



174	המדריך למלווי הלידה
176	המקום המיוחד של אמא
177	עיסוי ללידה ועיסוי פריניאום
179	מלווי הלידה, תוכלו לעזור בלידה ב:
181	טבלת מעקב אחר גלי אהבה
183	איך להשתמש בכלי הנוסחה בלידה
184	הרמת הבטן
186	תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד
188	אין התקדמות! מה עושים?
192	איך להתמודד עם התערבויות בלידה
193	עוזרי לידה יקרים, בבקשה מכם
195	כלים למלווי הלידה
196	תזכורות ללידה
199	תנוחות ללידה
201	זורמים בקלות עם כל תפנית בלידה
203	שלט לתליה בדלת של חדר הלידה
204	איך לעזור למשפחה שמתמשת בהרפיה ודמיון מודרך ללידה
205	אח/ות יקרה

אלו/הדפיסו את כל המדריכ למלווי הלידה, הדקו אותו ושימו אותו בתוך תיק הלידה כדי שיהיה נגיש לכם הלידה.

מלווי לידה יקרים



יש לכם תפקיד חשוב בהכנות ללידת התינוק שלכם! אתם עוזרים לאמא לחוות לידה אוהבת ומהנה ומהירה וקלה! בבקשה, קראו את כל חוברת ההדרכה כדי ללמוד איך לתמוך באמא במשימות הקורס, להבין את אוצר המילים, הגישה, והכלים של הרפיה ודמיון מודרך ללידה. יש הרבה מה ללמוד וזה מסע קסום לתוך חכמת גוף. הקשיבו לכל תהליך חדש שאמא מוסיפה לפחות פעם אחת. חשוב מאוד לעשות את התהליך "שחרור פחדים" כדי להחליף את הפחדים וחששות שלכם לגבי ההריון והלידה ולפתח חזון חיובי משלכם כדי לגשת ללידה בביטחון ועם יכולת לתמוך באמא בדרכים שהיא צריכה.

תוכלו לתפקד בצורה יוצאת מהכלל בלידה עם ההכנה של הנוסחה. ויכול להיות שתמצו "עוזר ללידה" כדי למלא את המקום שלכם כשאתם רוצים לקחת הפסקה, לענות לצוות הרפואי וכן הלאה. על "עוזר הלידה" לתמוך בלידה טבעית ולהיות חלק מההכנה עם קורס הנוסחה.

התמיכה שלכם תורמת לאמא, לתינוק וגם לכם. אתם יכולים לעשות את כל ההבדל כשאתם:

- מזכירים לאמא להשתמש בהילת האור שלה ולשחרר ולמוסס כל שליליות לגבי הריון, לידה או דמיון מודרך כשאתם ביחד בידיעה שגם סרטים, תוכניות, וסיפורים או דעות של חברים יכולים להשפיע ולהזין את חכמת הגוף בצורה שמפריעה ללידה האוהבת והמהנה שלכם.
 - קונים אוכל בריא ובסיסי, מכינים לאמא שייקים ירוקים, מתכננים את התפריט ומוודאים שאמא מקבלת מספיק ויטמינים, מינרלים וחלבונים. אתם גם מרוויחים מתפריט בריא וטעים ומצב בריאותי משופר. אתם מתכוונים ללידה טבעית בקשב לחכמת הגוף. התחילו כבר עכשיו להקשיב לחכמת הגוף ולעשות פעולות שתומכות בגוף כמו עיסויים ואמבטיות לשחרור אי נוחות וכאבים במקום לעשות פעולות שמזיקות כמו לקחת תרופות או לעשן.
 - מזכירים ו/או עושים עם אמא את מתיחות ההריון יחד עם אמא ומוודאים שהיא עושה אותם נכון ומחזקת את המקומות שהולכים ללדת את התינוק שלכם!
 - מזכירים לאמא להקשיב לתהליכים שלה כל יום ומוודאים ששניכם עושים את התהליך "שחרור פחדים" שומרים על עצמכם: וודאו שיש מענה יומיומי לצרכים שלכם, שאתם מאוזנים, לוקחים זמן לשחרר לחצים, ישנים כמו שצריך, ויש לכם את הזמן והגמישות שאתם צריכים מהמסגרת של לימודים או עבודה שלכם אחרי הלידה.
 - נהנים מהזמן הזה לפני הלידה ומבלים ביחד.
 - סבלניים מבינים ותומכים באמא בזמן שהיא עוברת שינויים פיזיולוגיים והורמונליים מאתגרים שדומים לגיל המעבר. שמרו על תקשורת לגבי ההריון והלידה והעלו כל נושא שצריך לפתור לפני הלידה כדי ששניכם תוכלו להיות פנויים רגשית לתהליך מדהים של לידה.
- קחו זמן לשבת עם אמא ולשמוע איך נראה, נשמע ומרגיש המקום המיוחד שלה ברחם. בתהליך השני אמא יצרה מקום מיוחד ושלו ברחם. חכמת הגוף שלה למדה להיות מיד שלווה, בטוחה ונינוחה כשהיא מגיעה למקום המיוחד שלה ברחם....רפויה לחלוטין, מוגנת ומחוברת לתינוק. זה מאוד עוזר לה כשאתם והדולה מזכירים לה להגיע למקום המיוחד שלה כשהיא צריכה רוגע. ענו על השאלות הבאות:



הקולות שנשמעים במקום המיוחד:

התחושות הפנימיות והטמפרטורה במקום המיוחד:

המקום המיוחד שלה אמא מרגישה:

היבטים מיוחדים במקום המיוחד של אמא:



מגע משחרר את הורמון האהבה, אוקסיטוצין, ובכך מרגיע את אמא ויוצר תנאים אידיאליים לתינוק ברחם במהלך ההריון וגם בתחילת הלידה. הקדישו 10-5 דקות לעיסוי פשוט ומהיר. תוכלו להתאים את השמן ואת תנועות העיסוי למצב של אמא. למשל שמנים כבדים וחמים יותר כמו שומשום, שקדים ואגוזים עוזרים לחוסר איזון ברמת המחשבות. שמנים קרירים יותר כמו קוקוס, זית ואבוקדו עוזרים לעצבנות ושמנים קלילים יותר כמו חריע, חמנייה וחרדל מעודדים זרימה ועוזרים להיפטר מליחה. גם סוג תנועות העיסוי יכולות לעזור. אם אמא מתקשה לישון או מרגישה חרדה, השתמשו בתנועה יותר חזקה ומקרקעת. אם אמא מרגישה חם ועצבנות השתמשו בתנועות קלילות יותר ואם אמא מרגישה נפוחה או מצוננת השתמשו בתנועה יותר עמוקה ונמרצת.

חממו שמן ושפכו קצת על האצבעות ועסו את הקרקפת בתנועות קטנות ומעגליות. תנו לאמא לסגור את העיניים ולהינות מהתחושה. עברו לפנים ואוזניים. עסו בעדינות מאחורי האוזניים. יש באוזניים נקודות שקשורות לכל הגוף. עיסוי האוזניים מרגיע במיוחד. הוסיפו קצת יותר שמן לידיים ובתנועות מעגליות לטפו את הרקות המצח, הגבות, האף, לחיים, לסת, פה, וסנטר. עסו את הצוואר מקדימה, אחורה ומהצדדים. עסו את הזרועות. בגפיים השתמשו בתנועות מעגליות במפרקים ותנועות של הלוך חזור על העצמות הארוכות. מרחו את השמן בתנועות מעגליות בכתפיים, בתנועת הלוך ושוב בזרועות, שוב תנועה מעגלית במרפקים, עסו בתנועות הלוך ושוב באמות ואז עסו כל אצבע מהבסיס בכף היד ועד סופה. עסו בעדינות את הרקות בתנועות מעגליות. שפשו בעדינות את האוזניים. קחו כמה שניות לעסות את הצוואר מקדימה ומאחור. הוסיפו קצת שמן ועיסו את שני הרגליים עם הצד החיצוני של הידיים. מרחו את השמן בתנועות קטנות מסביב לבהונות ואז עסו את כפות הרגליים עם תנועת הלוך חזור בכפות הידיים. תנו לאמא לשבת כמה דקות ואז להתקלח.



הנרתיק מתרחב בלידה כדי לאפשר לתינוק לצאת. אם הוא לא נמתח מספיק וראש התינוק נדחף חזק כלפי חוץ, עלול להיווצר קרע. קרעים גדולים יכולים להוביל לבעיות של אי שליטה על הסוגרים, לכאבים בקיום יחסי מין וחולשה בשרירי רצפת האגן.

עיסוי פריניאום הוכח במחקרים כמועיל להפחתת קרעים חמורים (בדרגות 2-3) אפיזיוטומיה (חיתוך החיץ) ולידות מכשירניות, בעיקר בלידות ראשונות. אפשר להתחיל משבוע 34 לעסות את הפריניאום ללידה. רכשו שמן המתאים לעיסוי פריניאום כמו שמן שומשום או שקדים. זכרו לרוקן את שלפוחית השתן. מצאו זמן שקט והקפידו על ציפורניים גוזזות וידיים נקיות.

מלווי הלידה: תוכלו להשתמש באצבעות המורות שלכם או באגודלים. היו קשובים ורגישים לאמא ובצעו את העיסוי בצורה עדינה ומידת לחץ שהיא רוצה. אם את מבצעת את העיסוי, השתמשי בבהונות של שתי הידיים. תמצאי גישה נוחה לנרתיק למשל בעמידה עם רגל אחת על כיסא. השתמשי במראה. בפעם הראשונה, קחו זמן למצוא את הפריניאום. אמא נושמת נשימות עמוקות לבטן, ומרפה את רצפת האגן. קחו זמן לשחרר לחץ. אפשר לעשות אמבטיה חמה או לשים רטיות חמות על הפריניאום כדי לשחרר אותו. זו הזדמנות להתחבר ולשלוח אהבה והכרת תודה למקום חשוב זה שמחזיק את כל האיברים הפנימיים שלך. אפשר להשתמש במראה. אם היתה לכם אפיזיוטומיה בלידה קודמת, התמקדו באזור הזה בעיסוי כדי להגמיש את הרקמה הצלקתית.



משמנים את שתי האצבעות המורות ומחדירים אותם בעדינות לתוך הנרתיק לעומק של בערך 4 סנטימטרים, או לפרק האמצעי של האצבע. מפסקים את האצבעות המורות בעדינות לצדדים וכלפי מטה (בזהירות לא למתוח את פתח שלפוחית השתן כדי למנוע דלקות) והחזיקו את המתיחה לדקה. שמרו על לחץ קבוע והזיזו את האצבעות

בצורת ערסל או U וחזרו שוב על הערסול ל-3-4 דקות בלי למתוח את שלפוחית השתן. בזמן העיסוי מתחו את החלק התחתון של הנרתיק החוצה וקדימה בעדינות עם האצבעות בפנים כדי לעזור למתוח את האור בצורה הראש התינוק ימתח אותו בלידה.

ליצור אווירה שלווה בבית בתחילת הלידה עם אורות עמומים, מוסיקה נעימה, כריות, כדור פיזיו, עיסוי אם אמא רוצה (לפי ההוראות בעמוד 177), תמונות מרגיעות ואנשים חיוביים. ביצעו את כל עבודות הבית כדי שאמא תוכל להתמקד בהרפיה ובדמיון המודרך שלה. ענו לכל הטלפונים או תנו להם להגיע לתא קולי. חכו עד שאתם מגיעים לסוף הלידה כדי לעדכן משפחה וחברים כדי לאפשר ללידה להתקדם בלי לחץ והתערבות חיצונית מיותרת שיכולים להעלות רגשות שליליים ולפגוע בהתפתחות הלידה.

לוודא שתיקי הלידה ארוזים ומוכנים עם כל הדברים שצריך וכיסא התינוק מורכב באוטו, ויש דלק. שמרו תמיד על כמות מספקת של דלק בחודש האחרון לפני תאריך הלידה המשוער.

לתת לה לשתות בין גלי לידה ולשאול אותה מדי פעם אם היא צריכה תהליך אחר, עוד כריות, ללכת לשירותים, לשנות תנוחה וכן הלאה. יכול להיות שיהיה לה טוב לשנות תנוחה כל חצי שעה.

שאלו אותה מה היא צריכה והישארו מודעים לצרכים שלה בכל עת. תמכו בה בצורה מילולית בלהזכיר לה ולהקריא לה תהליכים של הנוסחה, בצורה פיזית ובעידוד.

מאוד חשוב: שמרו על מילים ושפה חיובית ובמקום להגיד "לא להילחץ" שרק מלחיץ יותר. ברגע שאומרים לא לעשות משהו על דרך שלילה, חכמת הגוף מיד מדמיינת את מה שאומרים לא לעשות כדי להבין מה כן, אז תגידו מה כן: "תני לעצמך להיות רפויה"

להיות רגועים ובטוחים למקד ולהרגיע את אמא. הזכירו לה לבטוח בחכמת הגוף שלה ובתינוק שלה. גם אם אתם עייפים, לא בטוחים, חוששים – עשו כאילו. הזכירו לעצמכם שהגוף הנשי עוצב בכדי ללדת וחכמת הגוף של אמא יודעת בדיוק מה לעשות. סיבוכים ומקרי חירום אמתיים שלא נוצרים כתוצאה ממעגל פחד-לחץ-כאב קורים לעיתים רחוקות.

לעקוב אחרי גלי האהבה (בטבלה בעמוד 181) 20 דקות כל שעה בעת הצורך. אין להסתכל יותר מדי על השעון, חשוב רק לדעת מדי פעם כמה גלי הלידה קרובים אחד לשני כדי ליידע את האחות או המיילדת.

עודדו את אמא להישאר בבית כמה שמתאפשר כי היא תוכל להתרכז יותר טוב ותהיה יותר נינוחה בבית. הגעה מוקדמת מדי לבית החולים לא מזרזת את הלידה ויכולה לגרום להתערבויות רפואיות לא נחוצות בגלל שאין לצוות הרפואי זמן לחכות.

