

היברו יוניון קולג'

בית המדרש הישראלי לרבנות

ליווי רוחני לקראת לידה

עבודת תזה לקראת הסמכה לרבנות

העבודה נכתבה בהנחיית הרבה פרופ' דליה מרקס

מגישה: דבורה שועה-חיים, ת.ז. 038839908

אב תשע"ט אוגוסט 2019

-לשימוש פנימי בלבד-

תוכן העניינים

פתח דבר.....	עמ' 3
מבוא.....	עמ' 5
פרק א': ליווי רוחני לקראת לידה- רציונאל וסקירת ספרות	עמ' 8
פרק ב': החודש הזה לכן- פרקטיקות רוחניות בחודש התשיעי להריון	עמ' 13
פרק ג': שעת רחמים- פרקטיקות רוחניות בחדר הלידה	עמ' 22
פרק ד': ברכה על המוגמר- בין ואקום ליצירה	עמ' 27
פרק ה': כלי קודש- עבודת הרבה כמלווה רוחנית לקראת לידה והורות	עמ' 30
פרק ו': תיק רוחני ללידה	עמ' 56
סיכום	עמ' 86
רשימת קיצורים ביבליוגרפיים	עמ' 88

פתח דבר

גם אלוהים שותה קפה/ עדי קיסר

בבקר שיצאת ממני

לאויר העולם

אחרי שבכית בפעם הראשונה

ואני צחקתי צחוק משגע

ואחרי שסימתי את מעשה הבראה

ואחרי שהחזרתי לתרוקן

והוציאו ממני את השליה

ואחרי שנותתי ריקה

ונשאתי מוטלת תשושה

רגלים רועדות מרדמות

מאפידורל על המטה

בקשתי מאמא

תביאי לי קפה

כאלו אנחנו בבית

יושבות בסלון

ולא בבית חולים

כאלו לא סימתי

הרגע

להיות אלהים.

חוויות הלידה האישיות שלי את ילדי, וכן החוויות שצברתי במשך שנות לימודי לקראת סמיכה לרבנות, הביאו אותי להתבונן עוד ועוד על הצורך בהכנה רוחנית ללידה. הרבה תמר דבדבני מגדירה את עבודת הרבה: "אני תופסת את תפקידי בתור רבה לא כמצווה ודורשת, לא כפוסקת ומתווה דרך, אלא כמעין מיילדת, המאפשרת לפונים אליי ליילד מעצמם ואת עצמם"¹. הרבנות שלנו היא תנועת מטוטלת בין ללדת לבין ליילד. כשם שהאישה היולדת היא שותפה של האלוהות בבריאת חיים והיא צינור למעבר של נשמה חדשה אל העולם הזה, כך גם הרבה- היא חוט או גשר המסייעת לנשים להתחבר לאלוהות הטמונה בתוכן ולהכיר את הנשמה הייחודית שלהן. אני מבקשת להתבונן על תפקיד הרבה כיולדת או מיילדת לא רק כדימוי אלא גם צורך אמיתי הקיים

¹ ת' דבדבני, רבנות "רכה", בתוך: דעות (47) תש"ע

בחברה בה אנו יושבות. בהמשך לליווי לקראת טקסי בר/בת מצוה וכלולות, ישנו צורך הולך וגדל² להתכונן לקראת לידה והורות בשפה יהודית מתחדשת. ביהדות הרפורמית אנו חותרות לאוטונומיה דתית של הפרט ובחירה מתוך ידע ולא מתוך בורות. אי לכך אני מבקשת לפתוח את הצוהר ללמידה מעמיקה גם בתחום ההכנה ללידה. עבודת התיזה הרבנית של הרבה גילה קן והלימוד המשותף איתה פתח בלבי את האופק לחשיבה דתית מעמיקה בשאלות המשמעות העולות לקראת הלידה.

"אני חוזרת אל הרופאה שהחזיקה את ידי בידה החשופה אחרי שעות מתישות ולחשה לי באוזן. ואני מדמינת את עצמי בזמן אחר או במקום אחר והנה הבת שלי יוצאת מתוכי ואז אותה רופאה מסתכלת בעיני ואומרת בקול בחדר הלידה "קדוש קדוש קדוש". לאט ובהטעמה. ואני הייתי שומעת את זה ובתי הייתה שומעת את זה והצוות כולו היה שומע את זה. ואני משוכנעת בכך ששמות כולנו היו אחרות היום."

אלו המילים בהן בחרה לסיים הרבה גילה קן את עבודתה. וזו היא נקודת ההתחלה של עבודה זו. במקום הכי אישי, והכי אוניברסלי. ברגע הלידה הקדוש והמקודש.

ברצוני להודות למורותיי במוסד לימודים מכובד זה אשר ליווני בכתיבת עבודה זו :

לגבי ללי אלכסנדר שפתחה עבורי צוהר ממקום מושבי בתיבה סגורה. שליוותה אותי בשלבי המחקר הראשוניים של עבודה זו.

לפרופ' רוחמה וייס אשר הניחה בי את יסודות הליווי הרוחני הרבני וכן את המצע לעבודה ביבליותרפית עם מקורות מקודשים. בנוסף, היא הציעה מחכמתה וסייעה לי לנסח את השאלון הרוחני³ אשר אותו אני מציעה ככלי עבודה לקראת לידה.

לרבה ד"ר אלונה ליסיציה אשר בנוסף לליווי רבני במשך שנות ההכשרה תרמה מזמנה לקרוא גרסאות שונות של עבודה זו. האירה והעירה את תשומת לבי לנקודות עיוורון שלי.

לרבה פרופ' דליה מרקס אשר פתחה את לבי לראות ולתת שם, לקרוב אל אדוני ולקרוא לה באמת.

² ואם אין עדיין צורך אז ברצוני להעלות את הצורך ואת האפשרות הזו לא/נשים לא העיזו לחלום על צורך זה.
³ מופיע בפרק ו'

מבוא

אשת רב אחת סיפרה לי פעם כי עברה חוויה עוצמתית בעת שהיתה יחד עם בתה הבכורה בחדר הלידה, בזמן לידתה את בנה הבכור. הלידה התקדמה יפה אך בשלב מסויים העובר נקלע למצוקה נשימתית והיה צורך להוציאו בעזרת 'ואקום'. באותם רגעי מצוקה, סיפרה אשת הרב, בראותה את בתה הסובלת ואת הבהלה עקב מצוקתו של העובר, עלו על שפתיה מילות הפסוק "אל נא רפא נא לה". התינוק יצא ממעי אמו ומצבו התייבב. משחזרה לביתה וסיפרה לאישה את אשר אירע, אמר לה אישה הרב: לא כי, היה עליך להגיד את הפסוק "מן המיצר קראתי יי".

סיפור זה מדגים בעיני את המקום המורכב שאנו בתור רבות ורבנים עשויים לעמוד בו לעתים, אנו חשות כי בידינו המפתח לליטורגיה 'הנכונה'. הכשרתנו המקצועית מאפשרת לנו לאמר לא.נשים מה צריך להגיד מתי. בעוד שישנם רגעים במעגל החיים והשנה, שאכן ראוי שאנו ננקוט עמדה וישנם רגעים בהם א.נשים אף דורשות ודורשים מאיתנו להגיד 'מה עושים לפי היהדות במקרה כזה?', הרי שבהכנה ובליוי הלידה נדמה לי שיש לנו אפשרות נוספת להעצים את הפרט בתהליך לימוד ומחשבה. תוך כדי ולאחר תהליך זה, תוכל האישה המלווה לבטוח באינטואיציה שלה ולהגיע לידי בחירה מושכלת באשר לפרקטיקה המתאימה ביותר עבורה.

בסיפור אשת הרב ובתה, היתה זו אם היולדת, אישה דתית בעלת עולם רוחני עשיר, אשר מצאה מזור במילים העתיקות. היא ראתה את בתה אל מול עיניה ואת מצוקתה. הרב שמע על המאורע ולא היה נוכח בו ועלו בו מילים אחרות. לדידו אלו היו המילים 'הנכונות' לאירוע כזה. בעוד ש"מן המיצר קראתי יי" הן מילות תפילה מתאימות לסיטואציה הפיסיולוגית המדוברת, הרי ש"אל נא רפה נא לה" הן מילות המזור שהיו בקרבה של אשת הרב בזמן אמת. אחד המתחים שבו אנו מצויות כרבות דרך קבע היא בין המנדט שיש לנו (או שאנו לוקחות לעצמנו) להחליט "מה צריך לעשות" ברגע נתון לבין הרצון שלנו להעצים את הפרט מתוך אמונה עמוקה שזה הוא האופן הראוי להביא לידי ביטוי את הזהות היהודית הפרטית.

בעת ההכנה לקראת הלידה השניה שלי, ביקשתי מהרבה המלווה שלי באותה שנה, הרבה סטייסי בלנק, לחשוב יחד אתי על הטקסט אשר ילווה אותי בלידה. המילים הראשונות אשר עלו בי באותה עת היו "אדני שפתי תפתח ופי יגיד תהילתך". הסיפור על אשת הרב בלידה היה נוכח בקרבי וישר הדפתי את הפסוק הראשון שעלה לי מתוך האמונה שיש טקסט אחר, מדויק יותר, שבדאי ילווה אותי באופן מדויק יותר אל הלידה. אך המילים לא הרפו, וככל שחשבתי על המילים יותר, הבנתי שבעמוק משמעותן, הן בדיוק מה שהייתי זקוקה לו לקראת הלידה- בקשה מאדני לפתוח. לפתוח את שפתי העליונות והתחתונות. העליונות- לתהילה, לתחינה, לצרחות הכאב. התחתונות- למעבר מהיר וכמה שפחות כואב של העובר מעומקי רחמי אל אויר העולם. דבריה של הרבה גילה קן שאותם הזכרתי לעיל הזהדו לקראת סוף הלידה של בני מרטין. ראיתי את עצמי בעיני המיילדת שתהתה מה אני ממלמלת לעצמי. קדוש קדוש קדוש אמרו שפתי ללא קול.

הנחת היסוד שלי היא שלטקסט יש כוח מלווה ומרפא. בין אם צמחו בתרבות אוראלית או כתובה, נשים נושאות בקרבן טקסטים המלווים אותן בחייהן. בתהליך ההכנה הרוחנית ללידה אני מבקשת בתור הרבה המלווה את האישה לסייע לה למצוא את הטקסט אשר מצוי בקרבה ולבדוק

יחד איתה באיזה אופן הוא יוכל להיות לה למזור ולמלאך לקראת ובעת הלידה. ברצוני לחשוף בעבודה זו בפרט, ונשים הרות בכלל, לעושר המגוון של הפרקטיקות הרוחניות של הכנה ללידה הקיימות במסורת ישראל והמתחדשות בימינו. אני סבורה שאיזון עדין בין החשיפה לחומרים הקיימים לבין חשיפת 'טקסט הפנים' או 'טקסט האם' של האישה יביא לחיזוק הגוף, הנפש והנשמה, לא רק לקראת הלידה אלא גם לקראת השינוי הגדול בחיים המתרחש לאחר הלידה.

בעבודה זו אני בוחרת להתמקד בנקודת מבטה של האישה ההרה⁴ והיולדת ולא בזוג העומד לקראת הורות. על אף שהריון, לידה והורות הפכו בימינו למסע משותף של שני הורים, האתגרים הפיסיים של ההריון והלידה הם בעיקר של האישה שנושאת את העובר ברחמה⁵. חשוב לי לציין שישנו בהחלט מקום בהמשך הדרך לפתח עבודה רוחנית עם הזוג העומד לקראת לידה. כשם שתהליך הלימוד עם הזוג לקראת הכלולות הוא משמעותי, כך לימוד עם זוג לקראת הורות ועיצוב טקס לידה עוד בשלב ההריון עשויים להיות מאוד משמעותיים. המציאות בחברה שלנו היא שהאישה היולדת לרוב חוזרת לבית אשר אותו היא חולקת בשותפות עם בן/בת זוג.

