מהמהירות שלך על האמת שהיי

מאת: חופית מנו

מזל טוב את בהיריון !

המסע של ההיריון הראשון שלי, הוא בדיעבד ההכנה הטובה
ביותר לאמא שהפכתי להיות.
אם הגעת לפה, אני רוצה להעניק לך במתנה, נקודת מבט
חדשה, על התהליך שיכול להיות גם לך,
תוך כדי שאת מייצרת חיים בתוכך.

ההיריון שלך, והלידה, הם בעלי פוטנציאל עצום, לאפשר:

-תהליך רגשי עמוק שלך עם עצמך.
-הזדמנות להנהיג את עצמך ולהוביל את ההגעה של הילדים שלך לעולם .
-אפשרות להיקשרות והיכרות עם הילד או הילדה שלך העתידיים.

בואי נעמיק קצת, על כל אחת מהמתנות האלה

תהליך רגשי אישי

40 שבועות של היריון, מחולקים
לארבעה טרימסטרים, שבכל אחד מהם
מערך הורמונלי ייחודי,
והכנה ברבדים חדשים ומשמעותיים
לאמא שאת עומדת להיות.
מה צפוי לך ?

טרימסטר ראשון

האיחור של המחזור, ההשתנה על מקל או בדיקות הדם מגלות לך שנקלטת.

לצד ההתרגשות, מגיעה גם... פאניקה קלה עם ההבנה שחייך עומדים להשתנות מהקצה אל הקצה.

מי שאת היום אולי תיעלם, ובטח ממש תשתנה.

לכן, השליש הראשון הוא גם תהליך רגשי של עיכול המצב החדש, כשההיריון משתרש.

לא סתם הוא מלווה בבחילות והקאות. ביטוי פיזי לכל מה שקורה לך רגשית.

טרימסטר שני

תקופה אביבית במיוחד. את מתחילה להרגיש תנועות עובר, הבחילות חולפות, והגוף מתעגל וההיריון בחוץ לעיני כל.

כולם מתחילים לברך אותך ולהחמיא לך, אולי לפנות לך את הכיסא באוטובוס, או לפנק אותך במאכלים מזינים.

לרוב את מרגישה כמו המלכה האם.

הנוכחות של העובר שלך בתוכך היא מרגשת ומחברת אותך אל האמא שעומדת להיוולד מתוכך.

זה יכול להיות נעים, אך זה עשוי להיות גם מפגש כואב עם הילדות שעברת, או ההורים שלא היו שם עבורך.

כל הרעיונות ההוריים על השולחן . אולי גם של בן זוגך.

לפעמים תנועות העובר מכאיבות לנו, או מזכירות לנו שאנחנו כבר לא לבד.

אולי הן מעוררות חרדה או דאגה (או היעדרן).

זה ללא ספק שליש שיכול להוות טריגר במפגש עם רעיונות , זיכרונות וערכים.

טרימסטר שלישי

השליש השלישי מביא איתו הבנה שהעובר שבתוכך צריך גם לצאת משם

וממש נובעת ממך הבקשה להתכונן לרגע הזה.

אולי לרפד את החוויה ברוך ואהבה, אולי בידע וכלים. לעיתים הגנה.

זה ממש בולט בפנייה לדולות.. החל משבוע 28 מגיע מבול של טלפונים, כדי להתעניין בנוגע לליווי

בלידה או קורס הכנה ללידה.

המחשבות על הלידה מביאות מגוון של תגובות, אבל ללא ספק כולן מעידות על דבר ברור-

את מרגישה צורך לדאוג לרגע סיום ההיריון וההגעה של ילדך לעולם

היקשרות והיכרות עם הילד שלך , שטרם נולד.

40 שבועות של היריון מאפשרים גם את המפגש שלכם, ההיכרות והיקשרות עם ייצור המתוק הזה.
כשהוא יוולד הוא לא יהיה זר לך. ואת בטח לא תהיי זרה לו.
הוא יזהה את קולך, יכיר היטב את האנרגיה שלך, ירגיש הכי בבית בזרועותיך.
כבר בשבוע 8 הוא מרגיש את התדר של קולך.
בשבוע 16 יתכן וכבר תרגישי אותו זז בתוכך. תנועות קלות שלא משאירות ספק בנוגע לקיום שלו בעולמך.
בהמשך הוא יזכור שיר מוכר שהתנגן ברחם או ששרת לו.
ככל שההיריון מתקדם, החושים מתפתחים עד שתינוקך חש, שומע ורואה ומרגיש את העולם שסביבו דרכך.

מכל הסיבות האלה, ועוד, התקשורת בינכם חשובה מאין כמוה.
יש אינספור מחקרים שכבר הוכיחו מעבר לכל ספק את ההשפעה של החיים ברחם, על האנשים שאנחנו בחיינו פה בעולם.
התקשורת בינכם בתקופת ההיריון, גם תאפשר לכם היקשרות משמעותית,
ולך את האפשרות לחדד את חושייך האימהיים , ולהיות קשובה אליו, עוד לפני שנולד.
כל אלו ללא ספק, יקלו על תחילת החיים המשותפים שלכם, בקשיים והאתגרים של גידול תינוק.

