



כמות החלבון והליזין היומית המומלצת בארה"ב		
גיל	גרם חלבון לקילו משקל בריא	מ"ג ליזין לקילו משקל בריא
אפס - חצי שנה	1.5	71
7-12 חודשים	1.5	71
1-3 שנים	1.1	52
4-13 שנים	0.95	45
14-18	0.85	40
18-59	0.8	38
60 והלאה	0.8-1.3	38-62
הריון (לפי משקל לפני הריון)	1.1	52
הנקה	1.1	52

אם למשל את שקלת 54 ק"ג לפני ההריון, הכמות המומלצת של חלבון עבורך בהריון והנקה הוא  $54 \times 1.1 = 59.4$  גרם חלבון ביום. הכמות המומלצת של ליזין ליום תהיה  $52 \times 1.1 = 57.2$  מ"ג ליזין או 2.808 גרם ליזין ליום.

טבלת חלבון וליזין		
מזון	כמות חלבון ב-100 גר'	כמות ליזין ב-100 גר'
חרוב	4.62	0.196
גבינת קוטג' 2%	11.83	0.994
גבינת שמנת	5.93	0.567
גבינת עיזים קשה	30.52	2.191
גבינת מוצרלה דל שומן	24.26	2.464
גבינת פרמזן	38.46	2.980
גבינה אמריקאית מפוסטרת	22.15	2.198
גבינת ריקוטה דלת שומן	11.39	1.353
ביצה שלמה	12.56	0.912
גוגי ברי	11.70	0.292
ירבוז	13.56	0.747
קמח שעורה	10.50	0.391
שעורה מקולפת	12.48	0.465
קמח כוסמת מלא	12.62	0.640
קמח תירס מלא צהוב	6.93	0.195
דגניים מקמח דורום	13.68	0.303
מקרונים יבש	13.04	0.298
קמח דוחן	10.75	0.144
קמח שיבולת שועל	14.66	0.608
שיבולת שועל	16.89	0.701
קינואה	14.12	0.766
אורז חום ארוך	7.94	0.303
אורז לבן ארוך	7.13	0.258
קמח שיפון כהה	15.91	0.338
קמח שיפון בהיר	9.82	0.210
כוסמין	14.57	0.409
טף	13.30	0.376
קמח חיטה לבנה	10.33	0.228
חיטת קמוט	14.70	0.416
אורז בר	14.70	0.629
שעועית	19.87	1.497

1.310	22.39	קמח חומוס
1.291	19.30	חומוס
1.671	26.12	פולי שעועית
1.802	25.80	עדשים
0.712	8.96	עדשים מונבטים
1.438	21.46	שעועית לימה
1.664	23.96	שעועית מש
0.166	3.04	שעועית מש מונבט
1.772	24.55	אפונה יבשה חצויה
0.317	5.42	אפונה ירוקה
2.706	36.49	פולי סויה
1.646	20.00	בשר בקר טחון
1.509	17.44	עוף
1.675	18.73	הודו
0.928	18.22	אגוזי קשיו
0.420	14.95	אגוזי לוז
0.287	9.17	אגוזי פקאן
1.142	20.27	פיסטוקים
0.424	15.23	אגוזי מלך
2.343	25.51	טונה בהירה
3.025	57.47	אצות ספירולינה מיובשות (יש מחלוקת לגבי צריכה בהריון)
0.917	15.62	זרעי צייה
0.862	18.29	זרעי פשתן
1.132	31.00	זרע המפ
1.236	30.23	זרעי דלעת
0.650	20.45	זרעי שומשום
0.937	20.78	זרעי חמניות
0.242	9.00	ארטישוק ירושלמי
0.545	12.00	אבקת מאקה (ניתן להשיג בחנויות טבע)
0.456	8.34	תפוחי אדמה פתיתים יבשים
0.066	1.57	בטטה
1.688	26.6	נבט חיטה (ניתן לקנות בחנויות טבע)

### ירוק וטעים

חצי כוס עד כוס מים  
2-3 מנגו  
2 כוסות ארוגולה (נקרא גם רוקט)  
חופן קטן של עלי תרד  
מערבלים את המים עם המנגו  
ומוסיפים את העלים האחרים  
בהדרגה ומערבלים עד שהתערובת  
חלקה. אפשר לקשט עם חתיכת  
לימון!

### צל המוקר

2 אגסים בשלים רכים  
3-4 (או יותר) עלי קייל גדולים או  
עלים ירוקים אחרים (לעלי קייל,  
הסירי את הגבעול באמצע וחתכי  
את העלים).  
חופן קטן של צימוקים \*  
אופן השימוש: לערבב את הפירות  
עם המים, מספיק כדי להפוך את  
התערובת לחלקה (תלוי  
על איזו עוצמה המיקסר שלך)  
ולאחר מכן להוסיף מלוא החופן  
עלים בכל פעם.  
\* אם הפרי לא בשל מספיק כדאי  
להמתיק את השייק עם צימוקים  
(או תמרים) כדי להמתיק את הטעם  
של הקייל.

### חופשה בקריביים

מנגו טרי  
נתח גדול של אננס טרי  
קוקוס – כמה שאת רוצה  
חתיכה קטנה מאוד של גיינג'ר טרי  
(אחרי השליש הראשון לא להשתמש  
בגיינג'ר)  
חסה רגילה (או עלים ירוקים  
אחרים, לחסה יש טעם יחסית  
ניטרלי) לפי הטעם או למלא את  
הבלנדר  
ערבלי את ארבעת המרכיבים  
הראשונים ביחד והוסיפי מספיק  
מים כדי שהתערובת תהיה חלקה.  
הוסיפי את העלים הירוקים וערבלי  
שוב. אפשר להוסיף קמצוץ פפריקה  
חריפה ולהגיש עם קליפת אננס  
ומטריה.