הרבה אורנה פילץ בספרה 'בראשית ילדה' שעתיד לצאת לאור מראה בפירוט שחוויית היולדת עצמה לא קיבלה במסורת ישראל הכתובה והמתועדת מספיק מקום לאורך השנים. הן מבחינת סיפורי הבריאה, הן מבחינת ההלכה, נוסחי התפילה ועוד. יותר מזה טוענת פילץ, וכפי שמראה גם ורד מדר⁶, חוויות הלידה הנשית הושקעה. חווית הלידה בכלליות מתועדת והיא מרכזית בתפיסת הקיום האנושי, אך לרוב התייעוד שלה במיתוסים, במקרא ובספרות חז"ל היא מנקודת המבט הגברית. כך למשל הביטוי "חיל פִּיּוּלָהָ" (תהלים מ"ח, 7) מראה כי הלידה היא דימוי לפחד גדול מאוד. אני מדמינת לעצמי את צעקות היולדת שנשמעו מבעד לאוהל הנשים וכך כל ילד וגבר אשר לא הורשו להיכנס לאוהל או לסביבתו ידעו שהלידה מתרחשת וידעו שיש שם פחד גדול. בעבודה זו אני מתמקדת בחוויה של האישה ההרה ובצרכים הרוחניים שלה. מטרת עבודה זו היא להעלות על פני השטח את הצורך בליווי רוחני לקראת לידה ולהציע כלי רבני לעבודת ליווי זו.

בחירה נוספת בעבודה זו היא השימוש בלשון אישה⁷ והפנייה שלי אל הרבה האישה ולא הרב האיש. בעודי משתמשת בלשון אישה כדי לתאר בעבודה זו פיתוח כלי לעבודה רבנית, אני לא פוסלת את היכולת של רב איש לעשות שימוש בכלי רבני זה. אינני יודעת אם אני מרגישה בנוח להגיד שלאישה רבה יש יתרון על פני רב איש בליווי רוחני לאישה לקראת לידה. כן אומר שאני בכתיבה שלי מעדיפה לכתוב בלשון אישה. אני הדוברת ואני פונה אל האישה הרבה. ישנו מקום לדיון ולהשמעת הקול הגברי באשר להכנה ללידה. ברור לי שבימינו אנו, כאשר מצופה מגברים ללוות את בנות זוגן בלידה, ישנם קולות גבריים אשר לא נשמעים. חשוב בעיני להציף את הצרכים הפיסיים, הרגשיים והרוחניים של בן/בת הזוג המלווים את היולדת בחדר הלידה. חשוב בעיני גם לשמוע את עמיתי הרבנים הגברים באשר לנקודת מבטם הייחודית בנושא הליווי הרוחני לקראת לידה. כל אלו הם נושאים לעבודה אחרת.

⁴ כרבה רפורמית חשובה לי מאוד הכללת כלל המגדרים וסוגי המשפחות בחברה. אני מודעת לכך שכיום ישנם גברים טרנסים אשר מינם הביולוגי הוא נשי ואשר בוחרים להרות וללדת. לכן הפנייה ליולדת בלשון אישה איננה מדויקת בכל המקרים. עם זאת, בעבודה זו אשתמש בלשון אישה לתיאור היולדת.

⁵ דיאמנט עמ' 8

⁶ מדר עמ' 230-233

⁷ אני משתמשת בביטוי 'לשון אישה' ולא 'לשון נקבה' בכוונה. המילה נקבה קשה לי במשמעות החודרנית שלה. האישה כנקב נחר.

בפרק הראשון אגדיר מה הוא ליווי רוחני בכלל ומה ידוע לנו מהמחקר ומהשטח על התועלת שבהכנה רוחנית ללידה.

בפרקים השני והשלישי אתאר את פרקטיקות רוחניות יהודיות מקהילות ישראל השונות לקראת לידה ובמהלך הלידה המתועדות ואשר אליהן הצלחתי להגיע⁸. הפרקטיקות הרוחניות שאסקור בעבודה זו הן אלו אשר נועדו ללוות את האישה ההרה למן כניסתה לחודש התשיעי (שבוע 34 והלאה) ועד ליציאת הולד דרך כל תקופת סיום ההריון, תחילת הלידה עם ירידת המים או צירים, זירוז לידה מסיבות שונות, כניסה לחדר לידה ושהות בו, צירי לחץ או כניסה לחדר ניתוח ללידה קיסרית ועד ליציאת התינוק/ת לאויר העולם. הפרקטיקות אשר אכלול הן בעיקר מילוליות ובעיקר בעברית- שימוש בפסוקים מקראיים, תפילות, תחינות, קמיעות אך יהיו גם אזכורים של פרקטיקות ויזואליות. בחומרים המילוליים אתמקד בעיקר בחומרים בשפה העברית אך אכלול גם חומרים שנראו לי משמעותיים ושהופיעו בשפות אחרות מתפוצות ישראל השונות. עבודה זו לא תעסוק בליווי רוחני בקשיי פריון או בשלבי ההריון המוקדמים והאמצעיים. היא גם לא תעסוק בליווי האם הטרייה (עם/בן/בת זוג או היחידנית) בצעדי ההורות הראשונים או ההסתגלות לתוספת ילד/ה למשפחה אך כן תתייחס לתרומה של ההכנה הרוחנית ללידה להתמודדות עם ההסתגלות גם לאחר הלידה. לא תהיה התייחסות בעבודה זו לטקסי הלידה המסורתיים, המחדשים או המתחדשים המתקיימים בשבוע או בחודש הראשון ללידת התינוק/ת⁹.

בפרק הרביעי אסקור ברכות שונות לרגע יציאת הולד לאויר העולם. אני מאמינה כי לימוד הברכות המסורתיות והמתחדשות הקיימות ובחירה מתוכן או כתיבת ברכה אישית לקראת הלידה עשויים לתת כוחות גדולים ליולדת. יש רגעים בחיים שלא יודעים מה להגיד. ואולי בסיומו של מעשה הלידה הגדול אין צורך להגיד משהו. אבל לתת מילים - משפט קצר - עוזר לתת משנה תוקף לזה שהלידה באמת התרחשה ובאמת יש עכשיו תינוק/ת חדש/ה בעולם.

בפרק החמישי אציג את הכלי הרבני שפיתחתי- שאלון לליווי רוחני לקראת לידה. אביא דוגמאות מההתנסויות שלי בשימוש בכלי זה ואדייק את החשיבות שיש לדעתי במעשה הרבני דווקא ברגע זה במעגל החיים.

הפרק השישי הוא בעצם תיק הכנה רוחנית ללידה. בפרק זה אכלול את השאלון הרוחני שפיתחתי וכן דוגמאות קונקרטיות לפרקטיקות שתוארו באופן כללי בפרקים הקודמים: נוסחי תפילות ודוגמאות ליצירות ויזואליות. פרק זה יוכל לשמש נשים הרות לקראת לידה ללימוד עצמי וכן רבות בליווי נשים לקראת לידה.

עבודה זו היא אמנם הצעה לכלי עבודה רבני אך גם דולות, מיילדות, מנחות בתי מדרש, ביבילותרפיסטיות יכולות בהחלט לעשות שימוש בו.

⁸ בגלל רוחב היריעה של הנושא וכיוון שישנן פרקטיקות רבות שלא תועדו בכתב ברי כי לא הצלחתי להגיע לכל פרקטיקה רוחנית שאי פעם היתה בשימוש. זאת ועוד, ביקשתי להביא בעבודה זו בעיקר פרקטיקות שיהיו רלוונטיות לנשים אותן אני מבקשת לשרת.

⁹ כגון: ברית יצחק, ברית מילה, בריתה, שמחת הבת, זבד הבת, ששה (לילת אל סיתי), חולקרייש, פדיון הבן ועוד

פרק א': ליווי רוחני לקראת לידה: רציונאל וסקירת ספרות

בפרק זה אגדיר מה הוא ליווי רוחני בכלל ומה ידוע לנו מהמחקר והשטח על התועלת שבהכנה רוחנית ללידה

ליווי רוחני

ישנן הגדרות רבות למושג 'רוחניות'¹⁰ וכפועל יוצא מזה לפרקטיקה ה'ליווי הרוחני'. בעבודה זו, הנחת היסוד שלי היא שליווי רוחני הוא כל ליווי של אדם העוסק בשאלות של משמעות החיים וכל ליווי העוסק בקשר האינטימי שבין המלווה לבין הכוח העליון שלו/ה או עם האלוהות הפנימית שלו/ה. לכל חוויה בעולמינו ישנן משמעויות מסוגים שונים- משמעות פיסית, משמעות כלכלית, משמעות רגשית וגם משמעות רוחנית. לנו בתור מנהיגות רוחניות ישנה הזכות והחובה ללוות, כלומר לשהות עם, או להיות עם א/נשים באשר הם שם, במקומות הקשים והנפלאים שהחיים מזמנים. אירועי מעגל החיים מזמנים פעמים רבות התמודדויות תדירות או קיצוניות יותר מחיי היום יום הרגילים. על אף שכל תהליך ההריון כולל בתוכו הרבה מרכיבים לא ידועים, על אף שגם המוות מביא עמו חוסר ידיעה רבה, ישנן עובדות החיים- נשים יולדות ילדות/ים וא/נשים מתים. כלי הליווי הרוחני עשוי לספק לבני אדם ובנות חוה את העזר, הרך והמאשרר אל מול כל הרגשות, המחשבות והתחושות שהמעבר בין שלבי החיים השונים מביא. בהקשר של הריון ולידה, מחקרים בצפון אמריקה¹¹ מראים שישנו יחס חיובי בין העולם הרוחני של האישה ההרה לבין מסוגלותה לדאוג לעצמה בעת ההריון ולטפל בולד לאחר הלידה.

מעקב הריון

לעומת הכנה רוחנית או רגשית ללידה אשר בדרך כלל לא נעשית או שפחות נגישה לרוב הנשים בחברה שלנו, מעקב רפואי של הריון הוא משהו המתבצע דרך קבע ונלקח כמובן מאליו ברוב קבוצות החברה הישראלית. בדיקות אולטראסאונד, בדיקות דם ועוד הן שגרה מובנת מאליה בקרב נשים הרות. בקרב נשים דתיות אורתודוקסיות יש הרבה פעמים מודעות גדולה יותר למעקב הריון רוחני- כלומר, אילו תפילות ומעשי חסד אפשר לעשות על מנת לתת מקום לפחדים והחששות וכן לשמחות ולהתרגשות במהלך שלבי ההריון השונים. בקהלים שלנו, (היינו נשים הקשורות במעגלי ההתחדשות היהודית בישראל או נשים מסורתיות וחילוניות הבאות במגע עם היהדות המתחדשת בטקסי חיים או מעגל השנה או מוסדות חינוך ילדים) הדבר מוכר פחות אך מה שכן מתחיל להיות נפוץ הוא תפקיד 'אחות ליווי הריון' בקופות החולים. מעבר למעקב על הנתונים הפיסיים של משקל ולחץ דם, ישנם גם שאלונים שעליהם עונה האישה ההרה ומטרתם לבדוק אם יש נטייה לדיכאון. מהלך חשוב זה מלמד אותי על החשיבות של מניעת דיכאון אחרי לידה. בעולם הרפואה כיום ניתנת חשיבות למניעת מחלות שונות וביניהן גם מחלות נפשיות כדיכאון אחרי לידה. ישנם מספר גורמים שהוכחו כמועילים בפעולת מנע זו והם¹²: תזונה בריאה, פעילות גופנית, מערכות יחסים תומכות (משפחה, קהילה), עזרה מקצועית בתחום וכן קורסי הכנה ללידה. עוד גורמים התומכים ביולדת לאחר הלידה בישראל הם: מעקב אחר התפתחות התינוק/ת בטיפת חלב, התארגנויות שכונתיות של 'סירי לידה', ארגוני אמהות

¹⁰ קלארק-קליסטר וכלאף עמ' 17

¹¹ ראו ביבליוגרפיה אצל קלארק-קליסטר וכלאף עמ' 17-18

¹² פינקלשטיין, פינקלשטיין ווינטר עמ' 62-65

התומכות בנושאי הנקה וטיפול בתינוק. כל אלו הם משמעותיים מאוד ועשויים לתרום לתמיכה הפיסית והרגשית של האם אך אין בהם נגיעה לצרכים הרוחניים של האם הטריה.

הכנה ללידה

בישראל כיום ובעולם המערבי כולו, מקובל בשלב האחרון של ההריון בעיקר לקראת לידה ראשונה, בחודש התשיעי (החל משבוע 34 - 36) להריון להשתתף בקורס הכנה ללידה. בעוד שבחברה מסורתית הכנות פיסיות ורוחניות גם יחד נעשו בחברת הנשים והמידע הועבר בעל פה מדור לדור¹³ הרי שבחברה שלנו ההכנות ללידה בדרך כלל נעשות על ידי האישה או הזוג מול גורמים שונים. בקורסי הכנה ללידה ישנו מרכיב של תורה שבעל פה המועברת לזוג המצפה ללידה אך סוג המידע הוא בדרך כלל קשור בחוויה הפיסית של האישה ובהתנהלות הטכנית לקראת ובעת הלידה. זאת ועוד, הרבה מהמידע הנלמד על ידי האישה ההרה או הזוג המצפה לילד/ה נלמד ממקורות שאינם קרובים - כלומר, לא מועבר מדור לדור בתוך המשפחה אלא על ידי גורמי סמכות חיצוניים¹⁴ (רופאות/ים, מיילדות, מוכרות/ים בחנויות ציוד לתינוקות, רבנים, מקובלים וכו') המסורת היהודית מציעה פרקטיקות רוחניות לליווי האישה בכל שלבי ההריון ולדעת, כשם שישנם צרכים פסיים שונים בכל שלב של ההריון, כך ישנם גם צרכים רגשיים ורוחניים שונים לכל שלב בהריון.

