

הנוסחה המלאה ללידה קלה, קצרה ובריאה

3 צעדים שיעזרו לך להשפיע על תהליך הלידה שלך



"חווית לידה טובה זה לא מזל -

זו תוצאה של הכנה נכונה

והשתדלות לגמרי בידיים שלך!"

ד"ר רחל גוריאצ'ניק



מי אני?



נעים להכיר !

אני ד"ר רחל גוריאצ'ניק – מובילה נשים לחוות לידות מוצלחות.

לפני הלידה הראשונה שלי, כאשר הייתי בתחילת לימודי הדוקטורט שלי, ניגשתי לעניין עם כל הרצינות האופיינית לי. הלכתי לקורס הכנה ללידה ארוך של קופת החולים. למדתי, סיכמתי ועשיתי את כל מה שלימדו שם. חשבתי שאני די מוכנה ללידה, ידעתי שיש לי כוח סבל, לא הרגשתי פחד או חשש לפני הבאות. אבל לא ציפיתי למה שקרה בפועל. הלידה נמשכה כמה ימים ולא ידעתי באמת איך לעזור לעצמי. גם המלווים שבחרתי לא סיפקו לי את התמיכה אותה הייתי צריכה. יצאתי מהלידה בתחושה קשה שהשפיעה מאוד על הקשר הראשוני עם התינוק ועל השנים הקרובות בכלל.

לכן לפני הלידה הבאה התחלתי לחפש כלים יעילים באמת וחד משמעיים כדי לשפר את חווית הלידה שלי. כיוון שאני מגיעה מרקע מדעי מחקרי, היה חשוב לי שהכל יהיה מסודר ומובנה בצורה ברורה וישימה. אספתי את כל הידע שגיליתי אז ולאורך שנים ולידות ובניתי שיטה מסודרת של הכנה וליווי לידות עם בסיס מדעי מוצק שעוזרת לעבור ולחוות לידות מיטביות מכל הבחינות.

רציתי שגם נשים אחרות יחוו לידות מיטביות ואם אפשר אז כבר מהלידה הראשונה. לכן **כיום אני עוזרת לנשים לעבור את תקופת ההריון והלידה בנוחות, בקלות ובבריאות בלי כאבים מיותרים וסיבוכים באמצעות ליווי ותמיכה, טיפול גופני והכנה רגשית ופיזית עם כלים פשוטים לישום.**

המוטו שלי שרק ידע רלוונטי ומדויק הוא כוח וכשמבינים איך הדברים עובדים בגוף, קל לישם ולהשפיע על התהליך.

אני משלבת את הידע כדוקטור לניורביולוגיה (ביולוגיה של מערכת העצבים) וחוקרת, שמכירה לעומק הבטים שונים של תהליך הלידה עם ידע מקצועי מתקדם בתחום הריון ולידה וניסיון אישי רב כאמא למשפחה ברוכת ילדים.

במדריך זה אגלה לך מהם שלושת הצעדים שיעזרו לך לעבור לידה קלה, קצרה ובריאה בלי כאבים מיותרים, התערבויות רפואיות וסיבוכים למיניהם. **צעדים שתוכלי ליישם כבר מחר בבוקר כדי לשפר את חווית הלידה שלך.**

אז בואי נצא לדרך...



תוכן עניינים

4

מבוא

צעד ראשון:

5

מה חשוב לעשות כבר בתקופת ההיריון כדי שתהיה לידה קלה יותר?

צעד שני:

8

איך תתכונני בצורה מיטבית ללידה?

צעד שלישי:

10

איך לבחור מלווים משמעותיים לחדר לידה?



מבוא

הלידה שלך מתקרבת, החששות עולים ואת מרגישה חסרת אונים?
מה אם הכאב יהיה גדול מידי? האם תקבלי את התמיכה אותה תצטרכי?
האם תצליחי ליישם את מה שלמדת ותכננת?
ואם הלידה תתארך או תסתבך, איך תתמודדי? ומה אם תכנסי ללחץ?

כולנו רוצות לידות קלות, קצרות בלי סיבוכים ונזקים גופניים או נפשיים. להרגיש מינימום כאב ולעבור חוויה טובה, בריאה ומעצימה. ולא רק תוצאה של תינוק חי ובריא.