### שייק ירוק

כוס מים (או יותר אם יש צורך)  
3 בננות גדולות  
חופן עלי סלק  
5-6 עלי קייל שחורים  
קטנים/בינוניים או 2-3 גדולים.  
מערבלים את הבננות עם המים  
ומוסיפים את העלים בהדרגה עד  
שהתערובת חלקה.

### שייק אוכמננה

כוס מים  
3 בננות  
כוס אוכמניות קפואות (או טריות  
בעונה)  
חופן פטרוזיליה  
2 עלי קייל (סוג של כרוב עתיר  
סיבים. אפשר גם להחליף בעלי  
מנגולד)  
מערבלים את הפירות עם המים  
ומוסיפים את העלים בהדרגה עד  
שהתערובת חלקה. אפשר להוסיף  
פחות או יותר מים לפי הצורך.

### אננס ירוק

חצי כוס מים (לא חובה)  
חצי אננס בשל וזהוב  
מנגו  
6-7 עלי נענע  
2 - 3 כוסות חסה מתולתלת (או כל  
עלה ירוק אחר כמו תרד, חסה,  
מנגולד)  
קחי את האננס הכי בשל שאת  
יכולה למצוא. ערבלי את האננס  
ומנגו יחד עם המים. הוסיפי את עלי  
הנענע והחסה, וערבלי עד לקבלת  
תערובת חלקה.

### שוקולד אנסה

כוס מים  
3 בננות  
10-12 עלי נענע  
2 כוסות תרד  
2 כפות אבקת חרובים (תחליף  
שוקולד שאפשר לקנות בחנויות  
טבע)  
מערבלים את הבננות עם המים  
ומוסיפים את שאר המרכיבים  
בהדרגה ומערבלים עד שהתערובת  
חלקה. זהו מתכון מפתיע!

### האָרט האָרט הַלָּה

צרור חסה אדומה  
כוס ענבים אדומים  
כוס דובדבנים ללא גלעין  
כוס מים (לא חובה). מערבלים  
ונהנים!

### נאָדז חאַצון

2 כוסות פטל קפוא (עשיר בנוגדי  
חמצון)  
2 בננות (או יותר, לפי הטעם)  
2 כוסות קייל או עלים ירוקים  
אחרים  
הוסיפי מים לפי הטעם עד לקבלת  
המרקם הרצוי.

### פּאַנדז אַפּוֹצ'י

כוס מים  
4 אפרסמונים (או 2 גדולים) \*  
כוס אוכמניות, טרי או קפוא  
3 תפוזים  
3-4 גבעולי סלרי  
ערבלי את המים עם האפרסמונים.  
הוסיפי את המרכיבים האחרים  
בהדרגה עד שהתערובת חלקה.

### יֶרוֹק טֵרֹפִי

2 חופנים גדולים של פטרוזיליה  
חופן גדול של כרוב עלים (קייל)  
כוס חמוציות  
מנגו  
כוס אננס  
כוס אחת או שתיים של אפרסקים  
או פירות יער קפואים

### תּוֹתִי פֵרֹטִי

2 מנגו  
2 כוסות תותים  
1-2 כוסות אננס  
חופן עלי מנטה טריים  
1-2 כפיות דבש או נקטר אגבה (לא  
חובה)  
מים  
כדי לקבל את התוצאות הטובות  
ביותר השתמשי באחד או יותר  
מהפירות כאשר הם קפואים, למשל  
תותים.

### תּאַר פּאַנְנָה

כוס מים  
3 בננות  
4-5 תמרים  
3 כוסות תרד או עלים ירוקים

### אַנְאָנָה

2 מנגו בשלים 2 בננות (אפשר  
קפואים, אם את רוצה שייק קר)  
כמה חופנים של תרד (או כל סוג  
עלה ירוק מועדף עליך)  
מים  
מערבלים את הכל בבלנדר עד  
לקבלת מרקם חלק.

### תּוֹת פּאַנְנָה

בננה  
6 תותים  
12 ענבים ללא גלעינים  
חופן גדול של תרד  
הוסיפי מעט מים, ערבלי ותיהני!

### אַנְס יֶרוֹק

חצי כוס מים (לא חובה)  
חצי אננס, הכי זהוב ובשל שאת  
יכולה למצוא  
מנגו  
6-7 עלי נענע  
2-3 כוסות חסה מתולתלת (או כל  
חסה אחרת שיש לך בבית)  
ערבלי את האננס ומנגו יחד. הוסיפי  
עלי נענע, חסה, וערבלי עד לקבלת  
לתערובת חלקה.

### בּוֹקֵר אֹר

גבעול סלרי (כולל העלים)  
תפוז  
תפוח ירוק קלוף  
חופן תרד  
חופן עלי חסה  
חתיכה קטנה של גיינג'ר (לא  
להשתמש בגיינג'ר אחרי השליש  
הראשון)  
כף או 2 כפות דבש  
ערבלי את החומרים הרכים עם 1-2  
כוסות מים ולאחר מכן הוסיפי את  
העלים וערבלי עד לקבלת מרקם  
חלק.

### פֵּרֹטִי-אַס

2 אגסים בשלים  
שליש אננס טרי  
חצי בננה קפואה  
שליש צרור גדול של פטרוזיליה  
חתיכה קטנה של גיינג'ר (לא  
להשתמש בגיינג'ר אחרי השליש  
הראשון)  
כוס מים מסוננים  
כוס קוביות קרח (לא חובה)

ערבלי את העגבניה, מלפפון ומיץ לימון עד לקבלת תערובת נוזלית. הוסיפי פלפל אדום, עלי בייבי, גבעולי סלרי ואבוקדו בהדרגה, עד לקבלת תערובת חלקה. ניתן להוסיף תיבול כמו מלח ים, תחליף למלח או כל תיבול אחר.