במדינת ישראל כיום שירותי הבריאות הציבורית בקופות החולים וכן בתי היולדות אשר בבית החולים מספקים קורסי הכנה ללידה. בנוסף, ישנם קורסים פרטיים בשיטות שונות של הכנה ללידה. הקורסים של הרפואה הציבורית מתמקדים בדרך כלל בהכנה הפיסית ללידה: לימוד על שלבי הלידה השונים, איך להתמודד עם הכאב הפיסי וכן צעדים פרקטיים להכנת הבית לתינוק/ת חדשה/ה ומידע בסיסי על הנקה. הקורסים הפרטיים אשר גם עלותם הכספית גבוהה יותר, כוללים גם הכנה רגשית והכנת בן/בת הזוג לתמיכה באישה במהלך הלידה. מקצת הקורסים הפרטיים כוללים גם הכנה רוחנית לקראת הלידה.

הכנה רוחנית ללידה

ישנו משהו בחוויית ההריון והלידה שהוא כל כך עוצמתי שנשים רבות חשות כי אין צורך לתמלל אותו או לתת לו מקום מוגדר שכן, הוא פשוט קורה. יש המתארות את הלידה כחוויה רוחנית או דתית¹⁵. כאן מצוי לדעתי מלכוד: הלידה היא אכן חוויה סוחפת אך נשים רבות מסיימות את הלידה בתחושות כשלון או תחושות קשות אחרות. בחברה שלנו הלידה נתפשת כמשהו הישגי שניתן למדוד. ישנה אידאליזציה של לידה טבעית ללא משכחי כאבים וללא התערבויות רפואיות. כפי שאראה בהמשך העבודה, נשים רבות אשר ילדו בלידה קיסרית, רואות בכך כשלון אישי שלהן המעיד על פגם בנשיות או באמהות שלהן. המלכוד הוא בעצם כפול שכן אל מול האידאליזציה של הלידה הטבעית, ישנה מגמה בחלק מבתי היולדות להתערב רפואית גם במצבים שאינם מקרה של חיים ומוות. התערבויות אלו בדרך כלל מובילות לעוד התערבויות וכך לעתים נגזלת מהאישה

¹³ גל עמ' 88-89, בראואר עמ' 126

¹⁴ סרד 1991 עמ' 10

¹⁵ קלארק-קליסטר וכלאף עמ' 19-20

היולדת חוויית הלידה העצמאית שלה¹⁶. דולות רבות המלוות לידות מציעות כחלק מחבילת ליווי הלידה גם מפגש עיבוד לידה. במפגש כזה אמנם יישאלו שאלות משמעותיות¹⁷ אך עם זאת, מדובר בדרך כלל במפגש אחד ולא במענה רוחני רחב. חשוב להדגיש, כי לרוב הנשים בחברה שלנו אין מקום או נורמה חברתית המוצעת כדי לעבד את הרגשות או התחושות מהלידה. עבור נשים דתיות בחברות מסורתיות ישנן פרקטיקות רוחניות המלוות את ההריון, הלידה וההורות. אך רובן נכתבו ועוצבו על ידי גברים. לנשים חילוניות או אפילו נשים במעגלי ההתחדשות היהודית, לא תמיד יש הכרות עם פרקטיקות רוחניות אלו. אלו ואלו עשויות למצוא עצמן במצב של ריקנות נפשית גם כאשר ידיהן מלאות.

ההלכה היהודית ממלאת את חיי ההולכות בה במצוות ואורחות חיים בכל רגע ורגע מהיום. מצוות ואורחות אלו עשויות לתת את הליווי המייטיב לאישה ההרה אל עבר הלידה¹⁸. אני מבקשת לעבוד עם אותן נשים שעבורן ההלכה היהודית כפי שהיא מוכרת להן לא ממלאת את הצורך הזה.

במעבר מחברה מסורתית לחברה מודרנית, אבד לנו מעגל הנשים. קיבלנו עצמאות והעצמה מסוגים אחרים אך הרבה מהחכמה המועברת מדור לדור באשר לפרקטיקות רוחניות, בעיקר סביב מעגל החיים, איננה נוכחת בחיינו. אני זוכרת את התחושה המוזרה כשחזרנו הביתה מבית היולדות עם בתנו הבכורה, זוג שלא יודע דבר וחצי דבר בטיפול בתינוקות. בניגוד לחוויה שלנו שביללה הראשון כמעט והרעבנו אותה כי לא היה לנו במה להאכיל אותה ואני טרם למדתי להניק, בחברה מסורתית ניתן מקום משמעותי לטיפול ביולדת החלשה ולחניכה שלה באמהות. במחקרה של סוזן סרד¹⁹ היא מצביעה על התופעה שנשים מזהויות מגוונות- חרדיות, אורתודוקסיות, מסורתיות וחילוניות, ברובן, לא קיבלו את המידע אודות הלידה ולא קיבלו ליווי בעת הלידה מאמא שלהן. לידות בבתי חולים בישראל מתרחשות בנוכחות של בן זוג אשר תומך ככל שיהיה לרוב אין לו מידע רב על לידה ושל צוות רפואי שהאישה לא מכירה. זה הוא מצב שונה מאוד מהלידה בחברות מסורתיות פרה-מודרניות.

בחברות מסורתיות ישנו מנעד של ידע לגבי ההיבטים הפיסיולוגיים של הלידה ומעורבות משתנה של גורמים בלידה – למן לידה עצמאית של היולדת ללא תומכות או תומכי לידה, דרך תמיכה רק בלידה קשה ועד לליווי של חכמות או מיילדות. בין כך ובין כך, מעל חוויית ותהליך הלידה מצוי דרך קבע הפחד מהמוות. שיעור תמותת תינוקות ואמהות בלידה אמנם ירד באחוזים רבים עם התקדמות הרפואה המערבית אך עדיין, גם היולדות כיום חשות קרבה למוות בעת הלידה. אני זוכרת את עצמי בעת צירי הלחץ מבקשת את נפשי למוות מעוצמת הכאב. זאת ועוד, הסטטיסטיקה כיום היא שאחד מארבעה הריונות מסתיים בצורה לא תקינה (הפלה או לידה שקטה). הרבה מהפרקטיקות הרוחניות שייסקרו בעבודה זו הן דרכי התמודדות שונות של אנשים

¹⁶ אינני מתייחסת כאן להתערבויות מצילות חיים (חיי האם וחיי הולד) כי אם להתערבויות שאם היו נדחות במקצב היו מאפשרות לאשה בחירה אמיתית בלידה שלה: בחירה במשכחי כאבים, בחירה לחכות עם ההתערבות הרפואית, בחירה בלידה קיסרית או כל בחירה אחרת.

¹⁷ חלק מהשאלות בשאלון הליווי הרוחני שבהמשך העבודה מושפעות ממפגשי עיבוד הלידה שקיימתי עם הדולה שלי.

¹⁸ אשה יהודיה אורתודוקסית מקנדה תיארה את הלידה כמצווה החשובה ביותר במדרג המצוות. ראו קלארק-קליסטר וכלאף

עמ' 20. מעניין בעיני לדון האם הלידה היא מצווה בפני עצמה? האם היא קשורה למצוות פרו ורבו?

¹⁹ סרד 1991 עמ' 10-11

מתקופות שונות לפחד מהמוות, מעין הרע ומשדים מזיקים בתקופת הלידה. ולראייה, רוב הקמיעות שנוצרו בקהילות ישראל השונות ואשר ידועים לנו כיום שמשו כהגנה ליולדת ולולד.

נשאלת השאלה מדוע בכלל יש לעסוק בהכנה לקראת לידה ומדוע כדאי להשקיע זמן בהכנה רוחנית ללידה?

בכתיבת עבודה זו אני מבקשת לשכנע, אולי קודם כל את עצמי, שאכן, יש צורך לליווי רוחני לקראת לידה. אני מאמינה שליווי כזה עשוי להעצים את האישה כאישה ולא רק כאם, בת או רעיה. אני מאמינה שהכלי שאני מציעה בעבודה זו הוא כלי יעיל להתמודדות עם פחד המוות שהזכרתי לעיל ושלאזכיר גם בהמשך העבודה. אני מאמינה שליווי כזה יכול להפחית סיכויים לדיכאון אחרי לידה ולהציע כלים להתמודדות לא רק עם דיכאון אחרי לידה אלא גם עם כל האתגרים שמגיעים עם לידת בריאה חדשה לעולם. אני מאמינה שבכל אחת טמונה כבר התשובה אך הדרך אליה לא תמיד ברורה ואנו זקוקות לליווי להגיע אליה.

נשאלת עתה השאלה מדוע לעסוק בליווי רוחני לקראת לידה בתור רבה? חזרה לסיפור אשת הרב ואשה, אני שואלת את עצמי מה מקומי כרבה להגיד לנשים הרות- אולי אינכן יודעות, אבל אתן זקוקות לליווי רוחני לקראת הלידה. אוכל כמובן לנסח זאת אחרת ולהגיד- אתן יכולות להרוויח מזה, בואי להתפנק²⁰ במפגש עם עצמך ועוד... אך האם זה בכלל מקומי? האם עלי לשכנע בכך נשים? האם ראוי שרבה תעשה זאת?

אני מאמינה שההכשרה שלי לרבנות אפשרה לי ידע וגישה לעושר התרבותי המתועד של פרקטיקות רוחניות יהודיות בהקשר של הריון ולידה. שיש לי הזכות והחובה בתור רבה לחשוף נשים לעושר זה כשם שאני חושפת א.נשים לחלקים אחרים במסורת ישראל. בנוסף, כרבה רפורמית מוטלת עלי החובה לחשוף את הפרקטיקות שאינן מתועדות וזאת אוכל לעשות רק על ידי מפגש עם נשים. יש לי החובה והזכות ללוות נשים ביצירת הפרקטיקות שהן רוצות לשמר ולחדש.

בבחינה שלי את הפרקטיקות הרוחניות הקיימות, אני מבקשת להתבונן מנקודת מבט של נשים ישראליות יהודיות, אשר העברית המודרנית היא שפת אמן. מנקודת מבט זו, אציע קריאה ביקורתית של הטקסטים והמסרים המובעים בהם מחד גיסא, ומאידך גיסא, אבקש לפתוח פתח לפרשנות חדשה ויצירתית לפרקטיקות השונות כדי להתאים אותן למערכת האמונות והערכים של נשים אלו.

לידה היא טקס מעבר אשר הגיבורה בו היא האישה היולדת. השלבים המאפיינים את טקס המעבר כפי שטבע אותם ואן גנפ הם: היפרדות, מעבר והתאחדות, חלים גם אצל האישה

²⁰ נשאלת השאלה האם הכלי שאני מציעה הוא כלי 'בוטיק' המתאים לנישה מאוד קטנה בחברה או משהו שיכול להועיל לפלח רחב באוכלוסייה? חלק מהחזון ארוך הטווח שלי הוא להצליח להכניס לקורסי הכנה ללידה של קופות החולים ובתי היולדות לפחות מפגש אחד של הכנה רוחנית ללידה.

היולדת²¹. כיוון שכל טקס מעבר בנוי מרצפים של מספר טקסי מעבר. אצל האישה היולדת ניתן לזהות את שלוש השלבים בכמה אופנים:

האחד, ההפרדות חלה כבר עם תחילת ההריון, המעבר מתרחש בלידה עצמה וההתאחדות חזרה לתוך החברה מתרחשת באופן הדרגתי עם טקסי הלידה של התינוק/ת, עם סיום תקופת משכב הלידה, בסיום תקופת חופשת הלידה, ובעוד תחנות בדרך. אופן נוסף שבו באים לידי ביטוי שלוש השלבים הוא ההפרדות מהעולם המגיעה עם תחילת הלידה, אז האישה היולדת נכנסת לעולם הלידה. היא מרוכזת ומתמקדת בכל מה שהגוף שלה צריך לעשות כדי ללדת. שלב המעבר הוא מעבר העובר בתעלת הלידה או דרך דופן הרחם ושלב ההתאחדות הוא ביציאה בשלום של התינוק/ת ואיחוד פסי עור לעור עם האם. דרך נוספת לראות את שלוש השלבים היא שהלידה עצמה היא ההפרדות, המעבר הוא התקופה הראשונה לאחר הלידה וההתאחדות היא החזרה לחיים בשגרה החדשה שנוצרה לאחר התרגלות התינוק/ת לעולם והאם לתפקיד החדש. לא משנה איך נבחר לראות את הביטוי של שלוש השלבים, לאחר הלידה הסטטוס של האישה משתנה - בלידה ראשונה היא הופכת לאם ובלידות חוזרות היא הופכת לאם לעוד ילד/ה. הורות לילד/ה אחד/ת איננה דומה להורות לשתיים או ארבעה ילדות/ים וכו'. כיוון שהיולדת היא זו שעוברת את טקס המעבר או החניכה, ישנה חשיבות מבחינה מסורתית לליטוגיה שתיאמר בפיה, עבודה או סביבה ומבחינת היהדות הרפורמית או הליבראלית, ישנה חשיבות לליטורגיה שהיא בוחרת או יוצרת.