לפני המעבר הציעו לה לעשות מקלחת חמה כדי להירגע ולהתרגל לתחושה שזהו זה!

בזמן המעבר דברו בקול רגוע ושמרו על אווירה שלווה. נשמו נשימות עמוקות. הישארו עם אמא ובררו את שם האחות המטפלת שלכם. הציגו את עצמכם ואת אמא, ואמרו לה את השם או שם בטן של התינוקת שלכם. הביאו לה את הצ'ופרים או ממתקים שהבאתם, תכנית הלידה, והדף "איך לעזור למשפחה שמתמשת בהרפיה ודמיון מודרך של הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה" שנמצא בעמוד 192. בכל פעם שהאחות נכנסת לחדר, קראו לה בשם, ואמרו למשל, "דינה, נכון שאמא מתקדמת נפלא? היא ממש רגועה!" יתכן שהיא תענה, "כן, נכון" ותישאר בגישה חיובית.

הכינו את החדר לפי ההעדפות של אמא. עזרו לה למצוא תנוחה נוחה, והתאימו את האורות, טמפרטורה, חפצים וכריות כדי שתהיה לכם נוחיות מקסימלית. שמרו על אווירה חיובית ודאגו שכל מי שנכנס לחדר נכנס בצורה שקטה ומכבדת. תוכלו לתרגל את התהליך "הילת אור" לפני הלידה ואז להרחיב את הילת האור שלכם מסביב לחדר הלידה ולדמיון, להרגיש ולראות אותה מתעצמת כל זמן הלידה, ומאפשרת רק לכל מי שחיובי ותומך להיכנס. תוכלו גם להשתמש בספירלה בלב מאותו תהליך כדי למגנט את האנשים החיוביים והתומכים בלידה האוהבת והמהנה שלכם. ענו על כל השאלות של הצוות כדי שאמא תוכל להישאר רגועה וממוקדת. השתמשו בשפה, מילים ומשפטים חיוביים ודאגו שכל מה שנאמר בזמן שאמא בהרפיה ודמיון מודרך הוא חיובי מכיוון שחכמת הגוף שלה עלולה לקלוט ולפעול על פי מה שנאמר.

דאגו שכל מי שכן צריך לדבר עם אמא מחכה עד שהיא מסיימת את גל האהבה שלה ומוכנה לדבר. אם הצוות הרפואי לא רגיל לנשים שמתמשות בדמיון מודרך והרפיה בלידה תוכלו להסביר להם מה קורה. אם הם מתחילים לדבר עם אמא באמצע גל אהבה, פשוט הרימו את היד ואמרו, "סליחה אחות (אמרו את שם האחות),

אמא באמצע גל לידה (הכינוי שלנו לצירים) והיא צריכה שאנחנו נהיה בשקט כדי שהיא תוכל להתמקד". אם הם מתעקשים, המשיכו להגיד, "אנחנו צריכים להיות בשקט עכשיו. זה יקח רק דקה. זה מאוד חשוב למיקוד של אמא". יתכן שתצטרכו לבקש מצוות הלידה לחכות עם טפסים או בדיקות דם וכן הלאה, עד שאמא מתרגלת לרוטינה של ההרפיה והדמיון המודרך בסביבה החדשה.

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

תנו רק לאנשים שמשפיעים על הלידה בצורה חיובית להיות בחדר, כולל משפחה, חברים וגם אנשי צוות רפואיים. יש לכם את הזכות להגן על אמא ועל התינוק מפני השפעות שליליות בלידה ולבקש מכל מי שלא תורם להתקדמות ולאווירה החיובית לצאת. יש לכם גם את הזכות לבקש אחות או איש/ת צוות אחרת אם תצטרכו ויש סיכוי שיתנו לכם.

דאגו גם שאתם נושמים נשימות עמוקות, אוכלים, שותים ולוקחים הפסקות קצרות. תנו לעוזר הלידה לעזור לכם. לידה זו יצירת מופת, עם הרבה מרכיבים שיש לתמרן ביניהם וגם אתם צריכים תמיכה. כדאי לסכם עם עוזרי הלידה שלכם. עוזרי הלידה יכולים להיות דולה או קרוב/ת משפחה או חבר/ה. כדאי מאוד לסכם איתם מראש את תפקידם בלידה. כדי לערוך רשימה שכוללת את התמיכה שאתם צריכים לקבל בלידה לכו לעמוד 193.

מצקא אחרי גלי האהבה



כדי לדעת מתי להתקשר למיילדת או לצאת לבית החולים/מרכז לידה, ולוודא שהתינוק ואמא בטוחים ונינוחים חשוב למלווה הלידה לעקוב אחרי גלי הלידה. תוכלו לשכפל את הטבלה בעמוד הבא ולהדק את הדפים יחד כדי שיהיה לכם בלידה.

עקבו אחרי כמה גלי לידה 20 דקות ברצף כל שעה או יותר אם הם יותר תכופים. כשמתחיל גל, הסתכלו על שעון דיגיטלי. רשמו את הזמן. כשהגל הבא מתחיל, רשמו שוב את הזמן. אין צורך לעקוב אחרי כל אחד! עדיף להימנע מערימות דפים של תיעוד גלי לידה. מטפלים רפואיים רוצים לדעת כל כמה זמן מתחילים גלי אהבה, אז רשמו את זמן התחלת הציר בעמודה "התחלה". הם גם רוצים לדעת כמה זמן אורכים גלי האהבה אז רשמו את זה בעמודה "אורך". כדי לעקוב אחרי אורך הגלים תצטרכו שעון עם יד לשניות ומלווה. סכמו על סימן להתחלת הגל וסימן לסיום גל.

וודאו שאמא שותה בערך שתי כוסות או 400 מ"ל מים כל שעה בלידה. (קצת פחות מבקבוק חצי ליטר). עקבו אחרי מתי אמא מתחילה לשתות את השתי כוסות שלה בעמודה של המים. המים שומרים על רמת מי השפיר ויוצר כר שתומך בתינוק ומפחית את הסיכוי לחץ בחבל הטבור וירידה בפעילות לב כתוצאה מכך. זה גם תומך בשרירי הרחם ומאפשר לאמא להיות יותר נינוחה כי זה גורם לגלי הלידה לעלות לשיא בצורה יותר הדרגתית בהתחלה וגם יכול למנוע בחילה.

וודאו שאמא מפנה את שלפוחית השתן שלה לפחות פעם בשעה. בעמודה "פינוי" רשמו מתי אמא הלכה לשירותים. שלפוחית שתן נפוחה יכולה למנוע מהתינוק לרדת, לעכב את ההתקדמות, וליצור אי נוחות אצל אמא מעל לעצם הפוביס בבטן התחתונה.

עזרו לאמא לשנות תנוחה אחרי שהיא חוזרת מהשירותים כל שעה. רשמו בעמודה "שינוי תנוחה" את התנוחה שאמא היתה בו בכל פעם שמשנים את התנוחה. שינוי התנוחות עוזר לתינוק להסתובב ולרדת בתעלת הלידה. עברו בין תנוחות זקופות ותנוחות שכיבה והשתמשו כדור הפיזיו שלכם.

בעמודה "רשומות" רשמו את תנועות התינוק, שאלו את אמא לעיתים תכופות אם יש תנועות כדי לשעת שהתינוק במצב טוב בזמן הלידה המוקדם שלכם כשאתם לבד. רשמו דברים כמו הפרשת דם, בחילה, פקיעת קרומים או תחושות החלקה (רצון להחליק החוצה בצורה פעילה)



- השתמשי בטכניקת הלב בטן. התחילי בעיניים פתוחות. הרימי יד אחת, הניחי אותה על הלב, ורק אחרי שהיד השניה נוגעת בבטן סגרי את העיניים והדליקי את כפתור האהבה שלך, מרפה ומשחררת כל שריר, תא, עצב ורקמה בגוף.
- אמרי לעצמך "מתמסרת" אוטומטית מדליקה את כפתור האהבה ומרפה כל מקום בגוף.
- העמיקי את ההרפיה שלך על ידי שאיפה עמוקה ובנשיפה חושבת לעצמך "יותר ויותר רפויה ומשחררת בכל נשיפה שאני נושפת מעכשיו והלאה" והרפי יותר בכל נשיפה, נותנת לכתפיים להישמט למטה. הרפי בהדרגה את כל קבוצות השרירים בגוף יותר ויותר.
- קחי עוד נשימה עמוקה ואמרי לעצמך "אני שואפת פנימה הרפיה ובנשיפה אמרי לעצמך "מקור" ותנשמי את האוקסיטוצין שלך למקום שאת צריכה אותו.
- תוכלי ללכת למקום המיוחד שלך ברחם ולהיות יותר רפויה בטוחה ונינוחה.
- תוכלי לרדת במעלית השקופה, נהיית יותר רפויה עם כל קומה.

בזמן גלי האהבה שלך

- השאירי את כפתור האהבה שלך מופעל במצב רגיל (כמובן רק כשאת בשכיבה, לא בעמידה או הליכה) לנינוחות מרבית. אין לעקוף את כפתור האהבה שלך!
- תוכלי לדמיין את האוקסיטוצין שלך מתפשט בכל גופך, במיוחד בחלק האמצעי כשאת נינוחה לחלוטין ואומרת לעצמך "פרח...פרח...פרח...."
- תוכלי לדמיין את צוואר הרחם שלך נפתח כמו פרח לדמיין את הגוף שלך שקוף עם אוקסיטוצין זורם בכל מקום. תוכלי לראות את הצבע של האוקסיטוצין או לחוש אותו.
- תוכלי לבקש ממלווה הלידה או הדולה לעזור לך להשתמש בכלים של הנוסחה, במילות מפתח, לחיצת יד ועוד. פרטים עליהם נמצאים בעמוד 195.
- תוכלי לשיר, לזמזם או לעשות קולות של "אהההה" או "אוססס" בגלי האהבה.
- התחברי לתינוק שלך והרגישי איך אתם משחקים במי השפיר, מחליקים יחד למטה והחוצה כמו דולפינים.
- תוכלי להעביר את כפתור האהבה שלך למצב ביניים אחרי שמסתיים גל לידה, כדי שתוכלי לדבר, לשתות ולזוז בקלות. שני תנוחות מיד אחרי שגל לידה מסתיים כדי שתהיי כבר מוכנה בתנוחה הבאה כשמגיע הגל הבא.
- אם את באמצע הליכה ומגיע גל אהבה, תני לכפתור האהבה שלך להישאר במצב ביניים והישעני על מלווה הלידה או הדולה שלך ותני לשרירי הבטן להיות רפויים ומשחררים כשאת משתמשת בכוח הדמיון שלך להזרים את האוקסיטוצין שלך בדיוק למקום שאת צריכה בגוף. גם כשכפתור הלידה שלך במצב ביניים, הרפיה מאוד חשובה.
- תוכלי גם להתנדנד בין גלי הלידה ותחושות ההחלקה בכיסא נדנדה (שימי כריות מאחורי הגב שלך כדי לשמור אותו זקוף ולעזור לתנוחת התינוק) או בכדור פיזיו או ריקוד עם מלווה הלידה.



- את יכולה להשתמש בכל הכלים שלמדת בנוסחה בזמן הלידה. היי יצירתית! הנה כמה מהכלים העיקריים שתוכלי להשתמש בהם כדי להישאר רגועה, שלווה ונינוחה.
- כפתור האהבה שלך מאפשר לך להיות רפויה ומשחררת לחלוטין כשמגיע גל לידה.
- תוכלי ללכת למקום המיוחד שלך ברחם בין גלי האהבה כדי להישאר רגועה ומחוברת לתינוק שלך.
- מילת המפתח "מקור" מחבר אותך למקור שלך ומעמיק את ההרפיה והאוקסיטוצין שלך מידידת. תוכלי לנשום את האוקסיטוצין שלך למקום שאת צריכה בגוף כאשר הוא מתעצם בכל נשיפה!
- המילה "מתמסרת" מאפשרת לך להיות בהרפיה מידידת.
- "תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד". לחיצת יד של מלווה הלידה שלך מיד מעמיקה את ההרפיה שלך. הוראות בעמוד 186.
- קראו את קיצורי הדרך למלווי הלידה בעמוד 195. ביקשי ממלווה הלידה או הדולה להקריא לך.
- השתמשי בהרבה כריות כדי לקבל תמיכה מלאה בכל תנוחה והסתכלי בעמוד 199 לרעיונות לתנוחות.
- השתמשי בתהליכים המוקלטים שלך : אמונות תומכות ללידה, חיבור למקור, שחרור פחדים, והתהליכים של הלידה : פריחה מלאה והחלקה החוצה.
- ערכם של תהליכי הלידה לא יסולא בפז. תוכלי להתחיל להקשיב לפריחה מלאה כדי להתחיל את זמן הלידה, כדי לייצב את קצב גלי הלידה (במצב שהם לא סדירים), אם את צריכה יותר רוגע והרפיה ובמיוחד כשגלי הלידה קרובים אחד לשני ועוצמתיים ובמיוחד בנסיעה לבית חולים או מרכז לידה! זה מכניס אותך להרפיה, מעמיק את ההרפיה ועוזר לך להשתמש בכלים שלמדת ותרגלת. זה מתייחס להיום כאל "יום הלידה", אז השתמשי בזה רק כשאת קרובה ללידה! במיוחד אם חווית גלי טרום לידה.
- התהליך "החלקה החוצה" הוא התהליך השני. התחילי לשמוע אותו כשיש לך תחושות שמצביעות על זה שהגיע הזמן להחליק את תינוקך החוצה. זה מאפשר לך להישאר בטוחה, שלווה ונינוחה ולעבוד בצורה טבעית ואפקטיבית עם התינוקת שלך, חכמת הגוף שלך, למצוא תנוחות נוחות ולעבוד יחד עם גלי החלקה החדשים, כדי להחליק את תינוקך למטה והחוצה בשימוש כלי הנוסחה. את יכולה להקשיב להחלקה החוצה וגם לזוז, לדבר ולשמוע את המטפלים וצוות הלידה. האזיני לתהליך בזמן החלקה ויהיה לך הרבה יותר קל ונעים בשלב השני של הלידה!
- זכרי שאת יכולה להסתובב ולהישאר נינוחה לחלוטין ובהרפיה עמוקה כשאת מעבירה את כפתור האהבה שלך למצב ביניים.
- השתמשי בכדור הפיזיו שלך!
- עשו הרמת הבטן כדי לעזור לתינוק להיכנס לתנוחה הנכונה. הוראות בעמוד 184.
- דמייני את התינוק שלך בתנוחה מושלמת עם הראש למטה והפנים לכיוון הגב. דמייני את התינוק שלך יורד יותר למטה עם כל גל לידה. דברי עם תינוקך ועבדי יחד אתו תמיד.
- אמרי "פרח...פרח...פרח" והזכירי לעצמך שאת נפתחת פי שניים עם כל גל לידה עכשיו.
- תוכלי גם להתקלח או לעשות אמבטיה, ללכת או להיות בכיסא נדנדה ולשנות תנוחות.