אבל איך עושים את זה? והאם בכלל ניתן להשפיע באופן משמעותי על התהליך הלידה ולקבל תוצאות רצויות?

אנחנו מוקפות בהמום ידע, אבל מה אנחנו באמת יודעות על הדבר החשוב ביותר שיוביל ללידה טובה וקצרה, פחות כואבת ופחות התערבותית?

יולדות שהבינו שהן יכולות להשפיע על הלידה שלהן ועשו את הצעדים המתאימים – חוו לידות קלות, בריאות ומהירות.

✓ **הילה אליהו, לידה שלישית** – "הגעתי ללידה ללא חששות ובטחון מאוד גדול בעצמי ובקב"ה... הלידה הייתה מהירה וטובה, ללא צורך באפידורל, ללא קרעים ותפרים (כל זה בניגוד ללידות הקודמות) וב"ה עברה בשלום."

✓ **יעל הרשי, לידה עשירית** – "...הלידה הייתה קצרה והקלה ביותר שהייתה לי."

✓ **שירן כהן, לידה שניה** – "הלידה הראשונה שלי הייתה לא פשוטה ואף טראומטית... הלידה השניה שלי עברה בטוב ובקלות שאין לשאר ב"ה. אני יכולה להגיד באופן ברור ומוחץ שלידה טובה גורמת לקשר טוב עם הילד."



צעד 1. מה חשוב לעשות כבר בתקופת ההיריון כדי שתהיה לידה קלה יותר?

הריון הוא לא מחלה אלא תהליך פזיולוגי טבעי.

למרות זאת, רובנו פוגשות כאבים שונים ותחושות של חוסר נוחות במהלך תקופת ההיריון, הנפוצים שבהם: כאבי גב, שכמות ואגן (ובפרט סמפיזיולידים), כאבים בעצם זנב, ישבן, כתפיים או צוואר, קושי בנשימה, צרבות, חוסר נוחות בשינה, קושי בהרדמות, כאבים בהליכה ושיבה, בצקות, דליות, נימול בידיים, התכווצויות ברגליים ועוד.

למה זה קורה?

לרוב, הכאבים השונים מורגשים בגלל חוסר איזון שעלול להיווצר עם ההריון בגוף. משקל הרחם והעובר הגדלים מוציאים את הגוף מהאיזון הטבעי שלו. השרירים והרצועות של הרחם נמתחים או מתכווצים, נוצר לחץ באיזורים שונים, איברים זזים ממקומם הרגיל יתר על המידה ועוד.

כתוצאה מכך העובר עלול להתמקם לא במנח אופטימלי ללידה, גם אם בבדיקת אולטרסאונד הוא נראה במצג ראש. ולכן יהיה לו יותר קשה להיכנס לאגן ולעבור בתעלת הלידה. אם החוסר איזון הוא רציני, העובר יתקשה להתהפך ועלול להשאר במצג עכוז או רוחבי לקראת הלידה.

כל גוף יגיב אחרת לשינויים המתרחשים בהריון לכן חוסר האיזון, הסימפטומים והכאבים יהיו שונים בין אישה לאישה.

איך זה ישפיע בזמן אמת על הלידה?

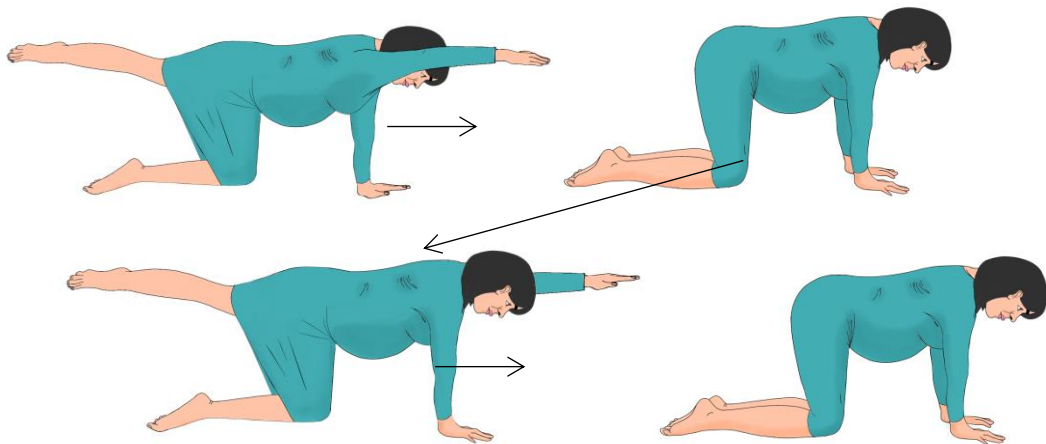
היא עשויה להיות ארוכה ומתישה, עלול להיות קושי בתחילת הלידה או לחילופין ייווצרו צירים מוקדמים, צירים יכולים להיות הרבה יותר כואבים והלידה יכולה להתקע בכל שלב. כתוצאה מכך עולה הסיכון להתערבויות רפואיות במהלכה כמו שימוש בפיטוצין לצורך השראה או זירוז, שימוש בוואקום ואף יכול להגיע לניתוח קיסרי בהול או מתוכנן.