### **ארק ירוק**

4 עגבניות  
6 גבעולי סלרי  
2 מלפפונים  
זוקיני

חופן כוסברה קצוצה  
חתיכה קטנה של פלפל אדום  
מים לפי הטעם

ערבלי את העגבניות ומלפפונים הוסיפי את שאר המרכיבים אחד אחד. קחי טעימות והמשיכי עד שהתערובת חלקה!

### **שייק ספורטאים**

כוס מים

חצי אבוקדו

2 עגבניות

3 גבעולי סלרי

חצי פלפל אדום

רבע בצל מתוק

חצי מלפפון

5 עלי מנגולד

כפית מלח ים טבעי

לימון קלוף

התחילי עם הירקות המימיים יותר. הוסיפי את שאר החומרים אחד אחד.

### **דיינ'ר שייק**

3-4 תפוחים

חתיכת ג'ינג'ר (מומלץ רק בשליש

הראשון)

מיץ מלימון 1

1-2 גבעולי סלרי

קומץ כף אווה האשפתות (גדל בצדי

דרכים כמעט בכל אזורי הארץ

ועשיר בוויטמינים ומינרלים)

### **חמוציות מתוקות**

6-8 גרם מי קוקוס או מים

מטוהרים

חופן חמוציות טריות

חופן או יותר פטל (שלי היו קפואות

גורם הקור)

אגס קטן

תפוח עץ קטן

2 חופנים גדולים של שן הארי (אני

אחרים  
ערבלי את המים עם הבננות והתמרים. הוסיפי עלים ירוקים וערבלי עד שהתערובת חלקה. לפודינג סמיך השתמשי בפחות מים.

### **ירוק תפוז**

תפוז

2 חופנים של עלים ירוקים בטעם

עדין כמו תרד

קורטוב של תמצית וניל טבעית

4-6 תמרים מושרים

קוביות קרח

מים

### **פודינג ירוק**

4 כפות מיץ תפוזים טרי

3 אפרסמונים

2 תמרים מגולענים רכים

6-8 עלי חסה

4-5 קוביות קרח

### **כל צמחי הקשת**

אדום = תותים

כתום = תפוז

צהוב = בננה

ירוק = תרד

כחול = אוכמניות

הוסיפי קרח ומים לפי הטעם

### **סלט שייק**

3 כוסות קוביות מלפפונים קלופים

חצי כוס שמיר טרי

חצי כוס פטרוזיליה טרי

3 בצלים ירוקים

3 כוסות חסה

4 כפות טחינה גולמית

קורט מלח ים (לפי הטעם - לא

חובה)

ערבלי את המלפפונים עד שהם

נוזליים והוסיפי את שאר החומרים

בהדרגה וערבלי עד שהתערובת

חלקה.

### **צמחיה צמחיה!**

2 עגבניות

כוס מלפפון קלוף

3 כוסות תערובת עלי בייבי

חצי לימון שחוט

חצי פלפל אדום

חצי אבוקדו

1-2 גבעולי סלרי

מזמינה מחקלאי אורגני מקומי  
(בשם בן רוזנברג)

### **אכס וירוק**

בננה  
כוס מים  
חתיכה גדולה של אננס, ללא קליפה,  
חותך לקוביות  
3-4 אגסים בשלים, חתוכים  
לחתיכות קטנות יותר  
קומץ עולש, חסה או חסה אדומה  
ערבלי את הבננה והמים יחד.  
הוסיפי אננס ואגסים עד שהתערובת  
חלקה. הוסיפי עלים ירוקים לפי  
הטעם.

### **שייק אנרטי**

כוס אוכמניות  
2 תפוחים  
1-2 חופנים תרד  
מעט לימון  
חתיכת שורש גינג'יר טרי (רק  
בשליש הראשון)  
2 כוסות מים

### **התחדשות**

3-4 גבעולי סלרי  
3 או 4 פרחי ברוקולי גדולים  
3 עלי סלק  
3 עלי מנגולד  
מלפפון  
אבוקדו  
הוסיפי מים לפי הטעם

### **אוכמניות מרעננות**

כוס אוכמניות  
חצי אננס  
2 כוסות מנטה  
ערבלי את האוכמניות והאננס עם  
מעט מים והוסיפי את המנטה.

### **אכס פסיפלורה**

אגס  
פסיפלורה  
2 כוסות פטל קפוא  
חופן פטרוזיליה  
כוס מים

### **קוקוס מטריץ'**

2 קוקוס צעיר (השתמשי בכל המיץ  
והבשר)  
2 גבעולי סלרי  
2-3 אפרסקים  
קרח ונקטר אגבה (לפי הטעם)

ערבלי את האפרסקים עד שהם  
נוזליים, ואז הוסיפי את הקוקוס  
כולל המים.  
הוסיפי קרח או נקטר אגבה לפי  
הטעם.

### **אכס, אננס, פטרוזיליה!**

2 אגסים בשלים  
שליש אננס טרי  
חצי בננה קפואה  
שליש צרור גדול של פטרוזיליה  
חתיכת גינג'יר (רק בשליש הראשון)  
כוס מים מסוננים  
כוס קוביות קרח (לא חובה)

### **קטיפת כוסברה**

כוסברה טרייה לפי הטעם  
קומץ עלים ירוקים  
תפוז  
ליים  
אבוקדו  
נקטר אגבה או דבש לפי הטעם (ניתן  
להשתמש גם בפירות יבשים כדי  
להמתיק)

### **אינפוזיית כלורופיל**

3 בננות בשלות  
צרור פטרוזיליה  
צרור תרד  
ערבלי את התערובת לתוך קערה  
גדולה, ותני לה לשבת במקרר לכמה  
ימים כדי לקבל פודינג ירוק ומזין.

