



53	<u>שבוע 2- שחרור פחדים</u>
53	תרגילי השבוע
55	איך להיכנס להרפיה עם טכניקת הלב בטן
56	כפתור האהבה
57	איך פועל מנגנון הכאב בגוף
58	שלבי הלידה
64	איך להישאר נינוחה בהריון
67	יומני תהליך

מכתב מאלינור: מלאכי נולד? בחיבה אחת קטנטנה!

יפה יקרה,

כשהגעתי אליך הייתי עובדת עצות...איך אעבור לידה נוספת??

טראומת הלידה הראשונה לא עזבה אותי...הגוף לא החלים, הנפש עוד היתה פצועה מ18 שעות בחדר לידה, ים של תפרים, כאב נוראי, אכזבה ענקית וסיכון של הילד ושלי.

זיכרון עמוק מרגע קריטי שנשאר לי היה "מה את מעדיפה נסיון של ואקום או ניתוח- שניהם בסיכון גבוה" ..

כשהגעתי אליך הבנתי שאפשר אחרת. עברתי איתך את המסע, שפתח לי דלת בחיים, שזיכה אותי בלידה מדהימה שהיתה חוויה מתקנת..



במהלך החודש האחרון להריון הקשבתי המון לתהליכים של הנוסחה, הם ליוו אותי תמיד, הם נכנסו לי נפש... הגעתי ללידה רגועה.

לימדת אותי לחוות את גלי הלידה ולהקשיב להם, להירגע, לנשום עמוק...

בזמן הלידה נשארתי רגועה וממוקדת בתהליכי הנוסחה.

היה לי ברור שהנפש השפיע על הגוף, הנפש שהיתה מוכנה ללידה...

בלחיצה אחת קטנטנה ילדתי...ובאותו רגע ידעתי שנקרא לו "מלאכי"

יצא ממני כמו מלאך קטן...גיליתי שבאמת אפשר אחרת! ההחלמה היתה אחרת, היו בי כוחות, שמחה, אהבה ענקית לתינוק הקטנטן שהייתי מוכנה ללידתו...שלא כמו בלידה הראשונה בה לקח לי הרבה זמן להתאושש ולהתחבר לתינוק.

עד היום אני מרגישה שהדרך שבה נולד הילד משפיעה על כל חייו....הוא הביא איתו לבית שלוה, רוגע והמון אהבה....

יפה- תודה ענקית שזיכית אותי ללמוד כמה נפלאה יכולה להיות לידה!

אהבת האון,

אלינור

פרק 2: תרילי הסוּצ



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	תריל	הסבר	נצעה!
א'	לקרוא פרק שני בחוברת ההדרכה.	נותן לך רקע לפני שאת מתחילה לעשות את התהליכים המוקלטים.	
ב'	להאזין לתהליך "שחרור פחדים". למלא יומן תהליך בעמוד 67 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך "שחרור פחדים!"	את לומדת איך לשחרר את הפחדים שלך לגבי הלידה ולתת להם להתחלף בחזון החיובי שלך.	
ג'	להאזין לתהליך "כפתור האהבה" למלא יומן תהליך בעמוד 68 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך כפתור האהבה! "	את לומדת איך להיכנס להרפיה אוטומטית עם טכניקת הלב בטן וגם לשחרר הורמונים של אהבה והנאה בגופך עם כפתור האהבה שלך..	
ד'	להאזין לתהליך "חיבור למקור", למלא יומן תהליך בעמוד 69 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך חיבור למקור! "	את נכנסת להרפיה ולומדת מילת מפתח שמאפשרת לך להתחבר אוטומטית למקור שקובע את קצב החיים בכל עת	
ה'	להאזין לתהליך "כפתור האהבה", למלא יומן תהליך בעמוד 70 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך כפתור האהבה! "	את מתרגלת את הכניסה האוטומטית שלך עם טכניקת הלב בטן להרפיה ומחזקת את כפתור האהבה שלך.	
ו'	להאזין לתהליך "חיבור למקור", למלא יומן תהליך בעמוד 71 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך חיבור למקור! "	את מחזקת את ההרפיה והחיבור למקור שלך.	
שבת	להאזין לתהליך "כפתור אהבה", למלא יומן תהליך בעמוד 72 ולכתוב בקבוצה בפייסבוק, "עשיתי את תהליך כפתור אהבה! "	את מתרגלת את הכניסה האוטומטית שלך עם טכניקת הלב בטן להרפיה ומחזקת את כפתור אהבה שלך.	
כל יום	לתרגל את כניסה להרפיה עם טכניקת הלב בטן (הסבר בהמשך) לפחות 6 פעמים ביום מעכשיו, לפחות 40 שניות בכל פעם.	עוזר לך להיכנס להרפיה מיידית מתי שאת רוצה וגם בלידה.	
כל יום	להאזין לתהליך 6, "אמונות תומכות להריון" (משבוע 2)	חשוב להקשיב כל יום לפני השינה, או כשאת בנסיעה, מסדרת את הבית, נמצאת עם הילדים או בכל זמן אחר. זה התהליך היחיד שאפשר להקשיב לו גם בנהיגה.	

הסבר על תהליכי הסוּצ



1. התהליך "**שחרור פחדים**" מאפשר לך לשחרר את הפחדים שהיו לך לגבי לידה (או הריון אם תרצי) ולתת להם להתחלף בחזון החיובי שלך. את לומדת מילת מפתח שכדאי להגיד בכל פעם שעולים פחדים כדי להחזיר את עצמך לחזון החיובי שלך. עשי תהליך זה בכל פעם שאת מרגישה צורך. למרות שהוא מופיע רק פעם בשיעור השני, מומלץ לחזור אליו לאורך הקורס כדי לשחרר חששות שעולים וגם לחזק את היכולת שלך להחליף את הפחד והדאגות בהתרגשות ובחזון החיובי שלך.
2. התהליך "**כפתור האהבה**" מאפשר לך להיכנס למצב של הרפיה בעזרת **טכניקת הלב בטן** שלך, שאת תמשיכי לתרגל לפחות 6 פעמים ביום מעכשיו, למשך לפחות 40 שניות בכל פעם. זה רק לוקח דקה ועוזר לך להיות יותר רגועה במהלך היום ומאפשר לך להיכנס אוטומטית להרפיה. את יוצרת כפתור אהבה באמצע המצב ובעזרתו

מכוונת את התחושות בגוף, את לומדת איך להשתמש בכפתור האהבה כדי לשחרר אוקסיטוצין, הורמון האהבה, ואנדורפינים, הורמוני הנאה ומשככי כאבי כדי להרגיש אהבה והנאה בגוף גם בזמן הלידה. זה מאוד נעים ובטוח, תני לעצמך להתמסר לזה, בידיעה שבשבוע 3, בפרק הבא, את תיצרי דרך לכוון את התחושות בגוף בצורה שאת רוצה כדי ללדת בקלות ובהנאה.

