

ramilee אלז'ין

גיליון מס. 1 | מרץ 2008

מחולק חינם בסניפי הרשת

עולם ההריון והתינוק



Mix & Match
רמי-לי בצבעים

עמודים 32-33

קטלוג רמי-לי
קיץ 2008

עמודים 35-43

אין תבחרי
שם לתינוק?

התעמלות בזמן
הריון

תזונה נכונה

איך שלא תסתכלי על זה תמיד תוכלי להחליט מתי לעשות את ה - switch פג פרגו מעולה. העולה בעלות המרכב המתהפך, המאפשר לתנווק שלך לראות גם אותך וגם לא קצוות סמטות המאגזינים.



המרכב המתהפך SWITCH העגלה עם



בואו להכיר את עגלת הפרימיום החדשה



Peg-Pérego

הכירו את עגלת הפרימיום היוקרתית והאיכותית של פג פרגו - העגלה שכולם חיכו לה! עגלת **Skate** החדשה, מציעה מפרט טכני מתקדם, פיתוח טכנולוגי, עיצוב מדהים, נוחות וקלילות שלא היו כמותם בארץ.

**אתם מוזמנים להתרשם מעגלת הפרימיום
של הדור הבא! עכשיו בחנויות!**

תוכן עניינים:

6	תזונה נכונה בהריון
10	על ההנקה ויתרונותיה
12	סקס בזמן הריון
18	התעמלות בזמן הריון
20	תפגש שוואי לי את חדר הילדים
22	טיפול גוף בזמן ההריון
24	מהו דם טבורי?
26	מה קורה לחברות בין נשים?
30	רמי-לי איתך בעיצוב לאורך כל הדרך
32	Mix & Match רמי-לי בצבעים
34	הדברים שכל אשה בהריון חייבת
35	קטלוג רמי-לי קיץ 2008
44	איך תבחרי שם לתינוק?
45	BABY - הבגד הראשון שלי
48	מיטב סלבריטאים ברשת
49	תפוזרת / חידון

סניפי רמי-לי

- אשדוד - קניון לב אשדוד, 08-8679264
- באר שבע - קניון הנגב, 08-6230648
- בני ברק - רח' ירושלים, 03-6187116
- בת-ים - קניון בת-ים, 03-5530808
- גבעתיים - קניון גבעתיים, 03-7327474
- חולון - קניון חולון, 03-6517289
- חיפה - גרנד קניון, 04-8230505
- ירושלים - קניון מלחה, 02-6480927
- ירושלים - סנטר 1, 02-5022296
- ירושלים - קינג לור', 02-6236445
- כפר סבא - קניון ערים, 09-7675511
- נתניה - קניון השרון, 09-8872605
- פתח תקוה - הקניון הגדול, 03-9271828
- קרית - קירין, 04-8747643
- ראש-לצ' - קניון הזהב, 03-9529765
- ראש-לצ' - פסל חיים, 03-9677022
- רחובות - קניון רחובות, 08-9390686
- רמת גן - קניון איילון, 03-6164503
- רעננה - קניון רננים, 09-7400495
- תל אביב - גן העיר, 03-5232121
- בקרוב סניפים חדשים: מודיעין, ביל"ו סנטר
- סניפי עודפים: תל אביב - דרך יפו 9, 03-5101202
- הרצליה פיתוח, קניון OUTLET, 09-9571010
- כרמיאל, My Center, 04-9582828
- שירות לקוחות 03-5114433

www.rami-lee.co.il

אין המערכת או רשת רמי-לי אחראים לתוכן המודעות. כל המודעות מפורסמות באחריותו הבלעדית והמלאה של המפרסם.

לקוחה יקרה,

אני מתכבד להציג בפניך את הגיליון הראשון של מגזין רמי-לי.

במגזין החדש של הרשת תוכלי למצוא כתבות בנושאי עולם ההריון, הלידה וההורות.

מצאנו לנכון לייעד את המגזין כחלק מתפיסת החברה המעוניינת לספק מידע כולל, מקצועי ומעודכן לכל קהל הלקוחות, אשר מגלות בתקופת ההריון סקרנות רבה ומודעות הולכת וגוברת למידע במגוון תחומים מרתקים. רמי-לי גאה להציג גם תכשיטים, הלבשה תחתונה ומוצרי טיפוח עבורך ובגדי ילדים מקסימים באמצעות המותג BABY, לתינוקך.

קריאה מהנה,

רמי מזרחי
מנכ"ל

ramilee נשים / רשת אופנה להריון

BABY
ramilee



שער: ליאת אחריון
פרזנטורית קיץ 2008

הפקה וניהול הפרויקט:



נרפרינט מדיה והפקה בע"מ
טל. 03-6496069

info@nirprint.co.il

ניהול פרויקט: אורלי קורן

מודעות: אפרת קידר, אורלי קורן

כתיבה ועריכה: איריס לקנר

עיצוב גרפי: אילן פארי

תמונת השער: ליאת אחריון

צילום השער וצילומי דוגמניות רמי-לי:

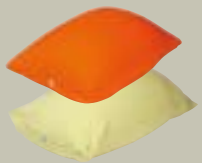
גיא כושי ויריב פיין

הנכן מוזמנות לשלוח תגובות ורעיונות למערכת:

נרפרינט מדיה והפקה בע"מ - עבור מגזין רמי-לי

רח' ראול וולנברג 22 רמת החייל ת"א - 69719

או למייל orly@nirprint.co.il



מגוון פופים



נחשונים



פוף לתינוק



צאורונים



מזרן פעילות



TUSH



כריתי עוטפת אותך באהבה בהריון ולאחר הלידה

כריתי - עוצבה במיוחד כדי לספק לך איזון, תמיכה ומנוחה בזמן ההריון וההנקה.

כריתי - מתאימה את עצמה לגופך.

כריתי - מומלצות ע"י יועצות ההנקה ומדריכות הלידה.

כריתי - נמצאת במחלקות השונות בבתי היולדות המובילים.

כריתי - מתאימה לכל המשפחה תינוקות, ילדים ומבוגרים.

כריתי - הבחירה הטבעית שלך.

כריתי - תמיכה לכל המשפחה.

להשיג ברשתות ובחנויות המובחרות למוצרי תינוקות. טלפון לפרטים: 03-9643382, 03-6317179

www.karitay.co.il

karitay@zahav.net.il

חייל

לקוחות פרטיים טל. 03-6317179

ודיאטה באיכילוב וראש המרכז להרזיה ובריאות בשיטתה, התברר לי כי מיתוס מפורסם מאוד - דינו להישר. מאחר וצריכת הקלוריות עולה בכ- 300 קלוריות ליום בלבד, האמרה הידועה שאישה בהריון צריכה לאכול עבור שניים אינה מדויקת. עליה קטנה זאת בקלוריות חשובה מהשבוע ה-12--13 והלאה.

האם יש ויטמינים שאינם מומלצים בזמן ההריון ?

ויטמין A איננו מומלץ לצריכה בהריון. מחקרים הראו שתוספת מלאכותית של ויטמין A בכמות מעל 10,000 יחידות בינלאומיות, במיוחד אם נלקחת בשליש הראשון של ההריון, עלולה לגרום לפגמים בעובר. לנשים המתכננות הריון, לא מומלץ ליטול אף תכשיר או תוספי מזון המכילים כמויות מוגברות של ויטמין A ואף להפסיק טיפולי עור בתכשירים המכילים ויטמין A. בדרך כלל, אין סכנה לעודף מצריכת מזון העשיר בוויטמין A.

אילו בעיות נוספות יש בתקופת ההריון הקשורות לתזונה ?

בחילות - אם הבחילות חזקות ומלוות בהקאות - כדאי להתאשפז. אם הן נסבלות, כדאי לנסות את הדברים הבאים: לקום מהמיטה לאט, לאכול ארוחות קטנות לעתים קרובות, לאכול צימים או קרקרים, ללעוס מסטיקים או למצוץ סוכריות, להימנע ממאכלים בעלי ריח חזק ולשתות מים.

עצירות - שכיחה מאוד. כדאי לאכול מזון עשיר בסיבים תזונתיים (ירקות, פירות, לחם מלא, דגני בוקר), לאכול באופן סדיר, רצוי ארוחות קטנות ותכופות, לשתות לפחות 8 כוסות נוזלים ביום, ללכת לבית שימוש מיידית כשיש תחושה של תכיפות, לא להתאפק, ללכת ברגל 30-40 דקות ביום, לא לקחת משלשלים על דעת עצמך, אלא אך ורק בהתייעצות עם מומחה.

צרבות - "לאכול לאט, ללעוס היטב, להימנע מאוכל מתובל ושומני, בזמן האוכל לשבת ישר, לאחר ארוחה לא לשכב, להמתין כשעה לפני השכיבה, לא לשתות חם מדי וקר מדי", אומרת אולגה רז.

על אילו מזונות באופן כללי על האישה בהריון להקפיד ?

חלבון - ההמלצה לצריכת חלבון בהריון היא כ- 60-70 גר' ביום. המלצה זו איננה מהווה בעיה בחברת השפע בה אנו חיים משום שאנו אוכלים בדרך כלל הרבה מעבר לכמות זו. חלבון נמצא כמעט בכל סוגי המזון, ובמיוחד במוצרי בשר ודגים, ביצים, מוצרי חלב וגם במקורות הצמחיים כמו קטניות, דגנים, שקדים ואגוזים. יש לציין שחלבון ממקור צמחי איננו מלא כך שנשים טבעוניות שאינן אוכלות חלבון מן החי, כדאי שתדענה את הצירופים המתאימים של חלבונים מן הצומח, כמו צרוף של דגנים וקטניות וגם אגוזים, אשר מספקים חלבון מלא פחות או יותר. נשים רבות מרגישות דחייה מבשר, במיוחד בתחילת ההריון, במקרים כאלו, ניתן לאכול ביצים ומוצרי חלב.

חומצה פולית - הדרישה לחומצה פולית באישה הרר עולה פי יותר מ- 2.5 מהמצב הרגיל, כך שההמלצה היומית היא 400-800 מיקרוגרם, גם לפני כניסה מתוכננת להריון. לפי מחקרים רבים תוספת של חומצה פולית לנשים טרם כניסתן

עובדה ידועה היא שלתזונה של האם לפני ובזמן ההריון השפעה מכרעת על בריאותה שלה ועל בריאות העובר. האם מספקת לעובר את כל הדרוש לו לצורך גדילתו והתפתחותו מרגע ההתעברות. זה כולל כמובן גם את מרכיבי המזון המגיעים אליו דרך השליה.

אחת השאלות הקשורות לתזונה בהריון היא השאלה של משקל האם. זאת משום שמשקל תקין של האם ועלייתה התקינה במשקל חשובים לאם ולתינוק גם יחד. משקל לא תקין של האם עלול להוות גורם סיכון בהתפתחות העובר.

באופן כללי, עליה סבירה במשקל לנשים שהתחילו את ההריון בתת משקל היא 12-18 ק"ג, לנשים במשקל תקין 11-16 ק"ג ולנשים בעודף משקל 7-11 ק"ג. כך בערך מתפלג המשקל הנרכש בסוף ההריון: משקל התינוק כ- 3.5 ק"ג, משקל הנוזלים העוברים כ- 3.5 ק"ג, השליה כ- 500 גר', הגדלת החזה כ- 1 ק"ג, עליה בנפח הנוזלים בגופה של האם כ- 2 ק"ג, עליה במאגרי שומן של האם כ- 3.5 ק"ג. סה"כ כ- 14 ק"ג.

לפי מחקרים, בקרב נשים בעלות משקל ירוד לפני כניסתן להריון, ובמיוחד אלה שלא עלו במשקל במשך ההריון, עולה הסיכון ללידות מוקדמות ולהיוולדות תינוקות בעלי משקל נמוך לגיל - תופעות המסכנות את בריאות הולד. תינוקות אלו נמצאים בקבוצת סיכון גבוהה יותר להתפתחות פיזית וקוגניטיבית לא תקינה ואף בסיכון לשכיחות גבוהה יותר למחלות כמו מחלת לב, המתפתחות בגיל מבוגר. משקל עודף של האישה בזמן ההריון מסכן את בריאותה, כגורם לעליה בלחץ הדם, סוכרת הריונית ועוד. תינוקות של נשים בעלות עודף משקל עלולים להיוולד במשקל גבוה, מעל 4.5 ק"ג - מה שעלול לגרום לקשיים בלידה, ניתוחים קיסריים וכדומה. ישנם מחקרים המראים קשר בין משקל האם והתפתחות בעיות אורתופדיות בתינוקות, עליה בסיכון למחלות לב ולסוכרת בגיל המבוגר. לעתים קרובות נשים הרות סובלות מבצקות, כך שעליה פתאומית במשקל יכולה להיות מוסברת על ידי תופעה נפוצה זו.

עובדות ונתונים חשובים

נחיל מקביעת העובדה שכל אישה בהריון צריכה לעלות במשקל.

לא מומלץ לעשות דיאטות הרזיה בהריון אפילו אם האישה סובלת מעודף משקל טרם ההריון. זאת, משום שהעובר תלוי באספקת מזון על ידי האם ודיאטת הרזיה בזמן ההריון מקטינה את אספקת אבות המזון ועלולה להזיק לעובר. כיום אנו יודעים שאספקה תקינה של רכיבי מזון שונים חשובה עוד טרם ההתעברות, כלומר: שמירה על תזונה נכונה ונטילה מושכלת של תוספי מזון לאישה המתכננת להיכנס להריון היא משמעותית ביותר.

בזמן ההריון הדרישות התזונתיות עולות ולעתים יש צורך בשינוי בתזונה כך שכמות המרכיבים התזונתיים החיוניים, כמו חלבונים, ויטמינים ומינרלים תעלה. משיחה שניהלתי עם אולגה רז, תזונאית קלינית - מפתחת דיאטת הלחם, יועצת ומנחת קבוצות, מנהלת יחידת תזונה



אומגה 3 בהריון ובהנקה - השקעה לטווח ארוך



תוספת אומגה 3 חשובה במהלך ההריון ובמיוחד מתחילת הטרימסטר השני, השלישי ובהנקה, במהלכם מתפתח מוחו של העובר ונשלמת התפתחות מערכת העצבים המרכזית

אלספה 9 חודשים

תוספת אומגה 3 לאם, לעובר ולתינוק היונק

- ריכוז ייחודי של אומגה 3 המותאם במיוחד לתקופת ההריון
- נוסחת אומגה 3 עתירת DHA בהתאם לדרישות בהריון ובהנקה
- שילוב עם חומצה פולית למניעת מומים מולדים
- כמוסות נוחות לבליעה

כמוסה אחת ביום תספק את כל האומגה 3 החיונית להריון ולתינוק הנולד!

אלספה-פון: 1-700-704-701

התרומה להתפתחות ילדך

ההשפעה של תוספת אומגה 3 במהלך ההריון אינה מסתיימת עם הלידה. תרומתה גדולה מאוד גם בטווח הארוך. מחקרים אחרונים מצביעים על קשר הדוק בין רמות אומגה 3 בהריון להתפתחות שכלית וקוגניטיבית של ילדים בשנות הילדות המוקדמות, ואף בגיל מאוחר יותר. ילדים לאימהות אשר צרכו רמה גבוהה של אומגה 3 במהלך ההריון, נהנים מיתרונות התפתחותיים בכישורים המוטוריים, בקואורדינציה ובקשר יד-עין. אפילו ציוני ה-IQ שלהם טובים יותר בגיל הילדות. כמו כן, נמצא קשר בין רמות גבוהות של אומגה 3 בלידה והפחתת הסיכון להפרעות קשב וריכוז.

תזונה מאוזנת חיונית לשמירה על הבריאות בכל שלב ושלב בחיים, אבל במהלך ההריון חשיבותה של התזונה המאוזנת כפולה. אחרי הכול, העובר תלוי לחלוטין בתזונה שלך שמספקת לו את כל הקלוריות, הוויטמינים והמינרלים שלהם הוא זקוק על מנת להתפתח ולגדול באופן תקין. בשנים האחרונות התפרסמו מחקרים רבים לפיהם התזונה במהלך ההריון משפיעה לא רק על מהלך ההריון ותוצאותיו, אלא גם על בריאות הילד בגיל מאוחר יותר.

