים כמו למשל האתר www.hydrogrow.co.il שמוכר ערכה המכילה 80 בדיקות בארבעים וחמישה ₪ כולל משלוח.

אז מה אני באמת צריכה לדעת לפני האוכל שאני אוכלת?

אחרי התגלית של דר' ורבורג, זה באמת מוזר שלא רושמים את רמת ה-pH על האוכל, בדומה לקלוריות ולשומן. ידעתם שמאכלים עם רמת חומציות גבוהים גם משמינים? למשל, מאכילת גבינה משמינים לא רק בגלל השומן שבה אלא גם בגלל רמת החומציות בגבינה. הגוף מייצר תאי שומן כדי לאחסן את החומציות. ולכן, גם מאכלים יחסית דלי שומן עם רמת חומציות גבוהה יכולים להשמיך!

כדי לאזן את רמת ה-pH עדיף להקטין את כמות המזונות החומציים בתפריט ולהגדיל את המזונות הבסיסיים. כך אנו עוזרים לגוף לנטרל רדיקאלים חופשיים, להפחית בדלקות ולחזק את המערכת החיסונית. מזונות בסיסיים עשירים באנזימים, ויטמינים ומינרלים כוללים: ירקות טריים (מקור עיקרי למזון בסיסי, עדיף אורגני מכיוון שחומרי הדברה הם מזיקים וחומציים), פירות, מיצים ושייקים ירוקים טריים, נבטים, אגוזים, שקדים, זרעים חיים (לא קלויים), דגנים מלאים ושמנים בכבישה קרה כמו שמן פשתן.

מזונות חומציים כוללים: מזון מהחי, כגון בשר ומוצרי חלב, סוכרים מעובדים, עמילנים וקפה, שמנים מעובדים כמו מרגרינה ושומני טרנס, דגנים מעובדים כמו לחם לבן, פסטה, אורז לבן, משקאות מתוקים ומלח. התפריט הממוצע כולל 80% מזונות חומציים ו-20% מזונות בסיסיים. הפכו את היחס והזינו את עצמכם ב-60% מזונות בסיסיים ו-40-20% מזונות חומציים ותראו איך אתם מרגישים. לטבלת מזונות חומציים ובסיסיים ראו עמוד 80.

טוב. אז אנחנו רוצים לאכול בסיסי יותר. אבל איך? אההה, כאן נכנס סוד העלים הירוקים:

צריכת 1-2 צרורות של עלים ירוקים ביום עוזר לשמור על רמת pH תקינה בגוף.

טבלת מזונות חומציות ופסיסיות

סוג מזון	בסיסיות גבוהה	בסיסיות בינונית	בסיסיות נמוכה	חומציות נמוכה	חומציות בינונית	חומציות גבוהה
פרות	לימונים , אבטיח, ליים , אשכוליות , מנגו	תמרים, תאנים , מלונים , ענבים , פפאיה , קיווי , תותים , תפוחים, אגסים , צימוקים	תפוזים, בננות , דובדבנים , אננס , אפרסקים , אבוקדו	מיצי פרות בתוספת סוכר וחומרים משמרים	דובדבנים חמוצים , ריבס, שימורי פרות	אוכמניות , חמוציות, מיץ פרות ממותק
ירקות וקטניות	אספרגוס בצלים, מיצי ירקות , פטרזיליה , תרד טרי (לא מבושל) , ברוקולי, שום	במיה, דלעת , סלק, סלרי , חסה , קישואים , בטטה , חרובים	פטריות , כרוב, אפונה , קליפות תפוחי אדמה , זיתים, סויה , טופו	תרד מבושל, שעועית ירוקה ולבנה	תפוח אדמה מקולף, שעועית פינטו , שעועית חומה , שעועית לימה	
בשר ודגים				צבי, כבד, דגי מים קרים	הודו, עוף , כבש	בקר
חלב וביצים			גבינת סויה , חלב סויה , חלב עזים , גבינת עזים	ביצים, חמאה , יוגורט, גבינת קוטג'	חלב לא מפוסטר	גבינה , שמנת, חלב מפוסטר , גלידה
דגנים			דוחן, אורז בר	לחם מחיטה נבוטה, אורז חום	אורז לבן , תירס , כוסמת , שיבולת שועל, שיפון	חיטה, קמח לבן, מאפים , פסטה
שמנים	שמן זית	שמן פשתן	שמן קנולה	שמן תירס		
משקאות	תה צמחים , מים עם לימון	תה ירוק	תה ג'ינג'ר	תה, קקאו	קפה, יין	משקאות חריפים, בירה ומשקאות קלים
ממתקים	סטיביה	סירופ מייפל, סירופ אורז	דבש טבעי, סוכר קנים לא מזוקק	דבש מעובד	סוכר לבן , סוכר חום , מולסה	ממתקים מלאכותיים
פיצוחים		שקדים	ערמונים	גרעיני דלעת, גרעיני חמניות ושומשום	קשיו, פקאן ופיסטוקים	בוטנים ואגוזי מלך
שונות				מרגרינה	קטשופ, ריבה, מיונז, חרדל וחומץ	שוקולד

כדי לקבל את החומרים המזינים מהעלים הירוקים כל תא ותא של העלה הירוק חייב להיקרע. אם יש לכם כמה שעות ביום ללעוס, תוכלו לקבל את כל החומרים המזינים על ידי לעיסה....בתנאי שיש לכם שיניים בריאות במיוחד שכולם במקום, כולל שיני בינה.

ואם אוכלים הרבה סלט? אם לא לועסים מספיק טוב את העלים הסיבים הקשים לא מתפרקים והחומרים המזינים בתוכם לא נספגים. נוסף לכך, לרוב האוכלוסייה יש חוסר במיצי קיבה שמפרקים את העלים הירוקים (חומצה הידרוכלורית).

אלת החלבון

בסדר. אם עלים ירוקים הם מזון על, מה לגבי חלבון?

התאים בגוף שלך בנויים מחלבון. חלבון מורכב מחומצות אמינו. יש חומצות אמינו שהגוף שלנו מייצר ויש חומצות אמינו חיוניות שאנחנו מקבלים מהמזונות שאנחנו אוכלים. חומצות האמינו נדרשים לתהליכי חילוף החומרים, לרקמות, להורמונים ולאנזימים בגוף.

יותר קל לגוף להשתמש בחומצות אמינו בודדות מאשר חלבונים מורכבים מהחי שדורשים פירוק וגורמים לפסולת בגוף. קשה מאוד לגוף שלך ליצור מולקולה מושלמת של חלבון מחומצות האמינו המורכבות כבר לחלבון במזון מהחי (עוף, בקר) מפני שהם מורכבים מחומצות אמינו שונות לחלוטין. בנוסף, יש הרבה פסולת שנוצרת בתהליך פירוק חלבון מהחי, ומולקולות גדולות אלו יכולות להיספג בדם, להסתובב בגוף הרבה זמן ולגרום לאלרגיות ובעיות במערכת החיסונית. צריכת חלבון ממקור שמקשה על הגוף לספוג אותו יכול לגרום בסופו של דבר לחוסר בחומצות אמינו. וכאן נכנסים שוב העלים הירוקים שמספקים חלבון בצורת חומצות אמינו בודדות ולא מולקולות חלבון שכבר מורכבות כמו בחלבון מהחי. צריכת מגוון עלים ירוקים יכול להיות מקור נוסף לחלבון לגוף. חומצות אמינו מעלים ירוקים, הם חדשים, טריים וזה עתה נוצרו על ידי השמש והכלורופיל. הגוף יכול להשתמש בהם בקלות לחדש את עצמו.

צריכת **מגוון רחב** של ירקות עליים ירוקים (כולל עלי בר אכילים) נותנת סיכוי טוב יותר לקבל את חומצות האמינו והמינרלים שהגוף צריך לאורך זמן. לכל סוג עלה ירוק יש סוג וכמות ייחודית של חומצות אמינו.

ירקות עליים ירוקים גם מספקים מינרלים איכותיים. המינרלים מהצומח הם המינרלים שנספגים בקלות בגוף. בידיעה שפירות מסחריים לא מספקים מספיק מינרלים, חשוב לצרוך מגוון של ירקות עליים ירוקים. רק סלרי וחסה לא יספקו את כל המינרלים שצריכים. למשל, ראש ענק של חסה איכותית מכיל רק כ - 200 מ"ג סידן.

צריכה קבועה של שייקים ירוקים מעורבלים בבלנדר במהירות גבוהה, מאפשרים להטמיע את המינרלים והחומרים המזינים בתוך העלים הירוקים.

אם את צמחונית, תרצי לוודא שאת מקבלת מספיק ליזין ביום. ליזין הוא אחד מחומצות האמינו החיוניות שהגוף לא מייצר. אם יש לך בגוף מספיק ליזין, כנראה שאת צורכת מספיק חלבונים. תמצאי טבלה המפרטת את כמות החלבון והליזין המומלץ ביום בארה"ב וגם טבלה המפרטת את החלבון והליזין במזונות שונים בנספח בסוף החוברת בעמוד 207.

איך מכינים שייק ירוק?

כדי להכין שייק ירוק עשיר בוויטמינים ומינרלים את צריכה בלנדר (מערבל), מים (עדיפות למים מסוננים או מינרלים), עלים ירוקים ופירות.

כשאת מכינה שייק ירוק, חשוב שיהיה לך טעים. מכיוון שרובנו לא צורכים הרבה עלים ירוקים ביומיום זה יכול לקחת קצת זמן להתרגל לטעם של העלים. התחילי עם יותר פרות ופחות עלים ירוקים, משהוא כמו 60% פרות ל 40% עלים ירוקים. הכי חשוב שהשייק יהיה טעים ותינהני לשתות אותו. בכך יהיה לך קל להפוך אותו להרגל יומי. מה שחשוב זה לשתות את השייקים שלך בעקביות, לא לעשות שינויים דרסטיים וקשים בתפריט

שלך. הדבר הכי חשוב זה פשוט הוסיפי שייק ירוק לתפריט הקיים שלך. ככל שאת שותה יותר שייקים, הגוף קולט שהם טובים עבורך ותרצי אותם יותר באופן טבעי. הזמן שזה לוקח שונה עבור כל אחת.

שייקים ירוקים :

- מאפשרים לך להכניס עלים ירוקים לתפריט בצורה קלה וטעימה
- מאפשרים לך לספוג את הוויטמינים והמינרלים בעלים ירוקים בצורה טובה יותר
- מכילים יותר ויטמין A מגור
- מכילים יותר ויטמין C מתפוזים
- מכילים יותר ויטמין E מחיטה מלאה
- מכילים יותר ויטמין B2 מחלב
- מכילים חלבונים איכותיים (עם פרופיל טוב של חומצת אמינו)
- מספקים לך מינרלים בסיסיים חיוניים כגון סידן ומגנזיום שאינם נמצאים בכמות מספקת בפרות, אגוזים וזרעים.

ארכיבי השייק

חומרי ההדברה מפחיתים את המינרלים והחומרים המזינים הזמינים לצמחים באדמה ולכן פירות ועלים שגדלים בסביבה אורגנית מכילים בדרך כלל יותר מינרלים ופחות חומרי הדברה מחמצנים ורעילים.

להלן רשימה של עלים ירוקים פירות וירקות להכנת שייקים. תני לעצמך למצוא שילובים יצירתיים עם המרכיבים הזמינים בעונה עכשיו ולהכין שייקים טעימים. שתפי את המתכונים המנצחים בקבוצה בפייסבוק וכך כולנו נהנה מהיצירות שלך!

