

שיהיה בשעה טובה

ראיון עם הגב' ח. בור, תומכת לידה מוסמכת וותיקה, מדריכת הכנה ומלווה לאחר לידה. מקימת הארגון "מרכז שפרה".

כיצד יגדלו אצלכם האנשים?

ש. חזרנו הביתה מבית החולים בלב מלא אושר, מה עכשיו?

עזרה לא להתבייש לבקש עזרה וללמוד לקבל אותה. זה לא סימן של חולשה אלא של חכמה וגבורה.

בשלב הזה קחי לך כלל חשוב ופרקטי: כל מה שאחרים יכולים לעשות במקומך - תורידי מעצמך, רוקני את הראש מדאגות עד כמה שניתן. השתדלי להמעיט בביזבז זמן בשיחות טלפון על חשבון מנוחתך, ביקורים דאגות וריצות מיותרות - השאירי לפעם אחרת. בשעה זו את זקוקה לדברים אחרים...

מצב רוח חשוב מאוד לשמור על מצב רוח טוב ומרומם. זההרי מדברים שיגרמו לך מתח ועייפות והרגשה לא טובה (רצוי לערוך רשימה כזו עוד לפני הלידה כדי למנוע התנגשויות) ובחרי בדברים שישפרו את הרגשתך. מאמץ מיותר הוא בעוכריך, עדיף לשמור על הכוחות הפיזיים כמה שיותר, ולא להתאמץ. אין כמו הניסיון והמודעות הגדלה עם השנים.

רוגע, שלווה וסבלנות הם מפתחות חשובים. כל יום שעובר מביא עימו החלמה וכוחות חדשים. ההחלמה לוקחת זמן ודורשת אורך רוח בלי לחץ, בהדרגה. התינוק החדש, טוהר פניו וחיכוך יתנו לך את הכוחות לשנס מותניים, להתחזק ולהתרומם!

תזונה בריאה הקפדה על תזונה נאותה חשובה הן לתקופה שלפני הלידה והן לאחריה, הנושא רחב מאוד ואינדיבידואלי לכל אחת ואחת - תמיד כדאי להתייעץ עם מטפל מוסמך.

באופן כללי טוב ומחזק: פירות טריים ויבשים, ירקות טריים ומבושלים, דגנים מלאים, חלבונים, כמו כן יש להרבות בשתיית מים (רצוי 2-3 ליטר ביום). כמובן יש להפחית בקמח לבן, סוכרים, שומנים רוויים, חומרים מלאכותיים (צבעי מאכל, חומרי טעם וריח, חומרים משמרים) ואוכל מהיר (ג'אנק פוד).

עיצה לשיפור התזונה רשמי במשך 3 ימים כל מה שאת מכניסה לפה, הכלו אוכל, שתיה (ונשנושים...) מנסיוני, לא מעט נשים יכולות לבד לשפר את תזונתן באמצעות רשימה זו בלבד.

תוספי תזונה מומלצים: טוב להתיעץ עם מטפל מוסמך - בכדי למנוע חסרים. יש לשים דגש על ברזל, סידן, מגנזיום, ויטמין B קומפלקס וויטמינים C ו-D.

מנוחה לישון לישון ולישון! להתכונן לשנת הלילה, לחזור לישון שוב בבוקר, לנוח בשעות המוקדמות של אה"צ ושוב בערב מוקדם. חוסר שינה הוא אחד הגורמים העיקריים להופעת דאגות לאחר הלידה. הנפש מושפעת מהמצב הפיזי. ככל שגופך יתחזק גם נפשך תתחזק.

יעוץ בעלי נסיון ואנשי מקצוע רק יתרמו ויסייעו לך בעת הצורך. חבל לבזבז זמן מיותר בנסיונות כושלים לפתור בעיות לבד, יש מי שכבר חווה אותם ומצא פתרונות מועילים לכל השאלות שלך. היעוץ יפתור בעיות באופן יעיל ומהיר, יסביר לך ויבהיר לך תהליכים שלא הכרת, ויפתח בפניך אופקים חדשים ודרכים נעימות ובטוחות לחזור לחיים מאושרים.