אומגה 3 לעובר שברחם

מחקרים רבים מצביעים על כך שלהגברת הצריכה של חומצות שומן אומגה 3 (EPA ו-DHA) במהלך ההריון יש יתרונות בריאותיים רבים לאם ולעובר. כך למשל, DHA הוא רכיב מבני חיוני במוח, בעין ובמערכת העצבים המרכזית של העובר. חשוב לדעת: העובר מקבל אומגה 3 מתזונתה של האם בלבד. לכן, כשהאם צורכת תזונה דלה באומגה 3, צפוי מחסור באומגה 3 אצל העובר. רמות נמוכות של אומגה 3 בהריון קשורות בסיכון גבוה יותר לדיכאון לאחר לידה, לרעלת הריון וללידה מוקדמת.

מבצע ללקוחות רמי-לי

שובר זה מקנה לך 15% הנחה על אלספה 9 חודשים, בתוקף עד 30.6.08
ניתן להשיג ברשתות הפארם, בתי הטבע ובתי המרקחת

אומגה 3 זה אלספה

אומגה 3 אלספה



מרכז טיפול 13117

הזיכוי ינתן בצרוף סרט קופה

תקינה מומלץ לאכול מוצרי חלב, אשר בנוסף לסידן מכילים גם ריבופלבין ויטמין D - שניהם חיוניים להתפתחות העובר. סידן נמצא גם בירקות עליים, כמו כרוב, ברוקולי, חסה וכדומה, בקטניות, חלב סויה המועשר בסידן בלבד, סרדינים משומרים, פירות יבשים ועוד.

נשים שלא צורכות מספיק סידן מסיבה כלשהי (אי סבילות לחלב או מכל סיבה אחרת) חייבות להוסיף סידן מתכשירים. נקודה זו נוגעת לנשים צמחוניות ולנשים מתחת לגיל 25 אשר עדיין בנות את העצם.

ויטמין נוסף חשוב בהריון הוא ויטמין B12, הנמצא רק במזונות מן החי - בשר, דגים וחלבון ביצה.

אומגה 3 - קיים קו מחשבת הגורם כי האומגה 3 חשובה מאוד להתפתחות העובר הן לראייה והן לאינטלקט שלו. ההמלצה היא לאכול דגים מהים הצפוני למרות הפחדים של המתכות הכבדות. מאחר והיתרונות במקרה הזה גוברים על החסרונות, מומלצת אכילת דגים קטנים. אסור בתכלית האיסור לאכול דגים לא מבושלים מחשש לזיהום. יש גם אסכולה הגורסת שניתן לתת לאישה בהריון אומגה בכמוסה. באופן אישי, אני לא מתנגדת לכמות סבירה על בסיס קבוע, אך ממליצה להפסיק כחודש לפני הלידה.

המלצה כללית:

תוספת ברזל בשליש השני והשלישי של ההריון ותוספת מולטי-ויטמינים המיועדים לנשים הרות, חשובה במיוחד לנשים שתזונתן אינה אופטימאלית, נשים צמחוניות, נשים עם יותר מעובר אחד, מעשנות ושותות אלכוהול.
חשוב מאוד לציין כי כל אישה שרוצה לקחת תוספי מזון בזמן ההריון, כדאי שתיוועץ עם רופא או דיאטנית לגבי סוג התכשירים המתאימים לה במצבה. המלצה זו תלויה בבדיקות דם של האישה וסוג האוכל שהיא אוכלת.

על סיבים תזונתיים

אתי רז, דיאטנית קלינית הנעזרת בתזונה סינית וצמחי מרפא, מסבירה כי סיבים תזונתיים הם חומרים הנמצאים במזונות שמקורם בצומח ואת מרביתם הגוף אינו מעכל ובכך חשיבותם למערכת העיכול שלנו. מחקרים רבים מראים כי אוכלוסיות שמזונותיהם עשירים בסיבים, כמעט אינם חולים במחלות העולם המערבי. ההמלצות הן לא יותר מ 30 - 40 גרם ביום.

מבחינים בין סיבים מסוימים הסופחים מים וחלקיקי שומן וסוכר ונמצאים בפירות, ירקות, קטניות ושיבולת שועל, לבין סיבים בלתי מסוימים הנמצאים בקליפות של פירות וירקות, קטניות ודגניים מלאים בלתי מלוטשים. אלו מסייעים בתהליכי העיכול.

בדרך כלל יש שילובים של שניהם. במקביל, חשוב מאוד להגדיל את כמות המים. בסך הכל, הסיבים מסייעים בהורדת כולסטרול וסוכרים, שיפור פעילות מערכת העיכול ומונעים עצירות.

תקופת ההריון, אם כך - על כל מגבלותיה והאזהרות שבה - יכולה להוות צורה להקפדה גבוהה ומבוכת על תזונה נכונה הן עבור האם והן עבור העובר המתפתח בצורה המיטבית ביותר. 

להריון מקטינה את שכיחות הפגמים בצינור העצבי של העובר - ממנו נוצר המוח, חלקים אחרים של מערכת העצבים ועמוד השדרה. חומצה פולית נמצאת בכמות נדיבה במזונות רבים, בעיקר בירקות ירוקים, פירות טריים, דגנים מלאים וקטניות. כמות של 400 מיקרוגרם של חומצה פולית ליום אפשר להשיג על ידי צריכה של: 1 כוס מיץ תפוזים, 2 פרוסות לחם חי, 1.5 כוס חסה, 0.5 כוס שעועית מבושלת או 0.5 כוס אספרגוס מבושל. כיום נמכרים דגני בוקר המועשרים בחומצה פולית. להבדיל מויטמינים אחרים שספיגתם מלאה יותר כשאוכלים מזונות מאשר מבליעת כדורים, חומצה פולית נספגת יותר טוב מתוך התכשיר, כך שהיום ממליצים לכל אישה שמתכננת הריון ליטול כדור של חומצה פולית. חומצה פולית מצויה כיום בכל תכשיר של ויטמינים המיועד לנשים הרות.

ברזל - מחסור בברזל בקרב נשים בתקופת ההריון ידוע היטב. אחוז גבוה של נשים צעירות נמצא במחסור בברזל ברמה זו או אחרת. לתופעה זו מספר סיבות והעיקריות שביניהן הן צריכה בלתי מספקת של מוצרים המכילים ברזל ואיבוד משמעותי של הברזל בזמן הוסת ובלידות כתוצאה מאיבודי דם.

לכן, נשים רבות נכנסות להריון בהיותן כבר סובלות ממחסור בברזל. הפסקת וסת וספיגה יעילה יותר של ברזל בזמן ההריון עוזרות במידה מסוימת לשמור על כמויות הברזל, אך מאחר ובהריון הצורך בברזל עולה משמעותית, רבות הנשים המפתחות אנמיה בתקופה זו וזקוקות לתוספת ברזל, במיוחד לאחר השבוע ה-13, שאז ההמלצה היא 30 מיליגרם ברזל ליום.

ברזל נמצא במזונות כמו בשר ועופות, דגים, מאכלים, קטניות ופירות יבשים. יחד עם זאת יש לזכור שספיגתו במערכת העיכול נמוכה יחסית. אנו סופגים ברזל בצורה המרבית כשאוכלים מוצרי בשר, איברים פנימיים ודגים. ספיגת ברזל ממקורות צמחיים נמוכה, אך אפשר לשפרה במידה מסוימת על ידי צירוף מזונות העשירים בויטמין C, כמו מיץ לימון בסלט ירקות, מיץ תפוזים כפתיח לארוחה צמחונית וכדומה. הוספת כמות קטנה של בשר או דג לתבשילי ירקות משפרת את ספיגת הברזל מהם, אף שלא חייבים לאכול את הבשר או את הדג. בכל תכשיר המיועד לנשים הרות ישנה תוספת ברזל. אך ישנם מקרים רבים בהם יש צורך בתוספת משמעותית יותר על ידי תכשירי ברזל כדי למנוע אנמיה. תכשירי ברזל מומלץ ליטול בין הארוחות או לפני שינה על קיבה ריקה עם מים ולא עם חלב, תה או קפה, המאטים את ספיגת הברזל. תכשירי ברזל עלולים, לצערנו, לגרום לעצירות אצל חלק מהנשים.

אבץ - תוספת אבץ חשובה להתפתחות התקינה של העובר. חסר באבץ עלול להתפתח גם מליקוים תזונתיים. כמות האבץ המומלצת בהריון היא 15 מ"ג. אבץ נמצא במזונות כמו סוגי בשר רזה, קטניות, אגוזים, גרעינים, דגני בוקר ובחלב ומוצריו. בתכשירים המיועדים לנשים הרות ישנה בדרך כלל הכמות המומלצת של אבץ.

סידן - ההמלצה לצריכה סידן בהריון היא 1200 מ"ג ליום. הסידן הנאכל מתאכסן בעצמות האם ונדרש במיוחד בשליש האחרון של ההריון, כשבניית העצמות של העובר מגיעה למקסימום ומתחילה התפתחות השיניים. לצורך זה משתחרר מעצמות האם כ- 300 מ"ג סידן ליום. לצורך אספקת סידן





אבא תפיד אופרת:

עם אוכל לא פשחקים...



✓ מעון אורגני הוא מעון נקי משימוש בחומרי הדברה, הורמונים, הנדסה גנטית, חומרים משמרים וצבעי מאכל.

✓ מוצרי המעון האורגניים של הרדוף שמרים על האיכות הטבעית והמקוריות שלהם, ומהווים את הדרכ הטבעית להשלים לגוף את הויטמינים והמינרלים החיוניים.

✓ כל מוצרי הרדוף מאושרים כאורגניים צ"י גופי הפיקוח המסמכים.

✓ להרדוף מעון רחב של מוצרים שיכולים להוות בסיס רחב לתזונה המשפחתית.

מקבוצת



הרדוף באינטרנט: מוקד שירות צרכנים 1-800-388-001 www.harduf.co.il
שיחת חינם

על הנקה ויתרונותיה

הסטטיסטיקה מראה לנו שכיום יש בישראל כ- 150,000 לידות בשנה. המגמה בתקופה האחרונה למודעות ההולכת וגוברת של יתרונות הזנת הילד בחלב אם רק גדלה.

מתברר כי 95% מהנשים לאחר לידה מצהירות כי הן מעוניינות להאכיל את הילד רק באמצעות חלב אם. יולדות אלו, על פי דיווחי מדריכות הנקה ומרכזי הנקה, אכן מתחילות להאכיל את התינוק באמצעות הנקה. לאחר כחודש, 60% מהנשים עדיין ממשיכות להניק את התינוק. חלב אם מכיל נוגדנים ואנזימים החשובים מאוד להתפתחות התינוק.

10 סיבות עיקריות לחשיבותו של חלב אם לתינוק:

1. איגוד רופאי הילדים האמריקאיים ממליץ על חלב אם כתזונה המומלצת ביותר. עוד הוא ממליץ כי ההנקה תימשך לפחות 12 חודשים.
2. חלב אם מספק תזונה מושלמת עבור התינוק - רק בחלב אם נמצאים כל הרכיבים התזונתיים הנחוצים עבור התפתחות בריאה ותקינה של התינוק.
3. חלב אם מכיל גם נוגדנים למחלות, עוזר בהתפתחות המערכת החיסונית של התינוק, ומגביר את יעילות החיסונים.
4. חלב אם הוא תמיד בעל הפרופורציות הנכונות של שומן, פחמימות וחלבון.
5. חלב אם מרגיע את מערכת העיכול של התינוק. מחקרים שנעשו בבעלי חיים הדגימו כי התפתחות מערכת העיכול נעשתה מהירה יותר אצל בעלי חיים שהואכלו בחלב אימם.
6. ההנקה מספקת את צרכיו הרגשיים של התינוק! קיימת חשיבות לתנוחת הערסול של התינוק בזמן ההנקה לסיפוק הצרכים הרגשיים שלו אם זה חיבוק, אם חמימות ועוד.

7. חלב אם - הוא החלב "הנקי" ביותר עבור התינוק. חלב אם לעולם לא נגוע בקטריות, למעשה, הוא מכיל מאפיינים אנטי בקטריאליים.
8. פעולת היניקה עוזרת להתכווצות הרחם של האם הטריה לאחר לידת התינוק.
9. ההנקה עוזרת לאם להפחית ממשקלה לאחר לידת התינוק: הנקה צורכת בממוצע 500 קלוריות נוספות ליום.
10. חלב אם ניתן חינם: גם אם משתמשים במשאבות החלב הזמינות החל מ- 400 ש"ח, מחירי תחליפי החלב יקרים בהרבה. עלות האכלת התינוק בתחליפי חלב הוערכה בעבר בכ- 1,000 \$ לשנה.

אך הבה לא נשכח שלכל גישה והמלצה יש גם את הצד שמנגד. גם בין האחוזים הגבוהים של אימהות הבוחרות היום להניק את התינוק, יש את מי שלא מרגישות כל כך בנוח עם העניין. בשיחה עם מספר אימהות שבחרו לא להניק, מצאנו כמה טיעונים שגם עליהם יש לתת את הדעת. אימא אחת טענה כי אצלה זה נובע מחוסר הרצון להיות תלוית ועל תקן מקור לאספקת מזון נייד. דנה, אמא לתינוק בן ארבעה חודשים שהניקה משך החודשיים הראשונים סיפרה כי מאוד לא נוח לה לחשוף שד בכל מקום. דנה מספרת: "מצד אחד החברה מאוד מעודדת את העניין אך כשקורה שאישה נראית מניקה במקום ציבורי, תמיד יהיה מי שיעקם את האף או ירים גבה". שולי - גם כן אימא לתינוקת ראשונה - שיתפה אותנו ואמרה "יגידו מה שיגידו כולם, תחושת 'הפרה החולבת' היא המשך בעמ' 16

לנשים ששואבות ליותר

משאבות חלב ומוצרי הנקה

מומלץ
ע"י יועצות הנקה

עדינה ושקטה אך בהחלט חזקה
שאיבה בשני שלבים בדומה
להאכלה הטבעית של התינוק

משאבת חלב
דגם חשמלי
"סווינג"
"הרמוני"

תיק + מיכל קירור



משאבת חלב
דגם ידני
"הרמוני"

שקית לחיטוי במיקרוגל



חדש!

פדים חד ורב פעמיים



שקיות
לאחסון חלב



medela
הבחירה מס' 1 של בתי חולים וזימהות

לפרטים נוספים ומידע על נקודות מכירה
יבואן - בפקס בע"מ, טל: 09-9727620
www.medela.co.il



סחבת
מספיק!

שלמור אבון נמיתי Y&R



סט מצעים לתינוק של כיתן
מתנה
לכל מצטרפת

נביעות בר במבצע מושלם לאמהות!
רק 97 ש"ח לחודש, לחודשיים הראשונים
הזמיני עכשיו בר מעוצב של נביעות, והעניקי לילדך
ולך את המים האיכותיים של נביעות, המכילים כמות
משמעותית של סידן ודלים מאוד בנתרן.
להזמנות חייגי ***3080** www.neviot.co.il



* בכפוף לתקנון המבצע ואיזורי החלוקה * למשלמים בכרטיס אשראי בלבד * עד גמר המלאי * ט.ל.ח.

• הריונות מרובי עוברים

על אף העובדה שאין עובדה מדעית אשר הוכיחה כי יחסי מין בהריונות מרובי עוברים גורמים ללידה מוקדמת, חלק מהרופאים ימליצו להימנע מיחסי מין במחצית השנייה של ההריון משום סיכון היתר ללידה מוקדמת בהריון מסוג זה.

• דימום וגינאלי

דימום וגינאלי בהריון יכול לבוע ממספר גורמים. חלקם מבשרים הפלה או הפרדות שלייה וחלקם חסרי משמעות קלינית ונובעים משינויים אנטומיים וגודש כלי דם באזור צוואר הרחם והנרתיק.