איתי לצלות את הרמת הבטן:

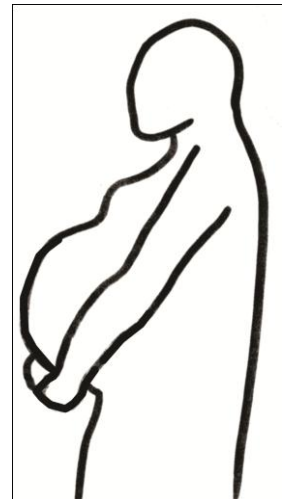
- השתמשו בהרמת הבטן כשיש גלים קבועים מספיק שאתם יודעים מתי הבא מגיע וזאת מכיוון שתמצו להיכנס לתנוחה בזמן התחלת הגל, אך לא לפני שהוא מתחיל. אם אתם מתחילים מאוחר מדי זה יהיה לא נוח, אז פשוט חכו להתחלת הגל הבא.
- יש רק שני מקרים שמתאימים להרמת הבטן: 1. אם גלי הלידה היו באותה עוצמה להרבה זמן או הפריחה לא מתקדמת, כדי לעודד את גלי הלידה להתעצם ולהיות קרובים יותר זה לזה. 2. במקרה שיש אי נוחות בגב בזמן גלי הלידה. כך או כך, כיפוף הראש של התינוק כתוצאה מהרמת הבטן תשפר את התקדמות הלידה ואי הנוחות בגב.
- ניתן להשתמש בהרמת הבטן בתחילת הלידה, לפני שיש לידה פעילה. אחרי פריחה של יותר מ 6 ס"מ, לא בטוח שזה יפעל.

איתי לא לצלות את הרמת הבטן:

- בלידה שמתקדמת בצורה נורמלית. התקדמות נורמלית פירושה גלי לידה שמתעצמים ונהיים קרובים תכופים יותר עם הזמן.
- אם חוויתם לידות מהירות בעבר, דאגו שהאחות או מיילדת שלכם תהיה קרובה כשאתם עושים את הרמת הבטן למקרה שזה פועל בצורה מהירה.

איך צולים את הרמת הבטן?:

- כשגל מתחיל, שלבו את האצבעות כדי להרים את הבטן בערך 5 סנטימטרים.
- קרבו את הבטן לכיוון עמוד השדרה בערך חמישה סנטימטרים בצורה נינוחה.
- באותו זמן ישרו את הגב התחתון, אם אתם עושים את הרמת הבטן בעמידה, צריך ברכיים כפופות.
- החזיקו את הבטן לאורך כל הגל. תוכלו לנוע או להתנדנד על הרגליים במהלך הגל אך הקפידו להחזיק את הבטן באותו מקום כדי למנוע אי נוחות.
- כשהגל מסתיים, השעני טיפה קדימה לאט ושחררי את הבטן. הזיזי את הרגליים כדי לעודד את זרימת הדם.
- חזרו על הרמת הבטן במשך עשר גלי אהבה.



- וודאו שאתם מרגישים יותר לחץ על צוואר הרחם, לא פחות. תהיה הקלה על אי נוחות בגב, תוך הגברת הלחץ בצוואר הרחם. זה אומר שהתינוק עכשיו מכוון בדרך החוצה, לא לכיוון הגב.



איך לרכיב על גלי הלידה עם הנוסחה ללידה אהבה ואהבה:

להלן כמה אפשרויות ללידה. כמובן, שתוכלי להשתמש בכל דבר שעוזר לך! חכמת הגוף שלך ותינוקך יודעים מה את צריכה אז הישארי מחוברת ובקשב ופעלי לפי האינסטינקטים שלך!

1. את מאזינה ל"אמונות תומכות ללידה" או ל"מקום מיוחד ברחם" כשאת על כדור הפיזיו שלך, כפתור האהבה מופעל ומלווה הלידה עושה לך עיסוי בגב, עם תנועות נעימות ועדינות מלמעלה עד למטה והחוצה (את תמיד זוכרת להעביר את כפתור האהבה למצב ביניים בסוף הגל כדי לזוז ולשתות מים)
 2. את שוכבת על הצד עם הרבה כריות, שומעת את תהליכי הלידה (פריחה מלאה והחלקה החוצה) משתמשת בטכניקת הלב בטן שלך ומפעילה את כפתור האהבה במצב של הרפיה מלאה בזמן גלי האהבה שלך ומחזירה למצב ביניים על ידי לחיצה ארוכה וספירה 1...2... אחרי כל גל כדי לזוז ולשתות מים. במקום המיוחד שלך ברחם את אומרת לעצמך יותר ויותר רפויה, משוחררת ונינוחה. את אומרת "מקור" ונושמת את האוקסיטוצין שלך למקום שאת צריכה אותו בגוף, ומעצימה את הצבע וההשפעה שלו בכל נשיפה שאת נושפת.
 3. מלווה הלידה מכניס אותך להרפיה עם המילה "מתמסרת" וקורא לך מהמדריך למלווה הלידה ולוחצים לך בעדינות ביד. הם מזכירים לך שאת עוד מעט הולכת לחבק את תינוקך בזרועות שלך ושאת הופכת רפויה משוחררת ונינוחה יותר בכל לחיצת יד עדינה. הם מזכירים לך להעביר את כפתור האהבה שלך למצב ביניים בסיום כל גל לידה כדי שתוכלי לזוז ולשתות מים.
 4. את נכנסת להרפיה עמוקה בישיבה על כדור הפיזיו, כיסא נדנדה או ישיבה והדלקת את כפתור האהבה שלך. את נשארת רפויה ומשוחררת לחלוטין לגל אהבה אחד לפחות ואז את לוחצת לחיצה ארוכה ומעביר את כפתור האהבה למצב ביניים. מיד אחרי שמסתיימים גלי הלידה, את פותחת עיניים, קמה ומטיילת קצת יחד עם מלווי הלידה, נשענת עליהם כשמתחיל גל והופכת רפויה ומשוחררת, עדיין בהרפיה ובנינוחות מוחלטת.
- מלווי הלידה אומרים "מקור" והאוקסיטוצין שלך מתעצם פי 12 עכשיו, ואת נושמת אותו בדיוק למקום שאת צריכה. ככל שגלי הלידה מתעצמים, את הופכת רפויה ומשוחררת יותר.

איך להשתמש בהרפיה לביקורת פנימיות ופרוצדורות נוספות



- כדי להיות בנינוחות בכל בדיקה פנימית, לפני או בזמן הלידה, או אם את צריכה עירוי או בכל עת אחרת שאת צריכה אוקסיטוצין ומשככי כאבים במקום מסוים בגוף שלך בהריון, לידה או אחר מכן.
1. היי בתנוחה נתמכת לחלוטין (עם הרבה כריות אם צריך) כדי שכל חלקי הגוף יכולים להיות רפויים ומשוחררים.
 2. אמרי למטפלת/הרפואית שלך שאת צריכה 60 שניות של שקט ללא דיבורים לפני שמתחילים כדי להתכונן.
 3. קחי 3 שאיפות עמוקות ובשלישי פתחי את העיניים ובנשיפה הדליקי את כפתור האהבה שלך והשתמשי בטכניקת הלב בטן או מילת המפתח "מתמסרת", סוגרת את העיניים רפויה ומשוחררת והולכת למקום המיוחד שלך ברחם מיד, אומרת "הרבה יותר רפויה ומשוחררת".
 4. אמרי לעצמך את המילה "מקור" וכווני את האוקסיטוצין שלך לבטן התחתונה ולצוואר הרחם (או לכל מקום שאת צריכה). נשמי את האוקסיטוצין שלך לשם. דמייני שזה מתעצם יותר כשאת אומרת לעצמך, "יותר ויותר אוקסיטוצין מתעצם עם כל נשיפה שאני נושפת עכשיו". דמייני תראי ותרגישי את עצמך במקום המיוחד שלך, בטוחה עם האוקסיטוצין שלך בצבע זוהר (שאת אוהבת) שמתעצם ונהיה יותר חזק בכל נשיפה. לא משנה אם את רואה, מדמיינת או מרגישה שזה קורה, תני לעצמך להפוך להיות החוויה שלך עם כל החושים הפנימיים שלך. תוכלי לדמייין שאת צובעת את צוואר הרחם (או החלק בגוף) או שתינוקך מייצר את האוקסיטוצין עבורך עם אוקסיטוצין זורם מלפני ראשו בצורה מיידית ועוצמתית שמתחזק בכל נשיפה שאת נושפת. שלחי את האוקסיטוצין למקום בגוף שמבקש נינוחות. בכל נשיפה האוקסיטוצין שלך מתעצם.

כשהפרוצדורה הסתיימה, תוכלי לקחת נשימה עמוקה ולהעביר את כפתור האהבה שלך למצב ביניים או לסגור אותו ולצאת מההרפיה אם את צריכה לחזור לערנות מלאה. את תוכלי להפתיע את עצמך בכמה זה קל ופשוט עבורך. זה הזמן לקצור את הפירות מכל התרגול שלך עם טכניקת הלב בטן והרפיה ללידה בעיניים פקוחות!

תאמת אוקסיצ'ין פלחית י'



תהליך לתרגול עם מלווה הלידה. עכשיו מלווי הלידה יכולים להפוך יותר מעורבים ולתרגל אתך את הכלים שלך ללידה. התהליך הזה מאפשר לכם ליהנות ביחד וליצור לידה אוהבת ומהנה יותר. תרגלו את התהליך הזה ביחד כל לילה שני בחודש האחרון לפני הלידה. תוכלו לעשות את התהליך הקצר והמרגיע הזה לפני השינה.

תרגול עם מלווי הלידה או הדולה מתכנת את חכמת הגוף שלך להגיב בהרפיה מיידית לקול ולמגע שלהם. תכנות זו מאפשרת להם להיות יותר בטוחים ולעזור לך יותר בזמן הלידה.

כנסי לתנוחה נתמכת ורגועה ללא הפרעות. תוכלו לשים מוסיקה שקטה ברקע עם תרצו. קחי כמה נשימות עמוקות דרך האף לתוך הבטן והחוצה דרך הפה ותני לגוף שלך להיות רפוי ומשוחרר. תני סימן למלווה הלידה להתחיל לקרוא כשאת מוכנה.

מלווה לידה/דולה: שבו קרוב לאמא וקראו את התהליך הבא לאט ובקול נמוך. עצרו לעיתים תכופות כדי לתת לחכמת הגוף לספוג כל מילה.

"עכשיו... מתמסרת... מפעילה את כפתור האהבה שלך, רפויה ומשוחררת לחלוטין... יותר ויותר רפויה עם כל נשיפה שאת נושפת מעכשיו... (תנו 25 שניות ואז המשיכו)"

יופי. עכשיו נכנסת למצב של הרפיה עמוקה עם המילה "מתמסרת" על ידי סגירת העיניים, הדלקת כפתור האהבה שלך, והרפיה של כל מקום בגוף, מאוד שלווה בגוף ובנפש עם אוקסיטוצין זורם בצורה אפילו יותר עוצמתית בכל הגוף שלך עכשיו. המילה "מתמסרת" מיד ואוטומטית מסמנת לך לסגור את העיניים, להדליק את כפתור האהבה, ואת תמיד חווה הרפיה ואוקסיטוצין מיידית בכל מקום בגוף כשאת שומעת את המילה "מתמסרת". נינוחות מלאה ומוחלטת בכל גל לידה.

ועכשיו נוכל לרדת במעלית השקופה שלך משבע עד שתיים, למקום המיוחד ברחם שלך ועם כל קומה, ההרפיה שלך מכפילה את עצמה כך שכשנגיע לרחם בשתיים, תהיי רפויה לפחות פי 7 או יותר, במידה שתרצי, ממה שאת עכשיו. 7... יותר רפויה ונינוחה... 6... אוקסיטוצין זורם בעוצמה לכל מקום... 5... הרבה יותר משוחררת בצורה מיידית... 4... הרבה יותר רפויה ומשוחררת... 3... אוקסיטוצין מתעצם וזורם... 2... רפויה, נינוחה ומשוחררת לפחות פי 7 או יותר ממה שהיית....

את יכולה לבחור עכשיו לזכור בקלי בקלות, שמעכשיו, במיוחד כשיש לך גלי אהבה, או בכל מקרה אחר שאת רוצה הרפיה יותר עמוקה ועוצמתית ממה שהיה לך, כשאני, או כל אחד אחר, לוחץ לך בעדינות ביד בדיוק ככה (מלווי לידה - לחצו לחיצה עדינה ביד, שימו לב עד כמה היא רפוייה) ואומר את המילה "הרפיה".... את מיד הופכת רפויה ומשוחררת לחלוטין ותחושה של שלווה ואוקסיטוצין ואהבה הרבה יותר עוצמתיים זורמים בכל מקום בגוף.