צעד אחר צעד תרגילי למציאות החדשה ותחזרי להיות אישה ואמא מאירה וקורנת.

לסיום-

בורא העולם הוא המכוון את צעדנו, הוא נותן לנו את מתנותיו בכל עת, והוא, רופא כל בשר ומפליא לעשות, ונותן לעיף כח מחזק אותנו ומחזיר לנו את כוחותינו לעבודתו.

ש. בעירנו, ברוכת הלידות, רצינו לתת מעט טיפים ליולדות הטרויות ולא לו שעדיין לפני, כיצד תוכלנה לעבור בס"ד את התקופה המאושרת בחייהן באופן הבטוח והרגוע ביותר.

ראשית, האישה וסביבתה הקרובה צריכים להיות מודעים שהם עומדים לקראת תקופה מאושרת מחד, אך מורכבת מאידך. וההכנה היא הסוד לעבור אותה באופן הקל ביותר.

יש להתחזק באמונה ובטחון, ובידיעה שכל מה שנעשה איתנו הוא לטובתנו והכל מאהבתו האינסופית אותנו, ועצם ידיעה זו מחזקת ומעודדת.

מודעות כל אחת מכירה את עצמה. ואף אחד בעולם לא ידע למה את זקוקה יותר ממך עצמך. יש ללמוד להרגיש ולזהות את הצרכים בכל זמן נתון ולספר לזולתך מה ישפר את הרגשתך, מה יעלה את מצב רוחך ומה יחזק אותך. זה מה שיתרום לך, למשפחתך ולסביבתך.

פעילות גופנית אין כמו ההתעמלות ותרגילי ההכנה כדי למנוע שחיקה כללית של אברי הגוף, לשמור על כושר תמידי וליצור תנאים טובים ללידה קלה ומהירה. תרגילי ההתעמלות יסיפו מרץ, אנרגיה ויתרמו להרגשה טובה יותר לכל אחת ובכל מצב. חשוב: בכדי לא לגרום נזקים, מדריכת ההתעמלות צריכה להיות מוכשרת ומוסמכת לעבוד עם נשים לפני ואחרי לידה.

מנוחה פיזית הקשיבי לכוחותיך ואל תתאמצי יתר על המידה, שמרי בקפדנות על שעות השינה והשלימי שעות ביום אם הלילה לא הספיק. מחקרים מוכיחים כי קיים קשר ישיר בין מנוחת האם לפני הלידה לבין אורך הלידה וההתאוששות שלאחריה.

ש. כיצד יכולה עוד אישה להתכונן לקראת השעה הקריבה?

הכנה ללידה הידע והתרגול המעשי יתרמו לתחושת בטחון, שלווה נפש והרגשה טובה כללית. אישה מוכנה תדע מה לעשות ומתי ותעבור את התהליך ברגיעה, בנחת, באמון עם סביבתה ובסיעתא דשמיא גם ביתר קלות.

ליווי בלידה ישנם עדויות רבות הקושרות בין ליווי בלידה ובין החלמה מהירה יותר. הליווי יכול להיות ע"י אשת מקצוע, אמא או כל אדם קרוב שיוכל לעזור ולתמוך באופן מקצועי ונכון. ליווי נכון ותומך עשוי לקצר את התהליך, להפחית חרדות ולהגדיל את יכולת ההתמודדות של היולדת, ולשפר את הרגשתה הכללית לאחר הלידה.

עוד דבר שאי אפשר לדלג: התארגנות הבית. כדאי ורצוי להכין בבית אספקה מתאימה לתקופה הראשונה שלאחר הלידה. מומלץ לערוך קניות לכל הדרוש לפרק הזמן הקרוב: הלבשה, מזון ומוצרים אחרים (במיוחד מוצרים שלא דורשים הרבה הכנה). מקפיד מלא באוכל מזין תמיד יגרום לבעלת הבית להיות רגועה יותר.

חשוב: לתאם את העזרה שתדרש לאחר הלידה (ביביסיטר, עוזרות בית וכו'), עדיף לבטל אם את לא תצטרכי, מאשר לרוץ לחפש) יש לזכור כי הוצאה כספית סבירה לצורך כך היא חיונית להחלמה ואינה בגדר מותרות.