אני לומדת מההתנסויות שלי, שככל שנחשוף נשים לפרקטיקות רוחניות שהתקיימו הן במסורת ישראל והן במסורות אחרות, כך הן תהיינה מסוגלות לבחור בחירה מושכלת בדרך המשמעותית בה הן מבקשות לעצב את מאורעות מעגל חייהן. כמו בליווי שאנו כרבות רפורמיות מציעות בשלבים אחרים במעגל החיים, אינני באה להציג משנה סדורה של טקסים ותפילות אלא לפרוש מניפה רחבה ככל האפשר שמתוכה תוכל כל אישה לבחור את מה שייטיב עמה.

²¹ ביוקיי וג'קניטו עמ' 11-12

פרק ב': החודש הזה לכן-פרקטיקות רוחניות בחודש התשיעי להריון

החודש התשיעי להריון עשוי להרגיש מאוד ארוך, כמו החודש הארוך ביותר בהריון או בחיים. הציפייה ללידה, החששות ממנה והלא נודע הם בלתי נסבלים לעתים. הכבדות הפיסית, הכאבים והעייפות גורמים לאישה ההרה לעתים קרובות לרצות להגיע כבר לסוף. התגובות מהחברה הסובבת על גודל הגוף או התאריך המשוער המתקרב עלולות לגרום לחץ פנימי. כמה קשה לחכות לרגע הלידה. כמה קשה להדוף את התגובות החיצוניות או להרגיע את הקולות הפנימיים של הביקורת, החששות והפחדים. בעוד שלנשים המשתייכות לקבוצות שמרניות או מסורתיות יותר בחברה יש כלים רוחניים להתמודדות עם המצב המורכב הזה, לנשים שאותן אני מבקשת לשרת לא תמיד יש ידע על כלים רוחניים אלו.

בפרק זה אסקור מגוון פרקטיקות רוחניות יהודיות לקראת לידה אשר נעשה בהן שימוש לאורך שנות ההיסטוריה ושעשויות לדעתי להיות רלוונטיות לקהלים אותם אני מבקשת לשרת. חשוב לזכור בהקשר הזה כי הרבה מהמסורות הקשורות במעגל החיים של האישה היו מסורות בעל פה וכי קרוב לודאי שהיו שירים, מנהגים או תפילות שלא הועלו על הכתב ולא הגיעו אלינו. העבודה המסורה של חוקרות וחוקרים מתחומי הפולקלור, ההיסטוריה, הספרות והליטורגיה הביאה לכך שלפחות לגבי החלק מהדברים ישנו כיום תיעוד.

המסורת היהודית מלמדת אותנו ש "תשובה תפילה וצדקה מעבירין את רוע הגזירה". גזירות יהיו בחיים תמיד אך את הרוע שלהם ניתן להעביר באמצעות מעשים משמעותיים- תשובה: להתבונן בעצמך ולראות איך את יכולה לשפר את עצמך, תפילה: לתקשר את הקשיים הפנימיים ואת תחושות ההודיה החוצה כלפי כוח עליון, וצדקה: לצאת מעצמך ולעשות משהו טוב עבור בריאה אחרת שבראה האלוהות. ובאמת מנהג נפוץ בקהילות ישראל הוא נתינת צדקה ותרומות שונות כסגולה ללידה קלה²². המיקוד בפרק זה יהיה בפרקטיקות ליטורגיות הנהוגות בחודש התשיעי להריון. את הפרקטיקות חילקתי לשלוש קבוצות:

א. טקסטים - פסוקים, תפילות ותחינות

ב. טקסים

ג. קמיעות ותרבות חומרית

לגבי כל קבוצה אתן דוגמאות לפרקטיקות שונות ואופן השימוש בהן.

א. טקסטים

הרעיון של תפילה או כל טקסט כתוב/בעל פה מקודש הנאמר בפי בני אדם ובנות חוה למען השתדלות בנושאי פריון ולידה הוא כמובן עתיק. בחלק זה של העבודה אבקש לסקור את הסוגות העיקריות המוכרות לנו של טקסטים אשר נאמרו או עדיין נאמרים על ידי נשים או על ידי אחרות/ים (בני ובנות זוג, חברות, אמהות, מעגלי נשים, רבות ורבנים) במהלך החודש התשיעי. הטקסטים בחלקם יובאו בפרק ו'.

²² בכל תפוצות ישראל ישנו תיעוד של נתינת צדקה במהלך ההריון כולו ובפרט בחודש התשיעי: קאפח עמ' 156, ברודסקי-וובר ווובר עמ' 13, לביא 2012 עמ' 14

"מששה [חודשים] ועד תשעה - יבקש רחמים ש[העובר] יצא בשלום" (בבלי ברכות ס' ע"א) - אנו למדות מכאן שבמהלך כל חודשי ההריון אשר מלווים בחוסר ודאות תמידי יש לבקש רחמים. נוסח הבקשה המדויק לא כתוב ואולי אפשר להמיר אותו בפורמולה הזו - "אני מבקשת רחמים שיצא (התינוק) בשלום", נוסחה זו מספקת ומביעה בקיצור ובדיוק את הצרכים של האישה ההרה. הברייתא הזו אמנם לא מביאה נוסחה מדויקת של מה יש להגיד אך ישנו עושר טקסטואלי שעשוי ללוות רוחנית את האישה ההרה. באופן מסורתי ישנם מספר סוגי טקסטים אשר נעשה בהם שימוש כפרקטיקה רוחנית לקראת הלידה: פסוקים בודדים או פרקים שלמים מהמקרא, תפילות ותחינות.

תהלים

מתוך פסוקי ופרקי המקרא מוכר מאוד השימוש במזמורי תהלים. אמירת מזמורי תהלים על ידי האישה ההרה, חברותיה, על ידי בני הזוג של החברות או על ידי בן הזוג של האישה²³ בעת ההריון והלידה היא פרקטיקה נפוצה. בספר 'שמוש תהלים' ישנו פירוט לגבי המזמורים המתאימים לכל מצב בחיים. כמה מהמזמורים המקובלים לשימוש בהריון והן בלידה וספציפית בלידה קשה הם²⁴:

תהלים כ' - ישנה מסורת ארוכת שנים המתעדת את אמירת המזמור הזה בפני היולדת או על ידי היולדת. ישנו אפילו תיעוד של רבנים ממזרח וממערב²⁵ היוצאים נגד המנהג לשנות את המילה הפותחת "יִעֲנֶה" ללשון אישה. וזו היא ראייה שאכן היה נהוג מנהג שכזה. מזמור זה כולל בנוסף לבקשת העזרה וההגנה מהאל גם את המילים "הִמָּה כָּרְעוּ וְנָפְלוּ וְאַנְחֵנוּ קָמְנוּ וְנִתְעוֹדֵד". כוונת המשורר היתה בוודאי להשוות את דוברי השיר לאויביהם ולהראות את מצבם הטוב. אך אני רואה במילים אלו את הקשר ללידה הנעשית בתנוחת כריעה ובתחושת קרבה למוות ואת התקווה שאחריה תהיה תקומה פיסית ורוחנית.

תהלים קכ"א - שיר למעלות הוא מזמור מאוד ידוע והוא בעצם שיר אפוטרופאי העוסק בבקשת עזרה ושמירה מאת ה'. הוא איננו עוסק בלידה אך עצם ההדרגתיות (המעלות) שבו מאפשרת את הצעידה האיטית פנימה אל תוך עולם הלידה, אל תוך הרחם. צלילה אל מרחב מוגן, מפגש עם הכאב והמוות וחזרה אל עולם החיים בהדרגתיות. בקהילות מזרח אירופה היה מנהג להכין "שיר-המעלוסל" - מגזרת נייר לתלייה בחדר היולדת שכללה את מזמור קכ"א²⁶. מגזרות נייר אלו הוכנו על פי רוב על ידי ילדים.

²³ וייסברג 2004 עמ' 137. אחת המראיינות מספרת על מנהג שיש לה לבחור פרק תהלים להגיד עבור כל ילד שיש לה בכל יום. את הפרק היא בוחרת באקראי כבר בעת ההריון עם התינוק והיא מספרת על כך שככל שהילד גדל, כך היא רואה שהפרק מתאים לאופיו וטבעו. שם עמ' 133-134.

²⁴ וראו לביא 2012 עמ' 136-137 ובן דוד עמ' 247-248 למזמורי תהלים ופסוקים נוספים.
²⁵ ר' יעקב עמדין, מור וקציעה, פירושים וחידושים על שולחן ערוך, אורח חיים, קי"ו, החד"א, סנסן ליאיר, ליוורנו 1794, ט, ע"ב. תודה לרבה פרופ' דליה מרקס על ההפניות למקורות אלו.

²⁶ פריימר קנסקי עמ' 128, צבר עמ' 28-29.

תהלים קכ"ז²⁷ - הביטוי החזק ומעורר התקווה שבמזמור זה "הזורעים בדמעה ברינה יקצורו" עשוי להוות מזור לאישה היולדת. הכאב הבלתי נסבל של חבלי הלידה עשוי להפוך להיות נסבל ולו במקצת, תוך הידיעה שחיים חדשים ושפע בדרכם אלייך.

תפילות ותחינות

דוגמא מעניינית לשימוש ליטורגי משני היא תפילת 'נשמת כל חי'. יש הנוהגות לומר את תפילת "נשמת" במהלך חודשי ההריון²⁸. תפילה זו כפי שמצויה לפנינו בסידור התפילה המסורתי כיום, אף שזמן חיבורה כנראה מתפרס על כמה מאות שנים, כנראה מצויה במבנה זה לפחות מתקופת הגאונים. יתכן ונעשה בה שימוש גם לרגעים לימינאליים אחרים. תפילה זו הכוללת שבח והודיה רבים כוללת גם אלמנטים העשויים לעורר הזדהות מיוחדת אצל אישה הרה - ההתמקדות בנשמה וכן התייחסות מפורשת לאל מציל, גואל ועוזר.

ספרי תחינות היו פופולאריים מאוד במאות הקודמות בקהילות יהודיות במזרח אירופה. על פי וייסברג תחינות אלו נכתבו על פי רוב על ידי נשים עבור נשים אך ישנה גם סברה שבחלק מהמקרים גברים הם שכתבו אותן וחתמו בשמות של נשים²⁹. קבצי התחינות כללו בין השאר גם תחינות לתקופת ההריון ובעת הלידה. וייסברג טוענת שתחינות אלו היוו מענה לחוסר בתפילות הקשורות במעגל החיים הנשי בסידור התפילה המסורתי. בניגוד לתפילות המנוסחות על פי רוב בלשון רבים כדי להדגיש את המרכיב הקהילתי, התחינות מנוסחות על פי רוב בלשון יחידה ובלשון המדוברת (בדרך כלל, יידיש). בזכות תרומה של מספר חוקרות, נוסחי תחינות נגישים לכל קוראת והן תובאנה בפרק ו'³⁰. אין ברצוני לנתח כל תחינה ולכן אתייחס בכלליות לתימות העולות מעיון בהן:

תפילה להקלת צער העיבור³¹ - מופיעה בסידור שהוקדש ליהודית קוצר-כהן ושאותו קיבלה מבן זוגה ג'וזפה (יוסף) בשנת 1786 באיטליה³². תפילה זו נועדה להיאמר בסיום תפילת שמונה עשרה לפני "עושה שלום". צער העיבור הוא מושג שיכול להתפרש בכמה אופנים: הקושי שהתעברות, קשיי ההריון עצמו וקשיי הלידה עצמה. תפילה זו עוסקת בשלוש משמעויות אלו במינוחים שונים. נראה כי הדאגה המרכזית של המתפללת היא כאבי הלידה, חיי העובר ושמירת השבת. הדימויים המרכזיים העולים בתפילה זו: הצלה מפתקה של חוה (כלומר, מגורלה של חוה, היינו, לידה בעצב), לידה כתרנגולת (כלומר, בקלות), מפתח של חיה ולידה שלא נמסרה לשום מלאך. חנה המקראית, אשר מתפילתה למדים חז"ל על אופי התפילה ואשר התפללה אף היא לילד, מצטרפת לרשימת האמהות. לכאורה זו היא תפילה שיכולה להיאמר בכל חודשי ההריון אך גם בחודש התשיעי. למעשה כנראה שבמהדורה המקורית של הסידור כוונה תפילה זו להיאמר במהלך

²⁷ את השימוש במזמור זה בעת הלידה מציעים פאלק, ג'דסון וראפ בעמ' 72

²⁸ לביא 2005, עמ' 81

²⁹ ראו ד' מרקס, "שאעניק חיים לפרי בטני הרך": תחינות, תפילות ושירים ליולדת, בתוך: א' פילץ, בראשית ילדה, טרם יצא לאור.