אז מה עושים?

איזון הגוף משתנה כל הזמן עם גדילת ההריון ואנחנו צריכות ללמוד איך להתנהל מחדש עם הגוף שלנו. יש חשיבות לאיך יושבים, הולכים, ישנים נכון בתקופה מאתגרת זו.

יש כמה דרכים לשמור על איזון גוף בהריון:

1. העיקרון הוא לשמור על תנוחות מאוזנות לאורך כל שעות היום, כאשר המשקל מתחלק באופן שווה בין שני צידי הגוף כגון:
 - לעמוד יציב על שתי רגליים בצורה סימטרית,
 - לשבת בצורה סימטרית ולא רגל על רגל,
 - לא לשאת תיק צד כבד,
 - כשישנים על הצד, לישון עם כרית בין הרגליים- חשוב שהכרית תהיה גם בין ברכיים וגם בין קרסולים. ועוד כרית מתחת ליד עליונה.
2. לשמור על איזון בריא בין מנוחה לפעילות. לא כל פעילות והתעמלות עושה טוב להריון. בעיקרון יוגה עדינה מותאמת הריון –פעילות מתאימה. וכדאי פשוט לעשות הליכות לפחות 15 דק' כל יום.
3. קיימים תרגילים שהאישה יכולה לעשות בבית כדי לשמור על איזון הגוף לאורך ההריון. תרגילים כאלה ניתנים בחלק מקורסי הכנה ללידה. דוגמא לתרגיל איזון: אלכסוני גב- אישה עומדת על 6 ומושיטה יד ימין ורגל שמאל על 8 שניות וחוזרת לעמוד על 6. אח"כ מושיטה יד שמאל ורגל ימין ושוב חוזרת לעמידת 6. וכך להחליף בין הידיים ורגליים לפחות 6 פעמים.



זה מה שכתבה לי תמרה סילמן, שהגיעה אליי בחודש השמיני להריונה:
 "התרגילים עזרו להכין אותי פיזית ונפשית לשעת אמת. הרגשתי שאני מתקדמת כל יום וזה הוריד מהלחץ הטבעי במהלך ההריון. העצות של רחל עזרו להפסיק כאבים מיותרים במהלך ההריון והתמיכה הייתה לפי הצורך האישי שלי."

והנה מה שכתבה לי יעל הרשי: "... אני מאמינה שגם התרגילים שלפני הלידה עזרו לכך שהלידה הייתה מהירה יותר. המון המון תודה על ההדרכה המצויינת שעזרה המון!!!"



ברוב המקרים, גם ניתן להשיב איזון לגוף בעזרת טיפול איזון גוף מיוחד להריון בשם "אקוויליבריו". בטיפול זה משתמשים בטכניקות עיסוי עדינות אך עמוקות ותרגילים מתקדמים אשר משחררים את הרצועות והשרירים של הרחם, האגן ושאר הגוף ובכך מוסיפים לנשים איזון ונוחות בהריון. שחרור ואיזון הרקמות הרכות בגוף של האמא, ישפיע גם על העובר ברחם ויעזור לו להתמקם נכון. כלומר, יש כאן מפתח ללידה קלה שהוא בידיים של האישה. היא יכולה להשפיע ולעזור לעצמה לחוות לידה קלה וטובה.