בכל פעם שלוחצים לחיצה עדינה ביד כשאת רוצה הרפיה עמוקה יותר (מלווי לידה - לחצו לחיצה עדינה ביד ושחררו)... ואמורים את המילה "הרפיה".... חכמת הגוף שלך אוטומטית מחזקת את ההרפיה שלך ומעצימה אותה כדי שתהיה הרבה יותר עמוקה ממה שהייתה בפעם הקודמת, הרבה יותר הרפיה, שחרור ואהבה זורמים בעוצמה בגוף, מהחזה ועד הירכיים.

אוקסיטוצין יותר עוצמתי ממה שחווית עד עכשיו, שמתעצם עם כל נשיפה שאת נושפת בזמן הלידה האוהבת והמהנה שלך... מתעצם עם כל פעימת לב... עם כל מחשבה בראש... עם כל צליל שאת שומעת... אוקסיטוצין אהבה והרפיה מתעצמים עם כל גל לידה... נוכל לתרגל את זה שוב עכשיו... ומעכשיו והלאה בכל פעם שנתרגל, ההשפעות יהפכו אוטומטית יותר ויותר עוצמתיים בכל פעם. תהיי אפילו יותר רפויה ומשוחררת ומלאה אוקסיטוצין בכל פעם שאנחנו נוגעים בך ואמורים "הרפיה".

את יכולה לבחור עכשיו לזכור בקלי בקלות, שמעכשיו, במיוחד כשיש לך גלי אהבה, או בכל מקרה אחר שאת רוצה הרפיה יותר עמוקה ועוצמתית ממה שהיה לך, כשאני, או כל אחד אחר, לוחץ לך בעדינות ביד בדיוק ככה (מלווי

לידה - לחצו לחיצה עדינה ביד, שימו לב עד כמה היא רפוייה) ואומר את המילה..... "הרפיה".... את מיד הופכת רפוייה ומשחררת לחלוטין ותחושה של שלוה ואוקסיטוצין ואהבה הרבה יותר עוצמתיים זורמים בכל מקום בגוף.

בכל פעם שלוחצים לחיצה עדינה ביד כשאת רוצה הרפיה עמוקה יותר (מלווי לידה – לחצו לחיצה עדינה ביד ושחררו)... ואמורים את המילה "הרפיה".... חכמת הגוף שלך אוטומטית מחזקת את ההרפיה שלך ומעצימה אותו כדי שתהיה הרבה יותר עמוקה ממה שהייתה בפעם הקודמת, הרבה יותר הרפיה, שחרור ואהבה זורמים בעוצמה בגוף, מהחזה ועד הירכיים.

אוקסיטוצין יותר עוצמתי ממה שחווית עד עכשיו, שמתעצם עם כל נשיפה שאת נושפת בזמן הלידה האוהבת והמהנה שלך.... מתעצם עם כל פעימת לב..... עם כל מחשבה בראש..... עם כל צליל שאת שומעת.... אוקסיטוצין אהבה והרפיה מתעצמים עם כל גל לידה.....

יופי.... ואת מיד הופכת יותר שלוה ובטוחה לגבי לידת התינוק שלנו, באמונה וציפייה חיוביים שמשחררים אנדורפינים מעכשיו ובכל פעם שאת חושבת על הלידה.... וחכמת הגוף שלך קיבלה ויישמה את כל מה שלמדת בתהליך בכל רמות החוויה..... יופי.....

ועכשיו הגיע הזמן להחזיר את עצמך לתודעה ערה. אני אספור משתיים עד שבע ותוכלי לעלות במעלית מקומה שתיים ועד קומה שבע בראש ורק בקומה שבע ולא לפני, תכבי את כפתור האהבה שלך, תני לעיניים להיפתח, שחררי את האוקסיטוצין מהגוף ותהיי רעננה וערנית ותרגישי נפלא.

2 מרגישה את עצמך נכנסת למעלית ומתחילה לעלות. 3 חכמת הגוף שלך מחזקת ומעצימה את כל הכלים שלמדת עכשיו בתהליך, ב 4 את עדיין רפוייה 5 ויודעת בלב שזמן הלידה שלך עם התינוק שלנו יהיה קל, מהיר אוהב ומהנה 6 מרגישה את עצמך עולה בחזרה, התכווני עכשיו, 7, מכבה את כפתור האהבה, תני לעיניים להיפתח, משחררת את האוקסיטוצין עכשיו ושמה לב עד כמה את מרגישה נפלא.

הערה: אחרי שתרגלתם את התהליך הזה כל לילה שני לתקופה של כשבוע, תוכלו לתרגל גם בלי התהליך הכתוב. פשוט שבו בספה או כורסה, מצאו תנוחה נוחה. מלווה הלידה או הדולה יאמרו "מתמסרת" ואת מדליקה את כפתור האהבה שלך, והופכת רפוייה לחלוטין. אחרי שהם נתנו לך כמה שניות הם ילחצו לך ביד ויגידו "הרפיה".... יותר ויותר עמוקה בלחיצת יד..... יורדת במעלית השקופה 7..... 6..... 5..... 4..... 3..... 2 יותר ויותר רפוייה ומשחררת".

בכל פעם שתתרגלו, ההרפיה ותגובת האוקסיטוצין שלך יתעצמו ותוכלי לחזור לתודעה ערה כשאת עולה החזרה במעלית ומכבה את כפתור האהבה שלך.



כל אישה והלידה שלה. התקדמות נעשית בלידה בהרבה מישורים ולא תמיד משתקפת במדדים של הפתיחה, מחיקה או תחנה. לעיתים, מוסדות רפואיים מגדירים לעצמם "התקדמות" במונחים של פתיחה מסוימת לשעה. כשאת משתמשת בכלי הנוסחה, תוכלי להתקדם מהר יותר כתוצאה משרירי לידה רפויים וגישה שלוה ובטוחה. לפעמים יהיו עיכובים מסיבות לא ברורות וזה יכול לקחת קצת יותר זמן. חכמת הגוף שלך יודעת מה נכון ואת רק יכולה להרוויח כשאת בקשב אליה. אם גלי הלידה נהיים חלשים ורחוקים יותר אחד מהשני, יש סיבה לכך.

אם למשל בזמן בלידה מישהי ממשיכה לחוות גלי אהבה אך הפתיחה לא מתקדמת לכמה שעות יתכן שהיא או התינוק צריכים את הזמן הזה. בסוף ההפוגה, גלי האהבה והפתיחה יכולים להתקדם הרבה יותר מהר והיא תוכל להגיע לפתיחה מלאה במהירות. מצב כזה יכול להיות נורמלי לחלוטין ולא ברור בדיוק למה זה קורה. יתכן שחכמת הגוף יודעת בדיוק מה מתאים וכדאי לסמוך עליה. יתכן שהזמן הזה דרוש כדי לאפשר לתינוק לכנס לתנוחה נוחה באגן או כדי לנוח ולצבור כוחות. או שזה יכול להיות דפוס הלידה האישי שלה.

מלווי הלידה, לפני שאתם מחליטים מה לעשות, כמה דברים לקחת בחשבון:

באיזה תנוחות אמא נמצאת? יכול להיות שצריך לשנות את התנוחה. מקלחת או מעבר לכדור פיזיו יכולים לעזור לאמא להרגיש יותר פעילה ויכולים להיות שינוי מבורך וגם לשים יותר כובד מקבל על צוואר הרחם, דבר שעוזר לתינוק לרדת. הזכירו לה להדליק את כפתור האהבה שלה כשהיא עדיין בשכיבה או הרפיה, להעביר את זה למצב ביניים ורק אז לקום ולשנות תנוחות.

מה המצב הרגשי של אמא? האם יש מישהו או משהו שמפריע לה? תנו לה לדבר על הרגשות שלה, לעשות תהליך של "שחרור פחדים" ואם צריך לבקש ממישהו לצאת מהחדר. וודאו שהפנים, ידיים ולסת רפויים, מה שמאפשר גם לשאר הגוף להרפות.

תרפיה במים: יש בתי חולים שיש להם ג'קוזי בריכות מים שאפשר להשתמש בהם בלידה או יכול להיות שהם מאפשרים לך להביא בריכה משלך. יתכן שתרצי לכנס למים כדי להירגע בבית או בבית החולים. קראו את הוראת הבטיחות לגבי טמפרטורת המים, ניקיון ושתייה. אפשר גם להכניס כיסא או כדור פיזיו למקלחת כדי שתוכלי לנוח וליהנות ממקלחת חמה.

אפשר פשוט לתת לאמא לישון. יכול להיות שחכמת הגוף מנסה לבקש מנוחה! יכול להיות שאמא צריכה לישון. אם היא עייפה או לא ישנה בלילה עודדו אותה לישון. מלווי לידה, אמרו לה להדליק את כפתור האהבה שלה ואמרו לה שהיא עכשיו תישן במנוחה ותתעורר רעננה ומוכנה ללדת. אמרו לה שגלי הלידה יכולים להמשיך או לא כשהיא ישנה ואם הם כן ממשיכים, היא תהיה נינוחה לחלוטין ותישן בנינוחות בזמן הגלים אם היא רוצה ואז אפשר לה להעביר את כפתור האהבה שלה למצב ביניים כדי שהיא תוכל לזוז ולמצוא תנוחה נוחה כשהיא נחה ותישאר בהרפיה עמוקה תמיד. אז אמרו "ישנה עכשיו... יותר ויותר רפויה... ישנה עכשיו... יותר ויותר נינוחה. חזרו על זה במידת הצורך. תוכלו גם להדליק את התהליך "מקום מיוחד ברחם" או "פריחה מלאה" ברקע.

אם לאנא יש כוחות אפשר לזרז את גלי האהבה בזכות טכניקות:

הליכה ותנוחות זקופות. בכריעה לפרקי זמן קצרים על המיטה, על כדור פיזיו, במקלחת, בישיבה על כריות או בשירותים. הליכה יכולה לגרום לגלי לידה להיות יותר סדירים ותכופים. אפשר ללכת לחצי שעה בכל פעם עם כפתור האהבה במצב ביניים. בכל פעם שמגיע גל לידה, עצרו ועשו ביחד את תרגיל הרמת הבטן (בעמוד 184). הרמת הבטן עוזרת לראש התינוק ללחוץ יותר באגן הירכיים ולקדם את הלידה. שוב, כפתור האהבה במצב ביניים ואמא משתמשת בנשימות ה"מקור" שלה. מלווי הלידה, תגידו, "פרח...פרח...פרח". אחרי ההליכה, עזרו לאמא לנוח ולכנס למצב של הרפיה מוחלטת במיטה או בכדור פיזיו כדי לשמור על האנרגיות שלה.

אפשר לגרות את הפטמות על ידי שפשוף הפטמות עם מגבת חמה ולחה או על ידי גירוי ידני של מלווה הלידה. הפסיקו את גירוי הפטמות כשמגיע גל לידה כדי לשמור על רמת גירוי סבירה ונסבלת ברחם.

יש ארומתרפיה, הומאופתיה וצמחי מרפא שאפשר לקבל בהתאמה למצב האישי שלך למשל כמו באתר www.herbs.co.il, שמעודדים גלי לידה. כמו כן, יש טכניקת לחיצת מגע. חיפוש בגוגל על המשפט "המדריך הטבעי להקלת כאבים בלידה" יוביל אתכם לקובץ pdf באתר לידה או מאמי, שמנחה כיצד להשתמש בלחיצות על נקודות מגע בגוף כדי לקדם את הלידה.

בכל גל לידה הזכירו לאמא לדמיין את צוואר הרחם נפתח פי שניים ממה שהיה בגל הקודם, רך ומוכן פי שניים והתינוק יורד פי שניים מהגל הקודם! זכרו שחכמת הגוף שלה מקשיבה תמיד וככל שהיא יותר רפויה, הלידה יכולה להתקדם בצורה טובה ומהירה יותר לזמן בו תחזיקו את התינוק בידיים.

מה אם יש פקיעת קרומים מוקדמת לפני הלידה האהבה מתחילת?

קודם כל, זה לא מצב חירום. יכול להיות שחכמת הגוף שלך יודעת בדיוק מה היא עושה מתי. פקיעת קרומים לפני התחלת גלי אהבה קורית רק באחוז קטן של המקרים ובדרך כלל יש בחירה. כל עוד מוודאים שהטמפרטורה נורמלית והתינוק זו והכל תקין. זה יכול לקחת עד 24 שעות לפני תחילת לידה. יש כמה אופציות: תוכלו להתקשר ליעוץ רפואי ויגידו לכם להגיע לבית החולים. תוכלו להתחיל בטכניקות אינדוקציה טבעיות מיד או לחכות ולראות מה התכנית של חכמת הגוף, ואחרי כמה זמן להתחיל עם טכניקות אינדוקציה טבעיות כשאתם שומרים על כמה נהלי בטיחות.

ממדו את הטמפרטורה של אמא כל שעה כשהיא ערה. וודאו שזה 37.8 או מתחת. וודאו שמי השפיר שקופים ועם ריח רענן ושהתינוק זו כרגיל. אחרת, לכו להיבדק.

שמרו על היגיינה והחליפו פדים לעיתים תכופות. שמרו על ההיגיינה הסטרילית במקום בו חי התינוק ונמצאת השליה. אין להכניס שום דבר לשם שעלול לזהם (כולל אצבעות וטמפונים ואין לעשות אהבה). יש לוותר על בדיקות פנימיות. כמובן, אם יוצא משהו כמו חלק מחבל הטבור או ידיים או רגליים, התקשרו מיד לאמבולנס.

מה לעשות במצב אחר?