- **ירקות עליים ירוקים:** אלו-ורה, אספרגוס, ארוגולה, בזיליקום/ריחן, ברוקולי, חלמית, חסה (לא חסה אמריקאית לבנה וחסרת ערך תזונתי אלא חסה בצבע ירוק כהה או אדום-ירוק), חסה ערבית, כוסברה, כרוב סיני, מנגולד, מנטה, נבטים ירוקים מגרעיני חמניות, נענע, סלרי, עולש, עירית, עלי גזר (ניתן להשיג ממקורות אורגניים), עלי: דלעת, חרדל, לחך, נענע, סלק וצנון. עלים ופרחים של שן הארי, פטרוזיליה, קייל (אפשר להשיג בחנויות אורגניות), ריבס, רוקט, שומר, שמיר, תרד
- **פרות וירקות:** אנדיב (עולש), אבוקדו, אבטיח, אגס, אננס, אפרסמון, אפרסק, בצל, בצל ירוק, זנגוויל (ג'ינג'ר), כרוב, כרישה, מלפפון, עגבניה, ענבים (עדיף אורגני כי בענבים רגילים יש הרבה חומרי הדברה) פלפל אדום מתוק, שומר, לימון/ליים, מלון, מנגו, משמש, נקטרינה, פרות יער טריים או קפואים מכל הסוגים, פסיפלורה, פרות טרופיים טריים, צבר, תאנים, תפוזים, תפוחים,

ישנם גם צמחי מרפא ועשבים שוטים כמו למשל כף האווז או סרפד, שאת יכולה להוסיף לשייקים שלך. ספר כמו "המדריך השלם לצמחי מרפא בארץ ובעולם": של ניסים קריספיל או מדריך אחר לצמחי מרפא ועשבים שוטים אכילים יכול לעזור לך ללמוד לאתר אותם.

חשוב מאוד לגוון במרכיבי השייקים שלך ולהימנע מלהכין את אותו שייק יום אחר יום, כמו למשל שייק בננות ותרד. אם את משתמשת בפרות יבשים כדי להמתיק את השייק שלך, החליפי גם אותם. לדוגמה את יכולה לגוון שבוע עם יום אחד שייק בננות ותרד, יום שני מנגו וחסה ירוקה כהה, יום שלישי פפאיה עם פטרוזיליה, יום רביעי אגסים וכרוב עלים, יום חמישי תפוחים ועלי סלק. צריכת מגוון של פרות ועלים ירוקים מספק לגופך, תזונה עשירה ומאוזנת יותר ומונע, התפתחות אלרגיות ורגישות.

אם את רגילה לצרוך הרבה סוכר, יכול להיות שתרצי שייק מאוד מתוק בהתחלה. תוכלי להפחית את המתקיות לאורך זמן ובכך לתת לבלב ולכליות לנוח קצת. אם הפרות הטריים לא מוסיפים מספיק מתקיות לשייק שלך, את יכולה גם להוסיף **כמות קטנה של פרות יבשים כמו תאנים**, תמרים, צימוקים, שיזפים מיובשים ודומדמניות לשייק.

את יכולה להשרות את הפרות היבשים שעה או שעתיים קודם כדי שהם יתערבלו יותר טוב. תוכלי גם להוסיף את מי ההשריה אם הם טהורים ומסוננים. בסופו של דבר תפחיתי את השימוש בפרות יבשים בשייק. ככל שהם מאפשרים לך ליהנות משייקים ירוקים על בסיס יומי ועוזרים לך להתמיד, נצלי אותם בלב שלם. גם כאן

עדיף לקנות פרות מיובשים ממקורות טבעיים. מה שאת קונה בסופר בדרך כלל מכיל חומרים משמרים. מערבלים הכל יחד

ברגע שבחרת מרכיבים לשייק הירוק שלך, על פי היצירתיות שלך או המתכונים הגיע הזמן לערבב הכל ביחד. ככל שהבלנדר שלך יותר חזק, תצטרכי פחות מים כדי לערבב. פחות מים בשייק הירוק שלך אומר יותר חומצות קיבה כדי לעכל את השייק שלך.

למרות שחשוב לשתות לאורך היום, כשאת שותה מים בזמן באכילה (ושייק ירוק הוא מזון) הוא מדלל את חומצות הקיבה שלך. גם ככה לרוב האנשים חסרים חומצות קיבה לעיכול ופירוק מזון. פחות חומצות קיבה אומר פחות מזון מעוכל ופחות מזון מעוכל פירושו פחות חומרים מזינים שנספגים בגוף.

כדי לקבל את כל הערך התזונתי בפרות וירקות, את צריכה לקרוע את דפנות תאי המזון. למרות שרק בלדריס תעשייתיים ורבי עוצמה יכולים לעשות זאת, גם בלנדר רגיל מהווה שיפור גדול מלעיסה.

ואת ים לי בלנדר כפי?

- התחילי עם המרכיבים הרכים: פרות ופרות יבשים מושרים.
 - הוסיפי רק מספיק מים כדי לערבב את הפרות היטב.
 - הוסיפי חופן של עלים ירוקים בכל פעם. עדיף לדחוף אותם למטה ולערבב במהירות איטית. ברגע שהם נשאבים למטה, תעברי למהירות גבוהה יותר. אחרת, יכול להיות שכל העלים הירוקים יישארו בחלק העליון של השייק. במקום להשתמש בכפית כדי לערבב את השייק בבלנדר נסי מקל סלרי שמעלה את הערך התזונתי של השייק.
- אם במקרה יש לך בלנדר תעשייתי, נסי לשים את העלים הירוקים למטה, את הפרות מעל, להוסיף קצת מים, ולערבב. הוסיפי פחות או יותר עלים ירוקים ופרות לפי הכמות שאת רוצה להכין.

כמה נוספת: מרק ירוק

אם את רוצה להגדיל את כמות הירקות בתפריט שלך, או אם את לא אוהבת או רוצה להימנע מפירות מתוקים, תוכלי להכין לעצמך "מרק ירוק". כמובן, כמו בשייקים ירוקים, קל יותר לעכל ולהטמיע את החומרים המזינים בסלט שלך כשהם מעורבלים. זה כן חשוב ללעוס את האוכל שאת אוכלת, ולשם כך את יכולה להוסיף מרכיב שדורש קצת לעיסה לסלט שייק. למרק ירוק יש טעם פחות מתוק ויותר ירוק והוא נותן לך זריקה תזונתית מעולה.

כמה כללים: הוסיפי מרכיב אחד, טעמי והתאימי לפי הטעם. אם אכלת או שתית משהוא חזק או חריף לאחרונה, ואת רוצה לטעום את כל הטעמים של המרק שלך כחי עד שהטעמים החזקים יעברו לך. אם הטעמים החזקים שלך עדיין בחך שלך כל דבר פחות חזק יהיה כמו חסר טעם. המרכיבים הבסיסיים למרק ירוק הם עגבניות, מלפפונים, קישואים וסלרי. כל ירק גדול ועסיסי הוא בסיס טוב. מרכיבים אחרים שתוכלי להוסיף לפי הטעם הם פלפל, תרד, חסה, ירקות טעימים אחרים, מעט לימון או ליין.

אם את אוהבת תוכלי גם לשים בצל ירוק, עירית, שמיר, כוסברה או עשבי תיבול אחרים טריים. הימנעי מעלים מרירים מדי מפני שהם יכולים להשתלט על טעם המרק. עם תרצי תוכלי גם לחמם קצת את המרק הירוק, בחום נמוך, והפסיקי כשאת עדיין יכולה להכניס את האצבע שלך לתוך המרק בלי להישרף או לקבל כוויה. כך תשמרי על כל המרכיבים התזונתיים בלי לפרק את החלבונים והאנזימים וגם תאכלי מרק ירוק טעים.

הנחיות למרק ירוק:

- התחילי עם המרכיב הנוזלי הראשון. עגבניות הן טעימות ועסיסיות. עדיף לחתוך מלפפונים לחתיכות קטנות יותר. ערבלי אותם בבלנדר עם מעט מים.
- ברגע שיש לך את הבסיס למרק, תוכלי להוסיף מיץ לימון או ליים, פלפל, כמה חופנים של חסה, תרד, חסה כהה, עלים ירוקים, כמה גבעולי סלרי (את יכולה גם להשתמש בהם כדי לבחוש את הכל). בהתאם לכמות אפשר להוסיף חצי אבוקדו או שלם ועשבי תיבול טריים לפי הטעם.

- מומלץ מאוד להוסיף לתוך המרק נבטים או ירקות חתוכים אחרים כגון גזר, עגבניה, כרוב חתוך, ברוקולי, כרובית או קולרבי. ירקות חתוכים מוסיפים מרכיב שגורם לך ללעוס ובכך גם מרגיש משביע וטעים יותר.

חתי ואיק לפחות את השייק?

- את יכולה לשתות את השייק הירוק בבוקר או במהלך היום. חשוב ללגום את השייק הירוק שלך לאט. הרוק שלך הוא חלק חיוני בתהליך העיכול, ולכן כדאי לקחת את הזמן עם כל לגימה בפה לפני שאת בולעת. את יכולה להוסיף משהו קטן ללעוס כמו זרעי פשתן כדי לקבל את היתרונות התזונתיים מזרעי פשתן יש לטוחנם או פיסות אצות מיובשות.
- **לארוחת בוקר:** כשאת מתחילה את היום עם שייק ירוק זה נותן לך אנרגיה לכל היום. בוקר זה גם הזמן שיש מוטיבציה להתמיד במטרות. אנחנו גם הרבה פעמים מיובשים אחרי שנת הלילה ושייקים ירוקים הם דרך מצוינת לרענן את הגוף.
- **לארוחת צהרים מהירה וקלילה:** את יכולה להכין את השייק בבוקר או אפילו ערב קודם, לשים אותו בבקבוק או צנצנת זכוכית ולקחת אותו לעבודה. בחרי בקבוק או כלי שאת יכולה לשים במקרר ולנער לפני שאת שותה כי העלים הירוקים והמים נפרדים כשהשייק יושב.
- **לארוחת ערב:** אם את יודעת שאת לא תהיי פעילה בהמשך הערב או שאת אוכלת בשעה מאוחרת, שייק ירוק יכול להיות פתרון טעים וקליל.

אורגני או לא?

בעולם מושלם, היית בוחרת פרות וירקות טריים אורגניים מקומיים. יותר טרי שווה יותר מזין, כי פרות וירקות מאבדים ערך תזונתי ככל שאורך הזמן מהקטיפה. לכן הקפידו על הטריות. את יכולה לשים את העלים הירוקים בכלי מלא במים במקרר לאחר הקניה כדי לשמר אותם טריים ליותר זמן. אם לא היית שמה את העלים הירוקים בסלט, כי הם לא טריים אז אל תשימי אותם בשייק שלך. שיטות גידול אורגניים אוסרים שימוש בחומרי הדברה מסוכנים, ולכן כשאת בוחרת תוצרת אורגנית, תספגי פחות רעלים שמנטרלים את החומריים המזינים בשייק שלך. יש מחקרים שהראו שפרות וירקות אורגניים מכילים יותר ויטמינים ומינרלים.

כשאת קונה גידולים מקומיים זה בדרך כלל יותר טרי, ולכן מכיל יותר חומרים מזינים! בנוסף, את תומכת בייצור מקומי ומבחינה אקולוגית גורמת לפחות צריכת דלק. ככלל, פרות וירקות עם קליפה עבה, שאפשר להוריד (כמו מלון או אבוקדו) הם בטוחים יותר מאלה עם קליפה דקה (כמו ענבים ופרות יער). יש פרות וירקות שבגידול רגיל מכילים רמות גבוהות במיוחד של חומרי הדברה או שקשה לנקות או לקלף (דבר שיכול להפחית משמעותית את כמות הכימיקלים שאת בולעת). עדיף לקנות את הפרות וירקות הבאים ממקורות אורגניים: תותים, פטל, דובדבנים, ענבים, תפוחים, אפרסקים, בננות, פלפלים, עלים ירוקים, סלרי, ושעועית ירוקה. זכרי שגם פרות וירקות לא אורגניים הם יותר טובים מכלום.

יופי! עכשיו את מבינה איך לתמוך בעצמך מבחינה תזונתית. כמובן שיש להיוועץ ברופא לפני שאת מתחילה כל תכנית חדשה של תזונה או כושר בהריון. וברגע שקיבלת את האישור,

אז איך לאכול כף יום?