בבחירה להנהיג את הלידה שלך,
ולהוביל את הגעת ילדך לעולם יש הזדמנות
מדהימה

בלידה שלך טמונה בקשה ממך
להקשיב לעצמך, לגוף שלך ולתינוק
שמבקש להיוולד.
רגע הלידה, הוא רגע מכונן גם עבורך כאם
וגם לילדך שעומד להגיח לאוויר העולם.

הלידה תעביר אותך מסע רגשי עמוק ומטלטל. אין דרך לייפות זאת.
מסע מהמם שיש לו את הפוטנציאל להתחבר במהירות לאמא שאת, לפגוש אותה, ולצאת איתה לתוך ההורות.
כשיש לך גישה אליה, ההורות הראשונית תהיה פשוטה יותר, רכה יותר, ופחות מבלבלת.
כאמא, את המנהיגה של המשפחה שלך. יכולת ההובלה שלך, יאפשרו לגורים שלך ללכת אחריך בביטחון ולחוש מוגנים בעולם.
הובלה פשוטה מהסוג הזה, תאפשר לך כוח על מיוחד כאמא.
הלידה שלך מבקשת את ההנהגה שלך.
באופן טבעי וקשוב.
והיישום של כל אלה בלידה שלך, יאפשרו לך שימוש נגיש שלהם בהורות שלך.

בעולם המודרני, בלידות בית חולים, החינוך שקיבלנו הוא שיש מישהו בחוץ שיודע מה צריך לעשות. שלמד והשכיל, ולכן הוא או היא צריכים לנהל את הלידה שלך.
אבל האמת היא אחרת.
האמת היא שהלידה הזו שלך, התינוק הזה שלך, והגוף הזה שלך. ולכן, את תדעי הכי טוב מה נכון לכם.
זה לא פשוט או מובן מאליו לקחת כזו הובלה.
יתכן שלא למדת מעולם שיש לך את היכולת הזו ואת עדיין לא סומכת על עצמך שאת יכולה, או נותנת לך את הרשות.
עשי את הדרך הדרושה לך, כדי להתחבר למנהיגה שאת.

התינוק שברחמך הוא 100% שלך.

הבאת אותו איתך מהבית לבית היולדות.
זיכרי זאת , כשיעלו בך מחשבות "האם מותר לי לבחור בזה או בהוא?"
"האם אני יכולה לסרב?"
גם כעובר, את כבר אמא שלו, וזוהי זכותך ואחריותך לבחור עבורו
את מה שאת מרגישה שהכי טוב לו.

טרימסטר רביעי

נהוג להתעלם מכך בתרבות שלנו, אבל ידוע שקיים גם טרימסטר רביעי. רגע אחרי הלידה ולמשך שלושה חודשים, התהליך ממשיך.

בשלושה חודשים האלה, תינוקך עדיין עובר. כמעט ולא מגיב לעולם, מבקש להיות מעורסל וקרוב אליך אמא, יונק, ישן, ועושה

צרכים. מתחיל להרגיש את תחושות הגוף החדשות ובוכה כשלא נעים לא, או כשמבקש את קרבתך.

ואת ? את עדיין לומדת את התפקיד החדש שלך בעולם. עדיין מתנסה באהבה הזו שזרה לך.

נהוג לחשוב ברומנטיזציה הוליוודית, שברגע שילדת, את מיד אם. יודעת מה לעשות. מאוהבת עד כלות. מניקה בטבעיות ומתרגשת

מפרי בטנך. אבל האמת היא שזה לרוב רחוק מהמציאות שנשים פוגשות.

וויניקוט, פסיכולוג מפורסם שחקר את האימהוווות, מדווח שהזהות ההורית מתפתחת בהדרגה, ויש נשים שרק אחרי שלושה חודשים

מתחברות ונקשרות אל ילדם. וזה ממש תקין ובריא שזה לא קורה בשנייה שנפגשתם, כמו אהבה ממבט ראשון. הלידה מסייעת

בתהליך ההיקשרות הזה בעזרת הפרשת הורמון אוקסיטוצין בצירים ובהנקה. הורמון האהבה המפורסם. ועדיין, הי רכה עם עצמך ותני

לך את הזמן שאת צריכה בטרנספורמציה שלך להיות אם.

מפה אתם ממשיכים למסע שימשך חיים שלמים
מסע שיש בו רגעים של אושר, אבל גם קושי ורגעים של ייאוש.
דרך לא פשוטה של אחריות על הייצור הקטנטן והנפלא הזה
שהופקד בידייך.
שאותו תאהבי ממש ותרצי את הטוב ביותר עבורו.
תהליך שבו תפגשי שוב את עצמך, דרך העיניים שלו.
"זו ילדותי השניה" כתב אהוד מנור. בערגה על הכיף והחוויות של
לראות את העולם דרך עיני ילדתו. ואני אוסיף , שזה גם מפגש עם
פצעי הילדות שלנו, שנגעים דרך הילדים שלנו, כשהם מבקשים
מאיתנו לאהוב אותם באופנים שלא אהבו אותנו.

במידה ואת מרגישה שתתרום לך עזרה מקצועית ונוכחות במסע ההורות שלך,

בין אם את בהיריון, או אם לילד בן 30,

אני אשמח להציע לך ליווי של ריפוי והקשבה .

כמטפלת בגישת הורות כמעשה ניסים ואנושיות מרפאת,

שלך ובשבילך,

חופית מנו

צועדות ביחד

בהיריון. בלידה. בהורות.

Happy Mother's Day!

באהבה , חופית