שאלו את האחות או מיילדת בזמן הלידה מה מצג התינוק. אם הם אומרים מצג ראש אחורי זה אומר שראש התינוק כלפי קידמת האגן וגבו פונה לגבה של אמא. במצג זה ראש התינוק לוחץ חזק יותר על עצם העצה של אמא וזה גורם לאי נוחות בגלי לידה שמורגש בגב והתקדמות מאתגרת ואיטית יותר של התינוק. גם אם אומרים לכם שהתינוק יסתובב בשלב ההחלקות (דחיפות), אז יהיה פחות מקום לתינוק להסתובב וזה יכול להאריך ולהקשות על שלב ההחלקות ולגרום לזה לקחת הרבה יותר זמן. זה יכול להאט את קצב הלידה משמעותית מכיוון שראש התינוק לא לוחץ על צוואר הרחם ויכול לגרום לחוסר התקדמות בלידה ואפילו להוביל לניתוח.

גם אם הצוות הרפואי לא בטוח, אם יש לאמא הרבה לחץ בגב בכל גל אהבה, הרבה תנועות בבטן או דופק שנשמע בחלק אחורי של הבטן, יתכן שהתינוק במצג ראש אחורי. עדיף לשנות את זה מוקדם בתהליך הלידה כשיש עדיין מקום להסתובב ולא לחכות, כדי לאפשר לאי הנוחות להיעלם וללידה להתקדם בצורה מהירה וזורמת יותר. חשוב לשמור על שק מי השפיר ולא לפקוע אותו כדי שיהיה אפשרות להסתובב במי השפיר.

תנחות שאינן מתאימות להסתובב:

- הרמת הבטן: את עומדת או כורעת קצת בעמידה, כשמתחיל גל, שימי את הידיים מתחת לבטן והרימי אותה עד שהלחץ מפסיק. אם זמן הלידה מתארך, מישוהו יכול להרים מאחורה כמו שמפורט בעמוד 184. זה עוזר לשנות את כיוון הלחץ של ראש התינוק ועוזר לו להסתובב. הרמת הבטן יכולה לשחרר אי נוחות חריפה בגב בצורה מיידית ולאפשר לאמא להירגע הרבה יותר במהלך גלי האהבה.
- עוד תנחות שיכולות לעזור כוללות: עמידת שש, כריעה תלויה, סיבובי אגן בתנחות שיוצרות אי סימטריה באגן ומגדילות את קוטרו כמו למשל סיבובי אגן בהליכה בין גלי לידה. נסו שכיבה על הגב ברצפה או מיטה עם כרית מתחת לעצם הזנב בחלק התחתון של הגב והבאת הרגליים מעבר לראש. זה מכופף את גב התינוק וגורם לו להסתובב (אפשר לעשות גם בשלב השני של הלידה בנשימות ההחלקה אם התינוק עוד לא הסתובב). עשו 2 גלים ככה ושניים בשכיבה על צד שמאל וחזרו חלילה עד שהתינוק מסתובב. השתמשו בכדור הלידה כדי לסובב את התינוק שלכם. הישעני קדימה מעל לכדור הפיזיו, עשי סיבובי אגן או שבי על

הכדור ונדנדי את האגן שלך מצד לצד. בעמוד 146 תמצאו עוד מידע על שימוש בכדור הפיזיו/לידה. אפשר גם לנסות הליכת ברוזון, עזרו לאמא לכנס לכריעה מלאה (בין גלי לידה) וללכת קדימה. תוכלו גם לתת לאמא לשכב על הצד בלי כריות מתחת לראש ולהעלות את אזור האגן והרגליים כמה שיותר כך שהראש למטה והאגן למעלה. עזרו לה להרפות "מתמסרת" בזמן גלי האהבה ואז להתהפך לצד השני אחרי שכל גל מסתיים. בעמידת שש, מלווי הלידה או דולה יכולים לעמוד או לכרוע מעליה ולשים את הידיים שלהם מעל עצמות הירכיים כשהאצבעות פונות כלפי פנימה למקום התחתון בגב שלה. לחצו פנימה וטיפה לכיוון מעלה לאורך כל גל אהבה על העצמות כדי לאפשר לאמא להרגיש יותר נינוחה בחלק התחתון של הגב.

מלווי הלידה: קחו כמה מגבות גדולות, ולהשרות אותם במים חמים בכיור. קחו אחד, חם ככל שניתן בלי להיכוות, קפלו אותו ואמרו לאמא לכנס לעמידת שש או להישען קדימה מעל מיטה, כדור פיזיו או כיסא ושימו את המגבת על הגב שלה. אם היא מוכנה, תוכלו ללחוץ על עצם העצה בזמן גלי הלידה. החום עוזר לשחרר אי נוחות מכל העצבים שמגיעים מהחלק התחתון. עשו את זה בכל גל לידה ועודדו אותה להעמיק את ההרפיה והאוקסיטוצין שלה.

מלווי הלידה: חזרו אל הנחיות הבאות ככל שצד כדי לעזור לתינוק להסתובב:

מתמסרת... רפויה עכשיו. הדליקי את כפתור האהבה שלך. אוטומטית את מרגישה אוקסיטוצין עוצמתי שזורם בגב ויוצר נינוחות מוחלטת. תחושות של אהבה מתעצמות בכל הגב עכשיו, מקור... יותר ויותר רפויה ומשוחררת.

ככל שגל האהבה הזה מתעצם, האוקסיטוצין ותחושות האהבה שלך בגב מתעצמות. תחושות של אהבה מתעצמות עכשיו בכל נשיפה שאת נושפת, הרבה יותר עוצמתיות עכשיו.

בואי נדמיין את התינוק שלנו מסתובב עכשיו עם הפנים לגב. בואי נראה, נדמיין ונרגיש אותו מסתובב לתנוחה הנכונה. נחנו מסתובבים אתו עכשיו...

עכשיו במקום המיוחד ברחם, את מדברת עם התינוק שלנו, מחזיקה את ידו ועוזרת לו להסתובב. התינוק שלנו מסתובב עכשיו בקלות ובחן. הסתובב, תינוק אהוב, הסתובב.

3 צעות כלליות ללידה

- התחילו בעיסוי הפריניאום (הוראות בעמוד 177) בערך 5 שבועות לפני תאריך הלידה המשוער.
- הכינו את תיקי הלידה שלכם 3 שבועות לפני תאריך הלידה המשוער.
- בקרו במקום הלידה והכירו אותו כולל נהלים וחינונים כדי שתדעו לחנות בחניון קרוב בזמן הלידה.
- בלו את רב זמן הלידה בבית בסביבה מוכרת ונינוחה. קחו חפצים אישיים, כריות, בובות פרווה וכל דבר אחר שיאפשר לכם להרגיש יותר בנוח במקום הלידה.
- אין מצווה להגיע מוקדם לבית החולים. הגעה בשלבים יותר מוקדמים של הלידה לא מקצרת אותה ולא אומרת שתחבכו את התינוק שלכם מוקדם יותר. עדיף לעבור למקום הלידה אחרי שעה שגלי הלידה מגיעים כל 4-5 דקות ואורכים דקה עד דקה ועשרים שניות.
- עשי מקלחת חמה לפני שאתם יוצאים כדי להירגע ולתת לעצמך להתרגל לתחושה שזהו זה. מלווי הלידה: הכינו את האוטו. עדיף לשמוע תהליך של הנוסחה בדרך לבית החולים באוזניות בלבד, כדי להישאר ממוקדת ורגועה. לא להשמיע בקול!
- הביאו את כלי הנוסחה שלכם: חוברת ההדרכה, המדריך למלווי הלידה שגזרתם/הדפסתם לגישה מהירה, כל התהליכים המוקלטים על גגן (עדיף נגן מפני טלפון נייד מפני הקרינה) עם אוזניות ובטריות אם צריך, כדור הפיזיו, רמקולים. אם השתמשתם בשמנים אתריים בתרגול, הביאו גם אותם.
- בהתחלת זמן הלידה, עשו את התהליך "שחרור פחדים" כדי לכנס ללידה באמונה ובביטחון בעצמכם. תנו לחכמת הגוף להחליף את הפחדים וחששות בחזון החיובי שלכם. זה הזמן לסמוך על חכמת הגוף ולתת לה לעשות את מה שהיא יודעת לעשות בצורה הכי טובה ובלי להתערב. הלידה זורמת בצורה הרבה יותר חלקה אחרי שהפחדים התחלפו בחזון החיובי שלך. זה הזמן!
- זכרו להביא ציפור לאחיות או מיילדות שיתמכו בך בלידה. זה נותן להם תחושה טובה כשמעריכים אותם. עוגת גבינה, שוקולד, עוגיות או ממתקים עם פתק שמודה להם מראש על ההתחשבות והתמיכה בצרכים שלכם כמשפחה שמתמשת בהרפיה ודמיון מודרך של נוסחה ללידה האוהבת ומהנה. תנו את הציפור לאחות שאחראית על החדר שלכם עם העתק של תכנית הלידה והעמוד "איך לעזור למשפחת שמתמשת בדמיון מודרך והרפיה ללידה" בעמוד 204. הדביקו את השלט "אנחנו משתמשים בהרפיה ודמיון מודרך

של הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה בלידה שלנו" בעמוד 203 על הדלת כדי להזכיר לכל מי שנכנס להיות בשקט כשהם נכנסים. אפשר גם להוריד או לכסות את השעון כדי לאפשר לאמא להירגע וללדת בקצב הנכון לה.

- זכרו לעודד את אמא להחליק את התינוק החוצה בקלות. מאמץ יתר ודחיפות אלימות סוגרות את תעלת הלידה ויוצרים לחץ באזור. זה מעייף את אמא, גורם לקרעים פנימיים ויכול להוביל לזרעונים או מלקחיים ודם בעיניים. החלקות בנשיפת "אאאהההה" הם בדיוק כמו עשיית צרכים. תוכלי לקחת נשימה עמוקה ולהפעיל את כוח הכבידה לכיוון מטה כשאת נושפת דרך הפה ואומרת "אאההה" ארוך עד שאת צריכה לקחת עוד נשימה, חוזרת במידת הצורך. זוהי צורת החלקה עצמאית ואפשר גם לבקש מהאחות לצאת כדי להיות לבד ולנשוף את תינוקך החוצה.
- יתכן שתהיי כל כך רגועה שתעלת הלידה שלך תיפתח בקלות ובמהירות עם החלקות עדינות רופאים, מיילדות ואחיות רגילים לטכניקות החלקה יותר אגרסיביות ואלא אם כן יש סיבה רפואית ללדת את התינוק במהירות, הזכירו להם למה אתם משתמשים בנשיפות החלקה והודו להם שהם מאפשרים לכם להחליק את התינוק שלכם בדרך המתאימה לכם.

צבר התאריק המיוצר ומלחיצים אתכם ללדת כבר?

זכרו, לתינוק ולחכמת הגוף תכנית משלהם והוא יצא בזמן הנכון עבורו. אם אתם מתנגדים לתהליך הטבעי הזה, אתם עלולים לשבש אותו. עשו את התהליך "שחרור פחדים" כדי לשחרר חששות ופחדים לגבי לידה. תוכלו גם להקשיב לתהליך "אמונות תומכות ללידה" או "פריחה מלאה" שמלווים אותך ביום הלידה ומטמיעים את האמונה שזה יום הלידה בחכמת הגוף שלך. בכל פעם שיש לכם גלי אהבה, עשו את הרמת הבטן (הנחיות בעמוד 184). אחרי שהלידה התחילה, אפשר להקשיב לתהליכים אחרים עד שאתם צריכים את "פריחה מלאה" שוב. תוכלו לשמוע את "אמונות תומכות ללידה", "מקום מיוחד ברחם", ו"חיבור למקור" בתחילת הלידה כדי לכנס למיקוד פנימי. התהליך "פריחה מלאה": "מאפשר לך להישאר בהרפיה כשיש לידה יותר פעילה. שוב: היי יצירתית וקשובה לצרכים שלך בזמן הלידה ולסימנים של חכמת הגוף שלך. אין דרך נכונה ללדת ורק את יודעת מה נכון לך ולתינוקך. כשאת משנה תנוחות, עדיף להמשיך להאזין לתהליכי הנוסחה או למוסיקה המרגיעה שלך תמיד ברקע מכיוון שחכמת הגוף שלך כבר מתוכנתת להגיב אליהם בהרפיה ונינוחות. תוכלי להשתמש באוזניות, חוץ מהתהליך האחרון "החלקה החוצה". אותו עדיף לנגן בקול בחדר הלידה.

זכרו שיש לכם 2 מילות מפתח להעמקת ההרפיה: "מקור", בשביל אמא להגיד, ו "הרפיה" שמלווי הלידה יגידו בשילוב לחיצה עדינה בידה של אמא. המילה "מתמסרת" מכניסה את אמא להרפיה אוטומטית בכל עת, ואפשר להשתמש בו לכנס להרפיה מהר כשגלי הלידה מגיעים לשיאם מהר.

איך להתחיל את הנקה



- שבי זקוף ובצורה נתמכת. השתמשי בהרבה כריות כדי לתמוך בגב, זרועות, רגליים ולהביא את התינוק לגובה השדיים. תוכלי לשים כריות מאחורי הגב ועל הברכיים ולהעלות את הרגליים קצת.
- השתמשי בתנוחה נכונה בו את תומכת בתינוק לכל אורכו באגן, בגב ובעורף. תנוחה לא נכונה גורמת לפצעים בפטמות, סדקים, חוסר בחלב ועוד. את היד התומכת תוכלי להניח על כרית שמעל לברכיים.
- הצמידי את בטן התינוק לבטן שלך וכווני אותו מול הפטמה. קרבי את תינוקך לשד וגרי את השפה התחתונה שלו בפטמה. חכי עד שיפתח את הפה כדי לאפשר לו לתפוס את ההילה. אין לדחוף את הפטמה לתוך הפה שלו בכוח!
- כווני את הפטמה למעלה בפה התינוק בזמן שהוא תופס אותו ודגדגי את מפרק הלסת של התינוק כדי למנוע אי נוחות. שמרי על לחץ עדין בגב התינוק, לא מאחורי הראש.
- תני לו לינוק **בצד אחד** (והחליפי צד בכל הנקה, כלומר הניקי בצד ההפוך מהצד שהשתמשת בו אחרון) בכל הנקה למשך קצת פחות מחצי שעה. זה מאפשר לך לרוקן את השד עד הסוף כדי שהוא יתמלא מחדש עד הסוף, וגם מאפשר לתינוק שלך לקבל את החלב האחורי שיוצא רק בסוף ההנקה. החלב שלך עובר בהדרגה מחלב רזה, לחלב מלא ולשמנת. התינוק שלך צריך לקבל את השמנת (חלב אחורי) בכל הנקה.
- הניקי לעיתים קרובות במשך היום כדי שתוכלי לישון יותר בלילות. מומלץ להניק בין 8-12 פעמים ביום בחודשים הראשונים. אם התינוק שלך יונק כל שעתיים בערך ביום ומקבל את החלב האחורי בכל פעם, הוא ירצה לינוק פחות בלילות. זה עוזר לשניכם לשמור על אספקת חלב ולישון יותר. תני לתינוק לינוק עד שהוא מתנתק מעצמו מהשד. אחרי שהוא מתנתק, החזיקי אותו צמוד לגופך במצב מאונך, כדי לאפשר לו להוציא אור.