³⁰ וראו לביא 2005 עמ' 80, 83, 88-89, 91, לוינ' עמ' 93, קרדין עמ' 72-89 שעת התייחסות עמ' 158-159

³¹ נוסח התפילה מופיע בפרק ו'

³² לביא 2005 עמ' 83

החודש השביעי להריון³³. בסידור המקורי לאחר תפילה זו ישנן הוראות לפסוקי תהלים שיש להוסיף ואופן אמירתם.

תפילה נוספת המצויה בסידור זה ואשר נועדה להיאמר גם היא בסיום תפילת שמונה עשרה היא התפילה אשר עליזה לביא נתנה לה את הכותרת '**בטרם לידה**'³⁴ ואילו קרדין³⁵ את הכותרת '**תפילה שנועדה להיאמר במהלך החודש התשיעי להריון**'. תפילה זו³⁶ מתמקדת בהקלה הגדולה של האישה שזכתה להגיע בבריאות עד לחודש התשיעי מחד גיסא, ומאידך גיסא בחששות לקראת הלידה אשר מרכיבים רבים בה אינם ידועים. האישה בתפילה זו מבקשת כוחות למעשה הלידה הפיסי ומפללת לשלמותו הפיסית של העובר וליכולת שלה להניק ולהזין. ישנה התייחסות לעובר כאל תינוק ממין זכר אשר האישה ההרה מתפללת למענו שיהיה לתלמיד חכם ושפרנסה לבעלה תבוא יחד עם התינוק. ישנה גם התייחסות לעין הרע, שדים ומזיקים ובקשה לשמירה מהם.

תוכן התחינות המסורתיות ברובו לא מתאים לקהל שאותו אני מבקשת לשרת. כפי שניתן לראות בתיעוד בספרי ההכנה ללידה וההורות מנקודת מבט יהודית הקיימים בצפון אמריקה, קיים צורך של נשים יהודיות ליבראליות מאז הרבע האחרון של המאה ה-20 ליצור עבור עצמן טקסים ותפילות שיתאימו להלך רוח חייהן היהודיים³⁷. לכן כיום נכתבות תפילות וברכות בשפה האנגלית בצפון אמריקה בתחום זה על ידי נשים מכלל הזרמים. בישראל גם מתחילות להיכתב תפילות ואת חלקן אבקש לתעד בעבודה זו³⁸. חלק מההצעה שאכתוב עליה בפרק ה' היא איך אפשר ללמוד את התחינות כדי לראות מה נשים לפני מאה ומאתיים שנים ביקשו, ובאמצעות זאת להיטיב ולדייק את שאנו רוצות לבקש.

ב. טקסים

כמו שלמדנו אותנו אבות האנתרופולוגיה והפולקלור, טקס מעבר הוא אינו אלא סדרה של טקסים. וכך, בחודש הלימינאלי של סיום ההריון, נהוגים טקסים רבים ומגוונים.

פתיחת הארון - יש מנהג לתת לבן הזוג לפתוח את ארון הקודש בסדר קריאת התורה בשבת³⁹. במרוקו היה נהוג שאם האישה תתפלל תפילה מיוחדת בערבית יהודית בעת הוצאת ספר התורה בשחרית של שבת ומבקשת שתקל לידת בתה⁴⁰. יש משהו מאד סמלי ברעיון הזה וגם משהו מאד מרומם בהשוואה בין האישה והתינוק ובין הארון והתורה. כמובן שאפשר להמליץ שבמקומותינו, האישה עצמה תפתח את הארון.

³³ קרדין 1992 עמ' 78-85

³⁴ לביא 2005 עמ' 88

³⁵ קרדין 1992 עמ' 86-87

³⁶ נוסח התפילה מופיע בפרק ו'

³⁷ דיאמנט עמ' 6

³⁸ דוגמא לתפילה כזו כתבה טל קדם, מטפלת, מנחה רוחנית וכותבת תפילות ואותה אביא בפרק ו'

³⁹ החיד"א, עבודת הקודש, מורה באצבע ג, ד

⁴⁰ בשן עמ' 218

טבילה במקווה בחודש התשיעי - המנהג לטבול במהלך החודש התשיעי יכול להיעשות על ידי האישה בעצמה או עם קבוצת חברות. איימי פרידמן מתארת את החוויה העוצמתית שלה בטקס טבילה במקווה בשבוע 38 להריון⁴¹. מה שהיה משמעותי עבורה במיוחד היה הזכרון של כל הטבילות הקודמות שלה שבהן התפללה לילד וכן הקשר לנשים אחרות שעדיין מתפללות להיכנס להריון. היא הגדירה את הטבילה כרחם כפול- האחד רחמה הפרטי והשני רחם המים החיים. לעומת כל הפעמים בהם היא טבלה והתפללה לבדה, בטבילה זו היא הרגישה לא רק את נוכחות האלוהות אלא גם את התינוק ברחמה.

נוסח אחד לברכה למקווה הוא :

ברוך אתה יי אלוהינו מלך העולם אשר קידשנו בטבילה במים החיים.

שתי הצעות לברכה מורחבת לטבילה בחודש התשיעי להריון מופיעות בספר 'פרשת המים' והן יופיעו בפרק ו'⁴².

אתרוג - ישנם שני מנהגים עיקריים : אכילת ריבת אתרוג וכן נשיכה או נגיסה של פיתם האתרוג. שניהם סגולות ללידה קלה⁴³. על מנהג נגיסת פיתם האתרוג בהושנה רבה לאחר נטילת לולב אחרונה אנו למדוד מדבריו של ר' יוסף מליסא⁴⁴. נוסח הברכה שאותה אומרת האישה מקשר בין חטאה של חוה באכילת פרי עץ הדעת והעונש שהוטל עליה לבין פסילת האתרוג על ידי האישה ההרה והבקשה שלה ללידה קלה. לדעתי, נשיכת פיתם האתרוג הוא מעשה סמלי אשר מסמל גם פתיחה ללידה קלה וגם גירוי לפטמת האם לזמן שפע של חלב בשדי האם. מנהג נפוץ בקרב קהילות ישראל השונות לא לזרוק חפץ ששימש למצווה לאחר שעבר זמן המצווה⁴⁵. וכך, האתרוג אשר השימוש הליטורגי בו מסתיים לאחר חג הסוכות ממשיך לשמש כנושא מסמרי ציפורן לבשמים או להכנת ריבה. מנהג זה עשוי להיראות משונה או אולי דוחה עבור חלק מהנשים שאותן אני מבקשת לשרת. יש משהו בנשיכת הפיתם שגובל בהחפצה של האישה. עם זאת, אני דווקא מתחברת לגשמיות שיש במנהג זה ולקשר בין מצוות נטילת לולב לבין ההכנה ללידה. קישור זה נותן דוגמא לאישה ההרה כיצד היא יכולה לקשר בין כל מצוה או מנהג אהובים עליה במסורת ישראל לבין ההכנה שלה ללידה⁴⁶.

מנהג המוכר מאוד בצפון אמריקה, ה- **Baby Shower**, ואשר לו תצורות רבות, עשוי ללבוש מראה יהודי וקישור שלו למפגשי קבוצות ראש חודש של נשים. חשוב לציין שישנם מנהגים בטקס המקובל בארה"ב אשר נדחו על ידי נשים יהודיות מחוסר התאמה למערכת האמונות שלהן⁴⁷. בעוד שבטקס הכללי מקובל לתת לתינוק/ת שטרם נולד/ה אצל נשים יהודיות רבות ישנה האמונה שזה מביא מזל רע ולכן גם מקובל לא לברך ב"מזל טוב" כי אם "בשעה טובה". כמה פרשנויות

⁴¹ ראו פאלק, ג'דסון וראפ עמ' 55-58, בן דוד עמ' 248

⁴² פרשת המים עמ' 58-62

⁴³ פאלק, ג'דסון וראפ עמ' 70-71, בן דוד עמ' 247

⁴⁴ שו"ת יוסף אומץ, ע'

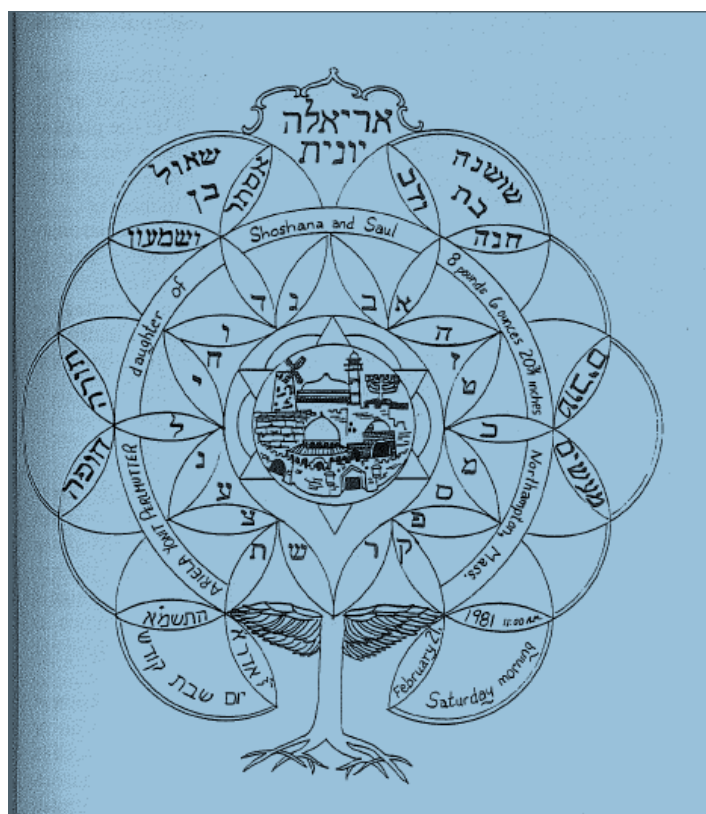
⁴⁵ ציציות של טלית אשר נקרעו משמשים סימניות לספרים וכו'

⁴⁶ וראו בפרק ה' למשל את הקשר שעושה ט' בין המקום שתופסים הדלקת נרות שבת וקידוש החודש בחייה לבין ההכנה שלה ללידה.

⁴⁷ צבר עמ' 21

יהודיות לטקס זה אביא כאן⁴⁸: אניטה דיאמנט⁴⁹ מציעה לתת ל Baby Shower המקובל אופי של מפגש ראש חודש על ידי הטמעה של מנהג אמירת שמות הנשים המשתתפות במפגש יחד עם שמות שושלת האמהות שלהן. המתנות הניתנות במעמד זה יכולות אף הן להיות מתנות יהודיות: ספרי ילדים יהודיים, קופת צדקה, מזוזה לחדר התינוק/ת, סביבון וכו'. על מנת לתת מקום לערך השיויון המגדרי מציעה דיאמנט להזמין גם את האב לעתיד וחבריו ולתת לכל האמהות והאבות בחגיגה אפשרות לתת עצות מנסיונם כהורים.