3. התהליך "חיבור למקור", מאפשר לך להיכנס להרפיה עמוקה. יחד עם תהליך "כפתור האהבה" 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 האהבה". יש החוות את ההרפיה העמוקה בתהליך "חיבור למקור" כתחושת שינה. אבל יתכן שזו רק הרפיה מאוד עמוקה גם של גלי המוח, שדומה למצב שינה. יכול להיות שתהיי כל כך נינוחה ורגועה שלא תרצי להפסיק בסוף התהליך! התהליך מאפשר לך להיות רפויה ומשוחררת ולקבל את האמונות החיוביות החיוניות לכפתור האהבה, ההרפיה ומילת המפתח שלך היא "מקור":

"בכל פעם שאת מדליקה את כפתור האהבה, מיד תרגישי תחושה של הרפיה והנאה המתעצמת ככל שאת מדליקה את כפתור האהבה יותר. תחושי יותר הרפיה, יותר אהבה בכל מקום בגוף, בנפש ובמחשבות... וכל פעם שתדליקי את כפתור האהבה תיכנסי להרפיה ואוטומטית תהיי הרבה יותר רפויה מהפעם הקודמת. כל מקום בגוף כל כך רפוי. מיד כשאת לוחצת על כפתור האהבה ועוצמת את העיניים את אוטומטית רפויה לחלוטין ותחושות של אהבה והנאה זורמות בכל מקום בגוף, בנפש ובמחשבות."

תהליך חיבור למקור מחזק את טכניקת הלב בטן וכפתור האהבה שלך. את מתחברת למקור שלך ומגלה את המהות האמתית של לידה ולומדת מילת מפתח לשחרור אי נוחות פיזית, בין אם את בהרפיה או לא. מילת המפתח "מקור" מאפשרת לך:

"בכל פעם שאת שומעת או אומרת את מילת המפתח "מקור" את מיד מרגישה הרבה יותר הרפיה זורמת בגוף הרבה יותר הנאה. את מכוונת למקום שאת צריכה, נושמת את תחושת ההרפיה וההנאה לתוך הגב לרחם, לצוואר הרחם, לרצפת האגן, לכל מקום שאת צריכה בקלות ובטבעיות. וכל מקום בגוף נהיה רפוי ונינוח לחלוטין. המילה "מקור" זו מילת מפתח עוצמתית ואפקטיבית בשבילך שתמיד מחברת אותך למקור של נינוחות, של הנאה, משחררת כל אי נוחות ומאפשרת לך נינוחות פיזית מידית. בכל פעם שאת משתמשת במילת המפתח מקור התחושות הנעימות וההרפיה מתעצמת עוד יותר. תוכלי להשתמש במילת המפתח מקור כשהכפתור שלך מופעל או כבוי בכל תנוחה שתרצי, ובכל פעם שתשתמשי במילה "מקור" מיד תהיי אפילו יותר רפויה ונינוחה וכל אי נוחות נעלמת עכשיו."

החלק הפשוט הזה של התהליך מאפשר לך להשתמש במילה "מקור" בכל עת שתרצי. תוכלי לישון יותר טוב ולהרגיש הרבה יותר רגועה לגבי כל דבר שתרצי, וזה גם יוצר הרפיה מידית. ככל שתאזיני יותר לתהליך "חיבור למקור", מילת המפתח "מקור" תהיה יותר אפקטיבית בשבילך, ותלמדי איך להשתמש בו בצורה יותר מתקדמת בשיעורים הבאים. זה דורש תרגול. המשיכי לתרגל בסבלנות בידיעה שאת עוזרת לך ולתינוקך להיות יותר שלווים ורגועים.

הערה: אם את צריכה לזוז כשאת מאזינה לתהליכים, בבקשה כבי את כפתור האהבה שלך, מצאי תנוחה נוחה, ואז הפעילי אותה שוב. אין להקשיב לתהליכים של הנוסחה ברמקולים ברכב נוסע.



כשאת נכנסת להרפיה תני לעצמך לשחרר כל מאמץ ולעשות את טכניקת הלב בטן, להפעיל את כפתור האהבה שלך ומיד לתת לעצמך להיות רפויה ומשוחררת לחלוטין. אמרי לעצמך, **"אני יותר ויותר רפויה עם כל נשיפה שאני נושפת"** ואז פשוט חזרי לתודעה ערה כשנגמר הזמן. את מתכנתת את עצמך להגיב לטכניקת הלב בטן בהרפיה עמוקה שמשחררת אוקסיטוצין ואנדורפינים ליצירת תחושה של אהבה והנאה בגופך בו זמנית. אולי "תרגישי" את זה ואולי לא. בכל מקרה חכמת הגוף שלך עושה עבורך את העבודה. תוכלי גם לעשות כמה תרגולים ברצף אם זה עוזר לך להספיק אותם כל יום. **בין כל תרגול זכרי לפתוח את העיניים ולחזור לתודעה ערה.**

התהליך "חיבור למקור" מתכנת את חכמת הגוף שלך שכל פעם שאת משתמשת בטכניקת הלב בטן שלך ומפעילה את כפתור האהבה שלך **תהיי** בהרפיה עמוקה, **ותהיי!** לא משנה איך את "מרגישה".

כשאת מתרגלת ומפעילה את כפתור האהבה, **את בוחרת לקבל** שכל שריר בגוף **רפוי לחלוטין**. כפתור האהבה שלך הוא הכלי שלך. הבחירה לכבד את הכלי, הוא בזה שאת מאפשרת לעצמך להיות בהרפיה מוחלטת ללא תזויות כשהכפתור שלך מופעל, ומאפשר לגוף שלך להטמיע את תגובת ההרפיה והאהבה 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 **פועל** את **רפויה לחלוטין** ללא יוצא מן הכלל.

1. כנסי לתנוחה נינוחה כשאת נתמכת לחלוטין בכיסא שתומך היטב, כשאת נשענת קדימה על כריות, יושבת על כדור לידה או במיטה. תני ללסת להיות משוחררת וקחי לפחות שלושה שאיפות עמוקות ואיטיות פנימה מהאף ונשפי החוצה מהפה. תני לכתפיים להשתחרר יותר ויותר עם כל נשיפה שאת נושפת כדי להתחיל את תהליך ההרפיה. אחרי הנשימות וודאי שהעיניים שלך **פקוחות**.
2. **תני לעצמך מגבלת זמן**, אמרי לעצמך, **אני נכנסת להרפיה ל....** ותגידי פרק זמן שונה בכל פעם, 20 שניות עד לדקה וחצי.
3. **הרימי יד אחת והניחי אותה על הלב**. **הרימי את היד השניה והניחי אותה על הבטן** ובשנייה אחרי שהיא **נוגעת** בבטן, רק אחרי לא לפני, עצמי את העיניים.
4. **מיד** כשתפעילי את כפתור האהבה שלך, הרגישי איך הוא אוטומטית מרפה כל שריר, עצב ורקמה בגוף ומביא אותך למצב נפלא של הרפיה, אהבה והנאה.
5. **שחרי כל מאמץ** או ניסיון לעשות משהו ופשוט תני לעצמך **ליהנות מההרפיה**. **אמרי לעצמך כמה פעמים, אני יותר ויותר רפויה עם כל נשיפה שאני נושפת**. חכמת הגוף **תגייד** לך מתי נגמר הזמן. תמיד יהיו מחשבות וזה בסדר. תני להם לבוא וללכת כמו עננים בשמי התודעה.
6. כשאת מקבלת סימן מחכמת הגוף שהזמן נגמר, **כבי את כפתור האהבה**, העיניים יפתחו, תהיי ערנית לחלוטין ותוכלי לשים לב עד כמה את מרגישה נפלא.