- כדי לאפשר לפטמות לשמור על השמנים הטבעיים שמופרשים באזור על תרחצי אותם בסבון. בסוף ההנקה, תוכלי להוציא ולמרוח מעט חלב על כל הפטמה, ולתת לו להתייבש.

אני מלינה את עצמי ואת התינוק שלי בצורה הטובה ביותר!

איך להתמודד עם התערבויות בלידה



אם מציעים התערבויות שלא בתכנון, שאלו "האם אמא והתינוק בסדר?" אם כן, בדרך כלל אין סיבה להתערב בכלל. תוכלו לברר "למה אתם מציעים את ההתערבות הזאת? יש עכשיו מקרה חירום רפואי?" אם אין, תוכלו לומר "אנחנו בוחרים לא לעשות את ההתערבות הזאת. תודה (התכוונו לזה בכל הלב!) שאתם מכבדים את הבחירה שלנו ללדת בצורה שנכונה עבורנו."

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."

לכל התערבות שמציעים, בקשו שיסבירו לכם באופן מלא:

- מה היתרונות של הפרוצדורה?
- מה הסיכונים הכרוכים בפרוצדורה?
- מה אם נחליט לא לעשות כלום?
- מה אפשר לעשות במקום הפרוצדורה הזאת?
- אחרי שקיבלתם הסבר מלא, וזה לא מצב חירום, יש לכם את הזכות להחליט ביחד מה נכון עבורכם. אמרו לצוות הרפואי שאתם רוצים לדבר או להתפלל על זה לבד, ושתודיעו להם מה ההחלטה שלכם.

אם אחות או רופא משגעים אתכם שהנהלים בבית החולים אומרים שאתם חייבים לעשות משהו, אמרו "אנחנו יודעים שאתם רק ממלאים את ההוראות שלכם ומכיוון שאנחנו לא מרגישים בנח עם הפרוצדורה הזאת, נשמח לחתום על כתב ויתור שישחרר את בית החולים מאחריות על הבחירות שלנו."

לא משנה מה נהלי בית החולים, לכם תמיד יש זכות לסרב לכל דבר שלא מתאים או גורם לכם אי נוחות (היו נאמנים והקשיבו לחכמת הגוף שלכם!)

במקרה שכן יש שינוי בתכנית הלידה שלכם, היו בטוחים שאתם בידיים טובות ושכולם רוצים שהלידה תצליח. קחו נשימות עמוקות, הישארו רגועים וממוקדים על המטרה שלכם: תינוק בריא. שימו מוסיקה מרגיעה ברקע, הוציאו את כולם מהחדר וקראו לאמא את התהליך "זורמים בקלות עם כל תפנית בלידה" בעמוד 201.

עזרי לידה יקרים, במקשה אכז

עשו את כל מה שתוכלו כדי לאפשר לי להתרכז במשימה החשובה של תמיכה באמא, וזה כולל הרבה משימות שהן לא הכי מרתקות. יכול להיות שנבקש ממך לצאת כשנצטרך פרטיות, נא להכין את עצמך לזה. בבקשה להשתתף רק כשאנחנו מבקשים כדי לא לכנס ביני לבין אמא וליידע משפחה וחברים בעניין הלידה רק אם אנחנו מבקשים ממך. הישארו חיוביים תמיד כלפי אמא ואם צריך דברו איתי בחוץ. בבקשה כבדו את ההחלטות שלנו לגבי הלידה. אני, מלווה הלידה, מבקש/ת עזרה ממך בדברים הבאים (מלווי הלידה, סמנו וי או מלאו בכתב את הבקשות שלכם):

האמה הראשונה

הדבר הכי חשוב לי לקבל בו עזרה בלידה הוא:

_____ לעזור בעבודות הבית בתחילת הלידה כולל:

_____ לענות לטלפונים ולהגיד ש:

_____ להחליף אותי כשאני צריך/ה לקחת הפסקת אוכל או לנוח ולעזור לאמא עם תזכורות להרפיה ודמיון מודרך בלידה במקומי.

_____ לשמור שיש מים בבקבוק/כוס של אמא ולעזור לה ללכת לשירותים, להתקלח, לשנות תנוחות ו:

_____ לעזור להכין את האוטו לנסיעה למקום הלידה

_____ לעזור לאמא עם מילות מפתח ותזכורות בנסיעה למקום הלידה

_____ לנהוג בנסיעה למקום הלידה כדי שאני אעזור לאמא

_____ לעזור לעקוב אחרי גלי הלידה בטבלה בעמוד

_____ להביא קוביות קרח, מים, כריות שמיכות מגבות ולקרוא לאחות כשצריך.

_____ לשים לאמא רטיות על המצח

_____ לעזור לנו למצוא מידע בחוברת ההדרכה של הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה או במדריך למלווה הלידה.

_____ לצלם את הלידה

האמה השנייה

_____ לוודא שהתהליך "החלקה החוצה" מתנגן ברם קול בחדר כדי שכולם כולל אמא יכולים לשמוע אותו בקלות.

_____ לעזור לאמא לזכור לנשוף את התינוק החוצה בנשיפות "אאאהההה", לכוון את האוקסיטוצין שלה מקדמת ראש התינוק ולהחליק בצורה קשובה לחכמת הגוף שלה.

_____ לעזור עם תנוחות ללידה ולשים רטיות חמות על אזור הפריניאום ורטיות קרירות על המצח ולהמשיך להביא קוביות קרח.

_____ להזכיר לאמא להשתמש במילת המפתח "מקור" כשיש הכתרה והתינוק נולד.

_____ לנגב את התינוק בעדינות אחרי לידה כדי שאוכל להתפעל

_____ להזכיר לאמא להשתמש בהרפיה בזמן לידת השליה ולדמיין ולכוון את האוקסיטוצין שלה עוזר לרחם להתכווץ ולחזור לגודל הרגיל שלו ולהוציא את השליה כשכפתור האהבה במצב ביניים בשימוש במילת המפתח "מקור".

_____ במקרה של דימום יתר, להזכיר לאמא לדמיין את האוקסיטוצין שלה מכווץ את הרחם וסוגר את כל כלי הדם באזור השליה כדי לעצור את הדימום, עם כפתור האהבה במצב ביניים בשימוש מילת המפתח "מקור" והכוונת האוקסיטוצין שלה.

_____ לכבד את הרצון שלנו להיות לבד אחרי הלידה.

_____ להישאר אחרי לידה כדי לצלם ו/או לעזור עם התחלת ההנקה.

_____ להישאר עם אמא במקרה שאני צריך/ה ללכת עם התינוק.

- תזכורות ללידה נמצאות בעמוד 196. השתמשו בהן כשיש לידה פעילה אם אמא צריכה את עזרתכם כדי להתמקד. אם היא רוצה שתעזרו לה, דברו בקול שקט ונמוך והתחילו להקריא את התזכורות. אין צורך להקריא את כל התזכורות בכל גל אהבה. התחילו עם הפסקה הראשונה. שימו לב למילים ומשפטים שאמא מגיבה אליהם בצורה הכי טובה. חזרו על המשפטים ומילים שהיא אוהבת. שאלו אותה אם היא רוצה שתישארו עם אותן תזכורות מילוליות שעוזרות לה להישאר רגועה וממוקדת או להשתמש במגוון תזכורות. בדקו איתה מדי פעם כי ההעדפות שלה יכולות להשתנות במהלך תהליך הלידה.
- בעמוד 197 ("העמקת ההרפיה בשלב ההתמרה") יש טכניקות שמעמיקות את ההרפיה ומתאימות לתמיד ובמיוחד כשאמא צריכה להיות רפויה ומשוחררת בשלב ההתמרה.
- בעמוד 198 יש תזכורות לנשיפות החלקה כדי לעזור לאמא ולתינוק בשלב השלישי בירידה בתעלת הלידה. המטרה שלך כאן זה לעזור לה להישאר בהרפיה, משוחררת וממוקדת באוקסיטוצין שמשאיר אותה נינוחה ולהזכיר לה לשמור על אגן רפוי ולנשוף למטה בקולות "אאההה" שפוחים. תוכלו לומר את התזכורות האלו באוזניה בעדינות בזמן ההחלקה ולעזור לה לכנס לתנוחות נינוחות ואפקטיביות שמנצלות את כוח הכבידה כדי להחליק למטה והחוצה בתודעה יחד עם התינוק.
- תגובת אוקסיטוצין בלחיצת יד שתרגלתם גם עוזרת להעמיק את ההרפיה. לחיצה עדינה ביד והמילה "הרפיה" יכולים לעזור לאמא להיות יותר רפויה ומשוחררת.
- אפשר להשמיע כל תהליך של הנוסחה בזמן גלי האהבה. כדאי להקשיב לתהליכים "פריחה מלאה", "החלקה החוצה", חיבור למקור": ו"שחרור פחדים". בזמן הלידה עדיף להשתמש באוזניות כדי שאמא תוכל להתרכז בצורה הכי טובה. בשלב ההחלקות, שימו את "החלקה החוצה" בקול רם כדי לאפשר לכולם להישאר רגועים ושלוים.
- אם אמא עייפה או רוצה לקחת הפסקה מלהתרכז בתהליכים אתם יכולים לעזור מאוד כשאתם מנחים אותה להגיע למקום המיוחד שלה ברחם ולהיות שם. חזרו על הדף שמילאתם על המקום המיוחד של אמא ברחם בעמוד 176. יכול להיות שאמא תרצה שתנחו אותה בלרדת לשם במעלית השקופה שלה ולתאר לה בפרטי פרטים את המקום השלו והבטוח הזה כדי שתוכל להתחבר אליו.
- התהליך "זורמים באהבה עם תפנית בלידה" (שכנראה לא תצטרכו בכלל!) הוא רק לקריאה על ידי מלווי הלידה במקרה הצורך. זאת כדי שתמשיכו להזין את חכמת הגוף במסרים התומכים לגבי לידה, מה שעוזר לכם ליצור את לידת המופת האוהבת והמהנה שאתם רוצים. אם כן יש שינוי בתכנית הלידה, יכול להיות שאמא תצטרך עזרה בלהתרגל לזה. במיוחד אם יש פחד, לחץ או אכזבה שיכולים לפגוע בהמשך הלידה. אם החלטתם לעשות פרוצדורה שלא תכננתם וקשה לאמא עם זה, שימו מוסיקה מרגיעה וקראו לה את התהליך הזה בצורה בטוחה ומרגיעה. קראו בקול רך ועדין ונשמו נשימות עמוקות. אם תרצו לעזור לה להישאר בהרפיה, חזרו על המשפטים שיש לידם +.
- גזרו/הדפיסו את העמוד "איך לעזור למשפחה שמתמשת בהרפיה ודמיון מודרך ללידה" שנמצא בעמוד 204 למיילדת או אחות כדי לספר להם על מילות המפתח והטכניקות העיקריות שאמא משתמשת בהם בזמן הלידה ואיך לעזור לכם לחוות לידה יותר אוהבת ומהנה.
- תנו את המכתב "אחות יקרה" בעמוד 205 לאחיות שמטפלות בתינוקת שלכם כדי שהיא תדע שהתינוק שלכם בהנקה מלאה אם כך בחרתם. כך ידעו לעזור לכם. המכתב מונע מהם לנקוט בפעולות שיכולות להפריע להתחלה ולמהלך התקין של ההנקה כמו נתינת מטרנה, מוצצים, מי סוכר וכן הלאה.
- גזרו/הדפיסו ותלו את עמוד 203: "אנחנו משתמשים בהרפיה ודמיון מודרך של הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה ללידה שלנו" על דלת החדר שלכם. רשמו את שמות המשפחה שלכם עליו כדי להזכיר לכל מי שנכנס שיש לך צרכים מיוחדים. זה יגרום לאנשים לכנס בצורה יותר מכבדת ושקטה ויעזור לאמא להישאר מרוכזת ורגועה.

נאפוט היום, אתם נפלאים! תראו כמה אתם
 כבר יוצאים אכש"ו!

לפני האיון

כשמתחיל גל אהבה אמרו: "מתמסרת.....ועכשיו הדליקי את כפתור האהבה שלך, הולכת למקום המיוחד שלך ברחם....רפויה ומשוחררת לחלוטין עכשיו. מחוברת למקור שלך עם אוקסיטוצין זורם בצורה אוטומטית ועוצמתית בכל מקום מסביב ל (אמרו את שם התינוק) ואת רפויה משוחררת ונינוחה לחלוטין עכשיו.....

(אם מופיע גל אהבה כשאמא הולכת אמרו: הרפיה עכשיו....וודאי שכפתור האהבה שלך נמצא במצב ביניים....ואז המשיכו "מחוברת למקור שלך עם אוקסיטוצין..". וכן הלאה.