• צירים מוקדמים, קיצור צוואר הרחם או גורם סיכון אחר ללידה מוקדמת

יחסי המין לכשעצמם, כל שכן אורגזמה, מלווים בהתכווצויות הרחם, שהן למעשה סוג של צירים. התכווצויות אלו מגבירות את הלחץ על צוואר הרחם ועלולות לגרום ללידה מוקדמת בנשים שבסיכון. יתרה מזאת, בנוזל הזרע מצוי חומר (prostaglandins) שבבואו במגע עם הרחם משרה צירים והתכווצויות. כל דימום וגינאלי דורש בדיקת רופא, ורק לאחר בדיקה ואבחנה ניתן בעצתו להמשיך ולקיים יחסי מין.

• שיליית פתח ושילייה נמוכה

שילייה הממוקמת קרוב לצוואר הרחם או מכסה אותו. שיליות אלו עלולות לדמם ואף להיפרד כתוצאה מיחסי מין.

• ירידת מים

משנפקו הקרומים ומי השפיר יורדים מהרחם דרך הצוואר לנרתיק עולה לאין שיעור הסיכון להתפתחות זיהום בחלל הרחם, ומצב זה מהווה איסור חמור לקיום יחסי מין.

מה קורה לחשק המיני בזמן ההריון ?

ד"ר גוטמן : "חשק מיני מושפע מהרבה מאוד גורמים ועל כן התגובה שונה מאישה לאישה ומאוד אישית. ככלל ניתן לקבוע כי בשליש הראשון להריון, בשל שינויים הורמונאליים, בחילות, הקאות ועייפות קיימת ירידה בחשק המיני. בשליש השני קיימת עלייה בחשק המיני ולקראת השליש האחרון, בשל עלייה במשקל, כאבי גב ולעיתים פגיעה בדימוי העצמי ושינויים במראה החיצוני חלה ירידה בשנית."

מה עובר על אישה בהריון מבחינה רגשית בהתייחסותה לסקס בזמן ההריון ?

ד"ר דניאל דריי שהוא רופא מומחה לסקסולוגיה ופסיכולוגיה רפואית, מסביר : "על מנת להבין את הפרופיל הרגשי של האישה ההרה, יש להבין כיצד נכנסה להריון. האם היה זה הריון מתוכנן, האם הוא רצוי, האם הגיע כהפתעה ומה מסמל הילד בשביל האישה. האם זהו הילד שתמיד רצתה, האם הוא "ילד אהבה" של זוגיות פורחת שהגיע אחרי 20 שנה, האם זה בגלל שהשעון הביולוגי מתקתק או שמא המדובר בהריון שהוא סוג של חיבור מחדש לזוג שהיה שרוי בבעיות. אחר כך יש לקחת בחשבון ב"איזה מחיר" הגיע ההריון : האם הייתה זו קליטה מהירה או שמא היה כרוך במאמצים מיוחדים, טיפולים וכסף.

האישה ההרה מתחילה להרגיש פתאום שהיא מאוד תלויה בגבר. אם עד עכשיו יכלה "להיפטר ממנו בקלות" הרי שעכשיו מעמדו הוא אבי הילד שבתוכה. אספקט זה מורה שעתה, מתחיל מחדש המבחן של בן הזוג. האימא לעתיד בוחנת עד

ר אשית, נתייחס להריון כתקופה האמורה להיות מהנה לקיום יחסי מין שכן ההורמונים הגועשים אצל האישה מספקים מצע נוח לפעילות מרובה ולהתקרבות של בני הזוג.

עם התפתחות ההריון, המציאות מחייבת גם למצוא תנחות נוחות יותר ושלל דרכים לעוגג הדדי.

- מכאן שהמדובר, שוב, בתקופה פורה ומפרה, תרתי משמע. כל זאת, באם הקשר בין בני הזוג הוא טוב ובריא גם בימים כהרגלם.

ד"ר גיא גוטמן - מומחה למיילדות, גינקולוגיה ופריון מסביר : "המיתוסים והאמונות השונות שנקשרו לנושא קיום יחסי מין בהריון רבים, מגוונים ומעוררים סימני שאלה ואי ודאות בקרב זוגות רבים במהלך ההריון. עד לשנים האחרונות לא נבדקה בצורה מדעית מבוקרת מידת השפעת יחסי המין על העובר והאם לעתיד. ההמלצות ניתנו על סמך אינטואיציה בלבד, ובתחום רגיש זה אינטואיציה מבוססת יותר על השקפת עולם וחינוך מאשר על עובדות רפואיות. לדוגמה, קיימת תפיסת עולם דתית הרואה את תכלית המין כיצירת המשך לאנושות בלבד. זו, למשל, תראה כמיותרים, ואולי אף כחטא, יחסי מין בזמן הריון, כאשר תכלית יחסי המין כבר בעצם התהוותה. תרמה לזה לא מעט גם אחת מגישות הנצרות הרואה באימהות מושג של קדושה, אך במנותק לחלוטין ממין. על כל אלו מתווספת רמה מסוימת של אי ודאות האופפת כל הריון ורצון עז ובלתי מתפשר לאפשר מהלך הריון ולידה תקינים ללא תקלות. מכאן נוצרו מגוון דעות והמלצות בנושא טעון זה."

שלושת המומחים שלנו אומרים בבטחה כי כל עוד המדובר בהריון שמהלכו תקין לחלוטין, אין כל מניעה לקיים יחסי מין, גם בתדירות גבוהה, במהלך כל ההריון.

באילו מצבים חל איסור ?

ד"ר גוטמן מספק מספר מצבים שיש לתת עליהם את הדעת :



צילום: סטודיו ארט נבו - מירי נחמאס

טיפוח בריא של האזור האינטימי שלך,
תלוי בסבון הנכון...



פמינה.

תחליב סבון מועשר באלוורה
לנשים בהריון ולאחר לידה

תחליב סבון נוזלי לשימוש יומיומי, לרחצה חיצונית של האזור האינטימי. בעל pH 3.5 למניעת זיהומים ודלקות במהלך תקופת ההריון. מועשר באלוורה ובשמן עץ התה, לחיטוי האזור הרגיש לאחר לידה

הטיפוח שלך מתחיל בפמינה





צילום: סטודיו ארט נבו - מירי נחמיאס

כמה הגבר קשוב לצרכים שלה. למעשה, יש לראות את העניין באופן הטבעי ביותר, כמו בטבע: הוכחה של הזכר שגם הוא מסייע בהכנת הקן לגוזלים.

בזמן ההריון כל ההבדלים מקבלים דגשים: האישה היא יותר אישה והגבר צריך להיות יותר גבר...

בהתייחס לבחינה הרפואית, כתוצאה מהשינויים ההורמונאליים, בחלק הראשון של ההריון הנמשך עד השבוע ה-17, האישה יכולה להיות עצבנית, עייפה, עם פחות חשק ועם תחושות פיזיות לא נעימות.

מצד אחד, היא סוף סוף יכולה להוציא בטן מבלי שתקבל לכך איזושהי ביקורת, אך מאידך האישה בהריון עוברת הלם משום שלפתע היא לא מכירה את גופה והשינויים מתקבלים בתחילה ברגשות מעורבים. היבט נוסף שיש לתת עליו את הדעת היא העובדה שהאישה הופכת להיות יותר "חייתית" כי אין לה שליטה על הגוף, היא חוזרת לאינסטינקטים הבסיסיים שלה.

זהו המקום של הגבר להבין זאת ולעזור לה בדברים קטנים אשר יקנו לו "נקודות". עליו לעשות דברים המחזקים מאוד את האישה. מבחינה מינית, הוא חייב להיות 'נודניק' ולהמשיך להיות מיני ולרצות גם אם אין לה חשק. יש עובדות מוכחות בנושא: ככל שיש יותר יחסים בזמן ההריון, החזרה לאחר הלידה תהיה יותר משובחת ומהירה.

כיצד ניתן להסביר את העובדה שבעוד נשים מסוימות מרגישות רע עם גופן התופה, אחרות דווקא מרגישות יותר סקסיות מכל תקופה אחרת בחייהן?

ד"ר דריי: "האמת היא שבמקרה הזה, הרבה מאוד תלוי בתגובת הגבר. אם הוא מחמיא לאישה אז היא מרגישה יפה ומוציאה החוצה את תחושותיה עפ"י תגובותיו. אם הגבר נוהג אחרת והוא מפחד ומתרחק, גם האישה תגיב החוצה בהתאם."

האם קיימים הבדלים ידועים בחשק המיני בין הריונות שונים אצל אותה האישה?

ד"ר דריי: "חשק מיני תלוי בפחדים של כל אישה ובסוג ההריון. הם תלויים גם בידע: מה האישה יודעת על ההריון בפעם הראשונה. ניסיון זה דבר נבנה. לומדים מכל פעם. למעשה, לכל אישה במהלך חייה יש חשק מיני שהוא לא לינארי ונתון לשינויים. גם התחום הרגשי משתנה. קיימים הבדלים בין הריון שאישה מקבלת את הגוף שלה לבין הריון שזה לא כך. כאן הפרגון של בן הזוג הוא מאוד חשוב. יש לו תפקיד מאוד קרדינאלי. הרבה פעמים אישה מגלה דברים חדשים על עצמה שטרם הכירה..."

גברים מסוימים מתקררים בעת שנשותיהם מעוברות, בעוד שאחרים רואים בכך דווקא סיבה למסיבה.

ד"ר נחום זילבר - אורולוג מרשת מרפאות און, מסביר: "החשק המיני של האישה בהריון לא נפגע. לפעמים דווקא ההיפך. ישנם גברים החוששים שהאם העתידית של ילדם המשותף לא מתעניינת בהם ומחשבותיה מתרכזות בעובר שברחם ולכן הם מתקררים."

לעומת זאת, גברים לא מעטים טוענים שאישה בהריון היא דבר סקסי ביותר. זו לא הבטן הנפוחה אלא, ככל הנראה,

ההילה שאישה מקרינה החוצה בתקופה המיוחדת הזו של חייה.

האם העובר יכול להיפגע או להזדהם במהלך קיום יחסי מין?

ד"ר זילבר מרגיע בבואו לנפץ את המיתוס המפורסם ואומר כי אין כל סיכון לחיי העובר.

"יש לנתץ את המיתוס שאיבר המין יכול להגיע לעובר. אז לא!! העובר לא מרגיש כלום כתוצאה מהמגע המיני."

ד"ר גוטמן מוסיף: "העובר מוגן ע"י שק מי השפיר ובצוואר הרחם מצוי ריר שלא מאפשר כניסת זרע לחלל הרחם.

יחד עם זאת, יש להקפיד על שימוש בקונדום גם בזמן הריון במידה ובן הזוג בסיכון לנשיאת מחלות מין ואיידס."

האם יש תנחות אסורות?

ד"ר גוטמן: "לא. כל עוד יחסי המין אינם מלווים בכאב אין בעיה בכל תנוחה. שכיבה ממושכת על הגב בהריון מתקדם גורמת לרחם לחסום את כלי הדם הגדולים בבטן - מצב שיכול לגרום לחולשה, בחילות ואף עילפון."

האם יש שיטות בדקות המומלצות מטעם הרפואה לתנחות מועדפות בזמן הריון? כיצד יכול לגרום גבר לעינוגה של אשתו ההרה בצורה הטובה ביותר?

ד"ר זילבר: "על בני הזוג להתאים את תנוחת המשגל לנוחיותה של האישה ולהימנע מליצור לחץ על הבטן התחתונה לאורך כל חודשי ההריון."

האם ניתן לקיים מין אוראלי?

ד"ר גוטמן: "בהחלט כן. יש להימנע מנשיפת אוויר לנרתיק ע"י הגבר היות שפעילות מסוג זה תוארה כגורמת לתסחיפי אוויר קטלניים."

האם יחסי מין גורמים להפלות או ללידות מוקדמות?

ד"ר גוטמן: "על פי רוב, לא. ניתן לקיים יחסי מין בביטחון רב לאורך כל ההריון, אלא אם כן הומלץ אחרת מטעם רפואי כזה או אחר."

האם קיום יחסי מין בהריון מגביר את הצורך בהטלת שתן?

ד"ר זילבר: "הטלת השתן המרובה נגרמת מהרחם המוגדל הלוחץ על שלפוחית השתן ולא כתוצאה מקיום יחסי המין."

כיצד יכול גבר לגרום לאשתו ההרה את ההיזון הטוב ביותר לקיום סקס בזמן ההריון?

ד"ר זילבר: "הגבר צריך להתאים את עצמו לאישה ההרה. דמיון ופתיחות בין בני הזוג יהפכו את תקופת ההריון לחוויה אינטימית נפלאה עבור שניהם."

ד"ר דריי: "עליו להתייחס לכל התחומים הרגשיים. הגבר צריך לדעת לזהות את כל הפחדים, לעודד ולחזק. לדעת לטעת בה ביטחון, לדעת להבדיל שהיא אישה מעבר להיותה אימא. כיום, למשל, זה יותר קל להיראות טוב בהריון בגלל שיש אופנה מפרגנת ומושקעת. הגבר יכול ללכת איתה לקניות ולומר לה מה יפה. לאישה אסור להפסיק להיות אישה ורק אימא.

תפקיד הגבר הוא לדעת להיענות לצרכים של אשתו, לדעת לשאול גם את השאלות הנכונות אצל הרופא.

פלורג'ין - טבליות ואגניליות

לטיפול ושמירה על סביבת החיידקים והאיזון הטבעי של הנרתיק



חגש
קישור!

יעיל לשני מצבים זיהומיים נפוצים של הנרתיק:
זיהום בקטריאלי (BV)
זיהום פטרייתי - קנדידה

מכיל 6 סוגים שונים של חיידקים לאקטובאצילים.

שומר ומחזיר את הפלורה הטבעית של הנרתיק למצבה הטבעי.

מסייע בשמירת רמת חומציות תקינה בנרתיק.

טיפול ישירות באיבר המטרה (לא דרך מערכת העיכול).

יעיל גם כטיפול מניעתי (לאחר נטילת אנטיביוטיקה)
וגם כטיפול במצבים אקוטיים.

טיפול נוח וידידותי.

מתאים לנשים בהריון.



מבצע הכרות

15 ש"ח
הנחה

ברקוד: 7290011943066

* ט.ל.ח. * אין כפל מבצעים

בתוקף עד ה-30/06/08, למימוש ברשתות
הפארם, בתי המרקחת ובתי הטבע.

לייעוץ ופרטים: 052-3675024





צילום: סטודיו ארט נבו - מירי נחמיאס

הגבר הוא גם חלק מהפתרון. יש לקחת בחשבון שמבחינת האישה, מעתה הגבר צריך להוכיח את גבריותו להבדיל מקודם לכן שיוכל עוד להתנהג בצורה ילדותית. עתה מצופה ממנו שיהיה גבר בוגר."

כיצד ניתן לאפיין את הפרופיל הפסיכולוגי של גבר שאשתו בהריון מבחינת חיי המין? באילו כלים יכול לנהוג על מנת להגביר את ההנאה המינית?

ד"ר דררי: "מבחינה פיזית, כל עוד אין בעיה, מקיימים יחסים. הרבה פעמים לאישה בהריון יש תגובות מיניות חזקות יותר. משבוע 17 של ההריון, הכל משתפר. אם יש בעיות פיזיולוגיות והבעיה היא בחדירה, אז כל מה שהוא לא חדירה מותר ואף רצוי. דווקא אז זהו הזמן לגלות דברים חדשים. אפילו מבחינת הדת, האישה מוגנת שגם אם היא מדממת בזמן ההריון עדיין מותר לקיים יחסים.

הריון הרבה פעמים מחמיא לגוף האישה - מה שגבר יכול ליהנות ממנו.

עצה לכל גבר שאשתו בהריון: תבין שלפעמים האישה תהיה קריזיונרית. אם אתה מבין, הירגע, ספור עד ארבע. באותו יום, אל תצא צודק, תצא חכם. זה לא בא מתוך רוע, אלא, תגובה

טבעית. אל תשכח שהיא נושאת את ילדכם המשותף. בניגוד למה שחושבים, אי אפשר למחוץ את התינוק בשום תנוחה.