באמצע המצח בתחתית המוח יש בלוטה קטנה וחמודה בגודל אפונה ששמה האמתי הוא יותרת המוח. היא נקראת בלוטת העל מכיוון שהיא פוקדת על שאר הבלוטות בגוף ומשחררת את ההורמונים שקובעים איך את מרגישה. בלוטת יותרת המוח משחררת אוקסיטוצין שנותן תחושה של אהבה, בטא אנדורפין שגורם לך לחוש הנאה ועוצר כאב וגם פרולקטין, הורמון האימהות והחלב. תני לה להיראות ולהרגיש בדיוק כמו שאת רוצה בדמיון שלך! כשכפתור האהבה שלך מופעל את בהרפיה מוחלטת ושהוא מכובה את בתודעה ערה.

(בשבוע הבא תיצרי מצב ביניים בו תוכלי להיות בהרפיה ולשחרר אוקסיטוצין גם בעיניים פקוחות)



כשנחשבים באצבע העצבים ברקמה מעבירים איתות כאב לעמוד השדרה. האיתות מטפס בחוט השדרה כמו אצנים במרוץ שליחים המעבירים את מקל הכאב מאחד לשני. כאשר האיתות מגיע לקו הסיום במח, חשים בכאב באופן מודע. מה שמעניין הוא שיש בחוט השדרה ובמוח תאים שיכולים להדליק ולכבות את אותות הכאב שנקראים תאי "הפעל" ותאי "הפסק". תאי ה"הפעל" מגבירים את הכאב ותפקידם להפעיל רפלקסים של הישרדות והתרחקות מגורמים מסכנים ומאיימים. רפלקסים אלו גורמים לנו למשוך את היד מלהבות אש או מקור כאב אחר עוד לפני שהאיתות של הכאב מגיע למח וחשים את הכאב באופן מודע. פחד וציפייה לכאב ואמונה שלידה כואבת ומאיימת בעייתית מכיוון שהיא יכולה להפעיל את הרפלקסים של ההישרדות וההתרחקות מ"מקור" הכאב. מכיוון שלידה היא פעולה טבעית ונורמלית שאי אפשר לברוח ממנה, הפחד ורפלקסי ההישרדות לא משרתים כאן ויכולים לגרום למעגל של פחד-לחץ-כאב שיכול לעצור את הלידה.

תאי ה"הפסק" לעומת זאת, חוסמים את המעבר של אותות הכאב. מספר רב של תאי הפסק היה גורם לנו להיות אדישים לכאב. יש מקרים מוצדקים שהכאב באמת מגן עלינו מפעולות שעלולות להזיק לנו אבל לידה היא לא אחד מהמקרים!

תאי ה"הפעל" הם דומיננטיים כי תפקידם לשמור עלינו, אבל כשאנחנו יותר מדי רגילים לתגובת הכאב, ומפעילים את תאי ה"הפעל" בתדירות גבוהה שלא נחוצה ובמצבים שלא אורבת לנו סכנה קיומית אמיתית, אז גם פצע יחסית קטן יגרום לתחושת כאב חזקה כאשר הפחד שלנו מכאב במצבים אלו רק מגביר אותו. תרופות כמו מורפיום ואופיום יכולות לחסום את אותות הכאב במערכת העצבים המרכזית ולמנוע מהאצן להעביר את מקל הכאב.

התחליפים הטבעיים למורפיום ואופיום שחכמת הגוף שלנו יוצרת עבורנו נקראים אנדורפינים ואנקלפינים. וחכמת הגוף משחררת אנדורפינים באופן טבעי בלידה כדי למנוע כאב-אם רק תתני לה. אבל איך? מחקרים על אפקט הפלצבו מראים שאמונה וציפייה לחוש כאב גורמת לחוויות כאב וחולשה גופנית. לעומת זאת אמונה וציפייה לחוות נינוחות יכולה לגרום לתחושה של נינוחות גם במקרים של כאב אמיתי. חכמת הגוף שלך מייצרת משככי כאבים טבעיים לפי ההזמנה שלך. האמונה וציפייה שלך הם אלו שמכריעים אם את מזמינה כאב או משככי כאבים.

אמונה וציפייה חיובית חוסמים כאב על ידי שחרור אנדורפינים ואנקלפינים מבלוטת יותרת המוח (כפתור האהבה שלך). המחקר הבא של דר' פבריצינו בנדטי, חוקר מוביל בתחום מדעי העצבים באוניברסיטת טורינו באיטליה, מפרט כיצד ציפייה ואמונה משפיעים פיזית על חוויות כאב או נינוחות. למרות שאני לא בעד ניסויים שגורמים כאב לאנשים, אני מביאה את הניסוי כדי להראות איך האמונה והציפייה החיובית שלך חיונית ביצירת הלידה שאת רוצה. המחקר מוכיח שביכולתנו להגיב ללא כאב כשיש לנו אמונה וציפייה חיובית לחוש בנינוחות.

מתנדבים למחקר נתנו ליד שלהם להיות מהודקת באזיק שלוחץ וחוסם את מחזור הדם. כאשר כל מתנדב מחובר למכשיר שרושם את השינויים הפיזיולוגיים. בכל פעם שהאזיק מהודק נרשמות פעימות לב מוגברות, זיעה, שינוי בלחץ דם והתכווצות שרירים. כל התסמינים נעלמים כמה דקות אחרי שהאזיק משוחרר. ואז העוזר מחקר מכריז סמכותית למתנדב שלפני ההידוק הבא הוא הולך לקבל זריקת מורפיום שתמנע ממנו לחוש כאב. הוא מוציא מזרק מהכיס, מוציא בקבוק מורפיום וממלא את המזרק ומזריק למתנדב את הסם. הוא מחכה כמה דקות ואז מהדק שוב את האזיק. הפלא ופלא, המתנדב לא מתכווץ ולא נרשם שום שינוי בקצב פעימות לב, זיעה, לחץ דם או התכווצות שרירים. בכל פעם שחוזרים על הפעולה הזאת, המתנדב נשאר רגוע ונינוח בזמן הידוק האזיק. ואז החוקר לוקח מזרק ואומר למתנדב שהוא הולך להזריק לו מורפיום. רק שהפעם הוא ממלא את המזרק במי מלח. ואז מהדק את האזיק. המתנדב נשאר רפוי ולא נרשם שינוי בלחץ דם, פעימות לב, אין זיעה והשרירים רפויים. כששואלים אותו איך הוא מרגיש הוא לא מרגיש כלום. אין כאב. ההנחה של דר' בנדטו הוא שהאמונה והציפייה החיובית של המתנדב שהוא מקבל מורפיום גורמת לאיתותים במוחו שמייצרים תגובה של אנדורפינים ואנקלפינים שזורמים בנוזל השדרה, ומגיעים למעגלים העצביים של הכאב, סוגרים את כפתורי הכאב, מנטרלים את תאי ה"הפעל" ומונעים מהאצנים להעביר את מקל הכאב.