בחרי אוכל בסיסי ולא חומצי עם רמת גלוטן נמוכה. תפריט המורכב מלפחות 60% מזונות בסיסיים (עייני בטבלה בעמוד הקודם) הוא תפריט טוב. השתמשי בשמנים ובממתקים במתינות. בחרי שמנים בכבישה קרה כמו שמן זית ושמן פשתן (מקור לאומגה 3) במקום שמן צמחי, מרגרינה או שמנים מעובדים אחרים. התרחקי מסוכר מעובד (כולל סוכר לבן וחום). בחרי בממתקים על בסיס סטיביה, פרות יבשים ונקטר אגבה.

מנה: כמות מזון שמכסה את כף היד.

- שתי לפחות שייק ירוק אחד ביום.

- במהלך ההריון, את לא צריכה קלוריות נוספות בשלושת החודשים הראשונים. במהלך ששת החודשים האחרונים, אם את במשקל נורמלי הוסיפי 300 קלוריות ממזונות עשירים בוויטמינים ומינרלים. שמרי על מגוון בתפריט כדי לקבל את כל החומרים המזינים הדרושים. בחרי מזונות עשירים בסיבים תזונתיים כמו דגנים מלאים, פרות וירקות.
- אם את לא אוכלת בשר, עוף, דגים, ביצים או מוצרי חלב, תצטרכי לכלול מקורות אחרים של חלבון בתזונה היומית שלך. מקורות חלבון אחרים כוללים זרעי צ'יה, נבטים, אגוזים, חמאת בוטנים, קטניות, מוצרי סויה, קינואה, וטופו. גם בעלים ירוקים יש חלבון.
- אכלי או שתי לפחות ארבע מנות של מזונות עשירים בסידן ביום כדי להבטיח שאת מקבלת 1200 מ"ג של סידן בתזונה היומית שלך. ולא, חלב זה לא המקור הטוב ביותר לסידן! בחרי מקורות שנספגים טוב, כמו סוגים שונים של ירקות עליים ירוקים כמו תרד וברוקולי, גרעיני שומשום מלא, סרדינים, שעועית לבנה, אפונה, שקדים, דגנים מסוג טף, אמרנט וטופו.
- ויטמין D יסייע לגופך להשתמש בסידן. את יכולה לקבל ויטמין D מחשיפה לקרני השמש וגם מחלב, ביצים מועשרים ודגים. טבעונים צריכים לקבל 10 עד 15 דקות של אור שמש ישיר על הידיים, פנים וזרועות שלוש פעמים בשבוע או לקחת תוסף תזונה על פי יעוץ רפואי.
- מומלץ לאכול לפחות שלוש מנות של מזונות עשירים בברזל ביום כדי להבטיח שאת מקבלת 27 מ"ג בתזונה היומית שלך. מקורות ברזל כוללים מוצרי דגנים מועשרים (אורז), ביצים, ירקות עליים ירוקים, ברוקולי, כרוב ניצנים, בטטות, שעועית' אפונה, צימוקים, שזיפים ובוטנים.
- בחרי לפחות מקור אחד של ויטמין C ביום. מקורות של ויטמין C כוללים תפוזים, אשכוליות, תותים, מלון, פפאיה, ברוקולי, כרובית, כרוב ניצנים, פלפלים ירוקים, עגבניות ועלי חרדל. הכמות המומלצת: 70 מ"ג ויטמין C ביום.
- בחרי לפחות מקור אחד של חומצה פולית. הכמות המומלצת: 0.4 מ"ג ליום. מקורות של חומצה פולית כוללים ירקות עליים כהים, קטניות כמו שעועית לימה, שעועית שחורה, לוביה וחומס.
- בחרי מקור של ויטמין A בכל יום שני. מקורות של ויטמין A כוללים גזר, דלעת, בטטה, תרד, עלי לפת, סלק, משמשים ומלון. כמות מופרזת של ויטמין A קשורה למומים בעובר אז לא להגזים.
- בחרי לפחות מקור אחד של ויטמין B12 ליום או בדקי שהרמה של הייצור הפנימי בגוף שלך טובה. הכמות המומלצת ליום הוא: 2.6 מיקרוגרם. בהנקה הכמות המומלצת ליום היא 2.8 מיקרוגרם. ויטמין B12 נמצא במוצרים מן החי, כולל דגים ביצים ומוצרי חלב. טבעונים יכולים לקבל B12 מתוספות מזון, שמרים למאכל, דגני בוקר מועשרים ב-B12, חלב סויה מועשר, מאכלי סויה מועשרים, מאכלים שעובדו בהתססה כגון טמפה או מיסו ואצות. בנוסף, יש חיידיקים בקיבה שמייצרים ויטמין B12 בכמויות קטנות כשנותנים להם תנאים טובים. החיידיקים ניזונים מסוכרים פשוטים כמו הסוכרים שנמצאים בפרות וירקות. כשצריכת השומן בדיאטה עולה ייצור ה-B12 יורד. השומן מונע מהחיידיק בקיבה לקלוט את הסוכרים שהוא זקוק לייצור B12, על ידי חסימת האתרים הקולטים. זה עוד סיבה טובה להפחית בשומנים ולאכול יותר פרות וירקות. תוכלי לקבל בדיקה מהרופא שלך כדי לראות אם רמות ה-B12 שלך תקינות.
- הימנעי מאלכוהול במהלך ההריון. אלכוהול קשור ללידה מוקדמת ומשקל נמוך בלידה.
- הימנעי מקפה. פולי הקפה מרוססים ומכילים כמות גדולה של רעלים (78). אם את חייבת, הגבילי את צריכת הקפאין, צרכי פחות מ-300 מ"ג ליום (שתי כוסות קפה, שלוש כוסות תה, או שתי כוסות של משקאות קלים המכילים קפאין (כמות הקפאין בחטיף שוקולד שווה לרבע כוס קפה).
- אל תשתמשי בממתקים מלאכותיים כמו סוכרזיט במהלך ההריון. ממתיק מלאכותי גרוע מסוכר רגיל ואינו חוסך הרבה קלוריות. מה גם שיש סוגי ממתקים שיכולים לעבור דרך השליה ולהישאר ברקמות של תינוקך.
- יתכן שתצרי להגביל את המאכלים המאוד מלוחים. מלח גורם לגוף לשמור על מים. צריכה נמוכה של מאכלים מלוחים במיוחד, תמנע תחושת נפיחות יתר.
- הקטיני את כמות השומן שאת צורכת ל-30 אחוז או פחות מסה"כ הקלוריות היומיות שלך. אם למשל את אוכלת 2000 קלוריות ביום, זה יהיה 65 גרם שומן או פחות ליום.
- הגבילי את צריכת הכולסטרול ל-300 מיליגרם או פחות ליום.

- שתיית מים : שמרי בקבוק מים לידך ושתי לעיתים קרובות במהלך היום.
- והכי חשוב : למדי לעשות בדיקה קצרה עם חכמת הגוף ותינוקך לפני שאת מכניסה משהו לפה, קחי שניה להתחבר לחכמת הגוף ולשאול, האם זה מה שהגוף שלי באמת צריך עכשיו? שאלי גם את תינוקך. תוכלי להגיד תינוק, אני שולחת לך עכשיו _____ . האם זה מה שאת/ה צריך/ה עכשיו? חכי לתשובה. הבדיקה הקצרה עוזרת לך לבחור להכניס לגוף אוכל שתומך בך ובתינוקך.

אז איך את יכולה להבטיח לעצמך ולתינוקך את הוויטמינים והמינרלים שאתם צריכים בצורה שנספגת בגוף? אם שמת לב, הרבה מהוויטמינים, מינרלים וחומרים מזינים שאת צריכה נמצאים בעלים ירוקים. ולכן, שתיית שייק ירוק אחד לפחות ליום יבטיח לך ולתינוקך מקור טוב לוויטמינים ומינרלים שנספגים היטב בגוף.

**הכיני לפחות שייק ירוק ביום לזווא שאת ותינוקך
מקבלים ויטמינים, מינרלים וחומצות אמינו חיוניות
נספגות בקלות!**

מגוון מתכונים לשייקים ירוקים נמצאים בנספח בסוף החוברת בעמוד 209



גורי את הדפים הללו ושימי אותם במקום בולט לעין כדי להזכיר לעצמך לעשות את תרגילי ההריון שלך. כמובן שיש להיוועץ ברופא לפני שאת מתחילה כל תכנית חדשה של תזונה או כושר בהריון. אם את בשמירת הריון או יש סיבות אחרות שמונעות ממך מלהתעמל, אין לעשות את התרגילים המומלצים בנוסחה. כשאת מתרגלת, היי מודעת לתחושות שלך. אם מתחילה אי נוחות, הפסיקי או הרפי. את כן רוצה להתקדם ולאתגר את עצמך יותר ככל שעובר הזמן, אך בצורה נינוחה ומתאימה שמכבדת את הגוף ולא גורמת לאי נוחות. ודאי שאת שותה מספיק מים ושהרצפה או הקרקע ישרים כדי למנוע פציעות. התחילי לאט כדי לאפשר לפעילות הלב להתגבר, לשחרר שרירים ולמנוע פציעה, ולבשי בגדים מתאימים ולא לוחצים מדי או גרביוני הריון. קומי לאט כדי למנוע סחרחורת. עדיף פעילות מתונה ורציפה על פני פעילות גופנית אינטנסיבית לפרקי זמן קצרים.



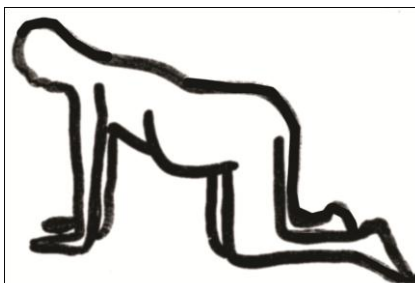
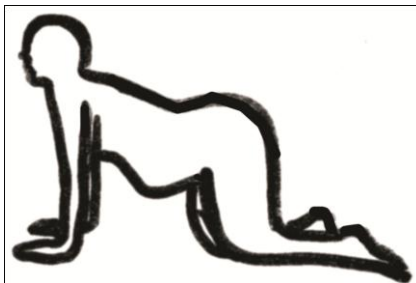
1. **הגמשת מפרק הירך**: מעודד זרימת דם לאזור המפשעה, מרפה את שרירי רצפת האגן, מאפשר לאגן להיפתח בעדינות ומאפשר לראש של תינוק להתבסס בסוף ההריון. אם היו לך כאבי גב, תרגלי סמוך לקיר שתומך בגב התחתון שלך. **איך לתרגל**: שבי על כרית או על הרצפה, הצמידי כף רגל לכף רגל, כשהברכיים פונות לצדדים. שימי את כפות הידיים על הקרסוליים והמרפקים קרובים לברכיים. בעזרת המרפקים דחפי בעדינות ובנשיפה את הברכיים לכיוון הרצפה. עם התרגול וההתקדמות, תוכלי לקרב את הרגליים לגוף. ספרי עד 10 והרפי. חזרי על התרגיל 3 פעמים ביום. אפשר לתרגל בצפייה בטלוויזיה.

2. **כריעה**. כריעה היא התנוחה הטבעית ללידה ואת תהיי בה בדרך זו או אחרת כשאת יולדת, עם הרגליים



פסוקות והברכיים לאחור. **איך לתרגל**: עמדי עם הרגליים בפיקוק של רוחב הכתפיים. חברי וישרי את הידיים לפניך ורדי לאט לכריעה. שמרי את העקבים שלך על הרצפה. את יכולה לשים את הידיים שלך על הרצפה כדי לשמור על שווי משקל אם את צריכה, או את הגב שלך סמוך לקיר כשאת מתרגלת. עלי לאט, אגן ראשון. התחילי עם 10-20 שניות ביום, ואז תעשי כריעה לכמה דקות בכל פעם. **תרגלי כמה פעמים ביום**. את יכולה לבקש עזרה בלעלות ולרדת.