### **שייק לה הארי**

2 בננות בשלות  
קומץ עלי שן הארי  
2 תפוחים חתוכים  
כוס מים  
ערבלי את המים והפירות בבלנדר.  
הוסיפי את העלים הירוקים וערבלי  
עד שהתערובת חלקה.

### **מלון שופי**

חופן עשבי בר (כגון שן הארי, רגילת  
הגינה, תלתן)  
חופן קטן עלי מנטה  
3 כוסות מלון  
מים לפי הטעם

### **שייק צ'אי סרפד**

10 שקדים או אגוזי קשיו מושרים  
(לא חובה)

חצי כוס מים  
2 כוסות קוביות קרח

### תפוח ארצן

3 תפוחים, חתוכים לחתיכות גדולות  
3 גבעולי סלרי  
חצי לימון  
6 עלי נענע  
2 כוסות מים  
אם תרצי שייק מתוק יותר ניתן להוסיף בננה או כמה תמרי מגיהול.

### ירוק קסום

בננה או שתיים  
2 נקטרינות או אפרסקים  
כוס פטרוזיליה  
מיץ מתפוז או תפוז שלם  
כוס וחי מים

### צ'יבי אד

2 כוסות עלי בייבי  
3 או 4 אגסים  
אפרסמון  
מיץ מתפוז או תפוז שלם  
2 תמרים  
2 כוסות מים

### תפוחי 16

3 תפוחים  
אפרסמון או מנגו בעונה  
כוס עלי רוקט בתוספת כמה עלי ארוגולה בכמות שתרצי  
2 גבעולי סלרי  
2 כוסות מים  
אפשר להוסיף כפית ג'ינג'ר או 5 עלי נענע או 1-2 תמרים להמתיק.

### אנא ירוק

ראש חסה ערבית שטופה תערובת של עלי ירוקים בהירים וכהים (לא חסה אמריקאית)  
2 מנגו, חתוכים לחתיכות גדולות  
2 גבעולי סלרי קצוצים, אם יש לכם מערבל מזון חזק במיוחד תוכלו לחתוך את גבעולי הסלרי לחתיכות גדולות יותר. אם יש לכם מערבל רגיל, חתכו לחתיכות קטנות כדי להקל על הטחינה

כוס מים  
כוס אוכמניות קפואות  
4 תמרים מושרים + מי ההשריה  
בננה גדולה או מנגו גדול  
חופן עלי סרפד כדוריים (צמח בר שגדל כמעט בכל הארץ. השתמשי בכפפות לאיסוף)

### אינפוזיה טעימה של ויטמין C ברזל וחומצה פולית

קיווי  
בננה  
תפוח  
חופן פטרוזיליה  
קומץ של גוגיי ברי (תותי יער מיובשים שניתן לרכוש בחנויות טבע). ניתן להשרות לחצי שעה או שעה לפני.  
מים  
הגוגיי ברי עשירים מאוד בנוגדי חמצון, בוויטמינים C, E, B, בבטא-קרופן, ב-18 חומצות אמינו (כולל 8 החיוניות), בסיבים תזונתיים, בברזל, סלניום, סידן, אבץ ונחשבים למזון-על.  
שתי לבריאות בידיעה שאת שולחת מתנות לעצמות, ללב ולמערכת החיסונית!

### שייק בריאות

עלי קייל הם עשירים בסידן שנספג בקלות בגוף. ענבים ירוקים (עדיף אורגני כי יש הרבה ריסוס בענבים) יכולים לשפר את זרימת הדם ולמנוע קרישי דם. הזרעים מכילים flavinol שמגן מפני רדיקלים חופשיים ומתקנים את רקמות החיבור בגוף. תפוזים מגנים מפני הצטננות, שפעת, מחלות לב ושבץ ונותנים אינפוזיה של ויטמין C למערכת החיסונית. בננות עמוסים באשלגן שמוריד כולסטרול.

### ירוק ירוק

כוס ענבים ירוקים  
תפוז קלוף  
חצי אגס  
בננה  
כוס עלי קייל או עלי ירוקים אחרים



### **צ'ינו'י האדס**

4 אגסים בשלים

4 עלי מנגולד

3 תמרים

2 כוסות מים

ניתן להוסיף מיץ מתפוז אחד

### **תותפוח**

4 תפוחים

חצי כוס פירות יער קפואים (או יותר לפי הטעם)

רבע לימון

כוס פטרוזיליה או כוס נבטים

ירוקים עליים כמו נבטי חמניות או

ברוקולי

5 עלי נענע

2 כוסות מים

### **ארוחת בוקר בשייק**

3 עגבניות

2 מלפפונים

חצי אבוקדו

$\frac{1}{8}$  בצל בינוני

שן שום

3 גבעולי סלרי

חצי כוס פטרוזיליה

חתיכת לימון

קורט מלח

2 כוסות מים

ערבלי עד לקבלת תערובת חלקה

בעלת מרקם קטיפתי. מזגי לכוס

גבוהה ולגמי לאט. אם את אוהבת

טעם פיקנטי חריף, הוסיפי קצת

פלפל חריף. תוכלי גם להוסיף

בזיליקום טרי או אורגנו מיובש, או

לנסות ירקות אחרים כגון כוסברה,

כרוב ירוק, שומר או שמיר אפשר

לשמור את מה שנשאר בצנצנת

זכוכית במקרר. סגרי עד הסוף כדי

למנוע התחמצנות.