כשתאי ה"הפעל" מכובים תאי ה"הפסק" יכולים לפעול ומציבים את המחסומים שלהם לאורך מסלול הכאב. האיתותים של הכאב מהיד נחסמים בתחנה הראשונה בעמוד השדרה ואינם מגיעים למוח ולכן אין תגובת כאב אצל המתנדב והוא לא חש שום כאב באופן מודע. כאשר המתנדב מאמין שיחוש כאב מהאזיק ומצפה לכך הוא אכן מרגיש כאב, וכשאחר כך הוא מאמין שירגיש הקלה ומצפה לכך ומשתוקק להימנע מהכאב הוא לא מרגיש כאב. שילוב של אמונה, ציפייה והשתוקקות מפעילה מעגלים עצביים במוח שמשחררים אנדורפינים ואנקלפינים ובאמת מונעים כאב. גם דר טד קפוצ'יק מבית הספר לרפואה באוניברסיטת הארוורד, חוקר באפקט הפלצבו, מדגיש ששינוי במצב הרוח יכול לשנות את ההרכב הניורוכימי במוח ואת החוויה הפיזית. מתוך הספר אנטומיה של תקווה, דר' ג'רום גרופמן, 2006 הוצאת כנרת זמורה ביתן.

מחץ-לחץ-כאב

פחד אמונות וציפיות שליליות לגבי לידה יכולים להפעיל תגובת הישרדות שפועלת לרעה במקרה של לידה, ולגרום למה שנקרה מעגל פחד-לחץ-כאב. הפחד ממה שקורה או עלול לקרות גורם ללחץ שמכווץ את הגוף ואת שרירי הלידה בדיוק בזמן שהם צריכים להתארך ולהתרחב. הרחם הוא האיבר היחיד שיש בו 2 קבוצות מנוגדות של שרירים. יש שרירים אורכיים שפועלים להעלות ולמחוק את צוואר הרחם כדי שהתינוק יוכל לעבור. ויש שרירים אחרים בצוואר הרחם, שיכולים לפעול כדי לסגור את צוואר הרחם ולעצור את הלידה בתגובת הישרדות. התגובה הזאת מופיעה אצל כל היונקים ונועדה לשמור עליהם במצב של סכנה לאם או לתינוקות. תחושת האיום שמפעילה את תגובת ההישרדות ומעגל פחד לחץ וכאב היא אינסטינקטיבית ולא מודעת. היא יכולה לקרות כתוצאה מפחד ואמונה או ציפייה שלילית לגבי לידה, לחץ, אורות חזקים, התערבות יתרה או המולה. במקרים שהאם חשה איום ומגיבה בהישרדות, השרירים בצוואר הרחם יעבדו כדי לעצור את הלידה ולאפשר לה להגיע למקום בטוח.

כאשר לא נשקפת סכנה אמיתית מבחוץ והאם כבר במקום בטוח, תגובת ההישרדות מופעלת כתוצאה מפחד פנימי, אין לאן לברוח ובמקום להגן על האם, תגובה זאת יכולה לעצור את הלידה ולהפריע לתהליך הטבעי.

הפי הלידה



הפי 1: צוואר הרחם מתחיל להיפתח כאן פרח

התחלת השלב ראשון : צוואר הרחם מתחיל להיפתח כמו פרח ולהתרחב ולהימחק ל-3-4 ס"מ. גלי לידה (או אהבה) יכולים להגיע במרווחים של 15-5 דקות ואורכים 20-50 שניות. פעילות מתונה ופרקי מנוחה בזמן הזה נותנים לך להישאר בטוחה ושלווה. אם זה מתרחש בלילה, תני לעצמך לישון. ואם ביום, המשיכי בפעילות הרגילה שלך. לחלופין, תוכלי לעשות פרוייקט לידה, להכין משהו לתינוקך או למיילדות או צוות הלידה שלך. חכמת הגוף שלך תגיד לך מה מתאים לך אז היי קשובה. אמצע וסוף שלב ראשון : בשלב הזה, צוואר הרחם נפתח ל-4-7 ס"מ. גלי האהבה מתעצמים ונהיים יותר חזקים וארוכים (40-60 שניות) וקרובים (כל 2-6 דקות) אחד לשני.



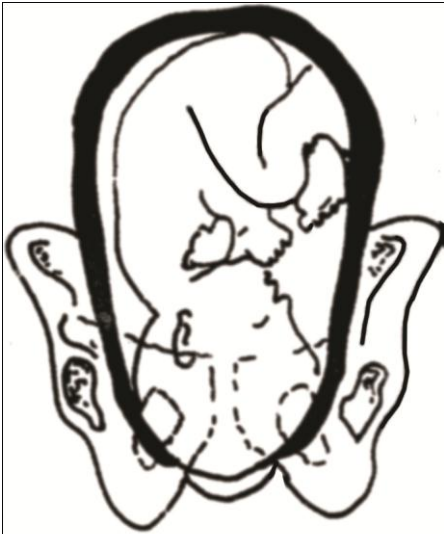
תוכלי להירגע ולהיות נינוחה בכל תנוחה שחכמת הגוף שלך בוחרת כדי להיפתח בזמן הזה. הליכה, ישיבה על כדור לידה, עמידה או מקלחת מאפשרים לך לעבוד יחד עם כוח המשיכה כדי לעזור לתינוקת שלך לרדת ולמצוא תנוחה טובה. את תקבלי כל גל אהבה וכל תחושת לידה בידיעה שזה מקרב אותך לתינוקת שלך ותשתמשי בכפתור האהבה ובמילת מפתח "מקור".



שלב ההתמרה

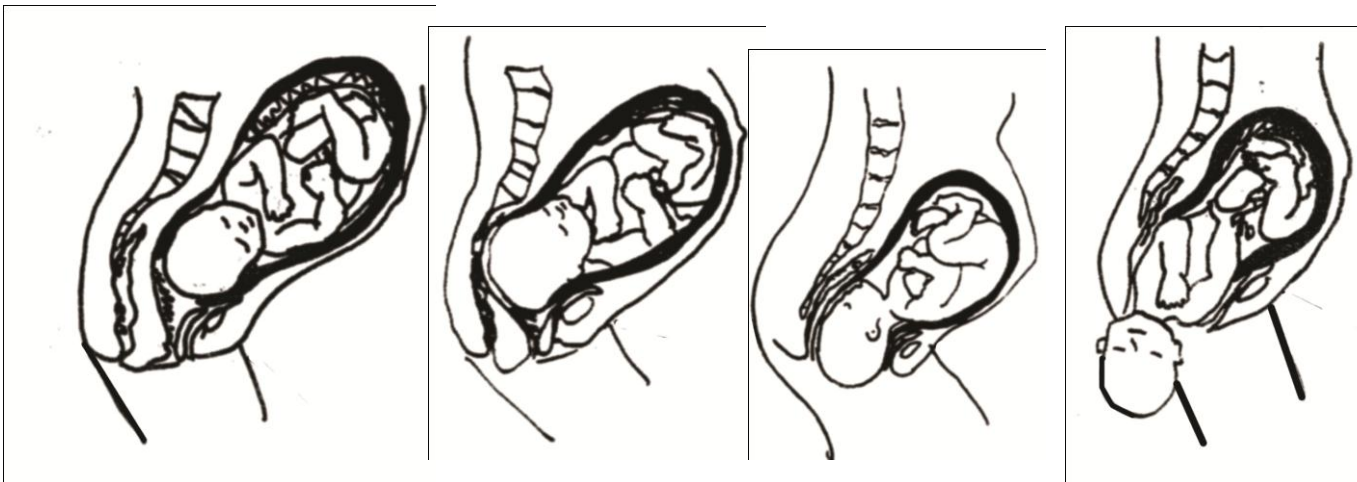
זה שלב קצר בו גלי האהבה שלך משתנים מ"פתיחה" ל"החלקה החוצה". בזמן הזה צוואר הרחם בדרך כלל נפתח לחלוטין מ-7-10 ס"מ. יש נשים שיכולות לחוות התמרה מ-4 ס"מ והלאה ובמקרים כאלו הפתיחה שלהם תתרחש מהר מאוד. בשלב ההתמרה גלי האהבה שלך מאוד עוצמתיים וחזקים ומגיעים כל 2 דקות ל-60-90 שניות.

