

## החלטות הראש והלב (או הבטן) / ענת הר-לב אור

### סיפור לידת הבית השלישית שלי

כל הריון וכל לידה הם קסם ומסתורין בעיניי. ההיריון האחרון שלי וגם הלידה הוכיחו לי זאת שוב. ההיריון היה קשה מבחינה פיזית מתחילתו, והביא איתו גם הרבה שאלות והתמודדויות ברמה הנפשית. שתי בנותיי הגדולות, הלל ותמר, נולדו בלידות בית, ומבחינתי היה זה טבעי להמשיך באותו כיוון. שי, בעלי, הרגיש אחרת. הלידות הקודמות היו עבורו עומס רגשי ולו בפחד גדול, ולכן לא רצה לחוות זאת שוב. וכך מצאנו את עצמנו מנסים לגשר על הפער הזה ולמצוא פתרון מתאים לשנינו ללידה הקרבה.

בלידות הבית הקודמות שלי לווייתי על ידי מיילדות בית (בכל לידה מיילדות אחרות), ובסופו של דבר בחרנו להיות מלווים בהריון וללדת במרכז לידה טבעי בפורייה "הלוחשות לתינוקות" של רותי ורזי. הבחירה הייתה נהדרת. אך בסופו של דבר, ברגע "האמת", כשהחלו הצירים האמיתיים (שבוע לפני כן הייתה התחלה של "לידה" אך ללא התפתחות, וכך תרגלנו על יבש את מהלך העניינים), הבחירה הסופית הייתה שונה. התיק היה מוכן לנסיעה, הבנות הועברו כפי שתואם מראש, לשכנה חברה, סבתא הייתה בדרך להחליף את החברה ולהיות עם הבנות, הכול היה מוכן, רק ליבי לא. לא הייתי מוכנה לזוז מהבית. הבחירה הראשונה הייתה מהראש, אך הבחירה הסופית הייתה מהלב, ובעיקר מהבטן...

וכך נשארנו בבית, רוזי נסעה במעלה הר כמון והגיעה לביתנו, והחלה הלידה... הייתה לידה נפלאה. כואבת, מאתגרת, מחברת ומפליאה.

הלידה התרחשה בחדר השינה שלנו, ובחדר האמבטיה. בין הצירים "שלפנו" קלפים שהכנתי במהלך ההיריון, שנתנו לנו בכל פעם מילה או משפט להתמקד בו בין הצירים ובהרפיות. גם תרגולי המדיטציה שלי עזרו, וכן תרגולי היוגה. המים באמבטיה, כדור הגומי הגדול, כמובן גם ידיה הנפלאות של רוזי, וגופו התומך של שי. וכמובן הימצאותי בביתי שלי - מקור כוחי.

בסופו של דבר, הלידה התרחשה בתנוחת כריעה, בעודי נתמכת במיטה ובשי, ורוזי מקבלת את התינוק לידה בגובה הרצפה. נולד לנו בן!!! (כמו בהריונות הקודמים, לא ידענו את מין העובר, ותמיד ההפתעה מעצימה את ההתרגשות)

התינוק יצא בריא וערני, התחבר לשד וינק, וכשחבל הטבור סיים את תפקידו וחדל, לפעום שי חתך את חבל הטבור, כמנהגנו ומסורתנו בלידות הקודמות. סבתא והבנות הצטרפו למיטת המשפחה עם סיום הלידה, וההתרגשות הייתה גדולה.

אחרי זמן מה השלייה יצאה, התינוק נבדק ונשקל, גם אני השלמתי את ניקיוני, ויכולנו להתמסר להיכרות עם התינוק, ולמנוחה משותפת. עטופים בריחות, מראות, צלילים, וקולות של הבית שלנו, מוכר, נוח וממלא עוצמה, בטחון ואהבה. תחושת משפחה.

הלידה הסתיימה, עוד מעגל הושלם, וגם החל...

במהלך ההיריון הריתי גם את ספרי השלישי "אימא יולדת בבית", ספר ילדים, ספר לכל המשפחה. הספר "נולד" ויצא לאור בדיוק שבועיים לפני לידתו של תינוקי השלישי-ארז.

(קדמו לספר זה ספריי "מה המצב אדון צב?", ו"עץ הנעליים", אשר ראו אור בהוצאת "גונים")

הספר נכתב מניסיוני האישי בלידות הבית, ומיועד להורים וילדיהם לקראת לידת בית או לידה טבעית במרכז לידה או בית חולים. לידה בה ההורים בוחרים לשתף את ילדיהם במהלך ההיריון ובתהליכי הלידה, גם אם היא לא מתרחשת בבית, וגם אם הילדים לא נוכחים בכל הלידה. הספר כתוב בצורה פשוטה וברורה, מלווה באיורים, ומתאים לטווח גילאים רחב.

בנוסף "ילדתי" במהלך הריון זה גם **קלפים להריון ולידה**, אשר מצוירים בעבודת יד שלי, ומאפשרים לאישה ההריונית ולבן זוגה, וגם למיילדת או לדולה התומכת, כלי לעבודה אישית, פנימית, בתהליך ההכנה ללידה ובמהלך הלידה עצמה.

לפרטים נוספים ורכישת הקלפים והספרים:

ענת הר-לב אור, 052-6517515, [anatharlevor@gmail.com](mailto:anatharlevor@gmail.com)