את הרעיון שהיא מציעה מבססת דיאמנט במידת מה על תיאורה של שושנה זונדרמן כבר בתחילת שנות ה-80 של המאה הקודמת את טקס ההכנה ללידה שבנתה בעצמה. יחד עם חברות קהילתה, היא יצרה טקס חדש כדי לתת מענה למחסור שהיא הרגישה במנהג ותפילה בתוך היהדות לליווי הרוחני לקראת הלידה וההורות⁵⁰. מעבר להכנה המשותפת עם בן זוגה של טקס קבלת הילד/ה לעולם, ביקשה זונדרמן לתת מקום לשינויים הפסיים והפסיכולוגיים שהיא עברה ולקבל צידה רוחנית לדרך לקראת הלידה וההורות. יתר על כן, לדעתה, הקדשת הזמן והמקום להכנה רוחנית ללידה בעת ההריון, מאפשרת התמודדות גם עם משברים של לידה שקטה או לידות קשות מאוד. היה לה חשוב לכלול בטקס מרכיבים יהודיים וכן מרכיב של תיעוד המזכיר במהותו כתובה. מרכיב זה, אשר עוצב בסופו של דבר כ'מנדלת הורים', הוא עדות ויזואלית לערכים שרצו להדגיש ההורים שבדרך.



מנדלה זאת, שימשה ראשית בטקס ההכנה ללידה עם החברות בו סייעו החברות לעצב ולצבוע את המנדלה. הזכרונות העוצמתיים שליוו את זונדרמן מטקס הלידה היו טמונים בתוך המנדלה. וכך,

⁴⁸ להצעה נוספת לטקס baby shower יהודי ראו פאלק, ג'דסון וראפ עמ' 44-46

⁴⁹ דיאמנט 1993 עמ' 8-9

⁵⁰ זונדרמן עמ' 31-35

בעת הלידה שימשה המנדלה אמצעי להתמודדות עם הכאב בעת הלידה כנקודת התבוננות ושאיבת כוחות. כמה ימים לאחר הלידה, הוסיפה זונדרמן פרטים נוספים של שעת הלידה ומשקל התינוקת. המנדלה שימשה גם כהודעה על הלידה שנשלחה למשפחה וחברים.

דוגמא נוספת לטקס הכנה ללידה הוא הטקס אשר ערכו חברותיה של הרבה גיין ליטמן בעת הריונה הראשון ואשר אותו היא מכנה 'מעוגלת'⁵¹. באמצעות חוט אדום שהובא מקבר רחל אמנו בבית לחם הקיפו החברות את האישה ההרה במעגל והיא אמרה תחינה מסוימת. אז הניחה אחת המשתתפות את החוט על הבטן ההריונית וליטמן ההרה הועברה בין החברות בקבוצה תוך כדי שהן מלפפות סביב בטנה את החוט אשר בידן ולחשות לה ברכות. את החוט לקחה איתה ליטמן ללידה ואחזה בו במהלכה. בעת ששכבה בחדר ההתאוששות לאחר לידה קיסרית חירומית, היא שמה לב שהחוט עדיין בין אצבעותיה.

דוגמאות אלו הן שילוב של מנהג צפון אמריקאי יחד עם מרכיבים יהודיים. אמנם הטקסים שתוארו כאן עוצבו על ידי נשים יהודיות בצפון אמריקה אך הרעיון המרכזי בו עשוי להיות רלוונטי גם לנשים בישראל. הכנה רוחנית קהילתית יחד עם חברות (וחברים) ובנות (ובני) משפחה. טקס מעין זה יכול להיות מעוצב ומובל על ידי רבה אך גם על ידי חברות וחברים של האם או הזוג המצפה ללידה. בקבוצות או מעגלי נשים הנפגשות דרך קבע, ישנה אפשרות לשלב את טקס ההכנה ללידה במפגש ראש החודש הקבוע.

ג. קמיעות ותרבות חומרית

קמיעות הגנה לילודת נפוצים עד היום בכל תפוצות ישראל⁵². רוב הקמיעות שהוכנו בכל ההיסטוריה היהודית היו להגנה על היולדת והולד. קמיעות אלו מגוונים בתצורותיהם, חלקם משלבים טקסטים ואחרים צמחים. חלקם עשויים מתכת ואחרים מנייר. יש מהם עבודת יד ויש מהם לאחר המצאת הדפוס מודפסים בעותקים רבים. חקר הממצאים של המאגיה היהודית הידועים לנו מן העת העתיקה ועד לראשית עליית האסלאם מתמקד בטקסטים שכן אלו הם העדים המרכזיים המתעדים פרקטיקות מאגיות. העדויות הן לעתים טקסטים המתארים פעילות מאגית ולעתים חפצים אשר עליהם כתובות נוסחאות מאגיות⁵³. אני מתעניינת בעיקר בחפצים אשר עושים שימוש בנוסחאות מאגיות.



ברוב קהילות ישראל היה נהוג שהאישה ההרה עונדת קמיע כלשהו על גופה⁵⁴:

ביהדות כורדיסטאן היה נהוג **שקמיע ה"שדי"** ליווה את האישה בחייה מגיל צעיר ולכן גן במהלך ההריון והלידה. הוא היה עשוי מפח או כסף והיה בצורה מלבנית, כתוב משני צדיו, ונענד באלכסון

⁵¹ רזניק-לויין עמ' 5-7

⁵² צבר עמ' 20, 24

⁵³ הררי תש"ע עמ' 131

⁵⁴ בשן עמ' 218, סורודי עמ' 219

על הכתף או על החזה⁵⁵. בתמונה: קמיע "שדי" תלוי על חזה אישה (כורדיסטאן העיראקית)⁵⁶.



ביהדות איראן נשאה האישה ההרה קמיע על הצוואר או הזרוע⁵⁷. בתמונה: קמיע שמירה ליולדת וליילוד, 1920 לערך⁵⁸. במרכז הקמיע דמותה של לילית המוקפת בכתובות וביניהן שמות שלושת המלאכים המגינים מפניה: סנוי, סנסנוי, סמנגלף⁵⁹.

בקהילות שונות נעשה במהלך ההריון שימוש באמצעים פיסיים כדי "לנעול" את הרחם למנוע הפלה⁶⁰ - הנחת מנעול על בטן האישה ההרה, חגירת חגורה סביב למתניים והשלחת מנעול

עליה, כריכת חוט פשתן סביב בטן האישה. באיזמיר נהגו להכין לקראת סוף ההריון אבנט לקשירת ספר תורה התפור מאריג יקר ולתרום אותו לבית הכנסת כסגולה ללידה מוצלחת⁶¹.

קערות השבעה - הפרקטיקה המאגית של כתיבת נוסחאות השבעה לשם הגנה על קערות מוכרת מעט מן המזרח הקדום (האלף השני לפני הספירה) ובעיקר משלהי העת העתיקה באזור מסופוטמיה, בעיקר בבל⁶². כיום מונים החוקרים מעט יותר מאלפיים קערות אשר עליהן כתובות כתובות בעלות כוחות מאגיות ועל חלקן אף מצוירים דימויים. כשני שליש מהקערות המוכרות בעולם המחקר כתובות בשפה ארמית יהודית-בבלית והדעה הרווחת במחקר כיום היא שמי שכתב אותן היה בעל ידע רחב במקורות ישראל. מסה גדולה ומשמעותית מקערות אלו נמצאו בחפירות ארכיאולוגיות בעיר ניפור בדרום עיראק (בגדד) אך קערות נוספות נמצאו גם במרחב האיראני. הקערות אשר התגלו בחפירות ארכיאולוגיות נמצאו כשהן קבורות מתחת למפלס הרצפה, על פי רוב הפוכות ולעיתים בזוגות מוצמדות בשפתות הקערות⁶³. מיקום קבורת הקערות היה בדרך כלל בכניסה לבית או בפינותיו ובחלק מהקערות אף נמצא כיתוב המורה היכן בבית לקבור אותן. פרקטיקת הגנה מפני שדים או גירושם זו היתה נפוצה מאוד בקרב הקהילה היהודית בבבל וכן בקהילות לא יהודיות בסביבה עד לתקופת הכיבוש המוסלמי. על אף השימוש הנפוץ בפרקטיקה זו בשלהי העת העתיקה, אין זכר להתייחסות אליה בגניזה הקהירית או בספרות המנהג. עדויות לפרקטיקה זו אינן מוכרות לנו מהתרבות היהודית באלף הראשון שלאחר עליית האסלאם. עם זאת, מעניין להשוות את הפרקטיקה הקדומה הזו לפרקטיקות מאגיות מן העולם המוסלמי אשר

⁵⁵ יהודי כורדיסטאן עמ' 18

⁵⁶ יהודי כורדיסטאן עמ' 18

⁵⁷ סורודי עמ' 219

⁵⁸ צבר תשס"ו עמ' 221

⁵⁹ על שלוש המלאכים המגינים מפני לילית ודמותה של לילית ראו פרק ו' בעבודה זו

⁶⁰ צבר עמ' 20

⁶¹ צבר עמ' 22

⁶² לסקירות תולדות המחקר על קערות ההשבעה ראו הררי תש"ע עמ' 103-109, 182-196, וילוז'ני עמ' 13-18

⁶³ וילוז'ני עמ' 18

עושות שימוש בקערות, כוסות וצלחות ואשר אותן אמצו היהודים שחיו במרחב זה.⁶⁴ הצורה העגולה היא צורה מאגית החוזרת על עתמה בקמיעות רבים בתרבויות רבות. לכן אין זה פלא שקערות, צלחות וכוסות שימשו בעבר ומשמשות עד היום ככלים לפרקטיקות מאגיות.

חלק מהקערות המתועדות במחקר שימשו כהגנה ליולדת וכללו נוסחי השבעה ייחודיים לנושא.⁶⁵ לאחרונה יצרו שתי נשים באופן עצמאי מבלי לדעת אחת על השניה קערות בהשראת⁶⁶ אותן קערות השבעה בבליות ועליהן ארחיב בפרק ו'.

⁶⁴ על כך מרחיב הררי תשס"ה עמ' 67-82 וכן הררי תשס"ז עמ' 56-67

⁶⁵ וילוז'ני עמ' 149-150

⁶⁶ אלו הן דוגמאות לשאילה יצירתית של מסורות קדומות.

פרק ג': שעת רחמים- פרקטיקות רוחניות בחדר הלידה

מועד הכניסה לחדר הלידה הוא לא מתוכנן מראש, על פי רוב, וקשה להצביע לעתים על הנקודה הספציפית שבה מתחילה הלידה. עם זאת, חדר הלידה הוא מרחב פיזי מוגדר⁶⁷ אשר אליו נכנסת האישה החל משלב מתקדם בלידה, לאחר פתיחה מסויימת והתקדמות מסויימת של הלידה. בפרק זה אציג פרקטיקות רוחניות שעשויות להעשיר את החוויה הרוחנית בחדר הלידה. חשוב לציין שכל פרקטיקה כזו צריכה להיות מתוכננת מראש כיוון שברגע הלידה, היולדת לא פנויה בדרך כלל ללמוד על מנהגים חדשים או לקרוא. בפרק זה אסקור הצעות שניתן ללמוד עליהן כחלק מתהליך הלמידה לקראת הלידה. היולדת יכולה לבחור לעצמה משהו שהיא מתחברת אליו או ליצור משהו בהשראת מנהגים קיימים אלו. בפרק זה אחלק את הפרקטיקות לשתיים- א. טקסטים ליטורגיים או שאינם ליטורגיים והשימושים בהם. ב. פרקטיקות שאינן מילוליות

טקסטים והשימוש בהם בחדר הלידה

שלא כמו במהלך ההריון כולו או החודש התשיעי, השימוש בפסוקי ופרקי המקרא במהלך הלידה הוא ממוקד ביציאת התינוק בשלום. בעוד שבחודשי ההריון המאמץ הרוחני מכוון למניעה של הפלה על ידי פרקטיקות המסמלות את נעילת הרחם, הרי שבלידה עצמה ישנה התכוונות לפתיחת הרחם. לכן הפסוקים השכיחים אשר נעשה בהם שימוש קשורים ברעיון של פתיחת הרחם ויציאת הולד בשלום.

השימוש בפסוקים ובפרקים מן המקרא בעת הלידה עשוי להיות כפסוקים המופיעים על אמצעי חזותי שנתלה בחדר הלידה ושאותו הכינה היולדת מראש, יכולים להיאמר על ידי האישה היולדת כמשפטים מחזקים⁶⁸ או על ידי בן/בת זוג, חברות, משפחה. למשל, ישנה עדות ממרוקו שהיו מביאים תינוקות של בית רבן סמוך לחדר היולדת להגיד פרקי תהלים⁶⁹. כפי שצינתי בפרק הקודם, שימוש בפרקי תהלים הוא נפוץ מאוד בתפוצות ישראל בהקשר ההריון והלידה. בקהילות אשכנז בנוסף למזמורים שהזכרתי בפרק הקודם, מזמורים שהיו נאמרים על ידי בן הזוג במהלך הלידה הם ל"ח, צ"א וק"ב⁷⁰. במהלך הלידה יש שאומרת אותם היולדת ויש שיאמרו בן/בת הזוג, חברות ומשפחה. בקהילות מרוקו בנוסף לתהלים קראו הגברים גם משניות וזוהר⁷¹ וכן את פרשת העקידה ואת הפיוט 'עת שערי רצון להיפתח'⁷². "בדרום מרוקו התפללו הנשים ליד המזוזה בזמן הלידה"⁷³. מנהג הוא בין יהודי תוניסיה שבעת הלידה שהתרחשה בדרך כלל בבית היולדת, עומד האב לעתיד על יד המזוזה וקורא בספר יונה⁷⁴. ההיחלצות של יונה ממעי הדגה והעמידה ליד המזוזה, שניהם סמלים ליציאה.