זה שלב מאוד מרגש בלידה מפני שאת עוד מעט תראי את תינוקך, ואת תישארי מחוברת לחכמת הגוף ולצרכים של התינוקת שלך בקלות בשלב זה.



שלב 2: החלקה החוצה

אחרי שצוואר הרחם בפתיחה (או פריחה) מלאה, הראש של תינוקך מחליק למטה יותר במפסעה שלך ומביא תחושה של רצון להחליק החוצה. גלי האהבה מתרחשים לעיתים רחוקות יותר ומרגישים מאוד שונה. את תחליקי החוצה יחד עם תינוקך בעזרת הנשיפות שלך בקלות למטה והחוצה. באופן טבעי ומחובר לחכמת הגוף, תמצאי תנוחות שמאפשרות לתינוקך להחליק לתוך זרועותיך. זה רגע השיא שחכמת לך!



תינוקך מסתובב כשהוא יורד ומחליק דרך צוואר הרחם לתוך תעלת הלידה. הרחם, צוואר הרחם ותעלת הלידה הופכים להיות תעלה ארוכה אחת לשלב ההחלקה ואת עוזרת לתינוקך לעשות סיבוב של 45 מעלות סביב עצם הזנב כדי לצאת.

הראש של התינוק מתאים את עצמו לצורה של תעלת הלידה שלך ונהיה קטן יותר. רצועות וסחוס זזים ונפרדים ככל שתינוקך מחליק נמוך יותר כדי לאפשר לו לצאת! חכמת הגוף שלך יודעת בדיוק מה לעשות כדי להקל על הלידה.

האק 2: קצת אהבת תינוק פופ

איך היית מרגישה אם רק היית מגיעה לעולם, פגיעה וחסרת אונים, ערומה, והיו מיד חותכים לך את מקור החמצן שלך, מטלטלים אותך, גורמים לך לבכות ומורידים ממך את הכיסוי הטבעי שלך שנועד לשמור עליך, ומטפטים לך חומר כימי לעיניים ומזריקים לך זריקות?

אחרי שהתינוקת שלך נולדה זו האחריות שלך ושל מלווה הלידה שלך לוודא שהמעבר שלו מהרחם לעולם תהיה אהבת, נעימה ורציפה. קחי בחשבון שאם את יולדת בבית חולים, האינטרס של הצוות הרפואי הוא להתנהל על פי פרוצדורות בית החולים ולפי מה שנוח להם. רב הפרוצדורות לא מבוססות על ממצאים אמיתיים. מטרתם להקל על הצוות הרפואי ולכסות את בית החולים מבחינה משפטית. בחני את הפרוצדורות בעצמך והחליטי מה מתאים לך ולתינוקך.

התינוקת היתה אתך עד כה ברחם ויש הרבה יתרונות בבילוי השעתיים הראשונות לאחר הלידה ביחד. אם התינוקת בריאה תוכלי לשים אותה על החזה **עור על עור** מיד ולהיות איתה בשעתיים הקרובות. כך תשמרי אותה באותה טמפרטורה חמימה ונעימה שהיא התרגלה אליה ב-9 החודשים האחרונים. יש לשים על שניכם שמיכות נקיות כדי לעשות **בידוד תרמי מיידי** שמעביר את חום גופך לתינוקך. כך התינוקת שומעת את פעימות ליבך המוכרות וזה מרגיע אותה. מחקרים מראים שמגע עור בעור מונע התקררות בצורה יותר טובה ממכשירי חימום והלבשה והנחה בעריסה.

מנקודת מבט הורמונלית השעתיים אחרי לידה מהוות **הזדמנות מיוחדת שלא חוזרת על עצמה**. יש רמות שיא של הורמוני אהבה, הנאה, התרגשות ורכות אימהית. לדוגמה, כאשר התינוקת הרכה נמצאת במגע של עור בעור, על השד השמאלי שלך (שהוא המקום שאימהות חדשות בכל התרבויות אינסטינקטיבית מערסלות את התינוקות) היא שומעת את קצב הלב שלך ושטף של מידע מחזק ותומך מפעיל את החושים, האינסטינקטים והאינטליגנציה שנדרשים להסתגלות בסביבה החדשה. למידה אינטליגנטית מתחילה בלידה.

גם אצלך **כמות גדולה של אינטליגנציה רדומה מתעוררת ואת יודעת בדיוק מה לעשות, ויכולה לתקשר עם התינוקת שלך ברמה אינטואיטיבית**. התעוררות זו של יכולות אימהיות ידועה בקרב חוקרי בעלי חיים המקשרים אותה להשפעת הורמוני ההריון והלידה על מוחם של אימהות טריות. כאשר הפעולות האלה אינם מתרחשים עד 45 דקות לאחר הלידה, התינוק מנותק מהאמא והציפיות המקודדות אוכזבו. בלוטת יותרת הכליה של התינוק ממשיך לשחרר סטרואידים מול פחד עצום ונטישה.

הפרדה בין האם לבין התינוקת יכולה לגרום להשלכות בטווח הקצר, בינוני וארוך הן לאם והן לתינוק. הזמן שמיד לאחר הלידה מתאפיין ברמות גבוהות של אדרנלין שמגבירים את הערנות והאנרגיה ועוזרים להתחלת ההנקה. רמות השיא של האוקסיטוצין בשעה הראשונה משפרים את ההיענות ומפעילים את "המעגל האימהי", האזורים במוח שאחראים על התנהגויות אימהיות אינסטינקטיביות בכל היונקים. רמות גבוהות של אנדרופינים גורמים ליחסי גומלין של הנאה בינך לבין תינוקך. רמות אופטימליות של פרולקטין חשובים בהבטחת אספקת חלב לטווח ארוך.

השפעתם של מערכות הורמונליות אלו משתבחים באמצעות מגע של עור בעור בינך לתינוקך מיד לאחר הלידה. מגע עור בעור מפחית את הבכי ואת הלחץ, שומר על חם תינוקך, ומשפר הסתגלות פיזיולוגית. המגע עוזר להתחלת ההנקה. **הפרדה מוקדמת בין האם לתינוק אפילו לפרקי זמן קצרים, מפריעה לרצף הטבעי של התנהגות טרום הנקה אצל תינוקות, הכוללת זחילה על בטן האם, מציאת השד והנקה ספונטנית**. רפלקס ההנקה הוא אסטרטגיית הישרדות מולדת.

כדי לאפשר לתוכנה המוחית במערכת הלימבית שמפעילה את רפלקס ההנקה לפעול, צריך את הסביבה הנכונה. הפרדת התינוק מהאם גורמת להפעלת תוכנה התנהגותית עצבית מנוגדת שתוצאותיה הם התנגדות, ייאוש וכיבוי תגובת ההנקה. לכן סביבה אימהית נצרכת מרגע הלידה בצורה מתמשכת.