חגית בלום מספרת: "בהריון השלישי שלי היו לי צירים מוקדמים (החל משבוע 32) שגרמו לכך שהייתי צריכה לנוח הרבה ולהמנע ממאמץ קל ומתיפקוד שלי בבית. לאחר טיפול "Equilibrio" אצל רחל גוריאצ'ניק, הצירים פחתו באופן משמעותי ויכולתי לחזור לביצוע משימות השגרה."



והנה מה שכתבה עלי לילך תם: פניתי לרחל בעקבות כאבים לא סבירים שהיו לי בבטן התחתונה. הרופאה שללה סימפיוזיליזיס ואני המשכתי את חודשי ההריון בסבל, קושי תפקודי וכאב לא סביר. לאחר שהחלטתי שאני מעוניינת לפתור את הבעיה, פניתי לטיפול של איזון רחם אצל רחל. בטיפול של שעה וחצי, שהוא משולב בתרגילים להפחתת העומס על האגן ומסאג' לרצועות הרחם, הכאבים חלפו! תוך מספר ימים כבר יכולתי לתפקד רגיל, הכאבים שהרגשתי עברו וההריון המשיך כרגיל.



צעד 2. איך תתכונני בצורה מיטבית ללידה?

לא תלכי לרוץ מרתון בלי תוכנית אימונים, ולא תגשי למבחן גמר בלי שלמדת והתכוננת לכך!

לכן גם ללידה חשוב לעשות הכנה ובצורה הנכונה.

במהלך ההריון גוף האישה מאותגר בכל הרבדים. ברובד הפיזיולוגי, ברובד המכאני וברובד המנטלי והרגשי:

הגוף עובר שינויים רבים עם גדילת העובר והרחם, מרכז הכובד של הגוף משתנה, הבטן הגדולה מושכת קדימה ונוצר לחץ אחורי בגב התחתון ובמפרקי האגן האחוריים ועוד. (לכן כדאי ללמוד להתנהל מחדש עם הגוף, כמו שכתבתי קודם.)

משתנה גם המאזן ההורמונלי ומשפיע על המצב הרגשי וגם הגופני. למשל בעיקבות השפעת ההורמון רלקסין, מפרקי האגן נהיים גמישים יותר כדי להקל על מעבר התינוק בזמן הלידה, דבר שיכול לגרום לחוסר נוחות, בעיקר לקראת סוף ההריון.

לידה היא השיא של האתגר הזה ומצב קיצון של הגוף, למרות היותה תהליך טבעי. גם בלידה עצמה פעילות ההורמונים היא זו השולטת על פיזיולוגיית (תהליך) הלידה ומנווטת אותה.

הכנה טובה ללידה מתבצעת בקורס הכנה ללידה.

קורס טוב ומקיף ייתן לכם ידע במגוון נושאים שאפרט בהמשך, יעשה לכם סדר ובהירות לגבי כל תהליך הלידה וגם יתן דרכים להתמודדות עם אתגרי הלידה השונים – פיזיים ורגשיים ולא רק עם כאב.

ידע

הכנה נכונה תספק לך ידע מעמיק לגבי התהליך: מה קורה בגוף שלך במהלך הלידה ומה קורה לעובר שלך במהלכה, איך את יכולה להשפיע ולתמוך בתהליך, מה עלול לעכב את התהליך, איך מלווה הלידה שלך יכול לעזור, איך לא להפריע, מהם התערבויות רפואיות נפוצות בלידה ועוד שאלות רבות וחשובות אשר התשובות עליהן, יתנו לך בטחון לקראת הלידה.

התמודדות עם אתגרים בלידה

הכנה שתכלול התמודדות עם כאבים, פחדים ולחץ, לידה שמתארכת או נתקעת. קבלת החלטות בלידה, מניעת קרעים ונזקים גופניים ונפשיים ועוד.



הבנה של התהליך ודרכי השפעה והתמודדות תיתן תחושת שליטה בנעשה. אומנם לא תמיד נוכל לשלוט בתהליך אך בעזרת הכנה טובה נוכל לשלוט בעצמינו ובתגובות שלנו לנעשה.