3-4 עלי נענע

2 כוסות מים

בחורף, השתמשו באפרסמון

במקום במנגו או בפירות יער

### **צ'אי מנאוף**

4 עלי מנגולד

בננה

2 תפוחים או אגסים

קצת אננס טרי

רבע ליים או לימון

2 כוסות מים

### **מנאוף מלון**

2 כוסות מלון

3 עלי מנגולד

תפוז

כוס מים

אפשר להוסיף 6 עלי נענע

### **תאניס ונהניס**

5 תאנים טריות

תפוז

בננה

חצי צרור עלי רוקט

2 כוסות מים

### **פסיפלורה תאניס**

5 תאנים טריות

2 פסיפלורה תוכן הפרי)

חצי כוס מנגו

חצי כפית קליפת לימון מגוררת

2 כוסות עלי בייבי

2 כוסות מים

### **תפוח ירוק**

2 תפוחים

2 אגסים

חצי צרור פטרוזיליה או כוסברה

רבע כוס נבטים

חתיכת לימון

2 כוסות מים

חלופות	חסרונות	יתרונות	סוג ההתערבות
<p>להגיד שאת לא רוצה בדיקה פנימית. זכרי שלא יולדים לפי מספרים. אם את מחליטה לעשות, קחי נשימה עמוקה ובנשיפה התמקדי ב"התמסרות" (תלמדי עוד מעט) ובלראות או לחוות את ההרפיה מסביב לצוואר הרחם ובלהרפות את המפשעה. אי אפשר לדעת מהבדיקה איך את מתקדמת בלידה ועדיף לשים לב לסימנים רגשיים הרמונליים.</p>	<p>כל בדיקה פנימית נוספת מעלה את הסיכוי לזיהום, במיוחד אם שק מי השפיר נפקא. אם לא, זה יכול לגרום פגיעה מוקדמת של מי השפיר. מאכזב, אם נעשה בזמן הלידה ליוולדת שמגלה שיש לה פתיחה יותר קטנה ממה שחשבה. גם יכול לגרום ללחץ על היולדת מצוות הרפואי ולהתערבויות יתר.</p>	<p>אין. המחיקה והפתיחה בזמן הבדיקה לא מנבאות מתי תתרחש הלידה, אם התינוק יעבור באגן או את ההתקדמות במהלך או בזמן לידה.</p>	<p><b>בדיקות פנימיות</b> מודדות את הפתיחה ומחיקה של צוואר הרחם ותנוחת ומיקום התינוק. (נפוץ בהריון מתקדם)</p>
<p>לדבר עם הרופא לפני כל בדיקה פנימית ולהגיד שאת לא מוכנה שיבצעו סטריפינג.</p>	<p>יכול לגרום לזיהום ופגיעה מוקדמת של מי השפיר, וזה גם יכול לכאוב.</p>	<p>יש טוענים שזה גורם ללידה תוך 48 שעות. אין מידע מדעי שתומך בטענה הזאת.</p>	<p><b>סטריפינג: הפרדת שק מי השפיר מצוואר הרחם במהלך בדיקה ואגיניאלית במטרה להתחיל את הלידה.</b> יש מקרים של רופאים שביצעו את סטריפינג ללא הסכמה או ידיעה של האישה מראש.</p>
<p>יש הרבה דרכים טבעיות לגרום לתחילת לידה כולל דמיון מודרך, גירוי פטמות, קיום יחסי מין, צמחי מרפא, אקופרסורה, שמן קיק, חוקן.</p>	<p>חוויה פיזית קשה. לא בטוח שזה יעבוד אם הגוף נפש והתינוק לא מוכנים ואז הסיכוי לניתוח קיסרי עולה אחרי אינדוקציה לעומת כניסה ספונטנית ללידה. יש תינוקות שלא יכולות לסבול את גירוי היתר של אינדוקציה מלאכותית והם יכולים לחוות מצוקה עוברית.</p>	<p>כשיש סיבה רפואית, אינדוקציה יכולה לעזור. סיבה רפואית לא כוללת תינוק גדול או שאת עברת את שבוע 40, אלא בעיה פיזית אצל או אצל תינוקך, או מבחן BPP או NST שמצביעים על בעיה אפשרית. זכרי שמבחינים אלו מיועדים להריונות מתמשכים ויש להם רמה גבוהה של תוצאות חיוביות מטעות. זה לטובתך לברר כמה שיותר על אינדוקציה רפואית וחלופות טבעיות ולמצוא רופא שאת סומכת עליו.</p>	<p><b>אינדוקציה: גרימת תחילת לידה</b> (שונה מזירוז תהליך לידה שהתחיל). מהלך הריון ראשון ממוצע הוא 41 שבועות ויום אחד, והריונות נוספים הוא 40 שבועות ו3 ימים. אין מחקרים שמוכיחים שאינדוקציה משפיעה לטובה על תהליך הלידה. שיטות לאינדוקציה כוללות: סטריפינג, שימוש בקתטר, פגיעת מי שפיר ופיטוצין, הגורם להתכווצויות ברחם.</p>