את אוטומטית הופכת להיות רפויה פי 7 או יותר בכל קומה שאת יורדת במעלית השקופה וכל ספרה שאני סופר/ת עכשיו.....7.....הרבה יותר רפויה.....6.....משוחררת.....5.....אוקסיטוצין זורם בכל מקום בגוף.....4.....הרבה יותר נינוחה.....3.....הרבה יותר רפויה ומשוחררת.....2.....משוחררת יותר.....1.....רפויה ומשוחררת פי 7 או יותר ממה שהיית עכשיו.

ככל שאת מרגישה יותר תחושות לידה.....יותר מתיחה והחלקה למטה.....את יותר רפויה ומשוחררת.....והאוקסיטוצין ותחושות האהבה והנאה שלך מתעצמות.....הרבה יותר עוצמתיים.....ככל שאת מרגישה שתחושות הלידה מתגברות את אוטומטית מרגישה יותר אוקסיטוצין ואהבה עכשיו.....יותר ויותר רפויה.....

את מתמסרת להרפיה יותר ויותר עם כל נשיפה שאת נושפת...עם כל מחשבה בראש.....בכל פעימת לב.....עם כל צליל שאת שומעת....ועם כל תנועה ש (אמרו את שם התינוק) עושה עכשיו.....יותר ויותר רפויה.....יותר ויותר נינוחה.....מחוברת למקור.....

צוואר הרחם שלך רך וגמיש ונפתח בקלות כמו חבצלת לידה עם גל ההחלקה הנפלא הזה....רואה מרגישה ומדמינת את צוואר הרחם, כמו פרח יפה, רך וזוהר שנפתח....פרח.....פרח.....פרח.....נפתח בקלות.....בנינוחות.....בעדינות ובמהירות.....

מתמסרת לחוויית הלידה ולקוקטייל האקסטוזה בכל החושים הפנימיים שלך.....הופכת להיות החווייה שלך.....יותר ויותר רפויה ומשוחררת בכל תחושת לידה....יותר ויותר אוקסיטוצין ואהבה בכל מקום בבטן..מסביב ל(אמרו את שם/שם הבטן התינוק)..בכל הגב, צוואר הרחם ותעלת הלידה.....רפויה.....נינוחה ומשוחררת....כל גל אהבה מקרב אותך לחיבוק הראשון שלך עם (אמרו את שם התינוק)

בין אלי הלידה

כשאמא עדיין בהרפיה וודאו שכפתור האהבה שלך במצב ביניים.....(אמרו אם שמה של אמא) היית נפלאה בגל האהבה שהיה.....כל כך רפויה ומשוחררת.....מה תרצי עכשיו? (מים, להתפנות, ללכת קצת, שינוי תנוחה, גרביים, כדור פיזיו וכן הלאה)

מה את רוצה לגל הבא? (שאני אנחה אותך, לשמוע תהליך אחר, לחיצת יד, מוסיקה מרגיעה וכן הלאה)

אם אמא לא רוצה לזוז או להתפנות תוכלו לעזור לה להישאר נינוחה כשאתם אומרים "(אמרו את שמה של אמא).....את מתמסרת ובהרפיה יותר עמוקה בכל נשיפה שאת נושפת מעכשיו.....בכל מחשבה בראש.....כל פעימת לב.....כל צליל שאת שומעת.....ובכל תנועה ש (אמרו את שם התינוק) עושה עכשיו.....יותר ויותר רפויה.....יותר ויותר נינוחה עכשיו.....הלידה שלך קלה ונינוחה כל כך.....

כל גל אהבה יותר חזק ועוצמתי מהקודם..... כמו חיבוק גדול שמקרב אותך לתינוקך..... כל גל אהבה פותח את צוואר הרחם פי 2 ממה שהיה בקלות כמו פרח..... פתוח פי 2..... כל גל לידה מביא לך הרבה יותר הרפיה ואוקסיטוצין ומשככי כאבים, הרבה יותר אהבה..... יותר ויותר בטחון ושלווה..... ואת מצפה לכל תחושת לידה..... כל כך רגועה ובטוחה עכשיו.....

צוואר הרחם שלך רך כעלי כותרת ופורח בקלות ובמהירות בכל גל לידה... רואה מדמיינת ומרגישה את צוואר הרחם שלך נפתח כמו פרח..... פרח..... פרח..... נפתח בקלות..... בעדינות ובמהירות.....

בקלות מוכנה לגל הבא.....7..... יותר רפויה.....6..... יותר רפויה.....5..... יותר רפויה.....4..... יותר נינוחה.....3..... יותר שלווה ונינוחה.....2..... רפויה משוחררת ונינוחה לחלוטין.....

הצמקת ההרפיה הפלג ההתארה

לחצו לאמא בעדינות ביד ואמרו: " _____ (הכניסו שמה של אמא) מתמסרת עכשיו ומדליקה את כפתור האהבה שלך.... יותר ויותר רפויה כשאני לוחצת לך בעדינות ביד, בהרפיה מוחלטת מראש ועד כף רגל..... רפויה ונינוחה פי 12 או יותר בכל קומה שאת יורדת עכשיו.....7..... יותר רפויה.....6..... הרבה יותר משוחררת.....5..... אוקסיטוצין זורם בעוצמה בכל התאים הגוף.....4..... יותר רפויה.....3..... הרבה יותר נינוחה.....2..... מחוברת לאמא אדמה וללב האדמה..... רפויה ונינוחה פי 12 או יותר..... עכשיו במקום המיוחד שלך ברחם..... שלווה לחלוטין בגוף ובנפש..... נינוחה לחלוטין בכל רמות ההוויה..... מחוברת לתינוק שלך ולמקור שלך..... אוקסיטוצין ואהבה שנמצאים בכל מקום מסביב ל (אמרו את שם התינוק) ממלא ומאיר את צוואר הרחם ותעלת הלידה..... תחושות עוצמתיות של אהבה והנאה עכשיו, אותה אהבה שיצרה את התינוק מתעצמת.....

וככל שאת מרגישה יותר תחושות של החלקה החוצה..... את בהרפיה יותר עמוקה..... והאוקסיטוצין שלך מכפיל את העוצמה שלו עכשיו..... פי 2 או יותר..... ככל שאת מרגישה יותר התקדמות בלידה..... משתחרר יותר אוקסיטוצין בגוף..... ואת הרבה יותר רפויה ומשוחררת עכשיו..... רוכבת על גלי האהבה שלך..... כמו חיבוק גדול שמביא את (אמרו את שם התינוק) לתוך הזרועות שלך

האוקסיטוצין והאופוריה הופך הרבה יותר עוצמתי בכל נשיפה שאת נושפת מעכשיו..... בכל מחשבה בראש..... עם כל פעימת לב..... כל דבר שאת שומעת..... וכל תנועה ש(אמרו את שם התינוק) עושה עכשיו..... יותר ויותר רפויה..... יותר ויותר נינוחה.....

גלי האהבה שלך הם עוצמתיים עכשיו ברחם ואת אוטומטית מתמסרת..... יותר ויותר רפויה..... אוקסיטוצין מתעצם מיד בכל אזור הבטן..... מסביב ל(אמרו את שם התינוק)..... בגב, בצוואר הרחם ובתעלת הלידה..... בהרפיה..... משוחררת ונינוחה..... עם כל גל נפלא.....

מחוברת למקור שלך..... אוקסיטוצין ותחושות עוצמתיות של אהבה מתחזקים עכשיו..... חזקים ועוצמתיים יותר..... פי שניים אוקסיטוצין, הרפיה והנאה עכשיו.....

על פי: תחילת ההחלפות

כשאמא מרגישה שהיא רוצה להיות יותר פעילה ויש שינוי בתחושות הלידה ובשיא של גלי האהבה שלה היא מתחילה לקבל את הרצון להחליק. זה מלווה בשחרור אדרנלין, שמאפשר לה להיות פעילה ודרוכה בשלב ההחלפה.

כשאת מרגישה את התחושות החדשות שמשנות את גלי האהבה שלך..... את מקבלת בברכה את כל אחד..... מעבירה את כפתור האהבה שלך למצב ביניים..... פשוט מתמסרת ועושה את מה שחכמת הגוף שלך מבקשת ממך..... עם אוקסיטוצין ותחושות עוצמתיות של אהבה והנאה מסביב ל(אמרו את שם התינוק) ובתעלת הלידה..... תחושות אהבה מתעצמות בכל גל.....

את מחכה לכל גל אהבה עכשיו, מרגישה יותר קרובה ל(אמרו את שם התינוק) ויודעת שאתם עוד מעט הולכים להתחבק..... כל גל עוזר לך להשתמש בכוח הכבידה... ובכל גל את מרגישה יותר נינוחה ובטוחה..... תחושות נפלאות של לידה..... שאת נהנית מהם עכשיו..... ומרגישה מצוין..... כל כך מאושרת.....

החלפת התינוק החוצה בצורת נשיבות

"כפתור האהבה במצב ביניים עכשיו..... אאאאהה..... דמייני והרגישי את תעלת הלידה שלך נפתח בקלות עם אוקסיטוצין ותחושות עוצמתיות של אהבה..... מחוברת למקור שלך..... מכוונת את האוקסיטוצין לאגן עכשיו..... מחליקה למטה והחוצה יחד עם (אמרו את שם התינוק) כמו על עלי כותרת..... והאגן שלך כל כך רפוי עכשיו..... אמרי אאאאהה..... מחליקה למטה והחוצה יחד עם (אמרו את שם התינוק)

מחוברת למקור שלך..... אוקסיטוצין זורם לפני הראש של (אמרו את שם התינוק) עכשיו, ממלא את תעלת הלידה בתחושות אהבה והנאה כל הדרך החוצה..... דרך סוגה בשושנים..... נינוחה לחלוטין..... תחושות עדינות של מתיחה והחלפה בכל גל.....

תראי ותדמייני בעיני רוחך את (אמרו את שם התינוק) יורד עכשיו למטה והחוצה..... מחליק על עלי כותרת של חבצלת..... מחוברים למקור..... האגן רפוי ונינוח לחלוטין..... נפתחת בקלות כמו פרח..... למטה והחוצה..... תעלת הלידה והפריניאום כל כך משוחררים ומוכנים.....



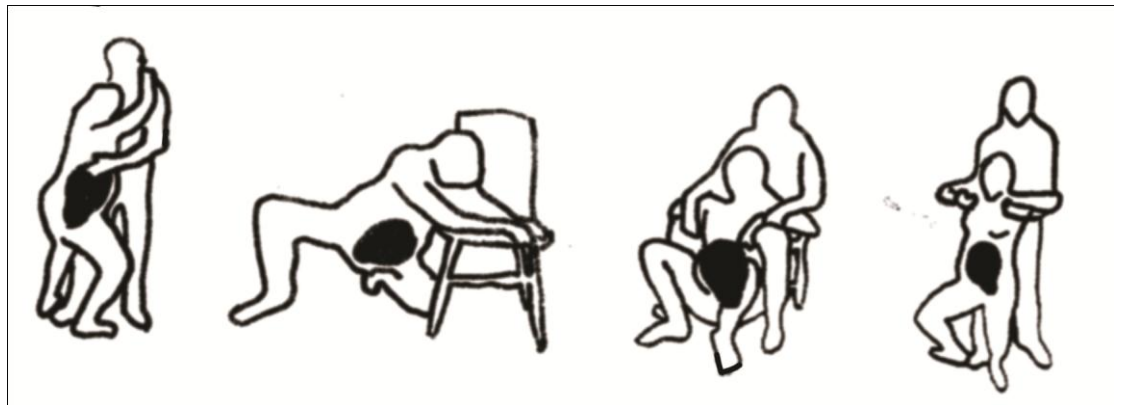
תנוחות ישיבה

תנוחות ישיבה מאפשרות לנוח בין גלי לידה ומנצלות את כוח הכבידה כדי לעזור לתינוק לרדת.



תנוחות כריעה

תנוחות כריעה פותחות את האגן ויוצרות יותר מקום לרדת ומנצלות את כוח הכבידה כדי לעזור לתינוק לרדת.



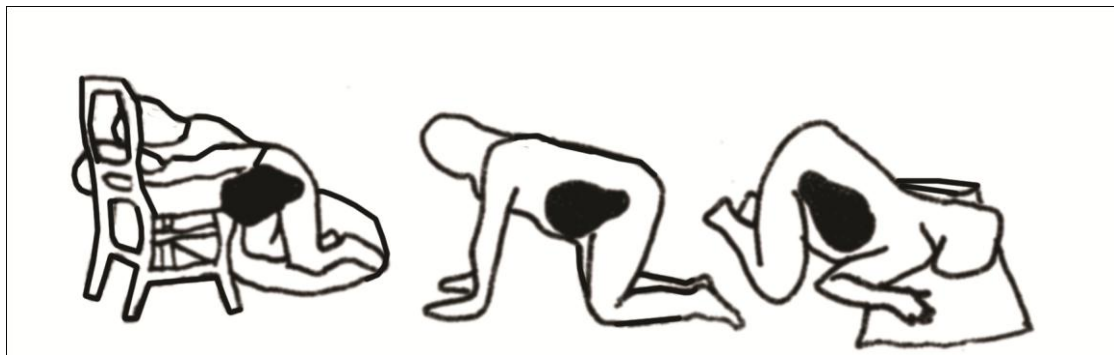
תנוחות הליכה וצמיחה

תנוחות הליכה ועמידה יכולים לגרום לגלי לידה אפקטיביים ומנצלות את כוח הכבידה כדי לעזור לתינוק לרדת.



תנוחות בעמידת שש

תנוחות בעמידת שש פותרות את האגן ויוצרות יותר מקום לרדת ומנצלות את כוח הכבידה כדי לעזור לתינוק לרדת.