3. **נענועי אגן**: זה התרגיל הכי טוב בהריון. זה מחזק את שרירי הבטן והגב כדי שתוכלי להשתמש בהם להחליק את תינוקך החוצה בקלות. הזרועות שלך, מפני שזה מאפשר לתינוקך לשחרר את הלחץ על אזור המפשעה ויוצר זרימת דם טובה יותר לפלג הגוף התחתון, מה שעוזר למנוע טחורים וורידים. **איך לתרגל**: רדי לעמידת שש, עם הידיים מתחת לכתפיים והברכיים מתחת לירכיים. התחילי עם גב ישר ואז הכניסי את האגן. בתנועות איטיות ומכוונות כווצי את שרירי הבטן ואז חזרי לגב ישר, בלי לקמר את הגב ובלי תנועה בכתפיים. **תעשי 25 פעמים ביום**.



4. **תרגילי קגל**.

תרגיל זה מחזק את שרירי רצפת האגן. שרירי רצפת האגן מקיפים את פתח הנרתיק ומכסים גם את תחתית האגן במלואו. זהו אחד השרירים שמתכווצים כשיש אורגזמה. תרגילי קגל גם תורמים להנאה מינית מוגברת. שרירי רצפת האגן מחזיקים את כל האיברים הפנימיים שלך במקום לפני, במהלך ואחרי הלידה ושומרים את מיקום הראש של תינוקך על החזה שלו בשלב השני של הלידה, מה שגורם לחלק הקטן ביותר של הראש לצאת ראשון. שרירי רצפת אגן חלשים מאפשרים לדופן הנרתיק לשקוע ולהוות מכשול לתינוק, וגם מאפשרים לראש התינוק לנוע בחופשיות שלפעמים גורם לו להיתקע בתנוחה לא טובה ויכול לגרום לקרעים פנימיים. שרירים חזקים ברצפת האגן מחזיקים את דפנות הנרתיק מתוחים ומאפשרים לתינוק להחליק החוצה עם הסנטר על החזה. **איך לתרגל**: תני שתן עם שלפוחית מלאה ורגליים מפושקות, עצרי את הזרם כמה פעמים. השרירים



שאת משתמשת בהם כדי לעצור את הזרם אלו שרירי רצפת האגן. אל תחזרי על הניסוי הזה זה היה חד פעמי, לעצור את השתן זה לא בריא. עכשיו כשאת מרגישה איפה ממוקמים השרירים תוכלי לעשות תרגילי קגל בכל מקום ובכל זמן. תוכלי לתרגל כשאת צופה בטלוויזיה, יושבת בעבודה, מחכה בתור בסופר, יושבת בפקק ועוד הזדמנויות קטנות כאלו במהלך היום. כווצי ושחררי עשר פעמים. עם הזמן, כווצי ליותר זמן עד שאת יכולה להחזיק לכמה שניות את הכיווץ. **התחילי עם 50 תרגילי קגל ביום וכווני את עצמך להגיע ל150 ליום.**

5. **עיסוי פריניאום.** חשוב להכין את רקמת הפריניאום לקראת הלידה. בזמן הלידה ראשו של התינוק מופיע בפתח הנרתיק ומותח את רקמת הפריניאום כדי לצאת. עיסוי הפריניאום מפחית את הסיכוי לקרעים ולחתך חיץ במהלך הלידה. עסי כל יום בחודש האחרון של ההריון, בשימוש שמן זית או שקדים.. הוראות לעיסוי פריניאום במדריך למלווה הלידה בעמוד 176.

6. **כדור לידה או פיזיותרפיה.** על כדור לידה תוכלי לתרגל תנוחות של הישענות קדימה וגם לעשות את תהליכי הנוסחה ברוגע והרפיה ובכך להכיר ולהשתמש בכדור הלידה שלך הרבה לפני זמן הלידה. כדור לידה עוזר להרבה נשים. האיזני לתהליך חיבור למקור על כדור לידה לפחות פעם בשבוע, כדי שהפעם הראשונה שאת משתמשת בכדור לידה בהרפיה לא יהיה בלידה. וודאי שזה גודל נכון עבורך. כשאת יושבת על כדור הלידה, השוקיים והירכיים אמורים להיות בזווית ישרה ביחס אחד לשני. כשאת מתרגלת את ההרפיה והדמיון המודרך שלך מאוד יכול להיות שתרגישי את התינוק זז. יש תינוקים שאוהבים לזוז הרבה כשהגוף נמצא בהרפיה. בתנוחה של כריעה והישענות קדימה על כדור לידה את מעודדת את תינוקך להיכנס לתנוחה המושלמת ללידה עם הראש למטה. פנים לכיוון הגב שלך וסנטר על החזה. איך לתרגל: הכיני את הנגן והאוזניות שלך לנגן את התהליך חיבור למקור. שימי את כדור הלידה שלך מול פינה במיטה (אם זה לא גבוה



מדל) או בפינת כורסה או ספה. שימי שני נעלים אחת מתחת לכל צד של הכדור כדי שלא יזוז כשאת מתיישבת. שבי על קידמת הכדור כשהבטן פונה כלפי המיטה, קרובה אל פינת המיטה, כורסה או ספה והברכיים פונות לצדדים. השתמשי בכמה כריות כדי למצוא תנוחה נוחה. שימי כרית מתחת לבטן כדי שהיא לא תזוז כשאת נשענת קדימה, דחפי עוד כרית מעליה ומתחת לבטן כדי להתחזיק אותה ואז עוד כרית מתחת לחזה, תוכלי להוסיף עוד אחת, כמו מגדל שתומך בך. הישעני קדימה ושימי לחי אחת על הכרית העליונה. את אמורה להיות ישרה מספיק כדי לנשום ולהרגיש נוחות בגב. אם יש אי נוחות הוסיפי כרית. תוכלי לתת

לידיים ליפול לצדדיך, או לשים אותם על הירכיים אם תרצי או לשים את הידיים וזרועות מספיק עמוק בין הכריות האמצעיות במגדל שלך אם נח להשאיר אותם כך כשכפתור האהבה שלך מופעל. הפעילי את כפתור האהבה שלך ותיהני מתהליך חיבור למקור.

7. **פעילות גופנית** בשילוב עם התרגילים הני"ל, יש לעשות פעילות גופנית מתונה 3 פעמים בשבוע, יום כן יום לא, של 15-20 דקות כל פעם. פעילות גופנית עוזרת להתכונן ללידה ולשחרר אי נוחות בגב וסכיאתיקה וכאבי ברכיים ויכולה למנוע צבירת נוזלים, לחץ, מתח, דיכאון (פעילות גופנית משחררת אנדורפינים) ועליית יתר במשקל. יכול לנוע ולטפל בסוכרת הריון, משפר את ספיגת הסיידן, דבר שמונע לחץ דם גבוה, רעלת הריון ואוסטיאופורוזה עתידית ומאפשר לך לחוות הריון ולידה קלים יותר. תוכלי לעשות הליכה, לשחות (פעילות שמפעילה את כל קבוצות השרירים בגוף וגם מאפשרת לך להיות ללא משקל), או להשתתף בקורס יוגה להריון.

אני מחזקת את האו"ם שלי כדי שאוכל ללדת בקלות, באהבה והנאה



לידה היא ביטוי של אהבה. אותם הורמוני אהבה שגופך שחרר ביצירת תינוקך משתחררים גם בלידתו. היכולת לחוות את אותה אהבה, הנאה, התעלות והתמסרות גם בלידה קיימת, כשאת נותנת לעצמך את התנאים הנכונים. למרות שכל לידה היא ייחודית הפיזיולוגיה תמיד זהה. אותה תרכובת מדויקת של הורמוני לידה שמכונה קוקטייל אקסטזה, משתחררת. היכולת לחוש אקסטזה בלידה היא אוניברסלית, מקודדת בתוך הגוף שלך, ודורשת אמון וציפייה חיוביים, כבוד ושמירה על מרחב לידה שמאפשר לך לפעול לפי הצרכים והאינסטינקטים שלך ולהרגיש בטוחה.

יצרת כבר חזון ללידה האוהבת והמהנה שלך. כדי להגשים אותה, חשוב לדעת איך לבחור בחירות תומכות בלידה שאת רוצה. דבר ראשון, זכרי את האמונות התומכות שלך. לא משנה מה ראית או אמרו לך, חשוב לדעת שגוף האישה נוצר בצורה מושלמת לגדל תינוק במהלך ההריון וללדת בלי סיבוכים או התערבות ולהזין בקלות את התינוק. המשיכי לסמוך על חכמת הגוף הפנימית, במקום לחפש פתרונות חיצוניים או להפקיד את האחריות על חווית ההריון והלידה שלך בידי כל בן אדם אחר או סיטואציה חיצונית. הפקדת האחריות בידי גורמים חיצוניים יכולה להעלות פחד במקום ביטחון, והחזון שלך יהיה במקום השני, אחרי סדרי העדיפויות שלהם. הלידה שלך שייכת לך ואת יוצרת ומכוונת את החוויה שלך במהות שאת רוצה. רק את יכולה להגשים את החזון שלך בשיתוף פעולה עם חכמת הגוף.

כל אישה צריכה להרגיש בטוחה בלידה שלה. יש כאלה שמרגישות בטוחות בבית החולים עם כל הטכנולוגיה ותמיכה רפואית, ואחרות בבית מכיוון שיש להם את הזכות לבחור איך יהיה כל שלב, או במרכז לידה עם הרבה אופציות ונשים אחרות שתומכות. בלי קשר למקום שנותן לך בטחון בלידה, מגיעה לך ההזדמנות לקבל את ההחלטות שיתמכו בלידה האוהבת ומהנה שלך.

אחוז הניתוחים הקיסריים בארץ ובעולם עלה בשנים האחרונות. בבתי החולים הגדולים בארץ שיעור הניתוחים הוא 20-25%. באחד מבתי החולים, לדוגמה, 10% מהניתוחים התבצעו כתוצאה מבקשת האישה בלי צורך רפואי. בסוף שנות השמונים, אחוז הניתוחים ברוב בתי החולים המרכזיים בארץ היה בין 10-13%. אנחנו חווים עלייה של 100%, השאלה היא למה?

בית חולים זה מוסד עם אינטרסים משלו. בתי חולים היום רוצים לפנות את חדרי הלידה. אם הלידה מתארכת, לוקחים לניתוח. הצוות הרפואי לא מוכן לקחת סיכון כמו חוסר התקדמות בלידה או האטות בדופק, ומיד שולחים לניתוח גם בלי מקרה חירום רפואי אמתי. לידה שפעם היתה מסתיימת כלידה טבעית בגלל שהיו מוכנים לחכות יותר זמן, היום עלולה להסתיים בניתוח. צפוי שאחוז הניתוחים ימשיך לעלות. היום יש כל כך הרבה התערבויות ואינדוקציות שאפשר להימנע מהם, וסיבוכים שנגרמים על ידי הצוות הרפואי שהאחוזים העולים מתקבלים כנורמה. יש הרבה זוגות ואימהות שלא יודעים לפקפק במה שמציגים להם ואחר כך סובלים מהתוצאות. בנוסף, התערבויות רפואיות לא נחוצות יכולות להוביל למצב קשה או טראומטי. מצד אחד, התערבות רפואית מתאימה בלידה מסובכת ללא ספק יכולה להציל חיים. מצד שני, כ-90% או יותר מהלידות (ללא התערבות שמשבשת את התהליך הטבעי) הם נורמליים. לכן התערבות רפואית אמורה לקרות במינן הרבה יותר נמוך ממה שקורה בפועל. הרבה פרוצדורות רפואיות **סטנדרטיות** בלידה נמצאים כדי **לשרת אימהות שלוקחות אפידורל** ולא אימהות שיוולדות בצורה טבעית. כשאת לומדת על הבחירות שעומדות לרשותך ואיך לעשות אותם בביטחון, זה מאפשר לך לחוות לידה יותר אוהבת ומהנה וקלה.

