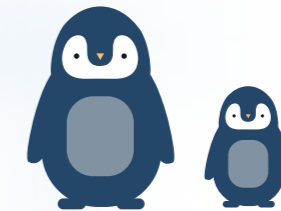


# ידע הוא כוח

## מאת: אורנה זינגר

למרות שפע המידע באינטרנט, אין עדיין תחליף לקורס הכנה ללידה. הקורס מספק מידע עדכני ומדויק, מפגיש את ההורים לעתיד עם אנשים אחרים באותו מצב וכמובן, מקנה לנשים ולבני זוגן כלים להתמודדות עם מהלך הלידה



קורסי הכנה ללידה קיימים זה עשרות שנים, ולמרות שהפכו לחלק טבעי ב"נוף" ההיריון עדיין נשאלות שאלות כמו: למה בכלל צריך קורס הכנה ללידה? מה יש בקורס שכזה? והאם בעידן האינטרנטי צריך עדיין קורס?

אחת הטענות המוכרות היא: "פעם זה לא היה קיים, ונשים ידעו ללדת ללא בעיה". טענה זו נכונה רק בחלקה, כי נשים אכן ילדו ללא קורס הכנה, אבל לא בטוח שהן ידעו מה קורה בגופן בעת הלידה ומה הן יכלו לעשות כדי לעזור לעצמן.

קורס הכנה ללידה מקנה ידע (רפואי ופסיכולוגי), כלים ושיטות להתמודדות טובה ונינוחה יותר עם מהלך הלידה. כיום אנחנו יודעים שידע הוא כוח - כוח שמסייע לאישה להגיע ללידה כשהיא בטוחה יותר בעצמה, פיזית ומנטלית. ערך מוסף חשוב ביותר של הקורס, אשר ספק אם היה מתאפשר בלעדיו, הוא החיבור של בן/בת הזוג לתהליך הלידה והקניית ידע ושיטות התמודדות גם עבורו.

### סדר הלידה

טיעון נוסף שניתן לשמוע הוא שלידה היא פעולה טבעית כמו כל תפקוד אחר של הגוף, וכמו שלא צריך ללמוד איך לנשום או ללמד את מערכת העיכול כיצד לעכל, כך אין צורך ללמד את הגוף ללדת. הטיעון אולי נכון מבחינה עקרונית, אבל מאחר שאיננו יולדות באופן יומיומי הגוף צריך תזכורת וקורס הכנה ללידה הוא סוג של תזכורת. אנחנו מזכירות לגופנו כי הוא יודע ללדת, אנחנו מזכירות לגופנו את הכוחות הרדומים שבו ואת המיומנויות שחבויות בו כדי להתכונן ליום הגדול.

אם כך, למה אי אפשר להסתפק בקורס וירטואלי, תשאלו, הרי יש ברשת אינספור קורסים. למה צריך מדריכה ולמה לצאת מהבית? ובכן, ברחבי הרשת אכן קיים מידע רב וזה יתרון גדול, אבל יש כאן גם חיסרון - אין לנו הכלים למיין את מבול המידע הזה ולעריך מהו המידע המדויק, המעודכן והנכון ביותר. מפגש עם איש מקצוע - מיילדת או אחות - עושה סדר בכל המידע ודואג לכך שהמידע שמקבל הזוג הוא מידע עדכני ביותר, מדויק ביותר ומקצועי ביותר. כמו כן, מפגש עם איש מקצוע מאפשר

לכם לשאול שאלות ולקבל תשובות מתאימות - תשובות נכונות, מדויקות ורלוונטיות לכם, וזהו מידע שיחזק אתכם ושתוכלו להשתמש בו ברגע האמת.

ערך מוסף נוסף שיש לקורס הוא הפגישה עם זוגות אחרים שנמצאים באותו מצב. השאלות שנשאלות על ידי אחרים הרבה פעמים מעוררות בכם שאלות חשובות ורלוונטיות שלא חשבתם עליהן. הידיעה שיש עוד אנשים ונשים במצבנו, עם החרדות, החששות, השמחה והתקווה, יוצרת

הרגשה שאנחנו לא לבד ושכל השאלות, החששות וההתלבטויות שמטרידות אותנו הן נורמליות. היריון ולידה הם תחילתה של תקופה חדשה בחיים - תקופת ההורות. זוהי התחלה חדשה שמלווה בשמחה ובהתרגשות אך גם בחרדה ובחששות, ולכן אנחנו כאן, כדי להכין אתכם לשינוי הגדול בחייכם ולדאוג לכך שהחוויה תהיה מיוחדת וטובה.

הכותבת היא מנהלת הסיעוד בחדר הלידה, מרכז רפואי מאיר