הכנה פיזית ורגשית ללידה

מכיוון שכל תהליך הלידה הוא תהליך גופני ונפשי מורכב (למשל לחץ וחרדה הם גורמים שעשויים לעכב את תהליך הלידה ואף לעצור אותה), גם הכנה פיזית וגם הכנה נפשית-רגשית הן משמעותיות ביותר. ואם בהריון את לומדת ומתרגלת, בזמן אמת תדעי לשלוף אוטומטית מתוך הקשבה לעצמך ולבחור את מה שנכון ומתאים לך כרגע מתוך מגוון הכלים שקיבלת.

קורס שמתמקד רק בצד הפיזי או רק בשיטות הרגעה לא מספיק. יש נשים שמתחברות יותר לרגש ויש לעבודת הגוף אבל חייבים להבין מה החשיבות של כל אחד מההבטים, איך זה עובד בלידה ומתי נתמקד במיוחד בכל אחד מהם.

יכול להיות מצב במהלך הלידה שהאישה בטוחה ורגועה, מתמודדת יפה אבל הלידה לא מתקדמת, אז כנראה משהו קורה בגוף שמפריע ללידה להתקדם ולכן כאן כדאי לה לעשות משהו פיזי בגוף (אולי לשנות תנוחה או לבצע תרגיל שיעזרו לתינוק לעבור באגן) ולא רק לעשות "דמיון מודרך". לעומת זאת אם האישה כרגע לחוצה ומרגישה פחד וכאב שמשתק אותה, כדאי להתמקד בהרגעתה בשיטות שונות שמתאימות לה.

קורס הכנה ללידה יעיל, כזה שתצאי ממנו לא רק עם ידע אלא בעיקר עם הבנה כיצד ליישם את הידע הזה בזמן אמת יעזור לך להגיע ללידה הבריאה ביותר האפשרית לך ולתינוקך וכך בעצם להימנע מסיבוכים מיותרים.

זה מה שכתבה לי שירן כהן אחרי לידה שניה:

"בקורס הפנמתי שליידה לא חייבת להיות קשה וטראומטית... רחל מלמדת תרגילים מעשיים שצריך לבצע בזמן הצירים על מנת לקדם את הלידה. וזה אכן עובד. הלידה השניה שלי עברה בטוב ובקלות שאין לשאר ב"ה."

הנה מה שכתבה אליענה ספראי אחרי לידה שלישית:

"ממליצה בחום על רחל-ד"ר דולה על הכנה מצויינת לקראת הלידה השלישית. קיבלתי מרחל בהדרכה שלה המון!!! גם כלים מעשיים וגם כלים לנפש... הרבה ממה שיכולתי לצפות! הרגשתי שהיא הייתה איתי ובשבילי לקראת הלידה ובהחלט אמשיך להתכונן איתה בעזרת ה' לקראת הלידות הבאות!"





צעד 3. איך לבחור מלווים לחדר לידה?

תמיכה טובה במהלך ההיריון, הלידה ולאחר הלידה היא ערובה גדולה מאוד לחווית לידה מוצלחת. בנוסף לכך, מחקרים מראים שלמלווה ישנה השפעה על מהלך ותוצאות הלידה. לכן בחירת המלווים שיהיו איתך בחדר הלידה היא בוודאי אחת ההחלטות החשובות שאת צריכה לעשות לקראת הלידה.

אז איך לבחור מלווים לחדר הלידה? מה לקחת בחשבון? האם כדאי לקחת את הבעל, אמא, אחות ואולי בכלל דולה?

המלווה הוא מקור לתמיכה, לעזרה ולעידוד, בין אם אתם עדיין בבית או בחדר הלידה. על המלווה להקשיב לבקשות שלך ולשמוע מה טוב ונעים לך ולא להחליט עבורך.

הנה כמה שאלות שיעזרו לך לבחור את המלווה המתאים:

מי יגרום לי להרגיש נח ובטוח בסביבתו, ישדר רוגע, ישרה אוירה טובה ונעימה?

מי ידאג שיהיה לי נח מבחינה פיזית? מי ישמור על פרטיות שלי?

איזה דברים חשובים לי בתמיכה בלידה? (תמיכה גופנית, תמיכה נפשית, עזרה בריכוז, הרגעה) והאם המלווה יוכל לספק לי את התמיכה הדרושה ולעזור ליישם את מה שלמדתי בקורס הכנה ללידה?

האם תהיה למלווה תקשורת טובה עם הצוות?