אחת התנוחות המדהימות לקראת סוף ההריון היא שהאישה דווקא על שולחן והגבר בעמידה לגמרי.

בסופו של דבר, כל המאמצים שווים כי ההנאה גדולה. תנוחה נפלאה נוספת לאישה בזמן ההריון היא תנוחת הכפיות, למשל."

מתי ניתן לחזור לפעילות מינית לאחר הלידה?

ד"ר גוטמן: "גם לאחר לידה וגינאלית וגם לאחר ניתוח קיסרי ההמלצה היא להמתין 6 שבועות. בתקופה זו המכונה "משכב הלידה" מתכווץ הרחם למימדיו טרם ההריון, התפרים מחלימים וצוואר הרחם חוזר למצבו הסגור."

ליחסי מין אין השפעות שליליות על הריון תקין. בכל מקרה של התלבטות כדאי לפנות לרופא הנשים ולהתייעץ עימו. זכרו כי תקופת ההריון צריכה להיות תקופה של התקרבות שהיא לא רק מינית היכולה להפיק תועלת לגבר ולאישה עד לרגע שאפשר יהיה לחזור ולהשתולל.

נוספים להאכיל את התינוק. יתרון נוסף הוא באפשרות הנוצרת לקביעת תורנות לילה עם האב.

10 טיפים לאימהות הטריות לשאיבת חלב יעילה ונוחה:

1. כדי להצליח בשאיבת החלב, יש לבחור במשאבה טובה, יעילה בשאיבת חלב, קלה לשימוש, ניתנת לניקוי יסודי ונוחה לנשיאה למקום העבודה.
2. כדאי להתחיל להתאמן בשאיבת החלב כ- 10 ימים לפני החזרה לעבודה.
3. אמהות החוששות שהתינוק לא יסכים לשתות חלב מבקבוק, כדאי להן, להתחיל להאכיל את התינוק בחלב אם מבקבוק, כשבועיים לפני תאריך שובן לעבודה וכן בהדרגה ילמד התינוק גם לשתות מבקבוק.
4. כדאי שאחד מבני הבית גם יאכיל את התינוק, כך התינוק יתרגל לקבל את המזון לא רק מאמו.
5. פעולה שאיבת החלב דורשת מיומנות מסוימת. אין צורך להיבהל אם בתחילה אתן מצליחות לשאוב רק כמויות חלב קטנות, עם הזמן כמות החלב תגדל.
6. בזמן העבודה כדאי לשאוב את החלב בערך בתדירות שבה התינוק נוהג לינוק.
7. בזמן שאיבת החלב בשעות העבודה, חשוב שהאם תרגיש רגועה ושלא יפריעו לה תוך כדי השאיבה.
8. החוק מחייב את המעביד להקצות חדר לאמהות ששואבות חלב, אולם במידה ואין חדר מיוחד, כדאי לאם למצוא פינה מבודדת שבה תוכל לשאוב בשקט וללא הפרעות.
9. את החלב שנשאב יש לשמור בשקיות שמייעדות להקפאת חלב אם לטווח ארוך, וכן במיכלים שניתן לסגור אותם הרמטית מזכוכית או פלסטיק קשיח.
10. כדאי למצוא מטפלת או מעון יום התומכים בהנקה ומוכנים להשתמש בחלב חם ולא בפורמולות.

לא נעימה! אני יודעת שכתוצאה מההנקה התדמית הנשית מאוד נפגעה לי כי אני לא ראיתי בזה את האימהות. כמו כן, לא אהבתי את העובדה שההנקה מנעה ממני משך תקופה את העצמאות שלי."

ובחזרה לנשים המניקות - נשים רבות משלבות בשלב מסוים, הנקה, יחד עם האכלה באמצעות בקבוק ע"י שאיבת חלב באמצעות משאבות, רובן מעדיפות את המשאבות החשמליות על המשאבות הידניות.

המודעות הגוברת לעניין ההנקה הביא גם לעלייה במספרן של יועצות הנקה, המלוות את האמהות הצעירות בהדרכה ובעצות לאורך כל תקופת ההנקה. כמו כן, באות לעזרת האמהות הטריות תומכות הנקה ומרכזי טיפת חלב.

ענת ברק, מדריכת הנקה ווותיקה ויבואנית משאבות חלב חשמליות מסבירה כי נשים רבות שבעבר בחרו לא לחזור לעבודה בתום חופשת הלידה של 12 שבועות כיוון שלא רצו להפסיק להניק את התינוק, חוזרות לעבודה ומשתמשות במשאבות כדי לשאוב את החלב עבור התינוק. יש לציין כי החוק מחייב את המעסיקים להקצות זמן וחדר מיוחד לאמהות מניקות כך שיוכלו לשאוב את החלב בשקט וללא הפרעה - דבר שמבחינה כלכלית יש לו משמעות חשובה של הכנסה נוספת לזוג הצעיר.

ישנם מקרים בהם שאיבת חלב אם מחליפה הנקה של תינוקות שלא יכולים לינוק כפגים ועד לתינוקות שפשוט לא מצליחים לינוק מהשד.

לשאיבת חלב ישנם יתרונות: האם יכולה לצאת מהבית ללא התינוק גם בתקופת חופשת הלידה והיא אינה כבולה ללוח זמני האכלה הגם שבצורה כזאת ניתנת אפשרות לאנשים

על הנקה ויתרונותיה

המשך מעמ' 10





מבחר חדרי תינוק מעוצבים החל מ- **1,990 ש"ח**



עגלת Bugaboo החל מ-

3,950 ש"ח



gittabags החל מ-

298 ש"ח



באני פוף **219 ש"ח**



BabyBjorn **629 ש"ח**



משטח פעילות **259 ש"ח**



עגלת Baby Jogger החל מ-

2,950 ש"ח



סל כביסה **159 ש"ח**



בטיה **159 ש"ח**



אהיל מעוצב **139 ש"ח**



צבעי עץ וקיר **39 ש"ח**

www.bunnybee.co.il הכנסו לאתר החדש

באני בי



פתוח: א'-ה' 9:00-19:30, ו' 9:00-14:00, עין חי 8, כפר מל"ל (בין צומת רעננה להוד השרון), טל': 09-7411123

התעמלות בזמן הריון - ברכה אמיתית לגוף ולנפש

תקופת ההריון עמוסה בלחצים, התרגשויות ושינויים פנימיים החלים בגוף האישה ההרה. במהלך ההריון מומלץ להיכנס לכושר גופני ולהכין את הגוף לשינויים הגדולים שהוא עומד לעבור עד הלידה, בלידה ולאחריה.

נצל הגברים יש אמרה צבאית האומרת: "קשה באימונים - קל בקרב" ואולי אצלם זה עובד כך אחד לאחד. אצלנו, הנשים, כמה שנתכונן לרגעי הלידה - קל ופשוט זה לא יכול להיות. יחד עם זאת, אם מאמצים תוכנית התעמלות מיוחדת המותאמת לכל שלב ושלב בתהליך ההריון ועד ללידה, הגוף ידע להודות לנו ברגעים הגדולים. אימון נכון אצל האישה ההרה צריך להתרכז בכל אותם אזורים החשובים לגוף בעת זו ומחייבים התייחסות מיוחדת בעקבות מהלך ההריון, כגון: חיזוק ושליטה על שרירי קרקעית האגן, הארכת הגב התחתון וחיזוק חגורת הכתפיים והגב העליון - להקניית יציבה נכונה ולימוד ותרגול תנועות האגן. **מירה ארצי פדן** - מדריכת יוגה להריון ולאחר הלידה במכון יוגניט - מסבירה כי "אישה בהריון חייבת להבין שהגוף שלה עובר שינוי. ברור שדרגת האימון בזמן ההריון תליה גם ברמת הכושר הכללית שלה עוד טרם ההריון. על כן, עליה להתאים את הפעילות לשינוי שהגוף עובר כמו להיבטים של העלייה במשקל, השינוי במרכז הכובד, בעיות המפרקים כמו בירכיים והקרסוליים והתייחסות רצינית לתנועת הסרעפת ולנשימה הנוטה להתקצר בהריון. העבודה חייבת להיות ממוקדת דרך תנועה נכונה של קרקעית האגן וחיזוקה. צריכה להיעשות עבודה נכונה עם שרירי בטן, **ללא שום עבודה על השריר הארוך של הבטן!**"

מה עוד תורמת הפעילות הגופנית לאישה ההרה ?

" התרגול נותן כלים נכונים לכל פעולה. הפעילות הגופנית מעניקה לה מידע איך היא אמורה להתנהל ביומיום ולתמוך את עצמה עם הלחץ התוך בטני. הפעילות הגופנית מאפשרת אינדיקציות לפעולות פשוטות כמו : לצאת מהאוויר ולהיכנס פנימה, לסחוב סלים מהקניות וכיו"ב. עבודה נכונה של השרירים נעשית לא רק על המזרון."

מה לגבי פלג הגוף העליון ?
"כמובן שיש התייחסות לחגורת כתפיים, שכמות ועורף. יש לחזק את החלק העליון של הגוף ולהגמיש אותו כהכנה להנקה ולסחיבה של התינוק."

עוד מוסיפה **מירה** ואומרת כי "מחקרים הוכיחו באופן חד משמעי שפעילות גופנית לכל אישה העוברת שינויים הורמונאליים היא התרופה היעילה והמיידית ביותר לשם איזון והפחתת החרדה המגיעה עם ההריון ללא יוצא מן הכלל. הפעילות הגופנית משחררת אנדורפינים, מעודדת פעילות סרעפתית והשילוב ביניהם היא התרופה הראשונה להפחתת מתח, חרדה ולאזון הורמונאלי."

מה נותנת לנו היוגה בזמן ההריון ?

"ראשית, חשוב לי להגיד כי לטעמי, לנו - כנשים - אין בכלל פריבילגיה לא להתעמל, קל וחומר בהריון. הגוף עובר כזה שינוי, אז יש לתמוך בו ולא לצפות שזה יגיע מכיוון אחר. בהתייחס ליוגה, יש להבין שזו באה מעולם גברי עם התייחסות גברית לגוף. היוגה הנשית משתמשת בכלים של היוגה שכולנו מכירים ומבצעת בהם אדפטציה לגוף הנשי. ביוגה יש משהו שפוי שאין בפעילויות גופניות נלמדות אחרות.

בהריון - היוגה עוסקת בחיזוק קרקעית האגן (= "מולה בנדה") ובתנוחות המקלות על כאבים. עובדה ידועה היא שאם לא תומכים, הכל צונח. אם השריר חזק, אישה תדע להרפות אותו בלידה ואז השיקום אחרי הלידה יהיה יותר טוב ומהיר. היוגה להריון מתייחסת לעיצוב אברי האגן והבנת הקשר בין הסרעפת, לקרקעית האגן. אחד הדברים היפים שקורים בתהליך כאן הוא שאישה לומדת גם להקשיב לאגן. לומדים להקשיב לאסימטריה בגוף. תרגול היוגה מתחיל עם המחשבה."

מיתרונות הפעילות הגופנית הנכונה בזמן ההריון :

- מונעת כאבי גב
- משפרת את זרימת הדם
- מזינה את המפרקים ושומרת על טווחי תנועה
- מונעת מתיחות יתר והידלדלות שרירים
- מונעת קיצור שרירים
- מתחזקת את הגוף
- עוזרת לקבל את הגוף ואת השינויים בו
- תורמת לשיפור ההופעה
- מלמדת לשלוט על הנשימה
- מקטינה עצירות וגזים
- עוזרת בחזרה אחרי הלידה
- מקנה הרגלי עבודה נכונים ביומיום

ואפשר להמשיך עוד. אך דבר אחד בטוח : די בסיבות והסברים אלו על מנת לדעת שאותה התעמלות מבורכת עומדת להיות חלק ממנת חלקך וסדר יומך במהלך תשעת החודשים החשובים. 



לתחושת הגנה, ממש כמו חיבוק של אמה


Pampers

אין חיתול יבש ממנו
www.pampers.co.il



בחודשים הראשונים לחייו התינוק שלך זקוק לטיפול הטוב ביותר. לכן פתחנו עבורכם את פמפרס ניו-בייבי החדש, חיתול בעל מנגנון סגירה ייחודי עם מדבקות נמתחות, המעניק לתינוק את ההגנה הטובה ביותר. בנוסף, רק לפמפרס ניו-בייבי שכבת רשת ייחודית הסופגת יציאות רכות טוב יותר מכל חיתול אחר.



ניתן להשיג במידות 1 ו-2.

תפנג שוואי לי את חדר הילדים

אנרגיית החיים נכנסת בעיקר מדלתות וחלונות. מסלול האנרגיה הוא קו ישר, ולכן במידה והאנרגיה נכנסת ומולה יש חלון אז היא פשוט יוצאת ולא משרה את יתרונותיה על הנוכחים בחדר.

במידה ומבנה החדר הוא כזה שיש דלת מול חלון, אנו נפיץ את האנרגיה באמצעות קריסטל פריזמטי. את הקריסטל אנו נתלה מהתקרה במרחב שבין הדלת לחלון. יש לוודא שהקריסטל לא ייתלה מעל המיטה או בצמידות למשקוף הדלת או החלון.

◀ לאחר שבחרנו חדר, יש למקם את המיטה של התינוק או הילד בזווית בין שני קירות - מה שנותן הגנה לילד.

◀ לוודא שאין מעל מיטת התינוק או הילד חלון. אם אין ברירה, יש לתלות וילון ולוודא שהחלון סגור בזמן השינה.

◀ מיקום המיטה יהיה בזווית קירות שאינם מול דלת הכניסה לחדר.

כשהילד שוכב במיטתו רצוי שיוכל לצפות על הכניסה לחדר בצורה חופשית - מה שמעניק לילד עמדת שליטה על הדלת שמשמעותה עמדת שליטה בחיים.

◀ גוונים לעיצוב החדר צריכים להיות פסטלים המשרים אווירה שלווה מצד אחד והתפתחות מצד שני. הגוונים המומלצים ביותר הם: גווני ירוק בהיר, טורקיז, קרם בז', שמנת, אפרסק וצהוב לימון. שילוב של גוון ירוק בהיר הוא חשוב מכיוון שגוון זה מעודד צמיחה, גדילה והתפתחות.

שיחה עם אומנית הפנג שוואי, מירב גולן, הבהירה לי את העקרונות המנחים בצורה מדויקת וברורה.

מה קורה, למעשה, כאשר אנו מעצבים את החלל לפי עקרונות הפנג שוואי?

"כאשר משתמשים בעזרים חיצוניים, אנו מעצימים את הכוונה. אנו עוזרים לעצמנו באמצעות הדברים הפיזיים שאנו שמים מולנו, לחזק את התת מודע. כך אנו גורמים בעצמנו לדברים לקרות!"

לפני שנה נולדה למירב תינוקת בכורה ועל כן, את העקרונות שעל פיהם היא עובדת, השמישה גם בביתה.

"חשבתי לעצמי, כמו כל הורה, שאני רוצה להעניק לה את הטוב ביותר ולגונן עליה מפני קשיי החיים..."

כשבתי גדלה מעט החלטנו בעלי ואני להכין עבורה חדר ילדים. לצורך העניין, גייסתי את כל הידע שלי על מנת ליצור עבור בתי הקטנה חדר מלא בשלווה, הרמוניה וכזה המשדר צמיחה, גדילה והגנה."

אז מה עושים כדי ליצור חדר ילדים רגוע ומוגן?

◀ יש לבחור חדר עבור ילדינו בו דלת הכניסה לחדר איננה ממוקמת בקו ישר מול חלון.

פנג שוואי היא פילוסופיה סינית הקיימת אלפים בשנים ועברה הרבה מאוד גלגולים. הפירוש שלה הוא: 'רוח ומים' והרעיון הוא שבאמצעות זרימת אנרגיית החיים (=יטאליזם) בצורה נכונה במרחב, אנו יכולים לשפר את חיינו.