חשוב לעמוד על ההבדל העקרוני בין טקסט שנאמר על ידי האישה לבין טקסט שנאמר על ידי מי מהסובבים אותה. בעיני ישנו כוח עצום לטקסט שהאישה לא רק אומרת בעצמה אלא גם

⁶⁷ גם כאשר מדובר בלידת בית ישנו חלל מוגדר ללידה עצמה

⁶⁸ ראו להלן

⁶⁹ בשן עמ' 218

⁷⁰ צבר עמ' 25

⁷¹ צבר עמ' 25

⁷² בשן עמ' 218

⁷³ צבר עמ' 24

⁷⁴ צבר עמ' 25

בוחרת ממגוון המסורות. נקודה זו עומדת בבסיס העבודה עם הכלי הרבני שאציע בפרק ה. עם זאת, חשוב לי לציין שלדעתי בחירה מודעת של האישה לבקש ממישהו/ו להגיד עבורה טקסט כלשהו, עשויה להביא לתוצאה לא פחות מעצימה עבור האישה.

משפטים מחזקים- פרקטיקה רוחנית התופסת מקום רחב יותר בעולם המערבי היא שימוש במשפטים מחזקים בחודשי ההריון כדי לעשות בהם שימוש כמנטרות במהלך הלידה⁷⁵. יש נשים המקשיבות למשפטי חיזוק מוקלטים במהלך חודשי ההריון ויש המנסחות לעצמן משפטים. יש נשים המכילות שלטים של המשפטים מעוטרים לתלייה בחדר הלידה.

להלן דוגמאות למשפטים מחזקים שניסחו אודליה ואיציק כחלק מההכנה המשותפת שלהם לקראת לידת בתם הבכורה. כל משפט הם כתבו על דף עם מנדלה שהם בחרו. את המשפטים הם הדפיסו ותלו בחדר הלידה. אחד מהם תלוי עד היום מעל מיטת התינוקת של בתם.

 תחייכי	 ההרמוניה נמצאת אצלי, אני מתחברת פנימה
 להאמין שהכל טוב	 אני מקשיבה ומחוברת לרגע הנוכחי
 אני נשאר פתוח ועדיין מחובר לעצמי	 מסע משותף יד ביד
 הכל מדויק לי ומגיע בזמן ובדיוק הנכון	 אני אלופה וגיבורה ומתחברת לכוחות שבי

⁷⁵ קישור לרשימת משפטים מחזקים שאספה הדולה רוג'ית ויגודסקי ניתן לבחור מתוכם או לנסח אחרים בהשראתם <https://www.yourbirth.co.il/---c1wwz> נדלה בתאריך 1.8.19

ישנם פסוקים אשר מופיעים בקמיעות הגנה לילודת או אשר מיוחסים להם כוחות ללידה קלה. פסוקים כאלו מתאימים אף הם כמשפטים מחזקים. בין אם בתור מנטרות הנאמרות בעל פה ובין אם שלטים ויזואליים. השימוש במשפטים מחזקים במהלך ההריון הוכח כיעיל לליווי האישה במהלך הלידה. להלן הצעות לכמה פסוקים:

- "וְתֹאמַרְךָ הַמִּילָדָת אֶל פְּרָעָה כִּי לֹא כְנָשִׁים הַמַּצְרִית הָעֶבְרִית כִּי חַיִּית הִנֵּה בְטָרִם תִּבּוֹא אֵלֶיךָ הַמִּילָדָת וְיִלְדוּ" (שמות א' 19)⁷⁶
- "צֵא אֶתָּה וְכָל הָעָם אֲשֶׁר בְּרַגְלֶיךָ וְאַחֲרֶי כֵן אֵצֶא" (שמות י"א 8)⁷⁷
- כל העולם כולו גשר צר מאוד והעיקר לא לפחד כלל⁷⁸
- "וְהוּא כֹחֲתֵן יֵצֵא מִחֻפְתּוֹ יָשִׁישׁ כְּגִבּוֹר לְרוּץ אֲרָח" (תהלים י"ט 6)⁷⁹
- כל הנשמה תהלל יה הללויה (תהלים ק"ג)⁸⁰
- אל נא רפא נא לה (במדבר י"ב 13)⁸¹



בתמונה: הדולה אירה קרן מונק תומכת בלידה של הדס אשר בחרה לקרוא פסוקים מחזקים בעת הלידה.

במאמר שכתבה הרבה פרופ' דליה מרקס ושעתיד להתפרסם בספרה של הרבה אורנה פילץ, מפרטת מרקס על תחינות שונות שנכתבו לזמן הלידה עצמה. הדוגמאות שמביאה מרקס יחד עם דוגמאות נוספות יופיעו בפרק ו⁸².

יש נשים המכינות לפני הלידה רשימה של א/נשים להתפלל עליהן. יולדת אחת⁸³ סיפרה שבין ציר לציר היא צעקה את הפסוק "פתחו לי שערי צדק" והזכירה שם אחד מהרשימה. ישנן פרקטיקות

⁷⁶ בתרגומים המיוחס ליונתן וניאופיטי לפסוק זה ישנה תוספת שבה חלק מהדיווח של המיילדות לפרעה מייחסת את לידת הנשים העבריות כמהירה ומוצלחת כפועל יוצא מכך שתוך כדי הלידה הן נושאות תפילה לאלוהיהן.

⁷⁷ נוח וישקד עמ' 147, ספר רפאל המלאך עמ' מ'

⁷⁸ פאלק, ג'דסון וראפ עמ' 74

⁷⁹ ספר רפאל המלאך עמ' מ'

⁸⁰ פאלק, ג'דסון וראפ עמ' 75

⁸¹ שם

⁸² וראו קרדין עמ' 90-107, לביא 2005 עמ' 89-91, לביא 2012 עמ' 139-140

מדיטיביות העושות שימוש בשם האל⁸⁴ או אשר קושרות בין פסוקים מסויימים לבין סוגי נשימות⁸⁵.

פרקטיקות לא מילוליות בחדר הלידה

בחלקים המתקדמים בלידה, האישה היולדת נמצאת על פי רוב במרחב פנימי חושי ולא במרחב קוגניטיבי. לכן שימוש בפרקטיקות רוחניות המפעילות את החושים השונים הוא מועיל מאוד⁸⁶. יתר על כן, ישנה חשיבות לעצב את המרחב החיצוני, את חדר הלידה באופן כזה שיעזור לאישה בשלב החושי של הלידה. אני מאמינה שחפצים משמעותיים עשויים להוות הקלה בעת הלידה ולתת ליולדת תחושת הגנה. בין אם הלידה מתרחשת בבית היולדת או בחדר לידה בבית יולדות, ניתן להכניס לחדר חפצים משמעותיים שיקלו על תהליך הלידה ויסייעו בו. ישנן אשר מביאות קמיעות כגון ספר נועם אלימלך, ספר רזיאל המלאך, ספר תהלים או ספרי סגולות אחרים לשים מתחת לכרית. ישנו מנהג לקחת מפתחות חשובים כגון מפתח של בית הכנסת, של ארון הקודש או של קבר רחל אמנו לחדר הלידה כסגולה לפתיחת הרחם⁸⁷. ישנן הלוקחות עמן תמונה של אישה אהובה אשר מספקת להן תחושת הגנה ובטחון. ישנן התולות את המשפטים המחזקים, פסוקים, לוח שיוית/מזרח⁸⁸, קמיעות או כל עבודה חזותית אחרת שהכינו במהלך החודש התשיעי. יש עדות לסט קמיעות שהיה ניתן לרכוש בצפון אפריקה- 4 גלויות מודפסות לתלייה על כל קיר בחדר היולדת. יש מנהג לבחור 4 חפצים משמעותיים ולשים כל אחד בפניה אחרת של חדר הלידה⁸⁹. ישנן יולדות הבוחרות או מעצבות לעצמן בגד עם משמעות מיוחדת⁹⁰.

ידוע מכל תרבויות העולם וכן מקהילות ישראל השימוש בשמנים אתריים, עשבי בשמים וריחות מרגיעים⁹¹. מבחינה סמלית מאוד מתאים במסורת ישראל השימוש בהדס אשר בצורתו המשולשת מייצג את הדסה, היא אסתר-אישתר- איילת השחר⁹². יש שהיו משתשמים בצמחים מסויימים גם כדי להאכיל את היולדת⁹³.

ישנן יולדות המכניות מראש רשימת השמעה של שירים ומנגינות לזמן הלידה. יש השרות ניגונים תוך כדי הלידה או מבקשות מהמלווה שלה לשיר⁹⁴.

היולדת בשבת והנר

על אף שאין בידינו ספרי הכנה ללידה קדומים יש באפשרותנו ללמוד על מנהגי ואורחות הלידה מההתייחסות אל הלידה בספרות ההלכה. "ומיילדין את האשה בשבת, וקורין לה חכמה ממקום למקום, ומחללין עליה את השבת, וקושרין את הטבור. רבי יוסי אומר, אף חותכין" (משנה מסכת

⁸³ וייסברג 2004 עמ' 290

⁸⁴ וייסברג 2004 עמ' 282

⁸⁵ וייסברג בעקבות הרב יצחק גינסבורג עמ' 343-350

⁸⁶ לפרקטיקות נוספות אשר אותן לא ציינתי כאן ראו לביא 2012 עמ' 140-145

⁸⁷ עוד על השימוש במפתחות סביב הלידה ראו לביא 2005 עמ' 143-145

⁸⁸ פאלק, ג'דסון וראפ עמ' 51, וראו הצעתה של פריימר קנסקי בעמ' 159-162 ליצירת לוח שיוית אישי

⁸⁹ פאלק, ג'דסון וראפ עמ' 50

⁹⁰ ראו הצעתה של פריימר קנסקי בעמ' 168-174

⁹¹ קאפח עמ' 156

⁹² ראו מאמרה של הרבה גילה קן על האילה בקישור [ה](#)

⁹³ קאפח עמ' 156, גל עמ' 90, צבר עמ' 24

⁹⁴ וייסברג 2004 עמ' 316

שבת י"ח, ג). ממשנה זו אנו למדים על החשיבות של הלידה ושל שמירה על חיי היולדת גם אם זה דורש חילול שבת. כאן גם הכינוי של המיילדת 'חכמה'. בתלמוד הירושלמי על משנה זו כתוב כך: "וקוראין לה חכמה ממקום למקום. כיי דתנינן תמן ולא זו בלבד אלא אפילו חכמה הבאה לילד: ומחללין עליה את השבת. שמואל אמר עושין לה מדורה אפילו בתקופת תמוז: וקושרין את הטיבור. כהדא אמתייה דבר קפרא נפקא מיילדה בשבת. אתת ושאלת לר' אמר לה אזלון ושאלון לחייתא. אמרה ליה ליכא מנהג. אמר לה איזילי חתוך כר' יוסי. כיני מתני' וכל צרכי חיה נעשין בשבת. תני השיליא הזאת בשבת עשירין טומנין אותן בשמן. והעניי טומנין אותן בתבן וחול. אלו ואלו טומנין אותן בארץ כדי ליתן ערבון לארץ" (תלמוד ירושלמי מסכת שבת פרק י"ח הלכה ג'). מכאן אנו למדים על הרחבת ההיתרים לחלל את השבת עבור היולדת כולל הבערת אש (לחימום מים או חימום האישה עצמה) אפילו בקיץ וכן אנו קוראים כאן ברייתא שכל צרכי חיה נעשין בשבת. בדומה למשנה שאחרי משנה זו העוסקת בצרכי מילה בשבת, הברייתא הזו משקפת אמירה זהה.