האם הוא לא יעלב ממני באותן שעות בהן כנראה לא אהיה הכי נחמדה כמו תמיד?

אם ייווצר מצב לחץ בלידה, האם הוא ישאר רגוע? ואם אני אכנס ללחץ בזמן הלידה, האם הוא ילחץ ממני?

האם הוא יוכל לעזור לקבל החלטות במהלך הלידה בנוגע לטיפולים או התערבויות מוצעות?

ולא פחות חשוב- סבלנות- לידה זה תהליך שלוקח זמן ולעיטים זמן ממושך. האם תהיה לו הסבלנות לכך?



בזמן הלידה לפעמים דווקא האנשים הכי קרובים אלינו מתקשים לתת את התמיכה לה אנחנו זקוקות, כי גם הם נמצאים בשטח לא מוכר, לפעמים מרגישים חוסר אונים ואין להם את הידע שיכול לעזור לנו. במקרה כזה כדאי לשקול עזרה של תומכת לידה- דולה מקצועית. במיוחד שמחקרים מצאו כי בלידות עם ליווי ותמיכה מקצועית של דולה:

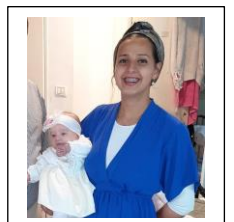
- משך הלידה היה קצר יותר ב- 25%
- שיעור הניתוחים הקיסריים נמוך יותר ב- 50%
- שימוש במשככי כאבים ירד ב- 30%
- ובפרט שימוש באפידורל ירד – ב60%
- צורך בלידה מכשירנית פחת ב- 30%
- ב- 40% מהלידות השתמשו פחות בפיטוצין (זירוז לידה).
- היולדות חשו פחות חרדה בזמן הצירים, האמינו שהתמודדו כהלכה עם תהליך הלידה וחשבו שלצירים הייתה השפעה מעצימה עליהן כנשים.
- היולדות היו מחוברות יותר לתינוקות שלהן ואף הניקו יותר.
- סבלו פחות מדיכאון אחרי לידה
- חשו שהן מתמודדות היטב עם המעבר להורות ודיווחו על שביעות רצון ואפילו שיפור ביחסים הזוגיים.

וכמובן ככל שהדולה מקצועית יותר הסיכוי לחוויה מוצלחת ובריאה עולה.

בסופו של דבר, ההחלטה לגבי בחירת המלווים צריכה להיות של היולדת ושלה בלבד כי לידה היא חוויה חשובה המשנה את כל החיים שאחרי!

הנה מה שמספרת אור גליה בוחבוט, לידה שניה:

"ברוך ה' הקב"ה שלח לי את רחל להיות הדולה שלי. היא הכינה אותי בקורס הכנה ללידה לפני והיו המון דברים בקורס שגרמו לי להבין שלא חייב שלידה תהיה כ"כ קשה ויש מה לעשות. זה מאוד הרגיע אותי... אני ממש שמחתי שיכלתי להתמודד עם הצירים. ברוך ה' הגענו לבית חולים בפתיחה מתקדמת, ממש שמחתי, הייתי בהלם ובהתרגשות. אחרי 4 שעות בערך ילדתי בת בלי אפידורל ובלידת מים כמו שרציתי"





זזה מה שכתבתה עלי תמרה סילמן:

"ב"ה סיעתא דשמיא הדריך אותי לקחת את רחל בתור מלווה ללידה החמישית שלי. למרות שזו לא הייתה הלידה הראשונה ואף לא המלווה הראשונה – זו הפעם הראשונה שהרגשתי מוכנה ללדת.

עם רחל התמיכה מתחילה הרבה לפני הלידה עצמה... בשעת לידה רחל תמכה באופן פעיל כדי לקדם את הלידה ולהקל על הכאבים. היא עבדה יחד איתי בתהליך לא פשוט והמליצה על פרוצדורות שקדמו אותי עד הלידה הטבעית שרציתי.

ב"ה על הבחירה הנכונה ברחל."



אז מה עכשיו?

אחרי שהבנת מה הם הצעדים שיעזרו לך להשפיע על הלידה שלך שתהיה קלה, קצרה ובריאה ישנם שני דברים שאת יכולה לעשות כדי להמשיך ולהתקדם מכאן. והכיף הגדול הוא ששניהם לא עולים כסף.