בלידה נורמלית, אין סיבה מוצדקת להתערבות בתהליך הטבעי. זה כולל פקיעה מלאכותית של מי השפיר וזירוז זמן הלידה, חיבור למוניטור בזמן הלידה, ושימוש קבוע בסמים לשיכוך כאבים. יש בהחלט שימושים לגיטימיים לכל ההתערבויות הנ"ל. הבעיה היא השימוש הקבוע בהם יכול להוביל לכל מיני בעיות במספר משמעותי של לידות. יכול להיות שחלק מהמידע נראה מנוגד להתערבות רפואית, אך זה פשוט בעד לידה טבעית ובעד שימוש ביכולות הטבעיות שלך, של הגוף והנפש שלך, לפני פניה להתערבות רפואית. חשוב לדעת מה האופציות שלך כדי שאם תצטרכי להחליט לקבל או לא לקבל התערבות רפואית מכל סוג שהוא, תוכלי לקבל החלטה נבונה. ההחלטות שאת מקבלת עבור הלידה שלך ישפיעו על היכולת שלך ללדת עם הכלים שלמדת בנוסחה. מכיוון שאת רוצה לידה אוהבת ומהנה, הבחירות שלך צריכות לתמוך בך. את מחליטה אילו התערבויות מקובלות ואילו לא מקובלות אלא

אם כן יש צורך רפואי אמתי. קחי אחריות על הבחירות שלך ואם את רוצה להתייעץ עם רופאים או הצוות הרפואי, במקום להגיד "אמרו לי לעשות כך" אמרי "חקרתי את הנושא חשוב לי.....בגלל ש.....מה את/ה חושב?

זכרו:

- **אתם תמיד בשליטה!** כאמא (או אבא) זכרו שאתם אחראים לקבל את כל ההחלטות שמשפיעות על הבריאות שלכם ושל תינוקכם, על הלידה ועל פרוצדורות אחרי הלידה. **אף אחד לא יכול להכריח אותך לעשות משהו שאת לא מרגישה בנינוחות אתו**, לא משנה מה הנסיבות. אתם ה"לקוחות" ואתם מחליטים מה קורה. צוות הלידה נמצא כדי לעזור לך, לא כדי להחליט או לכוון את הלידה במקומך. אתם אחראים לומר להם איך ברצונכם ללדת. זו הלידה שלכם וצוות בית החולים בעצם **עובדים בשבילכם**. בלידה נורמלית אין צורך שתסכימו או תתנו להם לכפות עליכם פרוצדורות או התערבויות סטנדרטיות. יש לכם את הכוח והיכולת לכוון את הלידה. אתם פשוט צריכים לקחת את הפיקוד בידיים, וללמוד מה האופציות מבעוד מועד כדי שתוכלו לקבל החלטות נבונות.
- **רופאים, מיילדות ואחיות הם בסך הכל אנשים כמונו**. יש להם את האינטרסים שלהם, הם מנסים לעשות את מה שנראה להם הכי טוב בשבילך ותינוקך במינימום סיכון. חושב לגשת אליהם **כאנשים**. גישה אנושית מקלה גם בזמנים שיש חוסר הסכמה לגבי איך לנהל את הלידה. הורי התינוק הם אלו שיש להם את האחריות על ההריון והלידה. כהורים יש לכם את הזכות לקבל החלטות לפי מה שנוח למשפחה ולשמור על האינטרסים שלכם, בדיוק כמו שהרופאים והצוות בבית החולים רוצים לשמור על המשרות שלהם, ויש להם הרבה ממה לחשוש: סיבוכים. הם ראו את כל הסיבוכים האפשריים. הם צריכים לשמור על עצמם מתביעות ודברים כמו שלילת רישיונות. ההבנה שהם רק **אנשים** עם אינטרסים אישיים ומקצועיים שלא תמיד מסונכרנים עם שלכם תעזור לכם להישאר בטוחים בתכניות שלכם ללידה וביכולת לבצע אותם **כל עוד אין סיבוכים**.

אם תחליטו ללדת בבית חולים, תצטרכו להיות גמישים לפעמים, במיוחד אם הלידה לוקחת תפנית שלא תכננת עליה. יכול להיות שתמצאו לברר על מיילדות, מרכזי לידה ולידת בית כאופציות בטוחות ובריאות ללידה אוהבת ומהנה.

אפלידת ההתערבויות

כשאת מתכננת את הלידה שלך חשוב שיהיה לך מידע על הבחירות שעומדות לרשותך ומה ההשלכות האפשריות שלהם. זו הלידה שלך ואת לוקחת עליה אחריות, לא מפקירה את עצמך בידי גורמים רפואיים או חיצוניים. לכן חשוב לדעת שגופך בנוי ללדת בטבעיות בלידה נורמלית וללא התערבות רפואית טכנולוגית. יש קוקטייל הורמונים מאוד מדויק שהגוף שלך משחרר בזמן הלידה כדי לעזור לך, מה שנקרא, קוקטייל האקסטזה ש. בלידה נורמלית, בשונה משאר הדברים בחיים, כל התערבות רפואית טכנולוגית יכולה לגרום וגם לגרום אותך למדרון התערבויות. יש הרבה התערבויות בלידה היום, וכל אחד יכול לשנות את תהליך הלידה ולהכניס קושי שלא היה. לכן מומלץ לתת ללידה להיות טבעית ככל האפשר ולא להיגרר **למפולת התערבויות**, בה כל התערבות יכולה להוביל לעוד התערבות בתגובת שרשרת.

מוניטור צמוד **מגביל את התנועה והתנוחה** של האם מה שמוביל **לירידה יותר איטית** של התינוק ויותר **אי נוחות** לאמא שלא יכולה להשתמש בתנוחות נוחות ומרגיעות. מה שיכול להוביל למתן תרופות נגד כאב שיכולים לגרום ללידה **לעצור**, מכיוון שהסמים הנרקוטיים שמשמשים בהם בלידה מרפים את שרירי הרחם יותר מדי **ומאטים את הצירים או גלי האהבה**. עצירת הלידה יכולה לגרום לתינוק לחוות **מצוקה עוברית**, מה שיכול להוביל למתן פיטוצין כדי לזרז את הלידה מפני שהרחם לא מתכווץ מספיק טוב. מה שיכול להוביל לעוד מצוקה עוברית בגלל שלתינוק חסר חמצן לפרקי זמן ארוכים יותר, מה שיכול להוביל לניתוח קיסרי. עירויים יכולים **לדלל את האוקסיטוצין** הטבעי של הגוף, ולגרום לשימוש בפיטוצין שיכול ליצור **בעיות ברמות הסוכר בדם של הרך הנולד**. פקיעת שק מי השפיר באופן מלאכותי יכול ליצור **לחץ** יתר על ראש התינוק, אי נוחות לאמא ולגרום לצניחת חבל הטבור דבר שגם **מצריך ניתוח קיסרי מיידי**.

ידע זה כוח! חשוב לדעת על ההתערבויות הנפוצות והיתרונות וחסרונות שלהם כדי שתוכלי לבחור מה מתאים ללידה שלך. טבלה המסכמת את היתרונות, חסרונות וחלופות להתערבויות שכיחות נמצאת בנספח בעמוד



פתיחה

שימוש בסמים נרקוטיים משככי כאבים כמו פיטוצין ואוקסיטוצין סינטטי, מפחית את שחרור האוקסיטוצין (הורמון האהבה) שפועל לפתוח את הרחם בלידה. גם בפתיחה מאט את הלידה ככל שהמנה גבוהה יותר. פתיחה גם יכול להתערב עם מערכת האנדורפינים בלידה. בזמן הלידה, כמות האוקסיטוצין וכמות האנדורפינים (הורמון האופוריה שמשכך כאבים) נמצאים בשיא הכי גבוה שהם יהיו במהלך חייה. מכיוון שהאנדורפינים הם משככי הכאבים הטבעיים שלך, ונותנים לך את תחושת האופוריה בלידה. התערבות איתם יכולה לגרום לכאב לא נחוץ, ולמנוע ממך את תחושת האופוריה הטבעית שהיא זכותך לחוות כאם יולדת. האנדורפינים גם מפעילים את מערכת התגמול במוח. יש חוקרים המאמינים שאנדורפינים הם התגמול הטבעי שאנחנו מקבלים עבור ביצוע פעולות חיוניות לרבייה כגון הזדווגות ולידה. לידה ללא רמות השיא של ההורמונים של אופוריה, הנאה וחיבור, הרבה פחות מתגמלת ונעימה. הרבה מדינות עם מערכות לידה מערביות סטנדרטיות שמעודדות התערבות סינטטית בלידה במקום תהליכים טבעיים, חווים ירידה חדה בילודה בשנים האחרונות.

מחקר בשטוקהולם (שוודיה) על אימהות שקיבלו שאופיאטים, ברביטורטים, ו / או גז תחמוצת החנקן במהלך הלידה, במיוחד במינונים גבוהים. גילה שהילדים שלהם היו בסבירות יותר גבוהה להתמכרות לסמים. ילד לאמא שקיבלה 3 מנות של שאופיאטים, בסיכון פי 4.7 גבוהה להתמכרות לסמים נרקוטיים בבגרות. גם בארה"ב, היו תוצאות דומות. יכול להיות שמניעת האקסטזה הטבעית בלידה מהתינוק, גורם לחיפוש אחר אותה תחושה כדי להשלים את מעגל הלידה על ידי שימוש בסמים.

מחקרים בבעלי חיים מצביעים על האפשרות שאפילו מנה אחת של תרופה בלידה יכולה להשפיע על מבנה המוח ותפקודו בצורה כימית למשל וחוסר איזון של התינוק בצורה שלא תהיה ברורה עד ההתבגרות. בתקופה שלאחר הלידה שתאי המוח מכפילים את עצמם ומתחברים המוח מאוד חשוף לפגיעה בלתי הפיכה.

אפידורל

תרופות אפידורל מוזרמות דרך צינורית לחלל מסביב חוט השדרה לכמה שעות. תרופות אלה כוללות הרדמה מקומית (כל נגזרי הקוקאין, למשל בופיוקין ומרקין) שמשולבים עם מינון נמוך של אופיאטים (לדוגמה פנטייל או סופנטניל). הקלה על כאבי עמוד שדרה כוללת בדרך כלל מנה אחת של סמים נרקוטיים שמוזרק דרך הכיסוי של חוט השדרה, והיא ארוכת טווח רק כשהיא משולבת עם אפידורל כתרופה משולבת שדרה-אפידורל (CSE).

זריקת אפידורל משפיעה משמעותית על כל מערכת ההורמונים בלידה ומעכב שחרור של בטא אנדורפין. לכן הוא גם מונע את השינוי התודעתי שהוא חלק מלידה טבעית. מצד שני, אפידורל, כמו התנוחה המקובלת של לידה על הגב, מקל על הצוות המטפל שלא צריך להתמודד עם החוסר רציונליות, הישירות והפיזיות של אישה שיוולדת בתנאים שלה.

עם אפידורל רמות האוקסיטוצין יורדות ושיא האוקסיטוצין שמתרחש בלידה עצמה נחסם. קולטני המתיחה בנרתיק התחתון של אישה היוולדת, שמפעילים את השיא הזה, מורדמים על ידי האפידורל. השפעה זו כנראה נמשכת גם אחרי שהאפידורל נגמר.

לכן אישה שיוולדת עם אפידורל מחמיצה את גלי ההחלקה העוצמתיים בסוף הלידה שמאפשרים לתינוקה להיוולד בצורה מהירה ובטוחה. היא חייבת להתאמץ יותר, הרבה פעמים גם נגד כוח המשיכה, כדי ללדת. זה מסביר למה השלב השני של לידה עם אפידורל הרבה יותר ארוך וגורם לצורך מוגבר בואקום. שימוש באפידורל גם מעכב שחרור קטכולאמינים, יתרון בשלב הראשון של הלידה אם פחד וחרדה מעכבים את השלב הראשון. קרוב לזמן הלידה, לעומת זאת, ירידה ברמות קטכולאמינים מעכבת את רפלקס פליטת העובר ומאריך את השלב השני.