כיום, משמשים את הפנג שוואי על כל דבר שהוא חלל, קרי: משרד, חדר, בית, גלריה, חדר טיפולים, עסק, גינה וגם... חדר ילדים.

u must stick it
muStick מסטיק האתר הישראלי למדבקות קיר

מדבקות קיר איכותיות, הופכות כל חדר לחוויה

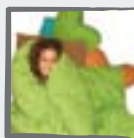


להזמנות: 052-5255544 מיכל
www.mustick.co.il



◀ על פי תאריך הלידה של הילד וכיוון חדר השינה שלו אפשר לעשות התאמה הדוקה יותר וטובה יותר של צבעים לחדר.
 ▶ במידה והילד כבר תלמיד, רצוי למקם את שולחן הכתיבה לא מול דלת הכניסה לחדר, על מנת לעודד אותו ללמוד. רצוי לשלב את הגוון הירוק בעיצוב שולחן הכתיבה והספרייה.
 ▶ רצוי להפריד, אם ניתן, בין אזור השינה לאזור המשחקים. אזור השינה צריך להיות רגוע ומשרה שלוה ואילו אזור המשחקים מטבעו צריך לעודד עשייה והנאה. במידה ואפשר להפריד חללים אלו על ידי שני חדרים שונים מה טוב, אך במידה ואי אפשר להפריד, אני ממליצה להקצות חלל קטן בחדר בו יהיו מקורות אחסון לצעצועים בהם ניתן לשחק ולאחסן בתום היום.
 ▶ לא להשאיר צעצועים מפוזרים בחדר בעת השינה ולא להשאיר ארונות פתוחים לרווחה בעת השינה.
 ▶ להימנע מאגירה בחדר הילדים מלבד פריטים או צעצועים שמישים ביום יום. אגירת יתר גורמת לתקיעות בחיים.
 ▶ חשוב להתקין תאורה בגוון אור צהוב ולא אור לבן בחדר. כמובן שרצוי להתקין אהיל ולא להשאיר נורה חשופה. דבר נוסף שיש לוודא הוא שהמנורה לא תהא מעל מיטתו של הילד או מעל שולחן הכתיבה.
 ▶ להוסיף תמונות ילדותיות ושמחות על מנת ליצור אווירה של שמחה אך לא לשלב גוונים חזקים מידי כגון אדום בוהק או שחור.

▶ לא מומלץ להכניס טלוויזיה לחדר הילדים.
 ▶ אחרי שבחרנו את החדר ומיקמנו את הרהיטים בצורה אנרגטית וטובה, אני ממליצה להוסיף שטיח קטן בגוונים פסטלים ולתלות על הקיר ברכה להגנה ושמירה על היקר לנו מכל. ♥



מילגה יוצרים עולם של נוחות...



מילגה
milega.co.il
רשת מרכזים ממוקדת בישראל

משווקים מורשים ברחבי הארץ
1599-522-223

חנות באינטרנט
www.milega.co.il

מילגה ירושלים
02-6741741

מילגה בשעון - יפו
03-5188881

מילגה גן-שמואל
04-6226223

*ההנחה תינתן בהצגת כ.מועדון רמילי בתוקף. למימוש עד 30/07/08 * אין כפל מבצעים - ההנחה על מוצרי מילגה בלבד למעט סדרת טלאים ומילגה אירועים.

טיפול גוף בזמן ההריון

צף במים, המים מחזירים את האישה ההרה לתנוחות עובריות ומקלים גם במובן הפיסי, כיוון שהם מנטרלים את משקל הגוף. הציפה על פני המים מונעת מהאישה ההרה לחוש את משקל גופה, מסייעת לטפל בבצקות, כאבי גב תחתון ומאפשרת טיפול אקטיבי במתיחות. הפעילות המימית משרת נשימה, כיוון שיש לחץ של המים על הריאות ובמהלך הזמן מתרחבות הריאות. ההידרותרפיה מצריכה התמסרות גם מצידה של המטופלת. הבסיס להרפיה הוא הקשר והאמון שנוצר בין המטפל למטופל.

הטיפול אינו ניתן לנשים בטרימסטר הראשון להריון, כיוון שהמדובר בתקופה רגישה, אולם אין איסור לטפל בנשים בחודש תשיעי. לעתים הטיפול אף מסייע להתהפכות של עובר שהיה אנכי לתנוחת הראש הרצויה.

כל טיפול שמחליטים בני הזוג להגיע אליו יחד, מוגדר **כטיפול זוגי**. המעסה דואג לאישה, הבעל צופה ולומד בתהליך כיצד גם הוא יכול לשחרר, לפנק ולהעניק לאישה. ההגעה המשותפת הזו מאוד חשובה ומביאה בפועל לתוצאות נהדרות. היא מסייעת בקשר שבין בני הזוג. בין זוגות המצויים בקונפליקט הטיפול הזוגי מסייע לשיפור יחסי המין.

טיפול שיאצו

שינויים הורמונאליים רבים מתרחשים בגוף האישה בזמן ההריון. אליהם מתווספות בצקות, נפח הדם עולה והנשימה הופכת למאומצת. כל אלו ביחד גורמים לא אחת למתח שרירי כתפיים, גב, מותניים, ישבן, רגליים ולעייפות נפשית מצטברת.

טיפול השיאצו לנשים ההרות מיועדים להקל ולהרפות, לשכך ולרכך את אותו מתח פיזי ונפשי ולאפשר זרימת חיים טובה, הרגשת מרגוע ורענונות וקשר טוב יותר עם העובר. טיפולי השיאצו המומלצים נעשים החל מסוף השליש הראשון של ההריון, מסייעים בהכנה ללידה, פותחים את צוואר הרחם ומזרזים את התהליכים הטבעיים של הגוף בתקופה זאת.

היום יודעים שעובר מושפע מעולמה של אימו. מעולמה החיצוני: צלילים, מגע ומעולמה הפנימי (מזון, תרופות, מחשבות ורגשות). עובר שקיבל טיפולים יתפתח טוב יותר. אם המקבלת עיסויים תהא רגועה יותר. ההריון כולו יהיה "רגוע" וכך גם התינוק שייוולד אחר כך. שעה שמשנתה הגוף, משנתה גם התודעה. גוף ונפש אחד הם. מתוך כך ניתן לומר שהנפש בהריון מתרחבת ומרחיבה עצמה עתה כשניים.

חווית האני, אם כן, משתנה. השתנות זאת לא תמיד מסתדרת עם חלקים אחרים שמנסים להיאחז בהגדרות קודמות, תפיסות, ומבנה קודם. אישה יכולה לחוות זאת, בדאגנות יתר, רגישות רבה כלפי העולם שבו היא חיה, תנודות רגשיות ואפילו עייפות.

על כן, טיפול לגוף בזמן הריון אמור לתת מענה לא רק להשתנות הפיזית אלא גם לנפש.

גוף האישה עובר שינויים רבים בזמן ההריון - שינויים פנימיים עם התרחבותם של כלי הדם ואיברים פנימיים אחרים ושינויים חיצוניים הניכרים לעין. טיפולי עיסוי למיניהם וכל דרך ושיטה היכולים להקל את המשא ולהרגיע את שרירי האישה טובים גם בעקיפין לעובר שברחמה.

אין כל בעיה לעבור עיסוי רגיל כל עוד הוא נעשה בשליש האמצעי של ההריון.

מי שנהגה לקבל עיסויים לפני ההריון, אין בעיה שתמשיך. המדובר הוא, כמובן, בכל עיסוי שהוא עיסוי לא עמוק. חשוב להבין כי יש עיסויים המוגדרים כעיסויים לנשים בהריון רק מטפלים שהוסמכו בנושא מורשים להעניק טיפולי עיסוי לנשים בהריון. את העיסוי ניתן לעבור בשליש האמצעי (הכוונה לעיסוי שאינו עמוק) ולהמנע מטיפול בשלישים הראשון והאחרון.

הידרותרפיה

נתחיל עם יסוד המים. מים והריון הם חיבור מתבקש. העובר

תהליך ההריון הוא דו-שיח בין האם לעובר, בין החומר לרוח, בין התרחבות וגבולות. זמן טיפול, הוא מצב של לקיחת פסק זמן המאפשר התבוננות רגועה בכל רמות השיח האלו.



להריונה לא אהבה ג'אז במיוחד ושייכה את בקשתה המוזרה ל"מצבה". שנים רבות אחר כך, פגשתי אותה והיא סיפרה לי שהילד שנולד לה הוא חובב ג'אז ומנסה בכל הזדמנות לחבב גם עליה את המוסיקה הזאת. אני רואה בכך עוד עדות לקשר אם-עובר שהוא הרבה מעבר לפיזי".

כאשר מתייחסים להריון מן ההיבט של העובר, רואים דמות חדשה אשר נבנית ומתעצבת.

גם כאן מתקיימת זרימה בין ההיבט הרוחני להיבט הפיסי. הרוח שהיא אין סופית, מתגבשת לכדי גוף בעל גבולות. תהליך זה זקוק גם הוא לתמיכה מחד ולהנחיה אל גבולות חדשים. קרי: חיים בתוך חומר.



ונסיים עם טיפ של נורי לטיפול בשרירי הגב של אישה בהריון מתקדם: (כשההריון תקין)

א. צרי אווירה רגועה במקלחת. הוסיפי נרות, מוסיקה אהובה. שכבי בתוך אמבט מלא מים, לא חמים מידי ועצמי את העיניים.

ב. השקיעי מעט את הראש במים, כך שהאוזניים תהיינה בתוך המים. התחילי לנשום נשימות סדירות, נוחות. שימי לב לנשימות. דמייני שעם כל שאיפה מדריכים את האוויר להיכנס אל אזור הכאב בגב. עם כל שאיפה הכאב יוצא החוצה.

ג. התחילי להניע בקלות את הגוף, כך שיווצרו גלים קטנטנים במים. התנועות משהירות והמים גם מעסים קמעה.

ד. נוחי והשמיעי "קולות" ו"צלילים". אל תדאגי גם אם שומעים אותך. דמייני כאילו את משמיעה את הצלילים פנימה אל תוך הגוף. במורד הגוף ועד לאזור הכואב. השמיעי קולות שיהיו לך נעימים.

ה. נוחי. צאי בזהירות מהמים ושכבי על הצד.

נסכם כי טיפולים בזמן הריון מזמינים התייחסות הולמת ותורמים להתפתחות ההריון, למעבר נוח ומשמח ובסופו של דבר לצמיחה פנימית.



היבט "רוחני"

בשיחה שניהלתי עם נורי ברקת, מטפלת מנוסה אלטרנטיבית בגוף ונפש בשיטת ספאננה שהיא פסיכותרפיה גופנית הוליסטית הנעזרת בעבודה עם דמיון מודרך, טכניקות נשימה, שימוש בצלילים והדרכה להקשיב למה שעולה מתוך הגוף, הוברה עוד כמה היבטים למשמעות החיובית של הטיפולים. "כמטפלת בשיטת ספאננה מזה 20 שנה, אני מכירה בחשיבות ליווי נשים עד ללידה וגם מיד לאחריה או בטווח של יומיים שלושה לאחר מכן", מספרת לנו נורי.

"הקשר בין האם לעובר נרקם בזמן ההריון וטיפול יוצר כוונון עדין בין השניים ובכל אחד מהם בנפרד.

לשמחתי, נשים מרגישות ש"מותר" להן לתת לעצמן ב"מצבן המיוחד". יום אחד הגיעה אלי אישה בחודש הרביעי להריונה. היא סיפרה לי שזהו ההריון השלישי שלה וכי רק בזמן הריונותיה היא מקבלת עיסויים. אני אוהבת לפגוש נשים כאלה. לראות כיצד מטיפול פיזי, לכאורה, "רק לזמן הריון" הן נפתחות אל עצמן. אגב, זהו חלק מהדיאלוג המתקיים בזמן ההריון כשהעובר משפיע על הורתו בהתרחבות כלפי עצמה ולא רק של גופה."

עוד מוסיפה נורי ברקת כי "יותר מדי נשים מפחדות מטיפולים בזמן הריון. למעשה, יש כאלו שאפילו מפסיקות טיפולים שנהגו לקבל בקביעות עד להריון וחבל. למעשה, עם קבלת עיסויים באופן קבוע לפני ההריון, את יכולה להמשיך הלאה. עם זאת יש להתאים את הטיפול למצב. לא כל טיפול/עיסוי מתאימים. בדרך כלל הזמן הבטוח ביותר הוא השליש האמצעי של ההריון.

לתקופת ההריון מתאימים טיפולים עדינים. מומלץ לקבל עיסוי המתאים להריון שישחרר בעדינות במיוחד את אזור הגב התחתון הרגליים ואזור החזה. מעסה מקצועי שקיבל הכשרה ספציפית לעיסוי הריון יידע כיצד להתייחס לאישה. רייקי, למשל, הוא טוב מאוד מומלץ מאוד גם טיפול במים, כמו ה"ג'ארה".

הקשר שנוצר כאשר הבעל מגיע עם אשתו ההרה לקבל טיפול כלשהו משדר תמיכה וקבלה שאישה זקוקה לו מאוד תמיד ובמיוחד עכשיו. כמו כן, זוהי גם ההזדמנות הכמעט יחידה של הגבר להיות פעיל ולבנות את קשר האב-עובר, להעביר דרך המגע את עצמו אל מי שיהיה ילדו."

האם יש קוריוזים מעניינים בהקשר זה ?

"תמיד אזכור אישה יקרה שהגיעה אלי בחודש החמישי להריונה. היא ביקשה שאשמיע בחדר הטיפולים מוסיקת ג'אז במקום המוסיקה הרגועה של העידן החדש. לדבריה, עד

מהו דם טבורי, כיצד משמרים אותו

ואיך ניתן להפיק ממנו את המיטב?



הדם הטבורי הוא דם המופק מחבל הטבור של היילוד ומן השליה של האם. דם זה מהווה מקור עשיר לתאי גזע היכולים לשמש לטיפול במגוון מחלות שטופלו בעבר ומטופלות היום באמצעות תאי גזע ממוח העצם. כיום, ניתן להשתמש בתאים אלה לטיפול במחלות המטבוליות, דוגמת: לוקמיה ואנמיה ובכלל, לטיפול בכ - 85 סוגי מחלות של דם וסרטן. כמו כן, הוכח כי תאי גזע מדם חבל הטבור נמצאו כפתרון טיפולי אפשרי בעתיד למחלות כגון: סכרת, אלצהיימר, פרקינסון ועוד.

מאז ההשתלה הראשונה והמוצלחת של תאי גזע שמקורם בדם חבל הטבור בילד חולה אנמיה פנקונית עוד בשנת 1988, בוצעו עד כה למעלה מ-8,000 השתלות תאי גזע מדם טבורי בעולם.

בנקי דם טבורי פועלים כבר למעלה מעשור בעקבות ההתקדמות בתחום והצלחת השתלות תאי גזע. שימורם מהווה מעין ביטוח ביולוגי גנטי משפחתי משום שהם בהתאמה מלאה לתינוק ובהתאמה גבוהה לבני המשפחה. תאים ייחודיים אלה נאספים בלידה בלבד (אין הזדמנות שנייה) ללא כאב ואו סיכון לאם ולתינוק.

איך זה נעשה ?

תהליך איסוף הדם הטבורי מתחיל בחדר הלידה. לאחר יציאת השליה וניתוק חבל הטבור, מוחדרת מחט לווריד חבל הטבור, אשר באמצעותה שואבים כמות של כ-100 מ"ל של דם טבורי, בתהליך שנמשך מספר דקות ואינו כרוך בכאב או בסיכון לאם או לתינוק. כמות זאת אמורה להתאים להשתלה באדם במשקל גוף של עד 45 ק"ג.

הדם הטבורי נאסף לשקית, מעובד ומוקפא בחנקן נוזלי בטמפרטורה של מינוס 196 מעלות, המאפשרת את שימור הדם לאורך זמן.