תהליך "זכר אים בקלות עם כל תפנית בלידה"

תני לעיניים להיסגר עכשיו ותני למודעות שלך להיות בנשימה. קחי נשימה עמוקה, סופרת עד 3, החזיקי ובנשימה, ספרי עד חמש. יופי.....עכשיו מתמסרת.....מדליקה את כפתור האהבה שלך.....רפוייה לחלוטין.....רפוייה ומשוחררת.....יורדת במעלית השקופה שלך למקום המיוחד שלך ברחם.....שאת בטוחה ושלווה בו בגוף ובנפש.....רפוייה לעומק.....בשלווה.....רפוייה, משוחררת ושלווה.....יותר רפוייה בכל נשיפה שאת נושפת מעכשיו והלאה.....יותר ויותר רפוייה.....שמה לב כמה את מרגישה בטוחה ומוגנת.....יותר ויותר נינוחה.....נושמת בצורה איטית.....וכשאת לוחץ לך עכשיו ביד, מתמסרת יותר.....(לחצו בעדינות בידה של אמא).....יותר רפוייה.....מחוברת לאמא אדמה, ללב האדמה, למקור שלך ולמהות המיוחדת שלך בלב.....במקום המיוחד שלך...בטוחה ונינוחה לחלוטין.....משוחררת.....

יש לנו תפנית בלידה עכשיו.....ואנחנו הופכים לאלכימאים כאן ועכשיו כדי להתמיר כל מולקולה שלילית, קשיחה או מנוגדת לתפנית למולקולה של אהבה שמאפשרת לנו לקבל ולזרום באהבה עם התפנית שהלידה לוקחת.....ואת יכולה להתמסר לחכמת הגוף שלך עכשיו, נותנת לכל מחשבות היום, כל ציפייה או אכזבה להיות כמו עננים שנעלמים בשמי התודעה.....עכשיו דמייני שכל הרגשות השליליים שלך נראים או מרגישים כמו מולקולות שחורות בגופנפש שלך.....תני לאור ואהבה של המקור שלך שאת מחוברת אליו לכנס לגוף שלך ולשטוף, לנקות ולמוסס את התאים השחורים הללו.....כל תחושה או מולקולה של חשש.....פחד.....לחץ.....אכזבה.....כעס.....חרדה.....שימי לב איך האור והאהבה האינסופיים של המקור שלך שוטפים וממיסים אותם עכשיו.....אחד אחד.....מתמירים אותם לצבע ולמרקם של מולקולות האוקסיטוצין שלך, מולקולות האהבה שזורמות בגוף.....יופי.....המשיכי לשים לב איך מותמרות המולקולות השחורות למולקולות של מוארות של אהבה.....כשאת מחוברת יותר ויותר למקור שלך.....באופן אוטומטי יש לך פרספקטיבה יותר גבוהה ואת חווה שהכל לטובתך ולטובת תינוקך.....וכל התנגדות בכל מקום בגופנפש משתחררת אוטומטית בחיבור שלך למקור.....כל המולקולות השחורות מותמרות באור ובאהבה האינסופיים.....ואת מלאה באור ואהבה בכל תא בגוף, בכל מולקולה, בכל חלק מהילת האור שלך, מוארת לחלוטין, מקבלת, אוהבת וזורמת בקלות עם התפנית.....רגועה ונינוחה.....בטוחה עם ההחלטה לשנות את תכנית הלידה לטובתך ולטובת תינוקך.....זורמת עם זה בקלות עכשיו.....רפוייה ומשוחררת לחלוטין.....הרבה יותר רפוייה ומשוחררת עכשיו.....

+++ במקום המיוחד שלך עכשיו.....מחוברת בהילת האור שלך לאמא אדמה, למקור ולמהות המיוחדת שלך בלב.....הילת האור מתעצמת וזוהרת יותר באור שממלא אותך ונשפך החוצה.....היא חזקה, מברכת ושומרת עליך ועל תינוקך תמיד.....מחוברת ללב האדמה, לאמא אדמה וזה מאוד מנחם ומרגיע.....נותן לך תחושה של ביטחון וידיעה שהפרוצדורה שאת עושה עכשיו היא באמת תומכת בך.....מרגיעה את חכמת הגוף שלך ואומרת לה שהכל בסדר ושאת בוטחת בצוות המטפלים הרפואיים שלך כאן היום.....שהפרוצדורה הזאת מגינה על תינוקך בכל פגע.....ושאת מגיבה אליה בצורה חיוביות בכל רמות ההוויה בגוף ובנפש.....יודעת שאת כבר מחלימה בקלות ובמהירות.....דרך החיבור שלך לאדמה ולמקור וללב זורמת אליך ריפוי שממלא את גופך בהתאוששות מהירה וקלה.....ממלאה אותך בריפוי ונחמה בכל מקום.....ריפוי בטוח, מגן ומברך אותך.....מרגישה את האושר בידיעה שאת הולכת לפגוש עוד מעט את תינוקך האהוב.....מרגישה איך האושר מתפשט לכל מקום.....נותנת לו להתעצם ולזרום.....מרגישה את האושר.....נינוחה לחלוטין וגם כשאת מחזירה את עצמך לתודעה ערה, תוכלי להישאר בנינוחות מוחלטת, רגועה ובטוחה לגבי ההחלטה שלנו.....רגועה ובטוחה לחלוטין.....יופי.....עכשיו לחצי לחיצה ארוכה על כפתור האהבה שלך, סופרת 1.....2.....ומעבירה אותו למצב ביניים עכשיו.....נשארת בהרפיה רגועה ומשוחררת.....תוכלי לדבר איתי עכשיו בנחת.....ולהגידי לי אם את רוצה לחזור לתודעה ערה או להישאר בהרפיה"

אם אמא רוצה להישאר בהרפיה, תנו לה עד סוף הפרוצדורה. המשיכו לדבר אליה בצורה מרגיעה ומנחמת, אפשר

לחזור על הפסקה שמתחילה +++

המשיכו רק אם אמא רוצה לחזור לתודעה ערה: "בעוד שניה, תחזרי לתודעה ערה, מרגישה חזקה, בטוחה, רגועה ומאושרת לגבי לידת התינוק, בטוחה בידיעה שעשינו את ההחלטה הנכונה ללידת התינוק שלנו. אני אספור משתיים עד שבע ובכל קומה את תחזרי יותר לערנות ורק בקומה שבע תכבי את כפתור האהבה שלך העיניים יפתחו ותרגישי נפלא בטוחה ומלאת שלוה.....

2 בטוחה ושלוה, מתחיל לשמוע את הצלילים מסביב.....3.....בטוחה בהחלטה.....4 יודעת בלב שהכל לטובתנו.....5.....יותר מודעת למה שקורה מסביב.....6.....עולה בחזרה.....7.....נותנת לעיניים להיפתח.

צניין fe בחירה חופשית

כדי ליצור את לידת החלומות שלכם בצורה אוהבת ומהנה אתם נדרשים להשתמש בבחירה החופשית שלכם. בכל דקה ודקה בלידה תהיה לכם שתי אפשרויות. תוכלו להגיב באהבה, או תוכלו להגיב בפחד. למדתם איך להשתמש בתגובת האוקסיטוצין שלכם ולהגיב בצורה אוהבת. לא משנה כמה זה הופך להיות אינטנסיבי, אתם, אמא ומלווה הלידה, אחראים לבחירות שלכם. גם אם עולים רגשות שליליים ויש לכם סיבה טובה להגיב בפחד-לחץ-כאב, תוכלו לעצור ולהחליט אם תגובת הפחד תקרב אתכם ללידה האוהבת והמהנה שלכם ואם היא מה שאתם באמת צריכים כדי לתמוך באמא ובתינוק עכשיו. נסו קודם כל תגובה אוהבת וקשובה לחכמת הגוף שלכם. אגב תגובה אוהבת לא שווה תגובה פאסיבית. אתם אחרי ויוצרים את חווית הלידה שלכם תמיד. תגובה אוהבת באה ממקום אוהב ותומך בעצמכם ובתהליך הלידה שלכם. יכול להיות שיהיו פעמים שתצטרכו לעמוד על שלכם. כשזה נעשה ממקום אוהב זה שונה מאוד ממקום פוחד. הכנה משותפת עם התהליך "הילת אור" יכולה לעזור לכם לכוון את הלידה כמו שאתם רוצים. השתמשו בהילות האור שלכם כדי למשוך אליכם רק אנשים ומסרים חיוביים ותומכים. השתמשו בכפתור האהבה כדי להמשיך להגיב באהבה לאורך כל הלידה וגם אחר כך.

יש לגזור/להדפיס את העמוד הבא ולתלות אותו על דלת חדר הלידה שלכם אחרי שמילית את השמות שלכם.

אנחנו משתמשים בהרפיה ודמיון מודרך
של הנוסחה לפידה אהבת ומהנה
הפידה שלנו



נא ללחוץ!

תודה מראש על הצלחה, תמיכה
והתחשבות שלכם בזרכים המיוחדים שלנו.

ותינוקות

אחרי שרשמתם את השמות שלכם גזרו/הדפיסו והביאו את העמוד הזה לאחות/מטפלים רפואיים שלכם בלידה.

איך לעזור לאספה שתאמת בדמיון אודרך והרכיה ללידה



תודה שאת/ה מקדישה את הזמן ללמוד איך תוכלו לעזור לנו בשימוש הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה כדי לעזור לנו לחוות לידה קלה ובטוחה יותר.



כל מילה גורמת לנו להרגיש משהו. ולהרבה מילים שמתייחסים ללידה יש אסוציאציה שלילית שיכולה להשפיע על הגישה שלנו וחוויית הלידה שלנו. לכן, אנחנו בוחרים להשתמש באוצר מילים חיובי כדי לתאר את שלבי הלידה ונשמח אם תוכלי להשתמש בהם ובכך לעזור לנו להישאר חיוביים.

אנחנו אומרים "גל אהבה", או "גל" במקום ציר. זאת מכיוון שכל גל הוא בדיוק גל אהבה מבחינה פיזיולוגית, משחרר אוקסיטוצין, ומקרר אותנו לתינוק/ת האהוב/ה שלנו.

אי נוחות במקום כאב. התכווננו הרבה ולמדנו ליצור נוחות ותחושות פיזית טובות במהלך הלידה עם כלים של הרפיה ובדמיון מודרך. בבקשה לא להציע לנו משככי כאבים או לדבר אתנו על "כאב". אמא תהיה במצב של הרפיה ונתונה להשפעה ודיבור על כאב יכול לגרום למצב של כאב במקום שלא היה.

המילים "מתמסרת" ו "מקור" הם מילות מפתח שמאפשרות לאמא לכנס למצב של הרפיה בצורה מהירה וליצור מצב רפוי ונינוח בגוף עם מולקולות של אוקסיטוצין שזורמות בכל אמצע הגוף ונותנות תחושה של אהבה ומשחררות כל אי נוחות.

אורות עמומים, קולות שקטים וריכוז מוחלט בתהליכים מוקלטים של הנוסחה ללידה אוהבת ומהנה מאפשרים לאמא להישאר רפויה ונינוחה הרבה יותר בזמן גלי האהבה שלה. הרפיה עמוקה של שרירי הלידה יחד עם "תגובת האוקסיטוצין" שמאפשר לאמא לשחרר אוקסיטוצין ואנדורפינים בגוף מאפשרים ללידה להתקדם יותר מהר ומשחררים כל התנגדות, פחד לחץ וכאב.

אם אתם צריכים לדבר איתה, והיא באמצע גל, נא לתת לה להיות רפויה לחלוטין, במיוחד כאשר הלידה מתקדמת, ולחכות עד הסוף כדי לפנות אליה בכל נושא. תודה רבה.

אמא מחליקה (ולא דוחפת) את התינוק שלנו למטה בתעלת הלידה והחוצה ב"נשיפות החלקה". זוהי דרך יותר עדינה וקשובה לאפשר לתינוק/ת שלנו להיוולד. תודות להרפיה ולדמיון המודרך, אמא תהיה כל כך רפויה שהשלב השני של הלידה יכול להתקדם במהירות! שרירי הלידה כבר תוכנתו להרפות ולהיפתח כשיש לחץ עליהם ומגיבים מצוין לנשיפות החלקה. אמא תהיה פעילה בתהליך (בבקשה לא להגיד לה לשכב על הגב) ותנצל את כוח הכבידה כדי להחליק את התינוק שלנו למטה והחוצה. היא תהיה קשובה לגוף שלה, תנשוף ותחליק כשהיא צריכה. בלידה כמו שאנחנו מצפים לו, אין צורך לקריאות של דחיפה.

כאמא משנה תנוחות וזזה בלידה זה לא כדי להקל על אי נוחות. אמא משתמשת בטכניקות של דמיון מודרך שהיא למדה כדי ליצור תחושות של הרפיה אהבה ונינוחות בגופה בזמן הלידה. התנועות ותנוחות שהיא בוחרת בלידה הם כדי לעזור לתינוק/ת לרדת ולהתמקם.

בחדר

תודה רבה וכל הכבוד מאספת

ומהנוסחה ללידה אוהבת ומהנה



אני תינוקות יונקות בהנקה מלאה!

בהקשה לא לתת לי בקבוק, מטונה או מוצץ. אני מקבל את כל מה שאני צריך מחלב האם שאני יונק, ואני בהנקה מלאה ללא תוספות לפי המלצת משרד הבריאות.

אני אוכלות לפי הצורך, או כל עצתיים-שלוש, ביום ובליילה. אפשר לתת לי לישון 4-5 שעות בתנאי שניקתי 8 פעמים באתו יום.

אמא שלי נותנת לי לינוק עם הנקות תכופות מתי שאני רוצה.

אמא שלי יודעת שאני צריקה לינוק 8-12 פעמים כל 24 שעות.

נא להשאיר אותי יחד עם אמא ככל שניתן ולא להפריד בינינו לתקופות ארוכות אלא אם כן זה נחוץ מבחינה רפואית. אני מאוד אוהבת את אמא שלי, מרטישה הכי בטוחה איתה ורוצה להישאר איתה.

תודה רבה,

עם האמא

עם התינוק

חדר מספר