מחקרים הראו יתרונות בקשר בין אימהות לילדים עד גיל שלוש שחוו מגע נוסף עם אמם שעה לאחר הלידה. אלה כללו אינטראקציות חיוביות יותר, הנקה ארוכה יותר ואינטראקציות דיבור מורכבות יותר בגיל שנתיים. מחקר על מגע עור בעור והנקה בשעתיים הראשונות לאחר הלידה בהשוואה להפרדה בין אימהות ותינוקות מראה שמגע והנקה משפיעים לחיוב על רגישות אימהית, ויסות עצמי של התינוק, הדדיות ויחסי גומלין בגיל שנה. גם ביות מלא לא מפצה על הפרדה בשעתיים הראשונות לאחר הלידה, ולכן קשר טוב בשעתיים הראשונות יכול להשפיע לטובה עליך ועל תינוקך גם הרבה אחרי.

מבית המרחק של חכמת האף של: משחה נולדת ליהוא"מ.

רב התינוקות נולדים עם משחה פלאית נוגדת זיהומים שנקראת וורניקס קזיאווה. הוורניקס שומר על עור התינוק ברחם מפני מי השפיר ואחרי הלידה שומר על עור התינוק מפני התייבשות. מריחת הוורניקס מונעת עור יבש ומתקלף. לורניקס יש תכונות נוגדות זיהומים, השפעה על שמירת חום הגוף ועל רמת לחות בעור, והוא מכיל מיקרובים שפועלים נגד חיידקים כמו סְטֶרְפְּטוֹקוֹקוּס ואשריכיה קוליה המצויים במזהמי האוויר בעולם המערבי. לכן, **השארית הוורניקס על העור** יכולה למנוע מתינוקך לחלות כי החיידקים הנ"ל נמצאים בבתי חולים. יש מחקר על וורניקס שאומר שעדיף לא לעשות אמבטיה מיידית אלא לחכות עד אחרי ההנקה. ההמתנה הזאת יכולה למנוע דלקות קשות.

למרות שאת משאירה את הוורניקס, חשוב לייבש את התינוקת כדי לוודא שהיא לא מאבדת חום. **מלווי הלידה**, מיד אחרי שהתינוקת נולדה, זה הזמן **שלכם** להיכנס לפעולה. נגבו אותה בעדינות עם מגבות נקיות או שמיכות רכות שהבאתם מהבית (הרבה יותר רכים ממה שיש בבתי החולים). זה הזמן לקחת אחריות ולוודא שמטפלים בתינוקת בצורה **עדינה ומכבדת** בדקות הראשונות שלה מחוץ לרחם, כשהיא במקום זר ולא מוכר. תוכלו לחייך לאחות ולהגיד "אני אטפל בזה". ובכך למנוע חוויות לא נעימות פוטנציאליות לתינוקת. למרות שזה נפוץ, אין צורך למרוח או לייבש את התינוקת יותר מדי או לעשות לה אמבטיה. היא עוד לא הספיקה להתלכלך, תנו לה זמן. וודאו שהראש והגוף שלה יבשים וכסו את האמא והתינוקת בשמיכות או מגבות נקיות ויבשות ותנו להם לנוח. אם התינוקת מכוסה וצמודה לאמה היא תוכל ליהנות **מבידוד תרמי** הגורם לכך שחום גופה של התינוקת ישתווה לזה של אמה.

דיבור שקט גם יכול לעזור לתינוקת להסתגל, מפני שהיא כבר רגילה לקולות שלך ושל מלווה הלידה שלך ולכן תירגע יותר מהר. יש תינוקות שלא בוכים בלידה. אם התינוקת שלך שקטה ונושמת היטב אין צורך שהרופאים או המיילדות יגרמו לה לבכות. מלווי הלידה יכולים גם **להחזיק את התינוקת עור על עור ולדבר ברכות** בזמן שאמא מתנקה אחרי הלידה. התינוקות אוהבים לשמוע את הקול השני שהם רגילים אליו ונרגעים.

האם הטיפולים השכרתיים מתאימים לתינוקת שלך?

- **חיתוך חבל הטבור**: חשוב לזכור שחבל שטבור עדיין פועם בערך 5-2 דקות לאחר הלידה, ומעביר **דם וחמצן חיוני** לתינוקך. דם זה יכול להעלות את מאגרי הברזל של תינוקך ולמנוע אנמיה. בקשי שיחתכו את חבל הטבור רק **אחרי** שזה מפסיק לפעום כדי לתת לתינוקת שלך לקבל את כל הדם שהיא אמורה לקבל בצורה טבעית. צוות בית החולים יכול לחכות עוד כמה דקות.
- **טיפות בעיניים**: הסיבה לנתינת טיפות עיניים היא מקרה של אם שיש את לה מחלת המין גונוריאה. כשהתינוקת עוברת בתעלת הלידה, היא עלולה ללקות בעיוורון. לכן כדאי לבדוק מחלות מין. ישנם סיבות נוספות כמו למשל למנוע דלקות למיניהן. גם כאן, חכמת הגוף שלך הכינה טיפות אנטי בקטריאליות טבעיות. אפשר לטפטף קולוסטרון (החומר הצהבהב שמגיע לפני החלב) לעין כמה שעות לאחר הלידה במקום טיפות העיניים הסטנדרטיות.
- **זריקת ויטמין K**. ויטמין K מונע קרישת דם במוח התינוק אחרי לידה טראומטית. לאחר לידה אוהבת, מהנה וטבעית תוכלי לבחור באם לתת ויטמין K לתינוקת שלך. ויטמין K מתפתח כתוצאה ממגע עם לכלוך וזיהום. בעולמנו הסטרילי ההנחה היא שתינוקות לא יפתחו ויטמין K. יש אומרים

שהקולוסטריום עשיר בוויטמין K. בהנקה שמתרחשת מיד לאחר הלידה (בביות מלא אם את בבית חולים) ובימים לפני שמגיע החלב, יכול להיות שאין צורך במקור מלאכותי של ויטמין K. בעולם כבר לא נותנים ויטמין K כי יש מחקרים המצביעים עליו כגורם לסרטן לילדים עד גיל 10. את יכולה גם לתת ויטמין K בטיפות אם את רוצה למנוע זריקה, או לקחת טבליות אלפלפה עשירות בוויטמין K משבוע 32. אם התינוקת יונקת אפשר להמשיך גם אחרי הלידה.

- **חיסון לצהבת מסוג B.** באתר חסון hisunim.com, ארגון התנדבותי שמטרתו לתת מידע לציבור על חיסונים, תחת הכותרת "חיסונים לתינוקות" תמצאו מידע על חיסון צהבת מסוג B. החיסון ניתן מחשש שתינוקת לאם נשאית של צהבת B יכולה להידבק.

מידע על חיסון לצהבת מסוג B מאתר חסון:

- מחקר על 11,123 תינוקות שאמותיהן נבדקו, 98 נמצאו כנתונים בסכנת הדבקות בגלל אם נשאית וחוסנו, למרות שבקרב 83 אחיהם ואחיותיהם הגדולים לא נמצאו מקרים של צהבת B, למרות שהם היו באותה קבוצת סיכון ולא קיבלו חיסון.
- לפני שהתחילו את החיסון בארץ, לא נמצאו ילדים שנדבקו בצהבת B עד גיל שלוש. יכול להיות שרוב מקרי המחלה הגיעו מאתיופיה עם ילדים שנדבקו טרם עלייתם לישראל, ולא ברור כמה אימהות נשאיות באמת יש בארץ.
- לא מוכח שהחיסון מונע את המחלה והוא כן מוריד את רמת הנוגדנים של תינוק בדרגה לאחר מתן החיסון.
- כ-15,000 תינוקות סובלים מתופעות לוואי קלות ועד 1,544 תינוקות סובלים מתופעות לוואי קשות לחיסון מדי שנה.