לפני כחצי שנה עבר בכנסת חוק בנקי הדם הטבורי אשר בא להסדיר את השוק הצומח של גופים אלו. כלקוחות פוטנציאליים, חשוב שתדעו על אלו היבטים להסתכל ולבחון בבואכם לבחור את הבנק המתאים: ראשית, מילות המפתח במקרה שלנו הן איכות לא מתפשרת. עליכם לתת תשומת לב יתרה לתהליך העיבוד. בתנאים המבטיחים היעדר זיהום חיצוני, באמצעות עיבוד בחדר נקי. חייבת להתקיים סטריליות משום שדגימות הדם הטבורי רגישות לכל זיהום.



הקפאת הדגימה חייבת להיות הדרגתית ומבוקרת (ולא מכאנית) כדי לשמור על חיוניות התאים לאחר ההפשרה. חשוב לוודא אפשרות לפיצול הדגימה באופן שיאפשר שימוש רב פעמי ובטחון בשמירת הדגימה בשני מקומות. וודאו אם מאחורי השירות אותו מציעה החברה עומד מוסד רפואי מכובד וכי יש לחברה ניסיון רב בעיבוד ושמירה פרטית.

חשוב לכם לדעת כי החברה פעילה ומגובה גם ברמתה הבינלאומית - דבר החושף אותה לנגישות לידע וטכנולוגיות חדשות בעולם.

למרות שתיאורטית ניתן לשמור את התאים לנצח, טרם קיימת הוכחה מדעית כי ניתן להשתמש בתאים שהוקפאו לאחר - 20 שנה.

ולסיום, זכרו: הבחירה שלכם לשמר את הדגימה הינה מעין ביטוח ביולוגי גנטי משפחתי בתקווה שלא נזדקק לדגימה אף פעם ושכולנו נהיה בריאים. ❤️

רגע אחרי הלידה ורגע אחד לפני שאתם חושבים לזרוק את השליה עם חבל הטבור, דעו כי ניתן לאסוף מהם "נוזל חיים" ולסגן מתוכו תאי גזע יקרים.



50% בן. 50% בת מה שבטוח טאמס



טאמס טיפול מהיר לצרבת

טאמס המוצר הנמכר ביותר לטיפול בצרבת*
שימוש בטאמס מקל מיידית על הצרבת ופועל להשלמת
רמת הסידן בגוף, החיונית בעיקר בתקופת ההריון וההנקה.

* מתוך נתוני IMS, בתי מרקחת פרטיים, דצמבר 2006



להשיג ללא מרשם רופא בבתי המרקחת וברשתות הפארמים. GlaxoSmithKline

חברות בין נשים

מה קורה לחברות האמיצה בין נשים בתקופת הריון ולאחר הלידה כאשר האחת מבין השתיים יולדת ?

את עומדת ללדת ומרגישה שכל עולמן סובב עתה סביב התינוק המדהים אותו את נושאת בבטןך ועתידה בקרוב להאכיל, לטפל ולדאוג לכל צורך שלו. את הופכת לאימא וזה מרגש. מרגש גם לדבר על זה, לחלוק ולספר לחברתך הטובה, לעוד אישה שלצידך. אך מה קורה כשאחתה אישה אינה נמצאת בשלב זה של חייה ? מה קורה אם את עוברת את גבול הטעם הטוב (הדמיוני) ונסחפת לשיחות שאותה ממש לא מעניינות ? מה קורה אז לחברות ביניכן ? איפה הנקודות החזקות והיכן צריך להיזהר ?

בייחוד בילד ראשון שזו חוויה מאוד טוטאלית המשנה את החיים ואי אפשר שלא להתייחס אליה ולא לשתף בה את הקרובים לנו.

מלבד זאת יש את עניין הבדידות. לאחר המולת הלידה והתמיכה הראשונית, ברוב המקרים הנשים נשארות לבד עם התינוק בבית במהלך חופשת הלידה וצריכות להתמודד עם קשיים פיזיים של עייפות ומיעוט סיפוק הצרכים הבסיסיים (שינה, אוכל וכו'). בנוסף עליהן להתמודד עם סיטואציה חדשה בה כולם מצפים ממך להיות מאושרת. ההורמונים משתוללים וקיימת אפשרות של דיכאון לאחר הלידה. התופעות הללו יכולות להימשך זמן מה אחרי הלידה.

בצד השני- מתקיימת גם כן בדידות אשר מוחרפת לאור הניתוק החלקי לעתים עם החברה שהיא רגילה לדבר איתה כל יום חמש פעמים ועכשיו אין לה זמן, רגישויות של "הבטיחה להחזיר לטלפון ולא החזירה", יש לה קושי להבין ממקום חווייתי את חברתה שזה עתה ילדה."

שלב מבטיחה כי זמן ההריון והלידה הוא זמן אופטימאלי לבחון את היחסים מחדש. כדאי לעשות זאת באומץ ולא להירתע מעימותים עם החברה, בין אם את החברה בהריון ובין אם את החברה הרווקה או החברה שיש לה כבר ילדים. התעמתי עם החברות שלך, אל תחששי להתעמת אך היזהרי לא לריב.

מריבות - מתרחשות בין יריבים. כל אחד מהיריבים רוצה להוכיח את הצדק שלו. היריב רוצה לנצח, להכניע ולשכנע שהצדק איתו. בחברות אין צדק, יש מתאים לי או לא מתאים לי. ואת זה צריך לדעת להסביר לחברה.

עימות - יש שני מתעמתים בעלי צורך משותף של ערבות הדדית למצב הנפשי. בזמן הריון ולידה עוצמת הערבות ההדדית מתעצמת בגלל החיים החדשים הנובעים מהריון. אך אל נא נשכח את העובדה שזה המקום של החברה שאינה אימא עדיין לפנק ולהבין, לקבל את השינוי שקורה אצל חברתה, האימא לעתיד, באהבה על החברה שבהריון לשמור על הפרופורציות ונושאי השיחה השונים באמצעות אותו קשר טוב שכבר קיים. המדובר בהפריה הדדית שאם מוצאים את הדרך הנכונה להנחילה - היא מהווה יתרון לשתי החברות.

תקופת ההריון מאופיינת מתחילתה בשינוי המצב ההורמונלי ובהתאם לכך מצבי רוח ורגישות יתר. כתוצאה מכך, לפעמים חברויות עשויות להינזק. בנוסף, מאופיינת תקופת ההריון בעייפות רבה אשר משפיעה מאוד על חיי היומיום.

תחושה של אחריות שהיא לא רק על עצמך ובעקבות כך הגבלה של תחושת החופש - מה שיכול להתבטא בהפחתת היציאות מהבית לדברים שאינם נחוצים. לא כל סוג של בילוי מתאים במקרה זה - לעתים לא תחפוץ ההריונית לצאת בערב ולא תצא לטיולים רגליים וכו'.

בשיחה עם **מירי קובלסקי**, מטפלת משפחתית מוסמכת, הנתקלת בתופעה לא פעם התברר לי שבתקופות אלו אצל האישה יש נטייה להיעלביות.

נוסף לכל אלו, קיימים חששות מההריון עצמו, דימוי הגוף אינו פשוט, אין אותה אישה רואה את עצמה ומה שמתנה מול החברה שאצלה הכל נראה אותו הדבר...

אבל, מסתבר שיש גם מקום לאופטימיות משום שבאמצע ההריון מגיעה תקופה יותר טובה. הרבה אנרגיה ורצון למצות את החיים. זו יכולה להיות תקופה עדיפה לעומת הראשונה והאחרונה.

יהודית שלג, מאמנת באינטליגנציה רגשית אומרת כי במקביל עולות לאישה בהריון גם רגשות סובייקטיביים לגבי הצמיחה של אדם חדש בתוך גופה ולתוך חייה. לכן היא מרגישה התעלות נפש כי הגנים שלה ושל בן זוגה התמזגו לכדי יצירה אנושית משותפת. היא אוהבת את היצור שהוא פרי בטנה, חווה שכרון חושים מהאפשרות הנפלאה ליצור אדם השייך לה והיא שייכת לו באופן בלעדי ללא אפשרות של פרידה, מתענגת בנוסטלגיה על ילדותה ועל לידת ילדים אחרים במשפחה ומקווה שההריון והלידה יעברו בשלום. להריונית יש גם השתקפות והתמזגות עם גיבורות תרבות אחרות אשר גם אצלן בולט ההריון לעין. במקביל עולות אצלה החששות שמא התינוק לא יגשים את חלום הוריו, תסכול משינוי וחלוקת תשומת לב שונה בתא המשפחתי ועוד...

חוות האמהות

קובלסקי גורסת כי "יש משהו בחוויה של החברה שילדה,



הנחה עד 50%

BIG
baby



ביג
בייבי

טבלה - התמונות להמחשה בלבד - אין כפל מבצעים - התורה רשאית להפסיק את המבצע בכל עת



**חבילות הלידה
הזולות בישראל**



לתשלום במזומן בלבד!



ביג בייבי רח' המלאכה 14 רעננה (מאחורי קניון רננים) טל' 09-7400902
 שעות הפתיחה: א'-ה' 9:30-20:00, שישי 9:00-14:00 מוצ"ש: שעה לאחר צאת השבת
 לפרטים ומבצעים נוספים, בקרו באתרנו: **www.big-baby.biz**

כיצד ניתן לאפיין חברות בין נשים ומה משתנה בסיטואציה שכזו?

קובלסקי: "בד"כ בין נשים יש שיתוף רב בחוויות היום יום. הן חולקות ומוצאות אוזן קשבת גם בדברים המהנים והטובים של החיים וגם באלו שפחות, מרגישות צורך לקבל עצה וללמוד האחת מהשנייה ומהניסיון.

קיים גם דפוס נשי אשר לא תמיד מוכיח את עצמו כיעיל והוא הכניסה לפרטים הקטנים, שיכולים אפילו להיראות קטנוניים. בעבר היו פחות נשים קרייריסטיות. מטבע הדברים עיסוקן היה בפרטים הקטנים של היום יום. זה לא נובע מאיזה צורך פסיכולוגי שמאפיין דווקא נשים, אלא מאפיין מציאות שחיים בה.

השינויים בהוויה הנשית (ועד היום אנחנו ממש לא בשוויון תעסוקתי מול גברים) משפיעים גם על המנטליות התרבותית, אבל האחרונה משתנה הרבה יותר לאט מהמציאות.

בחברות יש שפה משותפת לרוב עם מי שדומה לך ועוברת דברים דומים שלך.

שלג: "במונחים של אינטליגנציה רגשית, החברות היא סביבה אינטימית בה יש ערבות הדדית למצב הנפשי של המעורבים בה.

אנו מודעים לעובדה כי קיימים הבדלים בתפיסת החברות על פי התרבויות השונות. במשפחות ממוצא אסיאתי, נפוץ קשר של חברות בין האחיות, נשים ממוצא אירופי אינן נוהגות לפתח יחס אינטימי רגשי בתוך המשפחה אלא עם חברות מהגן, מביה"ס או מהצבא. חברות אלה מתחלפות לעיתים קרובות.

חברות מנוסות (אלה שילדו כבר), יכולות להלחיב חברה להיכנס להריון, לאתגר חברה כבעלת יכולת, לשעשע, לפזר מצוקות, לסייע בקבלה עצמית, בפליאה והתלהבות.

קיים הבדל בקבלת הדברים בין חברות אשר להן כבר יש ילדים לבין רווקות או נשים נשואות שטרם ילדו. מהן המחשבות ומתי זה מתחיל להציק?

קובלסקי: "אם החברה רווקה - זה יכול לכאוב - הפער שבין מישוי לבד למישוי שלא רק שהיא לא לבד, אלא גם הולכת להיות אמא. יש את הפחד מהזניחה של החברה לעומת החיים החדשים. הרווקה שואלת את עצמה מה מקומה בחיים החדשים של חברה.

במקרה ששתיהן נשואות ואחת עדיין לא רוצה ילדים, יהיה קצת יותר קל. להריונית תהיה תחושה של פחות זהירות ומגבלות אבל זה עדיין לא אומר שזה יעניין את הצד השני. אולי היא עסוקה בעבודה/ לימודים וכו'.

במקרים בהם ישנו בן זוג ומתקיים קושי בכניסה להריון, הדברים כואבים בהרבה. אז צריך להיות סוג של זהירות - כמה צריך לדבר, מה לספר ומה לא, ממה יכולה לצמוח התרחקות כי גם להריונית קשה מאוד מצידה לא לדבר. יכולות לצמוח גם תחושות של אשמה בחברות - למה לי יש ולה אין... רצף מחשבתי של קנאה טבעית מול אהבה וקבלה.

יכולה להיות הפניה של אלמנטים בחברות לטובת חברות שכן עברו את התהליך והתחברות טובה יותר אליהן. משהו משותף. יותר רלוונטי, יותר נוח לחלוק."

שלג: "להיות רווקה בחברת חברות נשואות, עשוי להיות שעמום רצוף. קשה לראות טלוויזיה, לשחק קלפים, אי אפשר

להיות חברות בין רווקות לנשואות עם ילדים, אלא אם כן, הנשואה יכולה לחיות ביותר מעולם אחד: בעולם המשפחתי שלה, כאשר היא אם המשפחה ובמקביל להיות אישה עם תחומי עניין מגוונים ויכולת ללמוד וללמד, להקשיב להשמיע רעיונות חדשים".

היכן עובר גבול הטעם הטוב של לספר לאנשים מסיבי את הפרטים הללו ובפרט, לחברה בשיחת טלפון או פגישה על כוס קפה?

שלג: "בין חברות טובות אין ולא צריך להיות גבול הטעם הטוב. גבולות מיועדים לאנשים המאיימים על שלומנו. חברות צריכות להיות קשובות ולכבד את הצורך בהתקרבות ובהתרחקות שלהן."

קובלסקי: "קשה להגדיר את גבול הטעם הטוב כי זה מאוד אינדיבידואלי. יש חברות שהכל מאוד מעניין אותן ויש כאלו שלא. מה שחשוב הוא לשמור על רגישות לשני הצדדים. ההריונית צריכה לזכור את הצד השני ולהפך. יש מקום לבדוק - זה מתאים לך? זה משעמם אותך? גם אם מחוסר נעימות החברה תגיד "זה בסדר" היא תדע שיש לה בחירה והיא יכולה להגיד גם לא. אחרת יכולה להיווצר מרידות. גם הרגשה של האימא שהחברה רואה אותה.

לרוב, הבעייתיות היא של האימא שלא רואה את הצד השני. החוויה שלה היא מאוד טוטאלית.

על ההריונית / האם הטרייה להשתדל לא לשכוח ארועים משמעותיים (ההפך מלשכוח - זה לרשום !!!) של חברתה כדי לתת לה תחושה שלמרות הילד, אנחנו עדיין חלק מחייה. אל לה לשכוח יום הולדת או בחינה חשובה..

האם כל ההתייחסות המוגזמת נובעת אך ורק מצרכים כמו: הכרה, קבלת לגיטימציה, גאווה, התנצלות?

שלג: "עולם הנימוסים וההליכות אינו עולם המומלץ בין חברות. אם את חברה ועדיין אין לך הכרה, לגיטימציה ויש לך גאווה וצורך בהתנצלות, סימן שלא חווית חברות אמיתית מעולם. האינטליגנציה הרגשית מעניקה כלים לחוות חברות אמיתית שהיא כיף רצוף והגם כאשר החברות מעיקה היא עדיין חוויה.

הדינמיקה משתנה

"האימא הצעירה היא אדם פגיע ועל כן זקוקה לחברה טובה שתעזור לה לא להפוך את הפגיעות שלה לנכות". אומרת לנו שלג. "לא כל אחת מסוגלת לתמוך באדם פגיע מבלי להפוך לקורבן שלו. נדרשת הרבה רגישות כדי להישאר בקרבת אדם פגיע ולא להפוך לקורבן."