<b>חלופות</b>	<b>חסרונות</b>	<b>יתרונות</b>	<b>סל ההתערבות</b>
<p>אם הצוות הרפואי רוצה לזרז את הלידה או להתחיל לידה שנעצרה שוב, ואין סימני מצוקה מהתינוק, היולדת יכולה לתת לחכמת הגוף שלה את הזמן לעשות את מה שהיא יודעת לעשות או להשתמש בטכניקות טבעיות לזירוז לידה כמו גירוי פטמות, פעילות גופנית ועוד.</p>	<p>מי השפיר משמשים כרית לאם ולתינוק, מאפשרים לגלי הלידה להיות יותר נינוחים ושומרים על ראש התינוק שלא יימחץ. התינוק יכול להיתקע בתנוחה לא מתאימה בגלל שהוא לא יכול לזוז בקלות ללא מי השפיר. יש סיכוי מוגבר שחבל הטבור יידחס או יצנח, כשהוא נשטף החוצה עם המים ומתקמט. בגלל ששק מי השפיר הוא אזור סטרילי הפקיעה מגבירה את הסיכון לזיהום. מזמן הפקיעה היולדת נמצאת "על השעון" ויש שדורשים ללדת תוך 24 שעות. יתכן גם צורך להיות בשכיבה ואולי לא להתקלח או לעשות אמבטיה.</p>	<p>אם זה נעשה מאוחר יחסית בזמן הלידה זה יכול לאפשר ללידה שנעצרה להתחיל שוב.</p>	<p><b>פקיעת מי שפיר</b> קריעת הקרומים העוטפים את התינוק. נעשה כדי להתחיל או לזרז לידה.</p>
<p>הקשיבי לחכמת הגוף שלך. תוכלי לבחור מאכלים שמתעכלים בקלות כמו שייק ירוק, מרק ירקות או גריסי פנינה, פירות וירקות. אחרי שתיכנסי לשלב הפעיל של הלידה יתכן שלא תרצי לאכול ארוחה גדולה. יש מחקר שהראה שנשים שאכלו בזמן הלידה חוו חוויה יותר טובה מנשים שרק שתו. זכרי שנהלים שאוסרים על אכילה בזמן הלידה התחילו בסוף שנות ה-40 אבל נושא ההרדמה עבר הרבה שינויים מאז...</p>	<p>צום מגביר את אי הנוחות של היולדת וקשה להתרכז כשרמת הסוכר בדם נמוכה. צום יכול לגרום להתייבשות ולחולשה בתאי השרירים ולהפחית את היעילות של פעילות הרחם. לידה מצריכה כמות אנרגיה דומה לריצת מרתון. חכמת הגוף צריכה אנרגיה כדי למלא את תפקידה. יש נשים באירופה שאוכלות בנות, קרקרים ויוגורט כדי לתת לעצמם כוח ללא תוצאות לוואי שליליות. אם זמן הלידה מתארך, היולדת יכולה להיות חלשה לקראת הסוף כשהיא צריכה את הכוח שלה הכי הרבה, ותחושות רעב וצמא יכולים להפריע למיקוד ולגלי הלידה.</p>	<p>אם היולדת חווה בחילה, אז הפסקת האכילה והשתייה לפרק זמן יכול לעזור</p>	<p><b>איסור אכילה או שתיה בזמן הלידה.</b> במקרה של הרדמה כללית, יכול להיות שזה יגרום לאספירציה, הקאה והנשפת אוכל הלא מעוכל. (מיצי הקיבה יותר חומציים אחרי צום ולכן הקאה יותר מסוכנת). אספירציה נדירה מאוד. מתוך מחקרים על 78,000 נשים שאכלו ושתו במהלך הלידה לא היה מקרה אחד של אספירציה. אספירציה כנראה קשורה לבעיה בהרדמה, ובכלל הצורך בהרדמה כללית גם נדירה, יש מעט מאוד נשים שצריכות ניתוח חירום אמתי.</p>

חלופות	חסרונות	יתרונות	סוג ההתערבות
<p>שתיית מים או קוביות קרח בין כל גל לידה יכול לשמור עליך. מלווי לידה, תפקידכם לשמור שאמא שותה מספיק נוזלים!</p>	<p>עירווי זה דבר לא נח, ומגביל את טווח התנועה של היולדת. אם נותנים דקסטרוז במקום סוכרוז, זה יכול לגרום לעליה מהירה ואז ירידה חדה ברמות הסוכר בדם ולגרום לתחושת עייפות וחוסר כוח, מה שבד"כ גורם להגברת חוסר הנינוחות ולגלי לידה פחות אפקטיביים. במקרה כזה התינוק יכול לחוות היפוגליקמיה אחרי לידה. אבל הבעיה העיקרית היא מצב של יותר מדי נוזלים, מה שיכול לגרום לנוזלים בריאות של האמא והתינוק ולדלל את הדם ובכך להפחית את תאי הדם האדומים ואת האוקסיטוצין הטבעי. זה אומר שהתינוק והרחם מקבלים פחות חמצן. ספירת דם נמוכה מזמינה דימום באמא ובצקת שמגיעה כתוצאה מכך שגורמת להילות בשדיים להיות מנופחות מה שמקשה על היכולת של התינוק לתפוס את השד ומשפיע על ההנקה. אפשר בקלות להימנע מהקושי המתסכל והכואב הזה.</p>	<p>אם יולדת התייבשה כתוצאה מבחילה או שלא שתתה מספיק בזמן הלידה, עירווי יכול לעזור.</p>	<p><b>עירווי:</b> כדי לשמור על נוזלים. לפעמים אומרים ליולדת לא לאכול או לשתות ואז נותנים ליולדת עירווי כדי שלא תתייבש. קל יותר לרופאים ולאחיות לתת תרופות נוספות דרך העירווי, דבר שיכול לקרות ללא התייעצות עם היולדת. את תלמדי איך לתת הסכמה מדעת וגם סירוב מדעת.</p>
<p>אם המטרה היא לזרז או לקדם לידה שנעצרה, אפשר ללכת, לשנות תנוחה, לגרות את הפטמות, ולוודא שהיולדת אכלה ושתתה מספיק. אם המטרה היא להתחיל לידה, הליכה, גירווי פטמות, קיום יחסי מין (אם המים לא נבקעו) ועוד שיטות טבעיות יעשו את העבודה. אם כל אלו לא עבדו יתכן שגם פיטוצין לא יעבוד.</p>	<p>פיטוצין יכול להתחיל את מפולת ההתערבויות – עירווי, פיטוצין, מוניטור, חוסר תנועה, פחות יכולת להתמודד עם גלי לידה, משככי כאבים נרקוטיים, פחות לחץ כתוצאה מהסמים הנרקוטיים, עוד פיטוצין, מצוקה עוברית, וכן הלאה. גלי לידה שנגרמו עקב פיטוצין הם הרבה פחות נוחים, ארוכים וקשים ויכולים לגרום להפרדה מוקדמת של השליה, שסיעה בצוואר הרחם או קרע ברחם. גלי הלידה יכולים לעלות אחד על השני כשהמינון גבוה מדי. גירווי יתר יכול לפגוע בזרימת דם וחמצן לתינוק, ליצור מצוקה עוברית (שיכול להוביל לניתוח קיסרי) וגם למצב של חוסר חמצן בדם התינוק. יכול לגרום לפגיעה פיזית ולידת פג אם תאריך הלידה לא מדויק.</p> <p>אחרי הלידה מספר קולטני האוקסיטוצין ברחם מופחת כדי למנוע גירווי יתר ולכן יש סיכון לדימום יתר כי האוקסיטוצין מכווץ את הרחם ומונע דימום. לפי דר' מישל אודנט ועוד מומחים, התינוק מפתח את היכולת שלו להפריש אוקסיטוצין על ידי ההשתתפות שלו בלידה. שיבושים במנגנון האוקסיטוצין (הורמון האהבה והקשרים החברתיים) בלידה יכול להשפיע על יכולת התינוק לאהוב וליצור קשרים בשלבים יותר מאוחרים בחיים.</p>	<p>אינדוקציה על ידי פיטוצין עובדת רק כשהגוף מוכן ללידה.</p>	<p><b>פיטוצין:</b> הורמון מלאכותי. משתמשים בו לחזק או לזרז את גלי הלידה</p>