יש הורמון שכנראה נפגע מאפידורל. רמות הפרוסטוגלנדין F2 אלפא (מגמיש את הרחם) גבוהות יותר בנשים ללא באפידורל. במחקר אחד, נשים עם אפידורל חוו ירידה הפרוסטוגלנדין, וזמן הלידה הממוצע עלה מ 4.7 ל 7.8 שעות.

הסמים שמרכיבים את האפידורל נכנסים ישירות למחזור הדם של האם ומיד מגיעים לתינוק באותה כמות או יותר. חלק יעלו למוח התינוק ולכל החומרים יקח יותר זמן להתנקות מהמערכת הפחות מפותחת של התינוק אחרי שחבל הטבור משוחרר. רמות גבוהות של סמים במערכת יכולים להשפיע על השעות הקריטיות לתינוק אחרי לידה. לדוגמה, רמות הבופיוקאין בדם (מרכיב באפידורל) יורדים לחצי ב 2.7 שעות אצל מבוגר ולוקח 8 שעות לרדת לחצי אצל תינוק אחרי לידה.

יש מחקר שמראה שככל שאימהות קיבלו מנת אפידורל גבוהה יותר וחוו שלב שני ארוך בלידה, הם בילו פחות זמן עם התינוקים שלהם בבית החולים. עוד מחקר הראה שאימהות שקיבלו אפידורל תיארו את התינוקות שלהן כ "קשים יותר לטיפול" חודש אחרי הלידה. שינויים עדינים אלו במערכת יחסים יכול להצביע על תפקוד הורמונלי ו / או רעילות תרופתית כתוצאה מלידה עם אפידורל. לידה עם אפידורל מאופיינת כארוכה יותר עם סיכוי מוגבר לוקום וניתוח קיסרי. תינוקות שנחשפים לאפידורל מראים פגיעות התנהגותיות עצביות שפוגעים ביכולת ההנקה שלהם. נשים שקיבלו פיטוצין ואפידורל שחררו פחות אוקסיטוצין במהלך ההנקה. במחקר על 500 אימהות התגלה שהסיכוי שתינוקיהם לא ינקו בארבע שעות אחרי לידה היה פי ארבע. ההסתברות שהתינוק יקבל מטרנה היה פי 2 מאימהות שלא קיבלו אפידורל.

ניתוח קיסרי

כאשר ניתוח קיסרי באמת הכרחי, זה יכול להציל חיים. יחד עם זאת, שיעור הניתוחים הקיסריים עולה ולא מוביל לשיפור בשיעורי התמותה או תחלואה, אלא להפך, מסכן יותר את האימהות והתינוקות.

בניתוח קיסרי חותכים את הקיר הקדמי של הרחם ומייצרים פתח שדרכו מיילדים את התינוק ואת השליה. זה יוצר רקמה צלקתית שגורמת לרחם להיות פגיע יותר בעתיד ופחות עמיד בפני צירים. יש סיכוי קטן שהרחם ייקרע מצירים תכופים ולכן יש סיכוי שנשים שעוברות ניתוח קיסרי יקבלו המלצה רפואית ללדת כך גם בלידה הבאה. ניתוח קיסרי מגביר את הסיכויים למוות אימהי פי ארבע או פי שתיים אצל אימהות בסיכון נמוך שבוחרות בניתוח. ניתוח קיסרי יכול להשפיע משמעותית על האמא ועל בריאות התינוק בהריונות הבאים.

חצי מכלל הנשים סובלות מסיבוכים בניתוח קיסרי, ושיעור תמותת יולדות הוא לפחות פי 2-4 מנשים עם לידה נרתיקית. כ 180 נשים מתות מדי שנה בארצות הברית מניתוחים קיסריים אלקטיביים (מבחירה) חוזרים. בניתוח קיים אחוז גבוה יותר של זיהומים ברחם בהשוואה ללידה רגילה. אחוז המאושפזות בחודשיים הראשונים אחרי הניתוח גבוה **משמעותית** מזה של נשים שילדו בלידה נרתיקית. אישה מנותחת מאבדת דם פי שניים מלידה רגילה. הסיכויים להניק נמוכים יותר ויש סיכון לפגיעה באיברים פנימיים קרובים כמו שלפוחית השתן והמעיים; זמן ההחלמה ארוך יותר מלידה רגילה ואורך כשבוע, ויתכנו כאבי בטן בדרגות שונות.

ניתוח קיסרי מסכן גם את התינוק ויכול לגרום לסיבוכים במערכת הנשימה, לפגיעה בתינוק כתוצאה משליפה ידנית ולסיבוכי פגות, מכיוון שיש ניתוחים שמבוצעים בטעות לפני המועד.

בניתוח קיסרי יש לידה יותר קצרה והאוקסיטוצין, אנדורפינים, אדרנלין ופרולקטין. מופחתים או חסרים. אחרי לידה בניתוח אימהות ותינוקות מופרדים לכמה שעות וההנקה הראשונה מתעכבת. גם האמא וגם התינוק מושפעים במידה מסוימת על ידי תרופות המשמשות בניתוח (אפידורל, הרדמת עמוד השדרה, או הרדמה כללית) ולהקלה בכאב שלאחר הניתוח.

לידה נרתיקית לאחר ניתוח קיסרי (VBAC) הוא בטוח יותר ברוב המקרים לאם ולתינוק, מאשר ניתוח קיסרי חוזר. במקרה כזה הסיכון לתינוק שלך מקרע ברחם (פחות מאחוז) נמוך מהסיכון לתינוק הסובל ממצוקה נשימתית כתוצאה מניתוח קיסרי.

סיבות אמיתיות לניתוח קיסרי

- שלית פתח שמכסה כליל את צוואר הרחם בזמן הלידה.
- מנח רוחבי שבו העובר שוכב לרוחב האגן אחרי פתיחה מלאה.
- צניחת חבל הטבור.
- היפרדות שליה.
- עיוות הריוני או תסמונת Hellp עם אינדוקציה ללידה שנכשלה.
- גידול גדול ברחם שחוסם את צוואר הרחם בפתיחה מלאה (רב הגידולים יעלו למעלה כשצוואר הרחם נפתח ובכך לא יחסמו את התינוק).
- מצוקה עוברית אמיתית מוכחת על ידי דגימה מקרקפת העובר או פרופיל ביופיסי (BPP).
- CPD או אגן צר מדי, מצב בו התינוק גדול מדי. זה מאוד נדיר וקורה רק כשיש מצב של עיוות באגן (או שבר באגן שנרפא בצורה לא נכונה). תנחת התינוק בזמן הלידה ותנחת האם בשלב השני של הלידה, במיוחד כשהאם נמצאת במצב של ישיבה, גורמים לרב המקרים של CPD או אגן צר מדי שמאבחים.
- פריצת הרפס פעיל בתחילת הלידה.
- קרע ברחם.

הרבה סיבות שניתנות לניתוח קיסרי, במיוחד לפני הלידה, צריכים לעבור בירור נוסף. זה כולל macrosomia או תינוק גדול, גיל האם, חוסר התקדמות בלידה, אגן צר, עכוז, מצוקה עוברית וגם שלב שני בלידה שמתארך. כדאי מאוד לברר ולבקש חוות דעת נוספות לפני שאתם מחליטים על ניתוח. יש מקרים מועטים אמיתיים בהם הסיכונים של ניתוח קיסרי עולים על הסיכונים בלידה ואגינאלית.

מחקר אוסטרלי מצא שנשים שילדו בלידה רגילה חוו שיפור משמעותי במצב הרוח ועלייה בהערכה עצמית לאחר הלידה. אצל נשים שילדו בניתוח חל סיכוי גבוה יותר לירידה במצב הרוח ובהערכה העצמית. אחרי ניתוח, רמות הפרולקטין לא עלו כצפוי בהנקה, ופולסי האוקסיטוצין הופחתו או נעלמו. ההנקה בדרך כלל מתעכבת הרבה אחרי לידה בניתוח, לעומת הנקה שקורית בדרך כלל בשעתיים הראשונות אצל תינוקות בלידה רגילה. יכול להיות שקירבה והנקה מוקדמת גם גורמת לשינויים הורמונליים אצל האמא. הנקה מוקדמת ותכופה משפיעה לטובה על ייצור החלב ומשך ההנקה.

יש מחקרים שמצביעים על קשר בין הלידה וההנקה וזה שחווית לידה אופטימלית יכולה להשפיע על הבריאות של האם והתינוק לטווח ארוך. לדוגמה, הנקה מוצלחת מקנה יתרונות כגון סיכון מופחת לסרטן השד ואוסטאופורוזיס לאם וסיכון מופחת לסוכרת והשמנה לטווח ארוך בתינוק. ההערכה העצמית שעולה אחרי לידה טבעית יכולה לספק נקודת התחלה טובה להתחלת הקריירה האימהית.

מה עושים אמא עכוז?

בין השבועות 36 ל-37 רוב התינוקות מתהפכים עם הראש כלפי מטה. מצג עכוז הוא מצב בו הראש של התינוק פונה כלפי מעלה והאגן של התינוק פונה כלפי מטה. לאימהות מתוחות, חרדות או מפוחדות בהיריון יש שכיחות גבוהה יותר למצג עכוז בהשוואה לנשים אחרות, אז הקשיבו לתהליכי הנוסחה שלכם כל יום! מתח שמתרכז בתחתית המפשעה יכול להפעיל מנגנונים עצביים סימפטיים שמכווצים את פלח הרחם התחתון ולמנוע מהתינוק למצוא שם תנוחה נוחה להיפוך.

ניתן ללדת תינוק במצג עכוז עם רופא בעל ניסיון בלידת עכוז וסבלנות. כשהאם מגלה שהתינוק עכוז, כדאי להתחיל לבדוק ולחפש רופא מתאים. כשמתיעצים עם רופאים וצוות רפואי צריך לשאול מה אחוזי הסיבוכים ומה הם עושים כדי למזער את הסיכוי לבעיות. התוצאות ללידות עכוז וגיינאליות הם טובות והסיכוי

לסיבוכים נדיר. למרות שיש רופאים שמוכנים ללדת תינוק במצג עכוז, יש יותר שמוכנים לעשות ניתוח קיסרי במקרה כזה ולכן כדאי לנסות לשנות את תנוחת התינוק. בדקי עם הרופא המטפל שלך לפני שאת מנסה את הטכניקות הבאות:

- שחרור המתח בפלח התחתון של הרחם.
- היפוך חיצוני: פרוצדורה רפואית מקובלת שנערכת בבית חולים במעקב אולטרה-סאונד. האם מקבלת תרופה להרפיית שריר הרחם ואז הרופא מעסה את בטנה ומנסה לשובב את התינוק כך שראשו יהיה כלפי מטה והרגליים למעלה. יעילות משוערת: 50-80% הצלחה.
- מים: כשהאם טובלת במים כמות מי השפיר עולה, דבר שיכול לעזור לתינוק להתהפך. אמבטיה חמה בשילוב תהליך בו את מדמינת את התינוק מתהפך ומעודדת אותו במילים להתהפך יכול מאוד לעזור.
- בריכות: משחק בבריכה, סלטות, עמידה על הידיים ושחיה יכולים לעודד את התינוק להתהפך. צלילת ראש לתוך המים אם הבריכה עמוקה מספיק, יכול לעזור בתנאי שהמים חמים ומרגיעים.
- כירופרקט: טכניקת וובסטר או וונגל על ידי כירופרקט יכול לתת לתינוק את המקום שהוא צריך בכדי להתהפך.
- תרגילי היפוך עכוז. תנוחה שבה ראש האם נמוך יותר מהאגן. לא לאימהות שיש להם לחץ דם גבוה. אחרי השבוע ה-30 על בטן ריקה כשהתינוק פעיל אפשר לקחת קרש גיהוץ ולהניח צד אחד בצורה יציבה על ספא או כיסא. אפשר גם להשתמש בכריות או כדור פיזיותרפיה כדי להעלות את הירכיים. ואז לשכב, לקפל ברכיים, ולהניח את הרגליים יש על הקרש. אזור האגן צריך להיות 22-30 ס"מ מעל הראש. ואז יש להירגע ולנשום עמוק ולהישאר בתנוחה זו למשך 10 דק' פעמיים ביום. לחלופין אפשר גם להישען על הברכיים על הרצפה והמרפקים נשענים גם כן על הרצפה (כמו תנוחת שש, רק שכאן את נשענת על המרפקים במקום על כפות הידיים).
- הומיאופתיה: אם התינוק במנח עכוז קרוב לתאריך הלידה, אפשר לקחת *pulsatilla* ביעוץ הומיאופת או דרך בית מרקחת הומיאופתית. ניתן לשלב עם תרגילי היפוך עכוז.
- קולות ומוסיקה: תינוקים יכולים לשמוע ברחם מגיל שמונה עשרה או עשרים שבועות. יש השערות שתינוק נמצא בתנוחת עכוז כדי לשמוע את פעימות הלב של האם. בקשי ממלווה הלידה או חברה לדבר עם התינוק קרוב לתחתית של הבטן. תוכלי גם לשים אוזניות בתחתית הבטן ולנגן מוסיקה לתינוק. אפשר לנסות קולות של דולפינים או לויתן.
- קור: תינוקים נוטים להתרחק מקור. כשאת עושה תרגילי היפוך, תוכלי לשים שקית של ירקות קפואים בצדו האחורי של ראש התינוק. שימי פנס או מוסיקה קרוב לנרתיק. תינוקים מתקרבים לאור ומוסיקה.
- אקופקסורה: יש נקודות שאפשר לחוץ עליהם כדי לעזור לתינוק להתהפך. אפשר ללכת למטפל מקצועי ומומחה ברפואה סינית.
- נשימות ושירה - המכוונות לפלג גוף תחתון ופועלות להרפיית הבטן התחתונה ופלח הרחם התחתון וע"י כך מאפשרת לתינוק להתהפך.
- טיפול מסע.
- דמיון מודרך. אפשר ללכת למקום המיוחד ברחם ולדבר עם התינוק ולשאול אותו מה הוא צריך ולדמיין אותו עם הראש למטה והפנים לכיוון הגב שלך. אפשר לתלות תמונות של נשים הרות עם בטנים שהתינוק בתוכם במצג ראש.
- שכיבה אלכסונית - האגן מוגבה על כריות והרגליים מוגבהות על הקיר (מעין יצירת אלכסון הפוך) במשך 15 דק' פעמיים ביום.
- רכינה לפני והישענות על פוף או על מצבור כריות כאשר האגן מורם מאוד. 15 דק' פעמיים ביום.

לפני לידה קיסרית בגלל מצג עכוז, מומלץ לעשות אולטרה סאונד. אם התינוק נמצא במצג ראש, אין צורך לניתוח קיסרי!



המצב היחיד בעכוז שכן מתאים ללידה בניתוח זה תינוק שראשו נוטה אחורנית, מכיוון שהראש שלו יכול להיתקע.

לסיכום, ניתן ללדת לידה טבעית עם תינוק במצג עכוז, גם אם זו לידה ראשונה. תנוחה של שכיבה על הגב לא מתאימה ללידת עכוז וגניאלית (וכמעט לכל לידה אחרת), בגלל שזה לא מאפשר לאגן להתרחב לאחור כדי לתת לתינוק לצאת. כדאי לעכב את הדחיפות עד לפתיחה מלאה, מפני שכאשר האם כן דוחפת, חשוב שהתינוק ייולד במהירות ובלי התנגדות. עדיף לשמור את המלקחיים למקרי חירום ולא כפרוצדורה סטנדרטית תנוחה טובה לדחיפות והימנעות מאפידורל מצמצמת את הצורך במלקחיים. משמשים באפידורל וכשהאם נמצאת בתנוחה טובה לדחיפות.

לידה ללא הפרעה

שני הגורמים המפריעים ללידה אצל יונקים הם:

1. להיות במקום לא מוכר.
2. נוכחות של משקיף.

תחושת ביטחון ופרטיות חיוניות ללידה. עם זאת, מערכת הלידה הקונבנציונלית מתמקדת בהתבוננות ומעקב אחרי נשים בהריון ולידה בעזרת אנשים ומכונות. כאשר הלידה לא מתקדמת כצפוי (למרות שאין צפוי בלידה וכל אישה יולדת אחרת), רמת התצפית עולה, מה שיכול להפעיל את מעגל הפחד-לחץ – כאב ביולדת. זה אכן מדהים, שנשים מצליחות בכלל ללדת בתנאים שנוגדים את התנאים הבסיסיים ללידה.

התעברות ולידה הם תהליכים מקבילים שמשלימים מעגל אחד. אותם חלקים בגוף והורמונים מופעלים, נשמעים אותם קולות, ויש את אותו צורך לביטחון ופרטיות. ולכן חשוב ליצור את אותם תנאים סביבתיים בשני המקרים. אם לא היית מסכימה לעשות אהבה בחדר אליו נכנסים ויוצאים, מחוברת לעירוני ומוניטור, תשאלו את עצמך אם מתאים לך ללדת כך?

חוסר הפרעות ואפשרות להתחבר למח האמצעי-הרגשי ולפעול לפי האינסטינקטים שלך הם מה שמקדמים את הלידה. תחושה של ביטחון רגשי אצל היולדת הכרחית. תמיכה של מישהו מוכר ומרגיע, כמו מיילדת או דולה, יכולה לשחק תפקיד חשוב בהגנה על המרחב הפרטי של היולדת, במיוחד בבית חולים.

לידה ספונטנית היא טקס מעבר שמתאפיין במספר תהליכים משפיעים אחד אחר השני! כל הפרעה אורצת. הדבר היחיד שנדרש מכל המשתתפים הוא יראת כבוד לתהליך והיזמדות לכלל הראשון של הרפואה: לא להליך. ד. קלוסטרמן.

חשוב לזכור שבתכנון הלידה שלך, את הלקוחה. ואת מחליטה. זו הלידה שלך וזו אחריותך להגיד לרופא או מיילדת מה את רוצה. הם לא יכולים לקרוא את המחשבות שלך. כשאתם יוצרים קשר עם הרופא או המיילדת במרווח בטוח לפני הלידה, תוכלו לבדוק אם יש התאמה ביניכם ומוכנות מצדם לתמוך בבחירות שלכם ללידה. אם לא, תוכלו למצוא רופא או מיילדת שכן תומכים.

את יכולה ללדת בכל בית חולים בארץ בלי קשר לאזור המגורים שלך וצריכה להירשם רק אם את רוצה ללדת בירושלים. בתי החולים מקבלים כ-6,500 שו מהמדינה עבור כל לידה. את מחליטה איך ואיפה ללדת, ומגיע לך לשאול, להבין, לדרוש ולקבל את כל התמיכה והטיפול שמתאימים לך. תרגישי בנוח לעמוד על הזכויות שלך כאישה, יולדת ומטופלת בכל בית חולים. אשפוז ללידה הוא שרות המגיע לך מביטוח לאומי תמורת התשלומים שאת משלמת להם בשנות העבודה שלך.

ביקורים רפואיים לפני הלידה

אתם צריכים להיות פעילים כדי לקבל את מה שאתם רוצים בלידה. הפקדת האחריות על הלידה בידי אחרים מפחיתה את הסיכוי לקבל את חווית הלידה הרצויה. יש רופאים ומיילדות שמאוד פתוחים לשמוע על ההעדפות שלך וכאלו שמאוד רגישים ומתעצבנים כששואלים אותם לגבי פרוצדורות ותרופות בלידה. מומלץ להגיע עם בן זוג או מלווה הלידה שלך לביקורים עם הרופא/המיילדת לפני הלידה. אם אין לך מישהו איתך, תוכלי לרשום את כל מה שהרופא/מיילדת אומרים לך.

לכן חשוב גם לקחת בחשבון את הפרספקטיבה של הצוות הרפואי. אפשר להיות אסרטיבי וגם לדבר בצורה נינוחה ומכבדת. אם תרצו לברר את העמדה של הרופא או המיילדת בכל נושא פשוט שאלו "מה אתם חושבים על.....". אם אתם לא מסכימים, יש לכם את הזכות לספר למטפלים שלך איך אתם מרגישים ושיש לכם רגשות חזקים באותו נושא. ואם הם אומרים "אבל....." יכול להסתבך" תוכלו להגיד, "נכון, אנחנו מבינים את זה ואם יהיה סיבוך אמתי אז היינו עוברים לתוכנית ב" "

אם אתם רוצים לשאול לגבי פרוצדורה סטנדרטית שלא נראית לכם, תוכלו להגיד: "אנחנו מבינים שאתה מעוניין בטובתנו, ומה שמפריע לנו בפרוצדורה הזאת זה...."

בכל פעם שאת מבקרת אצל הרופא או המיילדת, **ספרי להם על התוכניות ללידה האוהבת ומהנה שלך עם הנוסחה**. תראו להם את תכנית ההעדפות הלידה שלך אמרי להם "הנה ההעדפות שלי ללידה", ושאלו אותם מה הם חושבים עליהן.

תנו להם להבין שיש לך צרכים אחרים ואת למדת על לידה טבעית ותשאלו "מה אתה חושב?" (לגבי הרפיה ודמיון מודרך ללידה, לידה טבעית, וכן הלאה). התשובות שתקבלי יעזרו לך להבין את הפרספקטיבה של הרופא/מיילדת יותר טוב בכדי לתכנן את הלידה שלך איתם, או בכדי למצוא מישהו אחר.

תכנית לידה

תכנית לידה טובה היא חיונית וברב בתי החולים כן ינסו למלא את משאלותיכם. אם הרופא או המיילדת שלכם חותמים עליה לפני הלידה יש לכם כבר את ההסכמה שלהם. כמובן שאתם ההורים ויש לכם את המילה האחרונה בכל מקרה. גם אם יתעורר מצב לא צפוי, תתייעצו עם הצוות הרפואי ובסופו של דבר תקבלו את ההחלטות הנכונות למשפחה שלכם. ודאו שהרופא המיילדת או המיילדת והצוות הרפואי בבית החולים יודעים מה את רוצה.

עדיף לשמור את תכנית הלידה או ההעדפות ללידה בעמוד אחד, בפסקאות קצרות כדי שיהיה קל לקרוא אותו. בעמוד הבא תוכלו לראות דוגמא ואף לגזור אותה ולהשתמש בה באם היא מתאימה לכם. יתכן מצב שלא יקראו תכנית לידה ארוכה יותר אלא אם כן יש לכם מיילדת.

בלידת בית חולים תעשי 4 העתקים. **שמרי 2 לעצמך** ותביאי **2 העתקים לרופא או מיילדת**. בקשי שיתייקו אחד בתיקים שלהם ואת השני יצמידו למעקב ההריון שלך כדי שכל מי שרואה אותו יראה גם את הצרכים שלך. זכרי: לא משנה מי תומך בהכנות שלך ללידה בהרפיה ודמיון מודרך, פרט למלווה הלידה שלך. הרופא או המיילדת לא יכולים להרוס את חווית הלידה שלך אלא אם את נותנת להם. יש להם את האינטרסים שלהם – תני להם לשמור עליהם. כשאת נשארת תמיד בהילת האור שלך ושומרת את החזון החיובי שלך ללידה, את עוזרת לעצמך ליצור את הלידה שהיא יצירת המופת שאת רוצה.



שם: _____ ת.ז. _____

אני עוסקת ב: _____

ואיתי נמצא מלווה הלידה: _____ שעוסק ב: _____

אל: צוות הלידה שמטפל בי בעת הלידה.

שלום רב,

- התכוננתי ללידה בצורה מקיפה באמצעות דמיון מודרך והרפיה בקורס הכנה ללידה של "הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה". אני מבקשת לקבל אחות שאוהבת לעבוד עם זוגות/נשים שהתכוננו ללידה טבעית. מכיוון שאני אהיה בהרפיה ואשתמש בדמיון מודרך בלידה, אני אהיה במצב שאפשר להשפיע עלי בקלות. **בבקשה לא להגיז או לקבוע בשבילי איך אני מרגישה**. מפני שהיה לי הריון בריא ואני מצפה ללידה קלה, אבקש:
- בקבלה לחדר הלידה להישאר ולהיבדק עם המלווה שלי.
- אני _____ ללבוש חלוק של מחלקת יולדות.

