

שישה טיפים מנצחים : איך לבחור איפה ללדת

מאת: זהר כרמי



פעם, כל אחת הייתה יולדת בבית החולים הקרוב ביותר אליה. היום, זה כבר לא ככה. כמעט לכל אחת מאיתנו יש יותר מאפשרות אחת לבחור איפה ללדת והשפע יכול לבלבל. אז קצת סדר בבלגן.



מרחק מהבית, בכל זאת: בלידה ראשונה, כל מה שבמרחק של עד שעה וחצי מהבית (כולל פקקים), נחשב בטוח. בלידה חוזרת, עדיף שיהיה יותר קרוב, גם כי לידות חוזרות הן, סטטיסטית, יותר קצרות, וגם כי יש לכם כבר ילד/ה בבית וחשוב שיהיה נוח להתנהל גם לאחר הלידה, בביקורים ובטיפול בבכור/ה. אבל – לא בכל מחיר. אם בית החולים הקרוב ביותר לביתכם כלל לא מתאים לרצונותיכם, ונסיעה של עשר דקות נוספות לבית חולים אחר תביא אתכם למקום שמתאים הרבה יותר עבורכם, זה שווה. באתר שלי תמצאי פירוט של [כל בתי החולים בארץ](#) בפרישה גיאוגרפית.



ערכי רשימה של שלושת הדברים הכי חשובים לך בלידה. אם את לא מצליחה לבחור, ערכי רשימה של חמשת הדברים שהכי חשובים לך, ועל שלושת המדורגים הכי גבוה אל תתפשרי. אני קוראת להם "שלושת הגדולים שלי". לדוגמא, אם הגישה ללידה טבעית והתמיכה בה זה הדבר הכי חשוב מבחינתך, בית החולים שיתאים לך הוא כנראה אחד שיש בו מרכז לידה טבעי, בו הסיכויים שלך לפגוש גישה חיובית, מדיניות תומכת ומיילדת מתאימה, גבוהים יותר. לעומת זאת, פחות רלבנטי לך שיש בו, למשל, מרדים זמין 24 שעות ביממה לביצוע אפידורל.

"רשימת שלושת הגדולים" תעזור לך לא רק להתמקד אלא גם לנקות רעשי רקע לא רלבנטיים מהדיון. תוכלי להציץ בפוסט שכתבתי על [איך לבנות תכנית לידה](#) ולקבל אולי עוד כמה רעיונות.

3

פתחי אזניים. מה מספרות החברות שלך? מידע וחוויות של נשים אחרות יכולים לעזור לך ויכולים גם לבלבל אותך ואפילו להכשיל אותך. כל סיפור לידה שאת שומעת, הציבי אותו מול רשימת שלושת הגדולים שהרכבת, ואל תזזי ממנה. זה רק יבלבל אותך. אם חברה שלך הייתה ממש מרוצה מחדר הלידה בו ילדה, זה בהחלט לא אומר שגם את תהיי מרוצה, כי אולי שלושת הגדולים שלה שונים לחלוטין משלך. אל תיקחי בחשבון בהחלטה שלך אף דעה של אף אחת לפני שביררת, מה שלושת הגדולים שלה. זכרי, מאד קל לטלטל אותנו רגשית כשאנחנו בהריון ועומדות לפני החלטה חשובה שכזו, אבל כל מה שאנשים יגידו לך, זו רק דעה. הדעה שלהם, לא שלך. ריכזתי [סיפורי לידה מעדויות והתנסויות אישיות של יולדות](#). אפשר ללמוד מהם המון.

4

לכי לסיור. תחושת הבטן שלך לא תשקר לך. בית חולים שעשה עלייך רושם נהדר משיטוט באינטרנט יכול להתגלות כמקום שתרגישי בו מאד לא בנוח, ההרגשה הזו חשובה, אל תזלזלי בה. אם בזמן הסיור את מגלה שכבר כמה דקות לא נשמת נשימה עמוקה, זה סימן מהגוף שלך, שאומר - כאן אני לא יכול להיות נינוח. אם המיילדת בסיור נחמדה או לא, זה עניין של טעם, אבל אם היא לא עונה לחלק מהשאלות, או עושה פרצופים על הדברים שחשובים למי מהמשתתפים בסיור, יש לכך חשיבות. היא אמנם רק מיילדת אחת מצוות גדול של מיילדות, אבל אם בית החולים בחר בה לייצג אותו בסיור ליולדות, היא כנראה מייצגת אותו במידה כזו או אחרת. סמכי על האינטואיציה שלך. באתר שלי עשיתי בשבילך את רוב עבודת הרגליים ובדקתי אישית את כל מה שיש לבתי היולדות בארץ להציע. אני ממליצה להתחיל בו, אבל לא לוותר על סיור אישי.

5

לא מצליחה להחליט? הלכת לסיורים, שמעת סיפורים, חקרת באינטרנט. כל הראש שלך מלא מידע סותר ואת מבולבלת. קבלי טיפ שנשמע אולי מצחיק אבל אני נשבעת לך שהוא עובד מדהים: קחי שני גיליונות נייר (אם את מתלבטת בין שני מקומות, אם יותר - קחי גיליונות נייר כמספר המקומות שאת מתלבטת ביניהם), על כל גיליון כתבי את שם בית החולים, הניחי את הגיליונות על הרצפה במרחק מה זה מזה. עמדי על אחד מהגיליונות, כן כן, ממש עמדי פיזית עם

כפות הרגליים על גיליון הנייר, עצמי עיניים ובדקי, איך את מרגישה. כעת, חזרי על כך עם הגיליון השני (וכן הלאה, אם יש יותר משניים). איפה שהרגשת יותר טוב, זה המקום המתאים לך יותר. התשובה תמיד בתוכך.



טיפ אחרון שאולי יפתיע אותך – את יכולה ללדת כמו שאת רוצה **בכל מקום**. גם במקום שממש לא מתאים לרצונות שלך, אם תתעלמי מהסביבה ותעשי רק מה שמתאים לך, את בהחלט יכולה ללדת את לידת החלומות שלך גם בחדר הלידה הכי לא מאפשר, שהמדיניות בו הכי רחוקה ממה שחלמת. זו הלידה שלך!

אני זוכרת אישה שליוויתי בלידה והעניקה לי המון השראה.

היא מאד לא רצתה ללדת על הגב, זה היה ממש חשוב לה, ורצה הגורל ונפלנו על מיילדת שהתעקשה שהיא תשכב על הגב.

את יודעת מה היולדת הזו עשתה? היא פשוט התעלמה. וילדה על שש. היא אפילו לא שמה לב שהמיילדת התייאשה והלכה לקרוא למיילדת אחרת, שיודעת לקבל לידות על שש. היא לא בזבזה אנרגיה על לריב עם אף אחד, היא פשוט לא התייחסה לסביבה אלא התרכזת בעצמה ובצרכים שלה. מה שנקרא, אני לא נגדכם, אני בעד עצמי! אני ממליצה, מעודדת אותך ומחזקת אותך, להיות בעד עצמך.

בהצלחה!

זהר