<b>חלופות</b>	<b>חסרונות</b>	<b>יתרונות</b>	<b>סלף ההתערבות</b>
<p>כל אישה יכולה לבקש ניטור לסירוגין, 20 דקות על מוניטור חיצוני ו40 דקות בלי מוניטור לאורך הלידה.</p>	<p>המתודה הזאת משתמשת באולטרה סאונד ויש מקום לטעויות מכניות, שיכולות לגרום לפירוש לא נכון של המצב והתערבויות לא נחוצות. זה גם מגביל את תנועת היולדת מה שלא עוזר לתינוק לרדת ויכול להאט את גלי הלידה. זה בטוח מעביר את המיקוד מהיולדת למכונה ויכול להעלות את הסיכוי לניתוח קיסרי בגלל ניתוח לא נכון של הפלט.</p>	<p>אין יתרונות לחיבור למוניטור בלידה מול ניטור לסירוגין. אפשר להשתמש בניטור לסירוגין בצורה בטוחה.</p>	<p><b>מכשיר ניטור אלקטרוני רציף</b> (מוניטור) מודד את דופק העובר ואת פעילות הרחם. זה טוב ליולדת בסיכון גבוהה אך לא ליולדות בסיכון נמוך..</p>
<p>כשאין מצב של סיכון גבוהה או מקרה חירום אפשר לבקש ניטור לסירוגין, 20 דקות בכל שעה.</p>	<p>שימוש במוניטור פנימי מקושר עם פגיעה בתינוק על ידי האלקטרודה, סיכון גבוהה לזיהום באמא או בתינוק ומגביל מאוד את התנועה של האמא. אם ראש התינוק לא נמצא למטה זה יכול לפגוע במקום אחר.</p>	<p>מוניטור פנימי נצרך בעיקר בסיטואציות בסיכון גבוהה כשיש צורך במוניטור מדויק יותר, או במקרים שמוניטור מדויק יותר יכול למנוע התערבויות אחרות.</p>	<p><b>מוניטור פנימי לעובר</b>. לפעמים יותר מדויק ממוניטור אלקטרוני, לא משתמש באולטרה סאונד ויכול לאפשר ניטור רציף ליולדת בסיכון גבוהה. אלקטרודה מוצמדת לראש העובר ומשמשת לניטור ישירות מהתינוק. מחייב פקיעת מי שפיר (או ירידת מים) ושהיולדת תהיה בפתחה של 2-3 ס"מ. לפקיעת מי שפיר מיש גם חסרונות וכדאי לשקול אותם מול היתרונות.</p>

<b>חלופות</b>	<b>חסרונות</b>	<b>יתרונות</b>	<b>סלח ההתערבות</b>
<p>וודאי שהמטפלים והצוות הרפואי יודע שאת מחליקה את תינוקך החוצה בצורה קשובה לחכמת הגוף שלך. תוכלי להודות להם על הרצון לעזור ולבקש זמן לבד כדי להיכנס לקצב שלך. אם את רוצה להימנע מקריעת רצפת האגן דחפי או החליקי את תינוקך למטה והחוצה בעדינות בצורה שהכי טובה לך, בין לבין גלי הלידה.</p>	<p>זה יכול לסגור את תעלת הלידה בגלל לחץ, מגביר את הסיכוי לפגיעה ברצפת האגן ולעייף את היולדת. יש הרבה נשים שלא צריכות לדחוף הרבה כדי ללדת. הרחם עושה את העבודה. קשב לחכמת הגוף יעזור לדחוף (או להחליק החוצה) מתי שאת מרגישה צורך, בגלי הלידה ותני לעצמך להרפות ולהירגע באופן מלא בין לבין. בין הפתיחה המלאה וזמן הדחיפות או ההחלקה, יש הרבה פעמים שלב של מנוחה. להגיד לאישה שהיא חייבת לדחוף, גם אם גלי הלידה הם רחוקים אחד מהשני או נעצרו לאפשר מנוחה והיא לא מרגישה צורך יכול להוביל לבעיות כמו תשישות היולדת. מחקרים על עצירת הנשימה, טכניקה נפוצה בבתי חולים לדחיפה, מראים שזה מנמיך את רמת ה pH בעורק הטבור, גורם לשינויים לא תקינים בדופק התינוק וציונים נמוכים באפגר.</p>	<p>אם יש סיכון לתינוק בשלב הדחיפות, יש להפעיל את כל האמצעים כדי לאפשר לו להיוולד מהר, וזה יכול לעזור.</p>	<p><b>דחיפות מודרכות:</b> אחיות או מטפלים אחרים בזמן הלידה יכולים להתלהב בשלב השני של הלידה ולהתחיל להדריך את הדחיפות בקול רם ולהגיד ליולדת לדחוף הכי חזק וארוך שהיא יכולה, כשהיא עוצרת את הנשימה והם סופרים שוב ושוב מאחד עד עשר, בדרך כלל אחרי שהורידו את המיטה עד הסוף למטה, מה שאומר שהיולדת בעצם דוחפת כלפי מעלה ונגד כוח המשיכה.</p>
<p>במקום לדאוג לנוחיות הצוות הרפואי, היי ממוקדת בבריאות ובבטיחות שלך ושל תינוקך. הרגישי בנח להגיד לא לשכיבה על הגב. ניתן בקלות להגביה את מיטת בית החולים למצב ישיבה או להשתמש בתנוחות שונות שנוחות לך, מרגישות לך טוב, מנצלות את כוח המשיכה ועוזרות לתינוקך לרדת ולהסתובב.</p>	<p>מצר את תעלת המפשעה ומקשה על הלידה מכיוון שהיולדת דוחפת למעלה ונגד כוח המשיכה. מגביר את הסיכויים להיקרע כתוצאה מלחץ יתר על הפריניאום. זה גם מכווץ כלי דם מרכזיים מה שגורם לפחות חמצן שמגיע לתינוק ויכול ליצור מצוקה עוברית.</p>	<p>לצוות הלידה זה נותן זווית טובה למקרה שיתעוררו סיבוכים.</p>	<p><b>הוראה לשכב על הגב בזמן הלידה</b></p>

