
תוכן העניינים

13..... הלידות שלי

17..... מבוא

19..... התנועה והלידה

21..... חויית הלידה ❁

23..... ההריון והלידה ❁

26..... איך משפיעה התנועה על הלידה

29..... הכללים שיעזרו לך לנוע בלידה וללדת בתנועה

31..... תנועה לשלב הראשון של הלידה

33..... השמים הם הגבול - רעיונות לתנועה בשלב הראשון של הלידה

34..... חשוב לזכור - כמה כאלים שיצטרכו לך

103..... תנוחות למנוחה בין הצירים

105..... 'לקחת אוויר' ולנוח - אשיבות החרפיה בהפוגות שבין הצירים

129..... תנועה ותנוחות לשלב השני של הלידה

131..... גיוס כוחות למאמץ אחרון - תנועות ותנועות לשלב השני של הלידה

163.....תנועה בעזרת כדור פיזיו

165.....* לזכותו של הכדור - יתרונות השימוש בכדור פיזיו לתנועה בלידה

187.....תנועה ועיסוי בעזרת בן הזוג

189.....* אפשר להיות שותף פעיל - בן הזוג בלידה

190.....* הקסם שבמגע - תרומת העיסוי והמגע בלידה

191.....* גם לגעת צריך לדעת - כללים לעיסוי והמגע בלידה

219.....השלב השלישי של הלידה

221.....* רגע לפני סיום - המלצות לשלב השלישי של הלידה

223.....תנועה עם מאלחשים ומשככי כאבים

225.....* לא להירדם בשמירה - תנועה בהשפעת מאלחשים ומשככי כאבים

226.....* זה לא מצחיק - תנועה בהשפעת 'ג'ס צ'וק' (ניטרוס אוקסיד - NO_2)

228.....* לרחף בין לבין - תנועה בהשפעת 'טשטוש' (פטידין+פנרזן)

229.....* לגוף סיבות משלו - תנועה בהשפעת האפידורל

231.....ומה אחר-כך?

233.....* יש חיים אחרי הלידה - תרומתה של הפעילות הזופנית להתאוששות מההריון ומחלידה

235.....רשימת ספרות מומלצת