פעם הראשון של הלידה אקט:

- סבלנות. אני משתמשת בדמיון מודרך בלידה שלי, יכול להיות שאני לא אגיב מיד לשאלות. נא לחכות עד שגלי הלידה שלי מסתיימים והעיניים שלי נפתחות כדי לדבר, או תפנו ישירות למלווה הלידה שלי. בגלל שיש כאן רמה גבוהה של ריכוז, אני מבקשת **עמעום אורות ודיבור שקט**.
- ליידע אותי לפני כל התערבות, ולשתף אותי באופציות החלופיות כשיש. אם יתעורר מצב חירום אצלי או אצל התינוק שלי, אני אשמח לדון בקצרה בכל אמצעים שנצרכים מבחינה רפואית לפני שמבצעים אותם. ובמקרה של לידה טבעית כמו שאנחנו מצפים ומאמינים שיהיה, אנחנו מעדיפים:
- להימנע מחוקן, פקיעת מים, סטריפניג ועירווי באינפוזיה. (אני אשתה מיץ ענבים טבעי תוך 20 דקות במקום). אם יש צורך לשמור על וריד פתוח – להסתפק בפרפר, ואני מעדיפה להימנע מהתקנת "פרפר"
- אני מעדיפה לקבל ניטור לסירוגין (20 דקות כל שעה) כדי שאוכל לזוז בחופשיות.
- בבקשה **לא להציע** לי תרופות משככי כאבים או לשאול אותי מה רמת הכאב שלי. אני למדתי להשתמש במשככי כאבים הטבעיים שהגוף שלי משחרר בלידה (אנדורפינים). אני יודעת מה האופציות שלי ואני אבקש תרופות במידת הצורך.
- אני מבקשת מינימום של בדיקות פנימיות **ולא רוצה** לדעת מה ההתקדמות במצב הפתיחה שלי.

פעם השני של הלידה אני מאוז אצריק:

- רטיות חמות ולחות ועיסוי בפריניאום כדי להפחית את הסיכוי לקרע.
- **לא לקבל אפיזיוטומיה**. אני מוכנה לשוחח על האופציה באם יתעורר צורך רפואי. אני עושה עיסוי פריניאום כבר _____, ואני יודעת להרפות את רצפת האגן
- להשתמש בג'קוזי, אמבטיה או מקלחת
- לקבל מיילדת שבעד לידה ללא חתך, ושתעזור לי בעיסוי במידת הצורך.
- לזמן מנוחה ואפשרות להמתין ל "רפלקס הלחיצה" אם ארצה לפני הלחיצה/החלקה.

הפעלה של הלידה:

- בבקשה לא לחתוך או לחסום את חבל הטבור עד שזה הפסיק לפעום.
- אני מעריכה את הסבלנות ונכונות שלכם לתת לשליה לצאת באופן טבעי.
- בבקשה להניח את התינוק עלי מיד אחרי יציאתו.
- אנחנו נביא שמיכות ונייבש את התינוק בעצמנו. בבקשה, תנו לי להכיר את התינוק שלי (2-3 שעות לאחר הלידה) לפני שאתם מרימים ואתו מהחזה שלי לפרוצדורות רפואיות.
- חיתוך חבל הטבור יתבצע על ידי _____.
- למקרה שאירע חתך או קרע: אני מבקשת לידע אותי לפני התפירה לגבי דרגת הקרע. לקרע בדרגה 3-4 אני מבקשת שפרוקטולוג. אם אין אז כירורג. בבקשה תרדימו טוב את המקום לפני התפירה. תשתמשו בערכת התפירה הכי העדינה שאפשר. תתפרו בשיטת "לקשור-לתפור-לגזור" ולא בתפר מתמשך.
- אני _____ להניק מיד לאחר הלידה.
- אני מבקשת לא לקבל פיטוצין או ללחוץ על הבטן לזרז את לידת השליה.
- אני מבקשת לראות את השליה אחרי שהיא יוצאת.
- בבקשה להניח את התינוק על החזה שלי מיד לאחר הלידה ולעזור לי להניק.
- אני מבקשת לא לנגב או לעשות אמבטיה לתינוק מיד אחרי הלידה. המלווה שלי ינגב, יחתל וילביש את התינוק.
- בשעתיים הראשונות לאחר הלידה בבקשה אפשרו לנו להיות יחד כמשפחה באווירה שקטה ופרטית בחדר הלידה/במחלקת יולדות/אחר: _____.
- דם טבורי: אני רוצה לתרום/לשמור את הדם הטבורי באופן הבא _____
- במקרה שאני תורמת את הדם הטבורי, אני רוצה שיעשו לי תשאול ודגימה בחדר לידה/אחרי שאני עוברת למחלקת יולדות/למחרת הלידה.
- אני _____ ביות המלא.
- אם לא יתאפשר ביות מלא אני _____ שיתנו פטמת גומי או תוספות שתיה והזנה.
- אני _____ להימנע מטיפולים וחיסונים לתינוק ומבקשת שיתיעצו איתי לפני כל פרוצדורה (כולל טיפות לעיניים).
- אני _____ למתן חיסון נגד צהבת וויטמין K לתינוק.
- אני רוצה להחזיק/להניק את התינוק שלי בזמן בדיקת PKU



אם את רוצה שיידעו אותך לגבי כל פרוצדורה שיעשו לך או לתינוקך בלידה, תוכלי להתקשר לבית החולים לפני הלידה ולבקש מהם את טופס ההסכמה ליולדות כדי שתוכלי לעין בו לפני שאת מתקבלת. אם תראי שרשום משהו כמו "הצוות הרפואי בבית החולים והרופא שלך יכולים לבצע בדיקות או טיפולים המוערכים כחיוניים מסיבות רפואיות לך ולתינוקך", תדעי שזה אומר שהם לא צריכים ליידע אותך מה הם הטיפולים או למה הם עושים כל דבר אם את חותמת על הטופס כמו שהוא.

כאשת מתקבלת לבית החולים, מעל לחתימה שלך כתבי "כפוף להסכמה מדעת שלי באותו זמן". זכרי שאם את לא נותנת הסכמה מדעת, את לא הסכמת. בכך את מבקשת שיגידו לך מה קורה, שזו זכותך המלאה. אם לא מסכימים לקבל אותך עד שתחתמי על הטופס כמו שהוא, תחתמי. כשאת מגיעה למחלקת יולדות, תני לאחות שמטפלת בך דף ועליו רשמי: "אני מסירה בזאת את ההסכמה שלי לכל תרופה או פרוצדורה שלא ניתנים במצב חירום אמתי לי ולתינוקי, אלא אם כן תקבלו את ההסכמה המודעת שלי באותו זמן".



איך לדבר עם אחות או צוות רפואי אקסנייט

דברו תמיד בצורה רגועה ומכבדת עם הצוות הרפואי. הם גם אנשים. זכרו שאתם הורי התינוק, ושיש לכם את האחריות והמילה הסופית לבחירות שנעשות בלידה. בגלל שהאמא עסוקה בהרפיה ובדמיון מודרך, בן הזוג או מלווה הלידה יכול להגיד: "אנחנו מבינים שאתם מרגישים שכדאי שיהיה לנו את ה...". או, "אני מבינה שאתם רוצים שאהיה יותר נינוחה ואני בוחרת לחכות עד שהרופא או המיילדת שלי מגיעים כדי שאוכל להתייעץ איתם אישית. אני רוצה לדבר על האופציות שלי איתם. או לחלופין "לא תודה, אנחנו לא מרגישים בנח אם זה. זו לא בתכנית הלידה שלנו". או "זה מאוד חשוב לנו שיהיה (או לא יהיה) לנו..... בלידה" או למשל "אם אתם מתעקשים על מוניטור רציף אני רוצה לראות חומר כתוב מהיצרן שמבטיח לי שהפרוצדורה לא תפגע בתינוק שלנו. אני רוצה לראות את זה בכתב". אם אחות או רופא מתעקשים שהנהלים בבית החולים מחייבים אתכם לעשות משהו בניגוד לרצונכם, אמרו "אנחנו יודעים שאתם רק ממלאים את ההוראות שלכם ומרגישים לא בנח עם הפרוצדורה הזאת. נשמח לחתום עכשיו על כתב ויתור שיסחרר את בית החולים מאחריות על הבחירה שלנו." תוכלו גם לבקש לראות את ספר ההוראות שהם מדברים עליו. יש נהלים שנוהגים לעשות אותם אבל הם בעצם לא נמצאים בספרי ההוראות.

לא משנה מה הנהלים, יש לכם תמיד את הזכות לסרב לכל דבר שלא מרגיש נכון בשבילכם. יש לכם גם את הזכות לבקש אחות או איש/ת צוות אחרת אם תצטרכו ויש סיכוי שיתנו לכם. החדשות הטובות הן שרב הזמן הרופאים רוצים שתצליחו ויתכן שהם כן יכבדו ויעזרו לכם. הכי חשוב: תצפי ללידה נפלאה! עם הספירלה שיוצאת מהלב, קראי לצוות הלידה הכי נפלא שאת יכולה לקבל. דמייני אותם והביאי אותם לתוך המציאות שלך.

אני מאמינה ומצפה ללידה הכי טובה שאפשר



אז איך את יכולה לנצל את קוקטייל האקסטזה ההורמונלי שלך בלידה ולהעצים את הביטחון עבורך ועבור תינוקך?

- הכיני תכנית לידה
- בחרי בסביבת לידה אינטימית, בטוחה ומרגיעה ובכך תגבירי את הסיכוי ללידה טבעית ללא הפרעה (למשל לידה בבית, במרכז לידה).
- בחרי תמיכה לפי צרכיך האישיים, עדיף עם צוות שאת יכולה לבנות אתו אמון, מערכת יחסים אוהבת, והמשכיות של הטיפול.
- בלידה בבית חולים תשקלי מיילדת פרטית או דולה וכמובן תמיד הקשיבי לתהליכי הלידה שלך ותשתמשי בכל הכלים שלך.
- ודאי שאת מרגישה באווירה ובמקום בו את יולדת בטוח, פרטי, ושהוא מאפשר לך לפעול לפי האינסטינקטים שלך.
- תפחיתי את הגירוי של הניאוקורטקס (המוח הרציונלי) על ידי שמירה על תאורה עמומה, הפחתת רעשים ומינימום דיבור.
- העלימי את השעון וכל ציוד טכני אחר.
- הימנעי מתרופות ופרוצדורות רפואיות (כולל ביקורים של רופאים) ככל שאפשר. קראי לצוות הלידה כשאת מרגישה מוכנה ללדת.
- על תתני לצוות הרפואי להפריד בינך לבין תינוקך מכל סיבה שהיא, ולא לנתק את חבל הטבור עד שהוא מפסיק לפעום. אם יש צורך בהחייאה, אפשר לעשות אותה כשחבל הטבור עדיין מחובר. תניקי ותיהני מתינוקך!



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 התהליך הרגשתי:

מה שאבר עלי בתהליך היה:

ההרפיה שלי:

תראו הרפיה לאידיה בצינויט פקוחות:

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:

כסיומתי את התהליך הרגשתי:

מה שאמר עלי התהליך היה:

המקור שלי:

מילת 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 שצבר עלי בתהליך היה:

ההרפיה שלי:

תראו הרפיה ללידה בצנייט בקוחות:

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:

כסיומתי את התהליך הרגשתי:

מה שצבר עלי בתהליך היה:

המקור שלי:

מילת 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 שאבר עלי בתהליך היה:

ההרפיה שלי:

תראו הרפיה ללידה בצנייט בקוחות:

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:

כסיומתי את התהליך הרגשתי:

מה עצבר עלי בתהליך היה:

המקור שלי:

מילת המפתח:

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