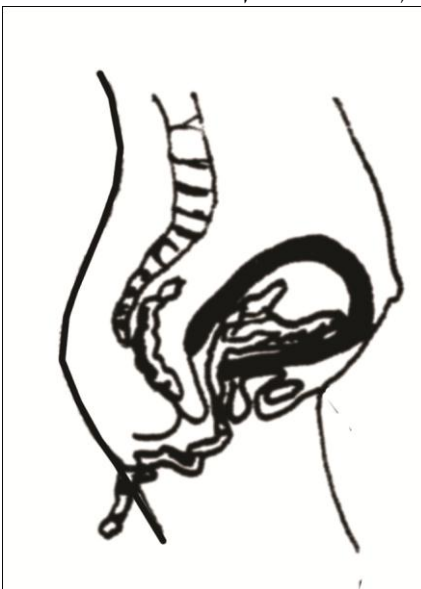
זכרי: כל הפרוצדורות הסטנדרטיות אחרי הלידה יכולים לחכות עד שאת ותינוקך מוכנים, ובדרך כלל אין צורך או סיבה טובה להפריד בינכם.



יש לך את הזכות לסרב לכל פרוצדורה שאת לא רוצה שיעשו לתינוקך. תקבלי הנחיות להכנת תכנית "טיפול בתינוקת" ותני אותה לצוות הרפואי בבית החולים כדי שהם ידעו בבירור איך את בוחרת שיטפלו בתינוקך. גם אם את בוחרת לעשות חלק מהפרוצדורות, אפשר לעשות אותם כשאת מחזיקה את תינוקך. זכותך לקבל מידע מלא על כל פרוצדורה לפני הביצוע.

3: afe : החלקת הפיה החוצה

אחרי שהתינוקת שלך נולדה, היא עדיין תהיה מחוברת לשליה על ידי חבל הטבור, והשליה עדיין מחוברת



לדפנות הרחם יחד עם שק מי השפיר הריק. התרוקנות הרחם מהתינוק ומשק מי השפיר שולחים סימן למוח שזה הזמן ללדת את השליה ומתחילה תגובת שרשרת תקינה ששיאה בלידת השליה. יש חדרי לידה שנותנים פיטוצין לזרז את לידת השליה ולמנוע דימום. כשיש התכווצות תקינה של הרחם, אפשר לתת לשליה לצאת באופן טבעי בלידה ראשונה וגם בלידה חוזרת. ב-10-60 הדקות אחרי לידה הרחם ממשיך להתכווץ הודות לאוקסיטוצין שגופך ממשיך לייצר. ההתכווצויות גורמות לשליה להיפרד מדפנות הרחם ולעבור דרך הנרתיק החוצה. כשאת שמה את תינוקך על השד מיד זה עוזר לשליה לצאת מכיוון שגירוי הפטמות מייצר אוקסיטוצין שממשיך לכווץ את הרחם וגם מונע דימום. תוכלי לדעת שהשליה מוכנה לצאת או על ידי שטף דם שנגרם מההפרדה שלה מהרחם או שחבל הטבור יתארך קצת ויצביע על זה שהשליה התנתקה והולכת לצאת. אחרי שהשליה התנתקה יכול להיות שהצוות הרפואי ימשוך בעדינות ויבקש ממך לקחת נשימה עמוקה ולעזור להחליק את השליה החוצה. אחרי שהיא יוצאת הצוות הרפואי יודא שהשליה שלמה כדי למנוע דלקות אחרי לידה שיכולות להיווצר אם חלק מהשליה נשארת ברחם.

כשאת מחליקה החוצה את השליה הפעילי את כפתור האהבה שלך במצב **ביניים** והחליקי את השליה בקלות ללא מאמץ בלי **משיכה חזקה מדי בחבל הטבור או לחץ חזק על הרחם מצוות הרפואי**. ברב המקרים עדיף לתת לשליה לצאת **בעצמה**, עם הכוונה עדינה של הצוות הרפואי. אפשר לבקש מהצוות הרפואי לחכות איתך עד שהשליה יוצאת באופן ספונטני ולא להתערב בשלב השלישי באופן פעיל. אחרת יכול להיות שהם כן יתערבו ולחץ על הרחם ומשיכת אגרסיבית מדי של חבל הטבור יכולים לגרום לדימום, התהפכות הרחם או חלקים של השליה שנשארים ברחם. עדיף להשתמש בהתערבות רק במקרה של סיבוכים.

יש מקרים מועטים של התקררות קצרה לאחר לידה בגלל **שינויים ההורמונליים**. אם זה קורה השאירי את כפתור האהבה שלך במצב **ביניים** כדי להיות יותר נינוחה ורגועה. מלווי הלידה, כסו את אמא כדי לחמם אותה.

כאבי ראש

- קבלי עיסוי (או תני לעצמך, הוראות בשיעור שלוש) או טיפול בעוצמת הרכות
- שתי מים
- נשמי נשימות עמוקות ותני לך ולתינוקך שפע של חמצן נקי
- אכלי ארוחות קטנות ותכופות
- תני לעצמך לישון טוב בלילה וגם לנוח במהלך היום.
- עשי תרגילי הרפיה ודמיון מודרך (של הנוסחה)
- הימנעי מכל סוג של עשן
- במקרה של כאבי ראש תכופים וחריפים, פני לקבלת עזרה אצל רופא או מיילדת.

כאבי בטן

- קבלי עיסוי (או תני לעצמך, הוראות בשיעור שלוש) או טיפול בעוצמת הרכות
- וודאי שיש לך יציבה טובה בכל תנוחה שאת נמצאת בה ובמיוחד בעבודה
- הגבירי את כמות נענועי האגן שלך (הוראות בפרק 3)
- נעלי נעליים נוחות ובלי עקב
- הגבירי את כמות הסידן בתפריט ל1500 מיליגרם ביום.
- כשאת מרימה משהו, כופפי את הברכיים ועשי זאת לאט לאט
- עשי מקלחת או אמבטיה חמה בשילוב שמנים אתריים מתאימים (כמובן שיש להיוועץ באנשי מקצוע) כמו פלפל שחור, לבונה, גרניום, לבנדר (רק אחרי השליש הראשון), גינג'ר ומיורן מתוק.
- השתמשי בבקבוק מים חמים.

צ'ירות

- הגבירי את צריכת המים שלך ושתי מים חמים
- עשי הליכה ארוכה כל יום
- שתי יותר שייקים ירוקים, הם עשירים בסיבים, מנקים את הגוף ועוזרים ליציאות.
- אכלי מאכלים עם סובין.
- אכלי אוכל עשיר בסיבים כמו זרעי פשתן, פירות וירקות לא מבושלים, שזיפים מיובשים
- עשי תרגילי רצפת האגן
- הימנעי ממאמץ כשיש לך יציאה

הצקת (הצקת נולדית)

- טיפול של עוצמת הרכות מאוד עוזר להסדיר את הנוזלים בגוף.
- שתי הרבה מים
- הימנעי מעמידה ממושכת שגורמת לנוזלים להצטבר בקרסוליים וברגליים.
- אכלי אוכל עשיר בחומצות אמינו (חלבון) קלות לעיכול כמו זרעי צ'יה.
- הרימי את הרגליים כשאת ישנה
- שכבי כמה פעמים ביום על הצד ל20 דקות כל פעם עם הרגליים למעלה.
- עשי פעילות ספורט קבועה כמו שחיה או הליכה.
- אכלי פחות מלח והגבילי את צריכת הסוכר, קפאין ומוצרי חלב.

