

## פרקי תהילים - סגולה להריון תקין וללידה קלה

### מאת הרבנית קנייבסקי

#### פרק א':

{א} אֲשֶׁרִי הָאִישׁ אֲשֶׁר לֹא הִלֵּךְ בְּעֵצַת רַשָּׁעִים וּבְדַרְךְ חַטָּאִים לֹא עָמַד וּבְמוֹשֵׁב לְצִידִים לֹא יָשָׁב: {ב} כִּי אִם בְּתוֹרַת ה' חֲפָצוֹ וּבְתוֹרָתוֹ יִהְיֶה יוֹמָם וְלַיְלָה: {ג} וְהָיָה כְּעֵץ שְׁתוּל עַל פְּלָגֵי מַיִם אֲשֶׁר פֵּרִיו יִתֵּן בְּעֵתוֹ וְעֵלְהוּ לֹא יִבּוֹל וְכֹל אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה יִצְלִיחַ: {ד} לֹא כֵן הַרְשָׁעִים כִּי אִם כְּמוֹץ אֲשֶׁר תִּדְפְּנוּ רוּחַ: {ה} עַל כֵּן לֹא יִקְמוּ רַשָּׁעִים בְּמִשְׁפָּט וְחַטָּאִים בְּעֵרַת צְדִיקִים: {ו} כִּי יוֹדַע ה' דָּרֶךְ צְדִיקִים וְדֶרֶךְ רַשָּׁעִים תֵּאבֵד:

#### פרק ד':

{א} לְמַנְצַח בְּנִגְיוֹת מִזְמוֹר לְדָוִד: {ב} בְּקִרְאֵי עַנְיֵי אֱלֹהֵי צְדָקִי בְּצַר הִרְחַבְתָּ לִּי חֲנֻנִי וְשָׁמַע תְּפִלָּתִי: {ג} בְּנֵי אִישׁ עַד מָה כְּבוֹדִי לְכַלְמָה תִּנְאַהֲבוּ רֵיק תִּבְקָשׁוּ כָּזָב סֵלָה: {ד} וְדַעוּ כִּי הַפִּלָּה ה' חָסִיד לֹא ה' יִשְׁמַע בְּקִרְאֵי אֱלֹהֵי: {ה} רְגֹזוּ וְאַל תַּחֲטְאוּ אִמְרוּ בְּלִבְבְּכֶם עַל מִשְׁפַּבְּכֶם וְדַמּוּ סֵלָה: {ו} זָבָחוּ זָבָחֵי צְדָק וּבִטְחוּ אֵל ה': {ז} רַבִּים אִמְרִים מִי יִרְאֶנּוּ טוֹב נֶסֶה עֲלֵינוּ אֹר פְּנִיָּה ה': {ח} נִתְּתָה שְׂמֹחָה בְּלִבִּי מֵעַת דַּגְנָם וְתִירוֹשָׁם רְבוּ: {ט} בְּשָׁלוֹם יִחַדּוּ אֲשַׁכְּבָה וְאִישָׁן כִּי אֵתָה ה' לְבָרֵךְ לְבָטַח תּוֹשִׁיבֵנִי:

#### פרק ה':

{א} לְמַנְצַח אֵל הַנְּחִילוֹת מִזְמוֹר לְדָוִד: {ב} אֲמַרִי הַאֲזִינָה ה' בִּינָה הִגִּינִי: {ג} הַקְּשִׁיבָה לְקוֹל שׁוֹעֵי מַלְכֵי וְאֶלְקֵי כִּי אֵלֶיךָ אֲתַפְּלֵל: {ד} ה' בְּקֶר תִּשְׁמַע קוֹלִי בְּקֶר אֲעַרְךָ לְךָ וְאַצְפֶּה: {ה} כִּי לֹא אֵל חֲפֵץ רַשָּׁע אֵתָה לֹא יִגְרֶךְ רַע: {ו} לֹא יִתְיַצְבוּ הוֹלְלִים לְנֶגְד עֵינֶיךָ שׁוֹנְאֵת כָּל פֶּעֲלֵי אָוֶן: {ז} תֵּאבֵד דְּבָרֵי כָּזָב אִישׁ דְּמִים וּמִרְמָה יִתְעַב ה': {ח} וְאֲנִי בְּרַב חֲסָדֶךָ אָבּוֹא בִּיתֶךָ אֲשׁוּתַחֲוֶה אֵל הַיִּכַּל קִדְשֶׁךָ בִּירְאֵתֶךָ: {ט} ה' נַחֲנִי בְּצַדִּיקְתֶּךָ לְמַעַן שׁוֹרְרֵי (הוֹשֵׁר) הַיִּשָּׁר לִפְנֵי דַרְכֶּךָ: {י} כִּי אֵין בְּפִיָּהּ נְכוֹנָה קִרְבָּם הוֹוֹת קִבְר פְּתוּחַ גְּרוֹנָם לְשׁוֹנָם יַחְלִיקוּן: {יא} הַאֲשִׁימָם אֱלֹקִים יִפְלוּ מִמַּעֲצוֹתֵיהֶם בְּרַב פִּשְׁעֵיהֶם הוֹדִיחֵמוּ כִּי מְרוּ בָּךְ: {יב} וְיִשְׁמַחוּ כָּל חוֹסֵי בָּךְ לְעוֹלָם יִרְנְנוּ וְתִסַּף עֲלֵימוֹ וְיַעֲלֶצּוּ בָּךְ אֲהַבִּי שְׂמֶךָ: {יג} כִּי אֵתָה תִּבְרַךְ צְדִיק ה' כְּצַנָּה רְצוֹן תַּעֲטְרֶנּוּ:

## פרק ח':

{א} למנצח על הגתית מזמור לְדוֹד: {ב} ה' אֲרִינֵנוּ מֵה אֲדִיר שְׁמֹהּ בְּכָל הָאָרֶץ אֲשֶׁר תָּנָה הוֹדָה עַל הַשָּׁמַיִם: {ג} מִפִּי עוֹלָלִים וַיִּנְקִים יִסְדֹּתָ עַז לְמַעַן צוֹרְרֶיךָ לְהַשְׁבִּית אוֹיֵב וּמִתְנַקֵּם: {ד} כִּי אֲרָאָה שְׁמִיָּה מַעֲשֵׂי אֲצַבְעֶיךָ יָרַח וּבֹכָבִים אֲשֶׁר בּוֹנְנֶתָה: {ה} מֵה אָנוּשׁ כִּי תִזְכְּרֵנוּ וּבֶן אָדָם כִּי תִפְקְדֵנוּ: {ו} וּתְחַסְרֵהוּ מֵעַט מֵאֲלֵקִים וּכְבוֹד וְהָדָר תַּעֲטֹרֵהוּ: {ז} תִּמְשִׁילֵהוּ בְּמַעֲשֵׂי יָדֶיךָ כֹּל שֶׁתָּה תַּחַת רַגְלָיו: {ח} צַנְה וְאֲלָפִים בְּלֶם וְגַם בְּהַמּוֹת שְׂדֵי: {ט} צַפּוֹר שָׁמַיִם וְדָגֵי הַיָּם עֵבֶר אֲרַחּוֹת יָמִים: {י} ה' אֲרִינֵנוּ מֵה אֲדִיר שְׁמֹהּ בְּכָל הָאָרֶץ:

## פרק ב':

{א} למנצח מזמור לְדוֹד: {ב} יַעֲנֶה ה' בְּיוֹם צָרָה יִשְׁבְּבֶה שֵׁם אֱלֹהֵי יַעֲקֹב: {ג} יִשְׁלַח עֲזָרָה מִקֹּדֶשׁ וּמִצִּיּוֹן יִסְעֶדֶךָ: {ד} יִזְכֹּר כָּל מִנְחֹתֶיךָ וְעוֹלֹתֶיךָ יִדְשֶׁנָּה סִלְה: {ה} יִתֵּן לָךְ כְּלָבֶדָה וְכָל עֲצָתֶךָ יִמְלֵא: {ו} נִרְנְנָה בִישׁוּעָתֶךָ וּבְשֵׁם אֱלֹקֵינוּ נִדְגַל יִמְלֵא ה' כָּל מִשְׁאֲלוֹתֶיךָ: {ז} עֲתָה יִדְעֵתִי כִּי הוֹשִׁיעַ ה' מִשִּׁיחוֹ יַעֲנֵהוּ מִשְׁמֵי קִדְשׁוֹ בַּגְּבוּרֹת יִשַׁע יִמְיָנוּ: {ח} אֵלֶה בְּרִכָּב וְאֵלֶה בְּסוּסִים וְאֲנַחְנוּ בְּשֵׁם ה' אֱלֹקֵינוּ נִזְפִּיר: {ט} הִמָּה כָּרְעוּ וּנְפָלוּ וְאֲנַחְנוּ קַמְנוּ וּנְתַעֲוֹרֵד: {י} ה' הוֹשִׁיעָה הַמְּלֹךְ יַעֲנֵנוּ בְּיוֹם קְרָאֵנוּ:

## פרק ל"ה:

{א} לְדוֹד רִיבָה ה' אֶת יְרִיבֵי לֶחֶם אֶת לֶחֶמִי: {ב} הַחֹזֵק מִגֵּן וְצַנְה וּקוֹמָה בַעֲזָרָתִי: {ג} וְהִרְק חֲנִית וּסְגֵר לְקִרְאֹת רֹדְפֵי אִמֹר לְנַפְשִׁי יִשְׁעָתֶךָ אֲנִי: {ד} יִבְשׁוּ וַיִּכְלְמוּ מִבְּקָשִׁי נַפְשִׁי יִסְגּוּ אַחֲוֹר וַיִּחְפְּרוּ חֹשְׁבֵי רַעְתִּי: {ה} יִהְיוּ כַּמֶּץ לַפְּנֵי רוּחַ וּמִלֵּאָה ה' הוֹחֵה: {ו} יִהְיֶה דִרְכָם חֹשֶׁךְ וְחִלְקִלְקוֹת וּמִלֵּאָה ה' רֹדְפָם: {ז} כִּי חָנַם טָמְנוּ לִי שַׁחַת רַשָׁתָם חָנַם חֲפָרוּ לְנַפְשִׁי: {ח} תְּבוֹאָהוּ שׂוֹאָה לֹא יָדַע וּרְשָׁתוֹ אֲשֶׁר טָמֵן תִּלְכְּדוּ בְּשׂוֹאָה יִפֹּל בָּהּ: {ט} וּנַפְשִׁי תִגְלֵל בִּיהוָה תִּשְׁוֵשׁ בִּישׁוּעָתוֹ: {י} כֹּל עֲצָמוֹתַי תִּאֲמַרְנָה ה' מִי כִּמּוֹךָ מִצִּיל עֵנִי מִחֹזֵק מִמֶּנּוּ וְעֵנִי וְאֶבְיוֹן מִגְּזֹלוֹ: {יא} יְקוֹמוּן עָדֵי חֲמָס אֲשֶׁר לֹא יִדְעֵתִי יִשְׁאֲלוּנִי: {יב} יִשְׁלַמוּנִי רַעַה תַּחַת טוֹבָה שְׂכוֹל לְנַפְשִׁי: {יג} וְאֲנִי בַחֲלוּתָם לְבוּשִׁי שָׂק עֵנִיתִי בַצּוּם נַפְשִׁי וְתַפְלָתִי עַל חִיקֵי תְשׁוּבָה: {יד} כָּרַע כְּאֵחַ לִי הַתְּהַלְכָתִי כַּאֲבָל אִם קָדָר שַׁחוֹתִי: {טו} וּבְצַלְעֵי שְׁמֹחוֹ וּנְאָסְפוֹ נְאָסְפוּ עָלַי נִכְיִם וְלֹא יִדְעֵתִי קִרְעוּ וְלֹא דָמוּ: {טז} בַּחֲנַפִּי לַעֲגִי מַעוֹג חָרַק עָלַי שְׁנִימוֹ: {יז} ה' כִּפָּה תִרְאֶה הַשִּׁיבָה נַפְשִׁי מִשְׂאִיָּהֶם מִכַּפְּיָרִים יַחֲדָתִי: {יח} אוֹדָה בְּקֹהֶל רַב בְּעַם עֲצוּם אֶהְלֵכָה: {יט} אֵל יִשְׁמַחוּ לִי אֵיבֵי

שָׁקַר שִׁנְאֵי חֲנָם יִקְרָצוּ עֵין: {ב} כִּי לֹא שָׁלוֹם יִדְבְּרוּ וְעַל רִגְעֵי אֶרֶץ דְּבָרֵי מִרְמוֹת  
יִחְשְׁבוּן: {כא} וַיִּרְחִיבוּ עָלַי פִּיהֶם אָמְרוּ הָאֵחַ הָאֵחַ רֵאתָה עֵינֵינוּ: {כב} רֵאתָה ה' אֵל  
תִּתְרַשׁ ה' אֵל תִּרְחַק מִמֶּנִּי: {כג} הָעִירָה וְהַקִּיצָה לְמִשְׁפָּטֵי אֱלֹקֵי וְאֲדָנִי לְרִיבֵי:  
{כד} שִׁפְטֵנִי כְצִדְקָה ה' אֱלֹהֵי וְאֵל יִשְׁמָחוּ לִי: {כה} אֵל יֵאמְרוּ בְלִבָּם הָאֵחַ נִפְשָׁנוּ אֵל  
יֵאמְרוּ בְלַעֲנוּהוּ: {כו} יִבְשׂוּ וַיִּחְפְּרוּ יִחְדּוּ שִׁמְחֵי רַעְתִּי יִלְבָּשׂוּ בִשְׂת וְכַלְמָה הַמְגִדִילִים  
עָלַי: {כז} יִרְנוּ וַיִּשְׁמָחוּ חֲפְצֵי צִדְקֵי וַיֵּאמְרוּ תָמִיד יִגְדַל ה' הַחֲפֹץ שָׁלוֹם עֲבָדוּ:  
{כח} וּלְשׁוֹנֵי תִהְגֶּה צִדְקָה כָּל הַיּוֹם תִּהְלֶתָה:

### פרק נ"ז:

{א} לְחִמְצָח אֵל תִּשְׁחַת לְדוֹד מִכְתָּם בְּבָרְחוּ מִפָּנַי שְׂאוּל בְּמַעֲרָה: {ב} חֲנַנִּי אֱלֹקִים חֲנִנִּי  
כִּי בָהּ חָסִיָּה נִפְשִׁי וּבְצַל כְּנַפְיָהּ אֲחֹסָה עַד יַעֲבֹר הַזֹּהַר: {ג} אֲקַרָּא לְאֱלֹהִים עֲלִיּוֹן לְאֵל  
גָּמֵר עָלַי: {ד} יִשְׁלַח מְשֻׁמִּים וַיִּוֹשִׁיעֵנִי חֲרָף שְׂאֲפֵי סֶלָה יִשְׁלַח אֱלֹקִים חֲסִדוֹ וְאַמְתּוֹ:  
{ה} נִפְשִׁי בְתוֹךְ לְבָאֵם אֲשׁוּבָהּ לְהַטִּים בְּנֵי אָדָם שְׁנִיָּהֶם חֲנִית וְחֲצִים וּלְשׁוֹנָם חֲרָב  
חֲדָה: {ו} רֹמְמָה עַל הַשָּׁמַיִם אֱלֹקִים עַל כָּל הָאָרֶץ כְּבוֹדָה: {ז} רִשְׁתְּ הַכִּינּוּ לְפַעֲמַי כְּפַף  
נִפְשִׁי כְרוּ לִפְנֵי שִׁיחָה נְפֹלוּ בְתוֹכָהּ סֶלָה: {ח} נִכּוֹן לִבִּי אֱלֹקִים נִכּוֹן לִבִּי אֲשִׁירָה  
וְאַזְמִירָה: {ט} עוֹרָה כְּבוֹדִי עוֹרָה הַנִּבָּל וְכִנּוֹר אֶעִירָה שְׁחָר: {י} אוֹדָה בְּעַמִּים ה' אֲזַמְרָה  
בְּלְאֻמִּים: {יא} כִּי גָדַל עַד שָׁמַיִם חֲסִדָּה וְעַד שְׁחֻקִּים אֲמַתָּה: {יב} רֹמְמָה עַל שָׁמַיִם  
אֱלֹקִים עַל כָּל הָאָרֶץ כְּבוֹדָה:

### פרק צ"ח:

{א} מְזֻמּוֹר שִׁירוֹ לַה' שִׁיר חֲדָשׁ כִּי נִפְלְאוֹת עָשָׂה הוֹשִׁיעָה לּוֹ יְמֵינוּ וְזָרַע קִדְשׁוֹ:  
{ב} הַזֹּרִיעַ ה' יִשׁוּעַתּוֹ לְעֵינֵי הַגּוֹיִם גְּלָה צִדְקָתוֹ: {ג} זָכַר חֲסִדוֹ וְאַמְוֹנָתוֹ לְבַיִת יִשְׂרָאֵל  
רְאוּ כָּל אֲפָסֵי אֶרֶץ אֵת יִשׁוּעַת אֱלֹקֵינוּ: {ד} הֲרִיעוּ לַה' כָּל הָאָרֶץ פִּצְחוּ וְרִנְנוּ וְזַמְרוּ:  
{ה} זַמְרוּ לַה' בְּכִנּוֹר בְּכִנּוֹר וְקוֹל זְמֵרָה: {ו} בַחֲצֻצְרוֹת וְקוֹל שׁוֹפָר הֲרִיעוּ לִפְנֵי הַמִּלְךָ  
ה': {ז} יִרְעֵם הַיָּם וּמִלְאוּ תֵבֵל וַיִּשְׁבֵּי בָהּ: {ח} נְהַרֹת יִמְחֹאוּ כִּף יַחַד הָרִים יִרְנְנוּ:  
{ט} לִפְנֵי ה' כִּי בָּא לְשַׁפֵּט הָאָרֶץ יִשְׁפֹּט תֵבֵל בְּצִדְקָה וְעַמִּים בְּמִישָׁרִים:

## פרק ק"ח:

{א} שִׁיר מְזֻמָּר לְדוֹד: {ב} נְכוּן לְבִי אֶלְקִים אֲשִׁירָה וְאֶזְמְרָה אִף כְּבוֹדֶי: {ג} עֲוָה הַנִּבְכָּל וְכִנּוֹר אֲעִירָה שָׁחַר: {ד} אוֹדָה בְּעַמִּים ה' וְאֶזְמְרָה בְּלְאֻמִּים: {ה} כִּי גָדוֹל מֵעַל שָׁמַיִם חֲסֵדָךְ וְעַד שְׁחֻקִים אֲמַתָּךְ: {ו} רוּמָה עַל שָׁמַיִם אֶלְקִים וְעַל כָּל הָאָרֶץ כְּבוֹדָךְ: {ז} לְמַעַן יִחְלְצוּן יְדִידֶיךָ הוֹשִׁיעָה יְמִינְךָ וְעֲנֵנִי: {ח} אֶלְקִים דְּבַר בְּקָדְשׁוֹ אֶעֱלֶזָה אַחֲלֻקָה שְׂכָם וְעִמָּךְ סְכוּת אֲמַדֵּד: {ט} לִי גִלְעָד לִי מְנַשֶּׁה וְאַפְרַיִם מְעוֹז רֹאשִׁי יְהוּדָה מְחֻקֵּי: {י} מוֹאָב סִיר רַחֲצִי עַל אָדָם אֲשַׁלֵּךְ נְעֻלֵי עַלְי פִּלְשֶׁת אֲתָרוּעַע: {יא} מִי יִבְלַנִּי עִיר מְבַצֵּר מִי נְחֻנִי עַד אָדָם: {יב} הֲלֹא אֶלְקִים זִנְחָתֵנוּ וְלֹא תִצָּא אֶלְקִים בְּצַבְאֹתֵינוּ: {יג} הֲבֵה לָנוּ עֲזָרַת מִצָּר וְשׂוֹא תְשׁוּעַת אָדָם: {יד} בְּאַלְהִים נַעֲשֶׂה חֵיל וְהוּא יְבוֹס צָרֵינוּ:

## פרק קמ"ב:

{א} מִשְׁכִּיל לְדוֹד בְּהִיטוֹתוֹ בְּמַעְרָה תִּפְלָה: {ב} קוֹלִי אֶל ה' אֲזַעַק קוֹלִי אֶל ה' אֲתַחֲנֶן: {ג} אֲשַׁפֵּךְ לִפְנֵי שִׁיחֵי צָרָתִי לִפְנֵי אֲגִיד: {ד} בְּהַתְעַטֵּף עָלַי רוּחִי וְאַתָּה יְדַעַת נְתִיבָתִי בְּאֶרֶץ זֹו אֶהְלֹךְ טְמֵנוּ פַח לִי: {ה} הִבִּיט יְמִין וּרְאֵה וְאִין לִי מִכִּיר אֲבָד מְנוּס מִמֶּנִּי אִין יוֹרֵשׁ לְנַפְשִׁי: {ו} זַעַקְתִּי אֶלֶיךָ ה' אֲמַרְתִּי אֲתָה מַחְסִי חֲלָקִי בְּאָרֶץ הַחַיִּים: {ז} הַקְשִׁיבָה אֶל רִנָּתִי כִּי יִלּוֹתִי מְאֹד הֲצִילֵנִי מִרְדְּפֵי כִּי אֲמַצּוּ מִמֶּנִּי: {ח} הוֹצִיאָה מִמִּסְגַּר נַפְשִׁי לְהוֹדוֹת אֶת שִׁמְךָ בִּי יִכְתְּרוּ צַדִּיקִים כִּי תִגְמַל עָלַי

## פסוקים ללידה קלה:

- א. "ותאמרנה המילדות אל פרעה כי לא כנשים המצריות העבריות כי חיות הנה, בטרם תבוא אליהן המילדות וילדו"
- ב. "צא אתה וכל העם אשר ברגליך"
- ג. "והוא כחתן יוצא מחופתו ישיש כגיבור לרוץ אורח."

ולהבטיח בלי נדר אחרי הלידה להגיד "נשמת כל חי" וגם "ישתבח" עד הברכה.