<b>חלופות</b>	<b>חסרונות</b>	<b>יתרונות</b>	<b>סוג ההתערבות</b>
<p>כל יולדת יכולה לבחור לא להסכים לחתך. כשאת מדברת עם המטפלים שלך לפני הלידה שתפי איך את רוצה שיתייחסו לנושא. תוכלי להבהיר שאת מעדיפה קרע טבעי מאשר חתך, במקרה שזה מגיע לבחירה כזאת. זה יותר קל להירפא מקרע מאשר חתך. זה האגן שלך ואת יכולה לעשות את מה שביכולתך להימנע משניהם ולהישאר עם רצפת אגן שלמה כמו לעשות תרגילי קגל לפני, לבקש רטיות חמות בפריניאום כשהראש של תינוקך מכתיר, ואת יכולה לדחוף באיטיות.</p>	<p>זיהום, כאב, עליה בחתכים נרתיקיים בדרגה 3 ו-4, זמן התאוששות ארוך יותר בצורה משמעותית, וסיכוי מוגבר לאי נוחות ביחסי מין לאחר מכן. סיבה מוצדקת לחתך הוא קרע שמתחיל לעלות לאזור סביב השופכה או מצוקה עוברית.</p>	<p>אומרים ליולדת שהחתך מזרז את הלידה ב-5-10 דקות ומונע קריעה, בריחת שתן ונרפא בצורה יותר קלה מקרע. אין ממצאים מדעיים שתומכים בטענות אלו. בשלב ההכתרה את יכולה להחליק את הראש של תינוקך החוצה בין גלי הלידה! תלמדי על זה יותר בהמשך.</p>	<p>חתך החיץ (אפיזיוטומיה): חיתוך רקמת הפריניאום כדי להרחיב את פתח הלידה. מקביל לקרע בדרגה 2. בלידה ואגינאלית אין סיבה לעשות חתך כזה (כשאין ניתוח, ואקום או מלקחיים) כרוך בהסכמה מדעת של האישה.</p>

**סבצי ללדת מאת מירה ארצי- פדן, אילנה רונאל, אלמה כהן-ורדי**

מדריך אלטרנטיבי לכל מה שקשור בהריון.

**לידה פעילה מאת א'נט בלאסקאז**

ספר המנחה אותך כיצד להשתתף באופן פעיל בלידה וגם נותן תרגילי יוגה להריון.

**לידה ללא אליומות מאת פרדריק לבואייה, תורסט צ"י רפי רזון**

ספר קלאסי מאת רופא צרפתי שיילד תינוקות בצורה עדינה ורכה בעזרת מים. נותן צוהר לתוך עולמו הרגיש של התינוק.

**ללדת בבית מאת אילנה שם**

מכיל סיפורי לידה מרגשים ומפרט את התהליכים בלידה, וטכניקות לשימוש על ידי מיילדות ויולדות אם יש צורך בלידה.

**חכמת חוה מאת דבורה א'קסון**

מביא מסורות שונות מההיסטוריה ומסביב לעולם בכל מה שקשור בהריון, לידה, ילדים ונושא הפריון.

**רואות את הנולד מאת יצרה בר-און**

סוקר איך עבר מקצוע המיילדות ממקצוע נשי למקצוע גברי של רופאים ואת השפעות המעבר.

**הולדתה של אט מאת ד"ר דניאל סטרן**

ספר המבוסס על ראיונות עם מאות אימהות ומתאר את הפסיכולוגיה של האימהות.

**פתאום הורית**

ספר להורים שעוזר עם התמודדות נפשית לאחר הלידה.

**סודותיה של הלוחשת לתינוקות מאת טרייסי הוד ומלינדה בלאו**

ספר המסביר איך להבין את צרכי התינוק ולעזור לו להיכנס לשגרה טובה עבור שניכם.

**ציקרון הרצף מאת א'ין א'דליץ**



נכתב על ידי פסיכותרפיסטית אמריקאית שחקרה שבטים אינדיאנים ביערות ונצואלה. היא מתייחסת לחשיבות גידול ילדים עם מגע פיזי מתמיד ורצוף.