ברגעים המשמעותיים בחיינו ובתהליכים שאנו עוברות מעודד לדעת ולהרגיש חברת נפש לצידנו. מאחר וחברות היא אלמנט שיש לשמר ולהוקיר בחיינו, גישת הטיפול ההדדית וההבנה בזמן ההריון ומיד לאחר הלידה הן חשובות מעין כמוהן ויכולות להביא להתקרבות ושדרוג היחסים. ❤️

כסא בטיחות
זה לא משחק ילדים



כסאות הבטיחות Next Confort הכי בטוח שישי

הכירי את NextConfort כסא בטיחות חדש המיוצר בטכנולוגית הקצף הדחוס שיטה חדשנית ובלעדית, שמפחיתה באופן משמעותי את הפגיעה בילד.

- כסא בטיחות אחד המתאים לתינוקות ולפעוטות (0-18 ק"ג)
- הכסא הבטיחות היחיד בעולם שלא פג תוקפו כעבור 5 שנים
- מרווח, נוח, נעים ובמגוון צבעים • היחיד בעל בסיס עם שלדת ברזל
- הגנה צידית מלאה • יורד בקלות למצב שכיבה, בעודו קשור למושב
- מנגנון ייחודי ובטיחותי להידוק חגורת הבטיחות • בעל תו תקן אירופאי.

ניתן להשיג בחנויות המובחרות ברחבי הארץ



Renolux

רמי-לי - איתך בעיצוב לאורך כל הדרך

קולקציה עשירה ואופנתית העונה לכל צרכי (עבודה, בילוי, ערב) ובנוסף למצוא לתקופת ההריון מוצרי טיפוח, הלבשה תחתונה, אקססוריז ועוד.

מהו הקו המוביל את עיצוב הרשת מראשית?

"כרשת אופנה להריון, הגדרנו לעצמנו לאפשר לאישה ההרה שהיא על פי רוב אישה בטווח גילאים ממוצע של 25-35 להיות אופנתית, מעודכנת, פעילה, חיונית, עובדת ונמרצת - להמשיך להתלבש אופנתי כמו בתקופה שקדמה להריונה."

מה השתנה עם השנים מלבד מגמות אופנתיות?

"השינוי העיקרי הוא בכך שבעבר נשים הרגישו לא נוח בתקופת ההריון. הן נאלצו "להסתדר" עם בגדים ששאלו מחברות או עם חולצה גדולה של הבעל. בעבר נהגו לקרוא לבגדי ההריון בשם 'אוהלים'."

כיום, תקופת ההריון נחווית כתקופה מקסימה בה האישה מרגישה בשיא פריחתה ונשיותה מתפרצת. נשים מקבלות פידבקים חיוביים מאוד מהסביבה, מפורסמות מתקשרות את ההריון שלהן וזוכות לאהדה רבה והבגדים צמודים יותר לגוף כך שהם מבליטים את ההריון."

מה מייחד את הקולקציה החדשה?

"לקיץ 2008 יש ארבע מגמות עיקריות:

■ **בגדי ערב** - שמלות בעלות מחשופים רחבים ובדים בעלי שקיפות עדינה. המינימליזם שולט עם צבעי פסטל (שקד וירוק מנטה) המשולבים עם שחור וכסף. בבגדי הערב ניתן למצוא גם סגנון גרפי, בדים חלקים ונקיים וסגנון ספורטיבי, לבוש של דיסקו מסוגנן של שנות ה-70 המאוחרות ושנות ה-80 המוקדמות.

■ **לוק של בגדי עבודה** - מראה של שכבות בצבעי אדמה, חול, אבן, אפור, כחול אינדיגו, סגול כהה, ברונזה ושנהב עם חצאיות בסגנון "TULIP", בדים עם פאייטים, גרפיקה אתנית, גזרה חדשה "PANTS HAREM" וסגנון פוסט-היפי בעל מכנסיים רפויים.

■ **רעננות ספורטיבית** - נשיות חדשה, חמודה, חופשית ומודרנית הבאה לידי ביטוי בצבעי הפירות עם גזרות הפעמון המנופחות הנלבשות עם טייץ בצבעי צהוב, אדום וורוד. הסגנון שיקי - פרקטי בקווים נקיים, כפתורים גדולים וצורות עגולות.

■ **צינון מטאלי** - סגנון 70's, צבעי סומק ועור מוקפצים. שמלות גולשות, חולצות וטופים בסגנון "צועני שיק" בבדים מבריקים של סאטן, ז'קארד, פשתן שעובר תהליך של הברקה וגם בגדים בסגנון בלרינה רומנטי עם ג'ינס, גזרה חדשה "CARROT" ושרוולים רחבים.

מי קובע את הקו האופנתי בהלבשת הריון בעולם? האם יש תצוגות בערים שונות לתחום זה?

"בגדי הריון הם בגדי נשים לכל דבר המעוצבים בבדים, צבעים וקווים לפי האופנה העולמית ומותאמים מבחינת הגזרה לתקופת ההריון."



מתוך קטלוג קיץ 2008

הם מבדים המשולבים בחוט לייקרה (לאלסטיות של הבגד). תקופת ההריון היא תקופה נהדרת אבל יש נשים שקצת מתקשות להתמודד עם השינויים המהירים החלים בגופן - וכל זה נלקח בחשבון בעיצוב."

ממתי החל ליין הבייבי ? מה איפיונו העיקרי ?

"המותג BABY נולד לפני שנה, במרץ אנו חוגגים יום הולדת ראשון. אנו מתייחסים למותג BABY ממש כבייבי שלנו. זו הייתה עבורנו שנה פורייה ומוצלחת מעל ומעבר למצופה. אין כל הרעיון החל ?! ראינו שהקשר הטוב עם הלקוחה ממשיך גם לאחר הלידה וזיהינו שיש צורך טבעי בהלבשה לרך הנולד. קולקציית המותג BABY מיועדת לתינוקות מיום הלידה ועד גיל שנתיים. הנשים הרוות "פוזלות" כבר בתקופת ההריון למדפי ה-BABY ומתחילות לתכנן מה ירכשו לתינוקן מייד עם הלידה, כך שכבר בשבועות הראשונים אחרי הלידה מגיעים אלינו בני זוג, הורים ואחים לקנות את הבגדים הראשונים."

מה חדש העונה הזו ?

"בקולקציה הרעננה, שובבה וצבעונית של BABY הכוללת, כאמור, אופנה עד גיל שנתיים, חיזקנו עוד יותר את תחום אריזות המתנה והביגוד הראשוני היות וזיהינו את הקשר המיידי בין ההריון לתקופה הראשונה שלאחר הלידה. רמי-לי בוחרת בפרזנטוריות שמסדרות את ערכי המותג של הרשת. בין שמות הפרזנטוריות של רמי-לי בעבר ניתן למנות את אילנית לוי, שירז טל, איזבל אדלר, מיכל אמדורסקי והעונה מצטרפת לרשימה - ליאת אחירון."

מה היה השיקול שלכם בבחירת הפרזנטוריות החדשה של הרשת ?

"ליאת אחירון הייתה עד לא מכבר אחת מכוכבות הילדים הגדולות ביותר וכעת היא מצפה בעצמה להולדת בתה הבכורה. הבחירה בליאת אחירון נעשתה מאחר והיא מייצגת ערכים של אופנתיות, טרנדיות ואשת קריירה בד בבד עם ערכי משפחתיות וחום. ♥



מתוך צילומי BABY, קיץ 2008

האישה ההרה גדלה בהריון בבטן, בחזה ובירכיים ואנו מתאימים באופן מקצועי את הגזרות לגופה המשתנה. כך שאישה שהחלה את ההריון במידה מסוימת - תזדקק לאותה מידה לאורך כל התקופה (בתנאי שלא עלתה במשקל הרבה מעל הרצוי). כרשת אופנה לנשים, אנו דואגים לעקוב אחר התחזיות ומגמות האופנה העולמיות עם ההתאמה הרלוונטית לתקופת ההריון."

האם קיימת אבחנה ברורה בבגדים בין אופנת קיזאל לאופנת ערב ?

"עונת הקיץ מתחילה בחג הפסח ולאורך כל העונה יש חתונות ואירועי ערב משמחים. עונת החורף מתחילה בחגי תשרי - חודש שלם של חגים בו נשים מתחדשות בבגדים חגיגיים. בישראל, כמדינה חמה עם טמפרמנט ים תיכוני, אירועי הערב אינם רשמיים מאוד ולכן אין צורך בקולקציית ערב יוקרתית ומובדלת במיוחד."

בקולקציה קיים ליין של שמלות, חולצות ומכנסיים המתאימים יותר לאירועי הערב. עם זאת, נשים רבות תבחרנה דגמים לערב גם מאופנת הקיזאל בצבעים חגיגיים יותר."

האם בעיצוב הדגמים נלקחים בחשבון גם אלמנטים נוספים - חוץ אופנתיים - כגון : מידת השפעת צבע אחד על פני אחר על האישה בהריון, נוחות מרבית וכו' ?

אנו מודעים לצרכי האישה ההרה. נשים הרות מעדיפות ללבוש קרוב לפנים צבעים שמחים ומרעננים וכמובן שחור ולבן. לכן נמעיט בצבעוניות מחווריה. אנו משתמשים בבדים רכים, נושמים ונעימים ורוב המוצרים



ליאת אחירון, מתוך קטלוג קיץ 2008



מתוך צילומי BABY, קיץ 2008

הדברים שכל אישה בהריון חייבת

התחילי עם קרם למניעת סימני מתיחה **6** וחמאת שיאה נפלאה **4**, דאגי לרגלייך באמצעות קרם רגליים **7**, לקראת הלידה הצטיידי בזוג בקבוקי שמן שקדים לעיסוי פרינאום **5**, אל תשכחי לשים בקבוק סגור בתיק אשר תקחי עימך לחדר הלידה ושיהיה בשעה טובה, לאחר הלידה המשיכי לטפח את הגוף עם קרם לאחר הריון ולדיאטה **8**, שידאג להחזיר את עורך לקדמותו ולדיאטה שמחכה לך ממש מעבר לפינה. את כל פריטי הביגוד, ההלבשה התחתונה, מוצרי הטיפוח להריון ולאחר הלידה והאקססוריז תוכלי למצוא אצלנו ברשת. 

שיהיה בהצלחה ובשעה טובה !

קיימת איזושהי רשימה רשמית יותר או רשמית פחות לדברים שאת, כאישה בהריון פשוט חייבת שיהיו לצידך.

הכל מתחיל בניקולוג טוב שאת יכולה לסמוך עליו, המכיר את העבר הרפואי שלך ויידע להמליץ לך ולהפנותך לכל הבדיקות הנחוצות במהלך ההריון.

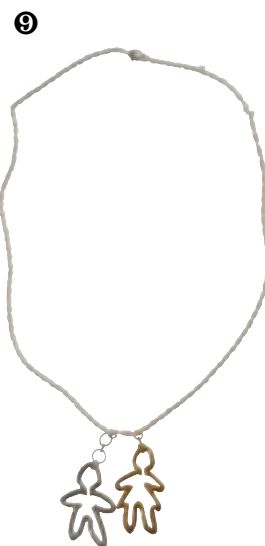
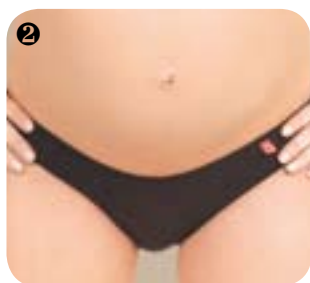
ברמת המידע, מומלץ שיהיו לך מקורות מידע טובים ומעודכנים ואיך לא, חברה טובה ותומכת שתקשיב לך, תסייע, תחווה איתך וגם תדאג להזכיר לך שיש חיים מעבר להריון.

מהרגע שהבטן מתחילה להתעגל לה לאיטה והגוף מתחיל להתכונן, עלייך להיערך גם מבחינת הביגוד.

לפי עידית ויזר, ראש מחלקת העיצוב של רשת רמי-לי רצוי להתחיל את ההריון עם 2 זוגות ג'ינס, זוג מכנסיים שחורות לפחות, עוד זוג מכנסיים בצבע אחר, שמלת ערב וכ - 5 חולצות ולגוון במהלך העונה.

כדאי להשלים את המראה באביזרי אופנה (Accessories) **9** וחגורת הריון - פריט אופנתי כקישוט מעל הבגדים **10**.

באשר להלבשה התחתונה, דאגי להצטייד בחזייה מתאימה להריון והנקה **1**, תחתונים נוחים אשר ימתחו כדרוש ולא ילחצו לך על הבטן **2**, גרביונים להריון אשר יחמיאו לרגלייך עם כל שמלה שתלבשי **3**, עלייך לדאוג לעור גופך שגם הוא עובר שינויים וזקוק להזנה ולטיפוח.



בחירת שם לתינוק

1 ש הטוענים כי השם צריך לתת לאדם את האיזון לעומת הכוחות האחרים ששולטים עליו כגון תאריך הלידה, שם האם, שם משפחה וכו'.

האותיות המתגלות לנו בשם האדם הן בשלושה רבדים - מעשה, דיבור ומחשבה; מעשה זה הכתב, דיבור זה הקריאה בשמו, ומחשבה זוהי המחשבה על האדם בעל השם המסוים, שלושת הרבדים הללו - כך מסתבר - יוצרים חוקיות רבה הניתנת לאבחון ופיתוח.

הנומרוולוגיה לעזרת ההורים

לפי הנומרוולוגיה, למשל, שמו של האדם נותן את התכונות המשמשות בעבורו כלי עבודה להשגת מטרותיו ולמימוש ייעודו בחיים, אבל יחד עם זאת אינו זה שקובע מרכיבי גורל ועיתויים. לכן, ישנה חשיבות להרמוניה בין השם לתאריך הלידה. השם מסייע ומאפשר לאדם לממש את מקסימום הפוטנציאל שעמו הוא נולד.

אם החלטתם להיוועץ בנומרוולוג, אזי תפקידו יהיה לספק להורים מידע על התכונות שבשם, לבדוק הרמוניה וזרימה טובה של השם עם הפוטנציאל המגולם בתאריך לידתו של הילד, דהיינו: מידע והמלצות, לטובת בחירתם הבלעדית של ההורים.

ובקבלה?

"בתורת הקבלה מייחסים משמעות עמוקה ועוצמה אדירה לשם האדם", מסביר יצחק אהרון, ראש מרכז 'חכמה'. הוא ממשיך ואומר כי "ככל שהשם איכותי יותר כך תהיה השפעתו יותר חיובית על המזל של האדם. על פי הקבלה, האותיות המרכיבות את השם מחברות בין העולם הגשמי לרוחני, הן בדרך כתיבת השם, בדרך שבה הוגים אותו ובתדר בו הוא נקרא.

עוד מסבירה הקבלה כי המילה "נשמה", כוח החיים הקיים באדם, מכילה בתוכה את המילה "שם". הווה אומר: האות נ' במילה נשמה מייצגת את עולם האצילות והאות ה' בסוף המילה מייצגת את עולם העשייה, העולם הזה. ומה שמחבר בין העולם הרוחני הגבוה והמשפיע, האות נ', לעולם הזה האות ה': שם האדם. השם הוא החיבור של האדם לטוהר נשמתו וממנה לקב"ה המחיה את הנשמה. מכאן שהשם הוא הצינור המתעל את האנרגיה, שלילית או חיובית, המצויה באדם בין עולמו הגשמי לבין עולמו המטאפיסי. מכאן ששמות ואותיות מעבירים אנרגיות שונות.

כל תינוק הנולד אל העולם מגיע עם שמו. האר"י בספרו שער הגלגולים (הקדמה כ"ג) מסביר כי כל נשמה היורדת אל העולם מגיעה עם שמה אך ההורים צריכים לגלות מהו אותו השם. על פי הקבלה זאת הסיבה לכך שלא נותנים שם לתינוק טרם לידתו. רק לאחר שההורים סיכמו ביניהם על שם לילד, מומלץ לפנות לכבוד הרב או לתלמיד חכם שיבחן את השם לעומק, יחוה דעתו וייתן את ברכתו".

אז מה קורה בפועל כאשר על ההורים לבחור שם?

"לעיתים קרובות מדי ההתמודדות עם בחירת השם יוצרת מאבקי כוחות בין בני הזוג ותחושות תסכול ובלבול רב".

ומה אתה מציע במקרים הללו?