- לבשי גרביוני תמיכה להריון.
- כמות הדם שלך בגוף עולה בהריון ולכן קצת נפיחות זה נורמלי.

דיאטת חניכיים

- צחצחי שיניים לפחות פעמיים ביום (4-5 דקות בכל פעם) והעבירי חוט דנטלי בקביעות ועדינות.
- הגבירי את כמות הוויטמין C ו A בתפריט שלך.
- קבלי טיפול קבוע אצל רופא שיניים.

ציינות

- שתי שייקים ירוקים והימנעי ממאכלים כבדים כמו בשר, מטוגנים וגם מזון מהיר ומעובד.
- עברי לתפריט המבוסס על יותר מזון חי (raw foods) כדי להעלות את רמות האנרגיה.
- קחי יותר הפסקות (הפסקות של 10 דקות לשעת עבודה).
- שני צהרים כדי לקבל את המנוחה שאת זקוקה אליו.
- אכלי אוכל עשיר בחומצות אמינו (חלבון) כמו זרעי צ'יה.

טחורים

- שתי הרבה מים כדי להימנע מעצירות ואכלי אוכל עשיר בסיבים.
- הגבירי את כמות נענועי האגן שלך (הוראות בפרק 3) כדי להפחית את העומס על פלג הגוף התחתון שלך.
- הימנעי ממאכלים חריפים ומשקאות אלכוהוליים.
- עשי יותר תרגילי רצפת האגן.
- הימנעי מתנוחות היוצרות לחץ באזור האגן.
- שטפי את אזור פי הטבעת כמה פעמים ביום כדי לשמור על היגיינת המקום. ניתן להשתמש בתכשיר כמו מיץ המופק מצמח אלו ורה.

צרכת

- הימנעי ממאכלים מטוגנים, שומניים וחריפים.
- שתי 1/8 כפית סודה לשתייה ברבע כוס מים.
- שתי חלב שקדים.
- אכלי ארוחות קטנות וקבועות בתדירות גבוהה במקום ארוחות גדולות.
- אחרי שאת אוכלת שבי זקוף כדי לא ללחוץ את הקיבה.
- קחי טבליות פפאיה או אכלי כפית טחינה גולמית.
- לא לשתות מים בארוחות כי זה מדלל את מיצי הקיבה ומקשה על העיכול.
- להימנע ממאכלים שיוצרים תגובה חומצית כמו קמח לבן, דנונה, בשר מהחי, וסוכר לבן מעגבניות מבושלות, בצל, חצילים ופלפלים ירוקים וכמובן עישון.
- שחררי כעסים ולחצים שמפריעים לתהליך העיכול וגורמים לאוכל להיות יותר מדי זמן בבטן.

התכוונות רגליות

- עשי פעילות גופנית קבועה בהריון.
- אל תמתחי את הבהונות קדימה. אם יש התכווצות ישרי את הרגל וכופפי את הבהונות כלפי הפנים שלך כדי למתוח את השריר בעדינות.
- הוסיפי יותר סידן ומגנזיום לתפריט שלך

כציות שינה

- השתמשי בטכניקות הרפיה ודמיון מודרך לפני השינה (של הנוסחה).
- הוציאי קפאין מהתפריט שלך.
- הוסיפי יותר סידן ומגנזיום לתפריט שלך וקחי סידן לפני השינה.
- קבלי יותר תמיכה מכריות נוספות או מזרן דמוי קרטון ביצה.
- שני וקומי בשעות קבועות ועשי התעמלות.
- לא לאכול לפני השינה.
- קבלי עיסוי (או תני לעצמך, הוראות בשיעור שלוש)
- עשי מקלחת או אמבטיה חמה לפני השינה.
- שני בצד שמאל. יש וריד מרכזי שנמצא בצד ימין של עמוד השדרה ואם את שוכבת על צד ימין את חוסמת את זרימת הדם בחזרה ללב דרכו ואז ניקוז חלק התחתון של הגוף מתעכב, מה שיכול לגרום לנפיחות ברגליים ולהשפיע על טחורים, וגם להוריד את רמת לחץ הדם. לחץ דם נמוך אומר שיהיה פחות דם לרחם, לשליה ולתינוקך.

אף סתום

- שתי הרבה מים.
- שאפי אדים ממקלחת חמה, או ממכשיר אדים בתוספת שמן אקליפטוס במים.
- התרחקי מעשן וחומרים שגורמים לתגובה אלרגית כולל חלב פרה.
- השתמשי רק בתמיסות מלח באף ולא תמיסות כימיות.
- השתמשי ברטיות חמות ולחות באזור הסינוסים.

ורידים דליתים

- הימנעי מלהיות על הרגליים ונוחי בצד שמאל עם רגליים למעלה כשאת יכולה.
- לבשי גרבינוני תמיכה להריון.
- הצליבי את הקרסוליים במקום הרגליים כשאת יושבת.
- התעמלי בקביעות ועשי יותר נענועי אגן כדי להגביר את הזרימה בחלק התחתון שלך הגוף.

דלקת נרתיקית

- קחי פרוביוטיקה והוציאי מהתפריט: מזונות המכילים שמרים (גם בירה) כמו לחם ודברי מאפה, מזון המכיל סוכר, כולל סוכרזית ודבש, גבינה, חלב, פטריות, חומץ וסמים שמשחררים סוכר במח כמו אלכוהול קפאין וסיגריות, פירות יבשים, מיצי פירות, פירות המכילים הרבה סוכר. (פרות שכן אפשר: אגס, תפוח, פרות גרגריים (פרות יער) ומלון),
 - אם הנרתיק שורף, מריח רע או מגרד לאורך זמן פני לרופא או מיילדת.
- בנוסף, טיפולים כמו מסע, עוצמת הרכות, EFT, הומיאופתיה, נטורופתיה וארומתרפיה יכולים לעזור להרבה מהבעיות הנ"ל.



המשיכי את המשפטים הבאים מבלי 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:

למדתי שהפחד הכי גדול שלי הוא:

החלון החיוכי שלי ללידה:

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



המשיכי את המשפטים הבאים מבלי 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:

למדתי שכפתור האהבה שלי:

כשנכנסתי להרכיבה:

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



המשיכי את המשפטים הבאים מבלי 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 שאבר עלי בתהליך היה:

האקור שלי:

מיילת המפתח:

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



המשיכי את המשפטים הבאים מבלי 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:

כסניימתי את התהליך הרגשתי:

מה שאבר עלי בתהליך היה:

למדתי שכפתור האהבה שלי:

כשנכנסתי להרכיבה:

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



המשיכי את המשפטים הבאים מבלי 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:

כסניימתי את התהליך הרגשתי:

מה עצבר עלי בתהליך היה:

האקור שלי:

מיילת המפתח:

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

יומן תהליך יום שבת: כפתור האהבה



המשיכי את המשפטים הבאים מבלי 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:

כסניימתי את התהליך הרגשתי:

מה שאבר עלי בתהליך היה:

למדתי שכפתור האהבה שלי:

כשנכנסתי להרכיבה:

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