האחד: להשתדל לממש את כל אחד מהצעדים ככל הניתן לפי הנחיות שקיבלת פה.

הדבר השני, למי שרוצה לקבל מקסימום תוצאות בלידה שלה, אני רוצה לתת מתנה נוספת:

שיחת ייעוץ בת 30 דקות שמטרתה לעזור לך לעבור לידה קלה, קצרה ובריאה בלי סיבוכים מיותרים.

כי לא הגיוני שאישה תשקיע בחפצים כמו עגלה יוקרתית, ריהוט ובגדים לתינוק ולא בבריאותה הפיזית והנפשית - בניית חווית לידה טובה, המשפיעה על כל החיים שאחרי!

[הקליקי להרשמה לשיחת יעוץ](#)

זה מה שאמרה לי לימור סיני אחרי לידה שישית:

"רחל יקרה, רציתי להגיד לך תודה רבה על הכל!"

למרות שזו היתה הלידה השישית שלי, בגלל לידה חמישית טראומטית חששתי איך אעבור אותה בשלום. שינית משהו בתפיסה שלי!

מאוד התלבטתי אם להעזר בך ועכשיו אני יכולה להגיד שזה תרם לי המון ואני שמחה שעשיתי את הצעד הזה, למרות כל הלידות שעברתי, הידע הקודם שלי וקורסי הכנה ללידה אחרים!"



והנה מה שכתבה חגית בלום לאחר הליווי שלי במהלך הריון ולידה:

במהלך השבוע שקדם ללידה התייעצתי עם רחל טלפונית וכך עזרה לי בהתלבטות מתי לנסוע לחדר לידה ומה כדאי לעשות קודם בבית והנחתה אותי על תנוחות מומלצות. התרגילים שביצענו יחד במהלך תהליך הלידה עזרו מאוד לקידום הלידה והפחתת הכאב שבצירים.

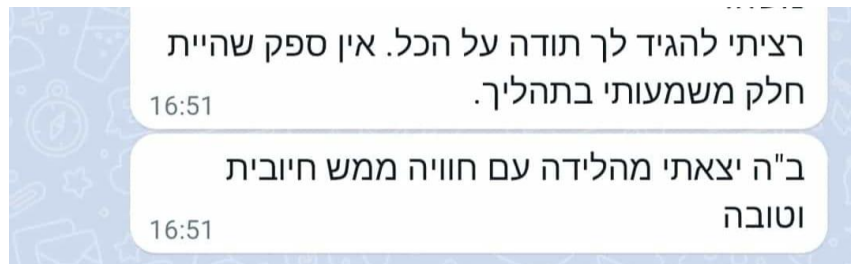
מומלצת מכל הלב!
זכיתי ורחל ליוותה אותי כבר 2 לידות!
עזרה לי מאוד
11:17

“רחל, האם תנסי למכור לי משהו בשיחה הזאת?”

חד משמעית, כן. אני אמכור לך שחווית הלידה שלך יכולה וצריכה להיות הרבה יותר טובה ושמחה ממה שרובינו חושבות. ואם אחשוב שאחד השירותים שלי מתאים לך, בלי חשש אספר לך עליו ואמליץ לך. אבל לא בכל מחיר - אני מגלה שהרבה נשים שאני מדברת איתן לא מבינות את מידת ההשפעה שלהן על הלידה ולא מוכנות לעבור תהליך הכנה. ואם זה לא הזמן הנכון - גם את זה אין לי שום בעיה לומר לך. אני עוזרת רק לנשים שבשלות לכך - ובשמחה נשוחח ונגיע להחלטה יחד האם נכון להמשיך איתי הלאה - כך או כך, זוהי שיחה שעתידיה לשנות משמעותית את הלידה הקרובה שלך.

רחל יקרה,
אין בפי מילים להודות לך על כל העזרה והנתינה שלך.
יהי רצון שתמיד תהיי שליחה טובה
13:15

חגית בלום, לידה שלישית



אמונה בר כוכבא, לידה ראשונה

אל תפספסי את ההזדמנות שלך לבנות חווית לידה בריאה ומיטבית!

[הקליקי להרשמה לשיחת יעוץ](#)