"ראשית, שלום הבית הוא יקר מאוד. חשוב שתדעו כי השם לילד חייב להתקבל בהסכמת שני הצדדים. על כן, יש להימנע מלשטף אדם אחר בתהליך בחירת השם. בני משפחה, דודים והורים, כבודם במקומם מונח אך יחד עם זאת אין להם בעלות על השם ובוודאי לא שמורה להם הזכות להיפגע אם לילד לא ניתן שם כרצונם".

וכאשר העבודה הופכת לקשה, מעניק אהרון מס' טיפים חשובים:

• **יש הנוהגים במידת הכבוד להורים וקוראים לילד על שם אחד מהם.**

בעדות המזרח נהוג לעשות כך כשההורה עודו בחיים ובעדות אשכנז כשההורה נפטר. עניין זה מחייב הסתכלות מעמיקה ושיקול דעת הכרחי. בזוהר הקדוש נאמר כי בזמן קריאת השם לילד נזרקת בהורים כעין רוח הקודש ורק הם יודעים לכוון לשורש נשמת הילד. דעו כי מדובר בהחלטה גורלית שתשפיע מהותית על איכות חיי הילד ומשום כך ההחלטה חייבת להיות שלכם בלבד. אם תחליטו כי ברצונכם לבחור שם של בן משפחה, בצעו את הבדיקה הבאה: אם מושא השם הינו אדם מצליח וחיובי או לחילופין אם נפטר בשיבה טובה, העמיד צאצאים וחיוו התנהלו בנחת - אזי טוב לקרוא על שמו. אולם אם היה אדם שחיוו היו קשים ורצופי כישלונות או אם נפטר מן העולם באופן טראגי - לא מומלץ כלל לקרוא על שמו.

• **הדרכים לגילוי השם הן:** חלומות, מדיטציות ורמזים המופיעים בפרשת השבוע בה נולד התינוק. לפי חכמת הקבלה, הנשמה היא זו שבחרת מתי לרדת לעולם לצורך תיקון כך שבאותו שבוע בו נולד התינוק יש לעיין בפרשה ולשאוב מתוכה רמזים. יתירה מזאת, בתהליך בחירת השם קיימת חשיבות רבה לתאריך הלידה ולשם האם, שכן שם זה הוא בבחינת שורש נשמת האדם.

- על פי הקבלה, אומר יצחק אהרון,
- אין לקרוא שמות זכריים לבנות ולהפך,
- אין לקרוא בשם אדם שנקטף בדמי ימיו,
- מומלץ כי השם יהיה בנוי משלוש אותיות לפחות,
- קיים איסור חמור על הוספה או גריעה משמות תנכיים.
- שמות לועזיים הם חסרי משמעות ותוכן ולכן אינם מומלצים.
- נתינת שני שמות לילד מחייבת התבוננות מעמיקה ובחינה מדוקדקת.

לבן זכר נותנים שם ביום השמיני, בברית המילה ולא לפני כן. יש לומר את השם בבירור ולכוון את המחשבה באופן חיובי בזמן קריאת השם. לאקט זה משמעות לחיי הרך הנולד ולמזלו. לבת נותנים שם בבית הכנסת. זאת מומלץ לעשות בשבת הראשונה לאחר שעברו שבעה ימים.

בסיכומי של עניין, הכלים לרשותכם אך מנגינת ליבנו והחיבור שלנו, כהורים, לכל סיפור השם הוא המשמעותי ביותר. התינוק הוא המתנה האנושית היפה ביותר שאפשר לקבל ולהביא לעולם והקריאה בשמו צריכה להסב לנו את האושר והנחת הראויים.

זהבית

בר

יובל

טום

שירה

הדם

ירון

מיטב סלבריטאיות ארצנו ההריוניות וגם ההורים הטריים נהנים לרכוש בגדים ומוצרים ברשת רמי-לי



מלי לוי
ואירית רחמים
מאושרות
ממוצרי BABY
לקטנטנים
שלהן.



טלי לונטל
ובעלה, ענבל
גבריאלי
ובעלה לירון
שטאובר
בכניסה לסניף
גבעתיים



בסניף גן-העיר בת"א
צולמו איזבל אדלר
(שהייתה הפרזנטורית
של הרשת בזמן ההריון
עם מיה) ופאולה
רוזנברג המחזיקה את
האדלרית הקטנה.



מיכל אמדורסקי,
פרזנטורית רמי-לי בחורף
2007/8, מספרת לנו :
"ניסיון ההריון הראשון
נתן לי להבין שלא צריך
ל"אכול בשביל שניים"
ובהריון האחרון אכלתי
הרבה פחות ועליתי מעט
מאוד במשקל. כתוצאה
בתמונה : מיכל ובתה
הבכורה, מילה.



עודד קטש ובתו נהנו מהאירוע
בחנות הרשת ואף קיבלו בלונים.



ניקול הלפרין ודור ההמשך בביקור בסניף.



עבור שירז טל, שהייתה
הפרזנטורית של רמי-לי בחורף
2006/7, כל ההריון היה כיפי
ונעים. "הרגשתי טוב והייתי
במצב רוח מעולה".
בתמונה : שירז ואימה.

תפזורת

א	ה	נ	ק	ה	ז	ד
ו	ס	ר	פ	נ	ב	ש
ב	ל	י	ד	ה	י	מ
ר	ה	ג	מ	ח	י	נ
ו	י	ח	ט	מ	ב	ש
ל	ל	ל	ב	א	י	ק
ג	י	ב	ו	ת	ר	ד
י	ש	א	ר	ש	מ	י
נ	ט	מ	י	י	י	מ
ס	ג	ב	ש	א	ל	ת
צ	ד	א	ר	ה	י	י

מילות החיפוש :

דם טבורי, הנקה, חלב אם, חמאת שיאה, לידה, סרפן, שיליה, שמן שקדים, אוברול ג'ינס, בייבי רמי לי

נא מלאו את הפרטים הבאים:

שם פרטי _____
 שם משפחה _____
 כתובת _____
 מיקוד _____
 טל. _____

חידון

1. מהיכן נלקחת דגימת הדם הטבורי ?
 2. אילו מוצרים - מלבד בגדים - ניתן לרכוש ברשת חנויות רמי-לי ? ציינו לפחות שלושה !
 3. כיצד אמור לסייע עיצוב בפנג שוואי לחדר הילדים שלכם ? ציינו לפחות שתי מעלות חשובות בנושא.
 4. מאילו מאכלים מומלץ להימנע בזמן ההריון ?
 5. באילו שיטות ניתן לבחור היום שם לתינוק ?
 6. מהו הדבר החשוב ביותר בהתעמלות בזמן ההריון ?
 7. כמה שנים קיימת רשת רמי לי ?
 8. ציינו 3 פרזנטוריות של הרשת שהנכם מכירים מהשנים האחרונות
- יש לענות נכונה על 5 שאלות לפחות.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

את הפתרונות יש לשלוח על גבי דף זה עד ל-30.08.2022

נירפרינט - מגזין רמי לי
 רח' ראול ולנברג 22א'
 רמת החייל ת"א 69719

בין הפותרים נכונה יוגרל צילום "בוק" הריון בשווי 1000 ש"ח
 ו 5- פיתוחי תמונה בגודל 20/30 ס"מ מטעם סטודיו ארט-נטו.



ארט נטו סטודיו לצילום
 צלחת חירי נחמיהם

נשים בהריון
 תינוקות, ילדים
 משפחות, אירועים

א.ח. שילוח [ליד חודיעין] טל: 08-9747100 050-8333610 www.artneto.co.il

הריון, לידה והנקה = שינוי גדול בגוף אפשר לעבור אותו גם אחרת...

השכיבה והשינה במיטה המתכווננת Gravity Zero כאשר הגב והרגליים מורמים בצורה המבטלת את העומס על איברים אלו והגוף בתנוחת עירסול, יוצרת תחושת חוסר משקל, הגוף קליל ואין לחץ על איברי הגוף.

ומי לא מכירה את תופעת הרגליים הנפוחות או הבצקתיות? על פי רוב, הרגליים מתנפחות במהלך ההריון כתוצאה משינויים בנפח הדם, שינויים בזרימת הדם או מלחץ הבטן על רצועות המפשעה.

במקרים מסוימים אף מתפתחת תחושת שריפה בכפות הרגליים.

בצקות אף הן תוצר לוואי של האטה בתנועת הדם והנוזלים מהרגליים מעלה לכיוון בלוטות הלימפה במפשעות.

בשכיבה על ה-Gravity Zero יש להרים את הרגליים על מנת לאפשר זרימת דם והורדת הלחץ מכלי הדם במפשעה.

לחץ חזק בבטן תחתונה היא בעיה נפוצה יותר אצל נשים בעלות בטן גדולה ביחס למשקלן או בהריון, שמתחילה בסמוך ללידה קודמת.

הכאב נגרם בדרך כלל מסינדרום הנקרא "ויסרו-פטוזיס", שמשמעו: לחץ של איברי הבטן על רצועות המפשעה וריצפת האגן.

הפיתרון: במקרה זה עדיף להימנע מהליכה או עמידה ממושכים. יש לשכב ולשלב הנעה עדינה של מפרק הירך. גם כאן הרמת הגב והרגליים במקביל בתנוחת עירסול, תעניק תחושה של חוסר משקל ותסייע בשיפור זרימת הדם.

כשלא רוצים להעמיס את הגוף בתרופות לנוכח צרכות ויתר תחושות קיבתיות, מסתבר כי שינה בתנוחת העירסול באמצעות הגבהת הגב והרגליים מקלה על הנשימה ועל תחושת הצרבת ופותרת את קנה הנשימה כך שהנשימה קלה הרבה יותר.

כשהתינוק מגיח סוף סוף לאוויר העולם, נדמה כאילו הגוף יחזור מהר לגמישותו ולמצבו טרום ההריון, אך לגוף קצב משלו והתהליך לוקח זמן רב יותר מכפי שהיית רוצה. זהו הזמן לתמוך בגוף הדואב שעבר טראומה....

כאשר נוסף לכך גם הטיפול האינטנסיבי והתובעני ברך הנוול, מעט שינה וקיימה להנקה או האכלה של התינוק - לא פלא שהגוף קרוב לקריסה.

התינוק בוכה בלילה. אם הוא ישן לידך בעריסתו, כל שעליך לעשות הוא לשלוך יד לעבר השלט של מיטתך ולהרים את עצמך למצב של ישיבה (ממש כמו ישיבה על כורסא) לשלוף את התינוק מעריסתו ולהניח אותו בחיקך לשם הנקה או האכלה.

ללא כריות שיתמכו בגבך,

ללא כאבי גב וחוסר נוחות,

גם ההריון וההנקה יכולים להפוך לתקופה נפלאה!

ההריון, הלידה ועת ההנקה של התינוק החדש, הן אחת התקופות המרגשות והמשמחות בחיים, אך זוהי גם תקופה של שינוי המלווה באי נוחות, בכאבים ובלחצים שונים המופעלים על הגוף. השרירים נתפסים, הגב והצוואר כואבים, הרגליים מתנפחות, סובלים מצרבות, בחילות, עייפות, קיים מחסור בשעות שינה, נערם מתח ולפעמים קשה למצוא מנוחה ותנוחה נוחה לגוף.

עם התקדמות ההריון והבטן שגדלה, מרכז שיווי המשקל של גוף האישה משתנה ונוטה יותר קדימה והחוצה. מסיבה זו נוצר עומס שרירי רב יותר על שרירי הגב, כאשר עיקר הנוקשות מורגשת בשרירי הגב העליון והשכמות התומכים במשקל הבטן.

יתרה מזאת, עקב שינויים בנפח ובזרימת הדם, ישנה נטייה של כיווץ שרירים חזקים גם ברגליים והקרנת כאב לישבן ולירך.

נשים רבות סובלות מכאב עצבי ומטרד המוקרן מחוליות הגב התחתון.

ככל שהבטן גדלה, נוצרת קשת חדה יותר בחוליות הגב התחתון (לורדוזיס) - לפעמים עד כדי לחץ על קצות העצב היורד מהחוליות לישבן ולצידי הרגל (בדומה לסובלים מבלט דיסק). על מנת להפוך את ההריון המתקדם לחוויה, רצוי לשנות כמה אורחות חיים.

הפיתרון נמצא ב הנדסת השינה.

בהנדסת שינה, חברת הולנדיה היא לא רק החלוצה אלא גם החברה המובילה בעולם.

הולנדיה פיתחה את מיטת ה-Gravity Zero (פטנט רשום) וכשמה כן היא. מיטה זו מעניקה תחושה של חוסר כבידה, מפחיתה באחת את כל הכאבים ומשחררת את כל הלחצים המופעלים על הגוף.

ההרגשה היא של פינוק ללא סכום המותרות. פינוק שהוא צורך למענה בריאותי בתקופה ממושכת בה מצטבר מחסור בשינה איכותית וכאבים ממושכים בגוף.

הידעת כי כאבים ממושכים בגפיים ובגב שאינם מטופלים במנוחה נכונה יכולים להפוך לכאבים דלקתיים?!

ההריון, הלידה ועת ההנקה של התינוק החדש, הן אחת התקופות המרגשות והמשמחות בחיים, אך זוהי גם תקופה של שינוי המלווה באי נוחות רבה, בכאבים ובלחצים שונים המופעלים על הגוף. השרירים נתפסים, הגב והצוואר כואבים, הרגליים מתנפחות, סובלים מצרבות, בחילות, עייפות, קיים מחסור בשעות שינה, נערם מתח ולפעמים קשה למצוא מנוחה ותנוחה נוחה לגוף.

התקשרו עכשיו: 6110 *
www.hollandiainternational.com





it's about what i love
where i feel good
what i dream about...
it's ibed

מודי & מור



HOLLANDIA
INTERNATIONAL



THE SLEEP ENGINEERING CENTER



let's stay in bed

ibed סביבת שינה מושלמת שתוכננה סביב הצרכים שלך. הרצונות שלך. ההנאות שלך. סביבך. ibed, מערכת שינה זוגית מתכוננת המשלבת מערכת סראונד וקולנוע ביתי עם נגן DVD, רסיבר בשילוב 4 רמקולים צדדיים, רמקול מרכזי, סאב וופר ומסך LCD בגודל 32" Built-in, חיבור מקורי ל-IPOD מתוצרת חברת APPLE, בשילוב מזרני Tempur סלבריטי איכותיים. תתאהבו.

להזמנות התקשרו: 6110* סניפי הולנדיה בישראל: הרצליה פיתוח שד' אבא אבן 15, טל: 09-9585669 רמת גן דיזיין סנטר, קומה 2, רח' הלח"י 2, טל: 03-5792847 ראשל"צ רח' האצ"ל 1, טל: 03-9518288 חיפה נשר רח' בר יהודה 52, טל: 04-8203666 ירושלים דרך חברון 101, טל: 02-6731524 רחובות ביל"ו סנטר, טל: 08-9414404 מרכז לוגיסטי ארצי: שדרות רח' אמסטרדם 2, ת.ד 610, מיקוד 87016, טל: 08-6899891, פקס: 08-6899896.



* החברה מחויבת בכללי אמון הציבור

זה בגם שלכם, לגאוג או...

הבטיחו מראש את שימור הדם הטבורי של תינוקכם.

בדם חבל הטבור המקשר בין האם לתינוק, קיים מאגר עשיר וייחודי של תאי גזע מרפאים העשויים להתגלות בעתיד כמתנת חיים לו או לבני המשפחה. באמצעות "בנק" מיוחד, ופרוצדורה קלילה ולא מורגשת במהלך הלידה עצמה, ניתן לשמר אותם במרכז הרפואי ת"א (איכילוב) ו/או בחו"ל.

יש להרשם לשרות לפני הלידה.

לפרטים נוספים צרו קשר - 09-9519595

מקבוצת
טבעול

קריוסל ישראל
בנק דם חבל הטבור הגדול בישראל

השרות ניתן ע"י

שרות קריוסל ניתן בכל בתי החולים בארץ

שימור דם טבורי - השקעה בריאה לעתיד.

טל. 09-9519595 www.cci.co.il