במקבילה בתלמוד הבבלי (מסכת שבת קכ"ח ע"ב) אנו למדים שיותר בשבת להדליק עבור היולדת נר ולהביא לה שמן. "אמר רב יהודה אמר שמואל חיה כל זמן שהקבר פתוח בין אמרה צריכה אני ובין לא אמרה צריכה אני מחללין עליה את השבת" (שם) הקבר הפתוח הוא כמובן רחם האישה היולדת. כינוי הרחם כקבר מביא לידי ביטוי את חרדות המוות האנושיות העולות סביב הלידה. "יולדת היא כחולה שיש בו סכנה ומחללין עליה השבת לכל מה שצריכה קוראין לה חכמה ממקום למקום ומילדין (אותה) ומדליקין לה נר אפילו היא סומא ומכל מקום בכל מה שיכולין לשנות משנין כגון אם צריכים להביא לה כלי מביאו לה חברתה תלוי בשערה וכן כל כיוצא בזה: (שו"ע אורח חיים, סימן ש"ל סעיף א)

מעבר לנושא ההלכתי המוזכר כאן לגבי חילול השבת עבור היולדת, אני לוקחת כאן את הדוגמא של הדלקת הנר - כיום כאשר החשמל מספק לנו אורות מתי שנרצה, ודווקא הנוהג במהלך הלידה הוא להחשיך את החדר כדי להרגיע את היולדת, תפקידו של הנר עשוי להיות כתוספת בעלת אופי רוחני. יש משהו בהדלקת נר, הקשור במעגל השנה וכן מעגל החיים היהודי. מעבר לזה, יש לנר תכונות מרגיעות. התבוננות בנר ומדיטציה סביבו עשויה להיות פרקטיקה רוחנית משמעותית בשלב זה של הלידה וכן בשלב הכניסה לחדר הלידה- להדליק נר כדי לסמן כניסה למרחב חדש ואחר. הנר שבעבר שימש לצורך פונקציונאלי עשוי לשמש כיום לצורך רוחני.

פרק ד': ברכה על המוגמר- בין ואקום ליצירה

לאחר מעשה הלידה הגדול, בין אם היתה הלידה מהירה או ארוכה, ובין אם היתה זו לידה קיסרית, אם היה צורך בניתוח או בהתערבות כלשהי, אם היתה זו לידה בבית, במים או על מיטה בבית היולדות. בכל לידה ישנו הרגע שבו הולד/ה יוצא/ת לאויר העולם. רגע אחד, בו אין ספק שישנו יצור חי חדש בעולם. גם אם ברגע שלאחר מכן יילקח היצור לשקילה, גם אם יהיה קושי בנשימה, גם אם היצור הקטן ינוח על חזה אמו או אביו עור לעור. ישנו הרגע האחד הזה. ונשאלת השאלה, מה הוא הדבר היהודי להגיד ברגע זה? מה היא הברכה אשר אותה ראוי או רצוי לברך?

א. נשים יהודיות/ים דתיות/ים מחפשות/ים תשובה לשאלה זו. מצד אחד ישנו תיאור של שתיקה רועמת במסורת ישראל בנושא זה. ומצד שני עושר של ברכות המוצעות לרגע שבירי ובר חלוף זה.

הרבנית חנה הנקין מייסדת ומנהלת 'נשמתי' (בית מדרש לנשים) היא אחת המרואיינות של חנה וייסברג בספרה *expecting miracles*. הנקין מתמקדת בראיון לספר זה בשתיקה הרועמת בספרות הרבנית שיש סביב חוויות האישה בלידה⁹⁵. היא תוהה כיצד זה יכול להיות שנשים מברכות "אשר יצר" לאחר כל ביקור בבית השימוש אך אין להן ולו ברכה אחת לציון תחילת קבלת הוסת, תחילת ההריון, הלידה או המעבר לגיל הבלות? התשובות שנותנת הנקין לשאלות אלו הן שתיים⁹⁶: האחת היא שלא היה ניתן לצפות מדורות של גברים שכתבו וניסחו את סידור התפילה כפי שהוא לפנינו כיום להתייחס לחוויות שהן נשיות מטבען והשנייה קשורה באוריינות של נשים שהיא תופעה חדשה יחסית בהיסטוריה האנושית בכלל והיהודית בפרט. מעניין הוא לדעתי שהנקין לא מביעה כעס כלפי החוסר בתפילות וברכות הקשורות לחוויות נשיות אלא תולה את האחריות ליצירת ליטורגיה זו בידי נשים כיום. הנקין מבחינה בין ברכות הקיימות במסורת היהודית כגון "שהחיינו", "הטוב והמיטיב" ו"הגומל" אשר מביעות הודיה של האם על בריאות התינוק/ת או החלמתה שלה לבין ברכות שלא קיימות באופן מסורתי המביעות את ההודיה של האם או את תחושותיה לגבי מעשה הלידה עצמו⁹⁷. הנקין מבקשת לחדש בתוך גבולות ההלכה האורתודוקסית ומספרת על טקס שצובר תאוצה בקרב נשים מחוגיה בו מתכנסות נשים לאמירת ברכת "הגומל" יחד לאחר הלידה. הגם שברכה זו היא על החלמת היולדת, עצם ההתכנסות של קבוצת נשים לאמירת ברכה זו מאפשרת ליולדת לשתף בתחושותיה ולתת למעשה הלידה תוקף של אירוע דתי רוחני⁹⁸ שאיננו רק מאורע חולף אלא כזה שממשיך להיות משמעותי בחיי האישה. הנקין מצביעה על אפשרות לעגן את ההריון בתוך מסגרת הלכתית מחייבת ונותנת כדוגמא את המצוות הנגזרות מהפסוק "ונשמרתם לנפשותיכם מאוד" (דברים ד' 15). האם חובותיה של האישה הדתית בעת ההריון והלידה קשורים אך ורק בהזנה פיסית ובבדיקות רפואיות או שישנם גם ציוויים אלוהיים? לדידה מדובר בנושא שטרם נחקר או נעשה ונשים בעת הזו יהיו הראשונות לתת מענה לשאלות אלו.

⁹⁵ וייסברג 2004 עמ' 147-153

⁹⁶ וייסברג 2004 עמ' 152

⁹⁷ וייסברג 2004 עמ' 148

⁹⁸ וייסברג 2004 עמ' 149-150

הברכות המסורתיות המוכרות ביותר לרגע יציאת הולד הן :

- לתינוק - ברכת הטוב והמיטיב⁹⁹
- לתינוקת-ברכת הזמן (שהחיינו)¹⁰⁰.

הברכות המסורתיות מלמדות אותנו על התפיסה שלידת בן עדיפה מלידת בת. תפיסה זו היא לא ריווחת, לפחות לא באופן מוצהר, בקהל שאותו אני מבקשת לשרת ומרתק בעיני לראות את הכר הפורה של היצירה היהודית בנושא.

ישנה איזו תחושה שברגע הקטן הזה, אחרי חוויה כל כך עוצמתית, המילים מתגמדות ושימוש בברכה או בטקסט מסורתי מתאים אך שיש צורך בנוסחה קצרה מאוד. לכן אניטה דיאמנט מציעה להשתמש במילים הפותחות את טקס ברית המילה או ברית הבת :

"ברוך הבא", "ברוכה הבאה"¹⁰¹.

זו היא אכן נוסחה קצרה וקולעת, בעלת אופי יהודי הקשור הן בטקס החופה היהודי אשר בחלק מהעדות נהוג לפתוח אותו בפסוק מתהלים "ברוך הבא בשם ה'" והן בטקס ברית המילה הפתוח באותן מילים.

מהסידור שהוקדש ליהודית קוצר-כהן ושאותו קיבלה מבן זוגה ג'וזפה (יוסף) בשנת 1786 באיטליה יש לנו התפילה הקצרה הבאה¹⁰² :

יהי רצון מלפניך יי אלקי ואלקי אבותי מלך רחמן ומרחם שכשם שהיצלתי מהצרה הגדולה הזאת ומן הסכנה העצומה זאת כך יכמרו רחמך להציל מן הסכנה זאת לכל בנות אברהם יצחק ויעקב זרע אוהבך. וכשם שהצלתי עתה כך עשה עמי אות לטובה בכל פעם שאלד : יהיו לרצון אמרי-פי והגיון לבי לפניך יי צורי וגואלי.

לעומת התפילות האחרות בסידור זה תפילה זו מתאימה להלך הרוח הרוח של תפילות וברכות קצרות ברגע סיום מעשה הלידה. תפילה זו מתמקדת בהצלה מהצרה הפיסית ומסכנת המוות ומייחלת להצלה זהה גם בלידות הבאות. בנוסף למרכזיות ההצלה בתפילה זו, השורש ר.ח.ס מופיע שלוש פעמים¹⁰³. ישנו קשר בין מעשה הרחמים של האל לפתיחת רחם האישה בעת מעשה הלידה. קשר זה טומן בחובו משהו מסוד הרגע החד פעמי של סיום הלידה.

ברכה נוספת לרגע זה המתכתבת אף היא עם ברכה מטקס ברית המילה המסורתי היא :

"ברוך אתה יי, אלוהינו מלך העולם, משמח האם בפרי בטנה ומגיל האב ביוצא חלציו".

ברכה זו נכתבה על ידי סת' רימר, בטסי פלטקין טויטש ודוד טויטש והיא פורסמה לראשונה במהדורה הראשונה של הסידור - 'כל הנשמה-שירים וברכות' בשנת 1991¹⁰⁴. בסידור זה, של התנועה הרקונסטרוקציוניסטית בארה"ב, מופיעים פסוקים אלו כהקדמה לברכה : "וַיִּבְרָא אֱלֹהִים אֶת הָאָדָם בְּצִלְמוֹ בְּצֶלֶם אֱלֹהִים בָּרָא אֹתוֹ זָכָר וְנִקְבָּה בָרָא אֹתָם : וַיְבָרֶךְ אֹתָם אֱלֹהִים וַיֹּאמֶר לָהֶם אֱלֹהִים פְּרוּ וּרְבוּ וּמְלֵאוּ אֶת הָאָרֶץ" (בראשית א' 27-28). כותבי הברכה מציינים כי שינויי תפקידי

⁹⁹ על פי שלחן ערוך, אורח חיים, רכ"ג, א

¹⁰⁰ משנה ברורה רכ"ג, ב

¹⁰¹ דיאמנט 1993 עמ' 11

¹⁰² קרדין 1992 עמ' 109. נוסח כמעט זהה לתפילה זו נמצא בספר 'שבט מוסר' לאלהו הכהן מאיזמיר (מאה-17)

¹⁰³ קרדין 1992 עמ' 108

¹⁰⁴ כל הנשמה עמ' 114-115

המגדר בימנו, בהם לא עוד מודרות נשים מעולם בית הכנסת והתפילה ולא עוד מודרים הגברים מחדר וחווית הלידה, יש הזדמנות ליצירת תפילות חדשות. הברכה המצוטטת כאן נועדה על פי כותביה להיאמר ברגע החזקת התינוק/ת בפעם הראשונה.

מחברי ספר ההריון היהודי¹⁰⁵, מציינים שהמסורת היהודית מציעה רק שתי ברכות קצרות לרגע יציאת הולד. "הטוב והמיטיב" ו"שהחיינו", שצוינו לעיל. מחד גיסא הם משקפים את הלך הרוח שלרגע הלידה דרוש טקסט קצר ומאידך גיסא מבינים את הצורך בחידוש והתאמה של הברכות המסורתיות בכלל ובפרט לרגע הלידה. לכן הם מצטטים ברכה מתוך מדריך הרבנים והרבנות של התנועה הרקונסטרוקטיבית:

"נברך את עין החיים עושה מעשה בראשית".

הרבה מן הברכות שצוינו בפרק זה נאמרות בהקשרים נוספים הן ברצף טקסי הלידה והן בהזדמנויות אחרות של התחדשות והכרת הטוב. לידה היא חלק מטקס מעבר אחד ארוך אשר המושאים שלו הם האם הנושאת בקרבה את הולד, הורי התינוק, כל בני ובנות המשפחה הגרעינית והמורחבת אשר חייהם משתנים עקב הלידה וכן התינוק/ת עצמו/ה. כמו כל טקס מעבר, הוא בנוי מרצף של טקסים רבים. רגע יציאת הולד/ה לאויר העולם הוא רגע אחד בתוך הרצף הזה.

¹⁰⁵ פאלק, ג'דסון וראפ עמ' 78-81

פרק ה: כלי קודש- עבודת הרבה כמלווה רוחנית לקראת לידה והורות

הנחת היסוד שלי בעבודה רבנית זו היא שישנה משמעות עמוקה לבחירה והיצירה העצמאית של האישה את הפרקטיקות הרוחניות שילוו אותה לקראת, במהלך ולאחר הלידה. הרבה מהטקסטים (תחינות, תפילות, פסוקים) הטקסים והקמיעות (חפצים) שהשתמרו ותועדו בתולדות ישראל ואשר נגישים לרוב הנשים, נכתבו או עוצבו על ידי גברים, רבנים או מקובלים. חלק מהכוח הקיים בקמיעות מסורתיות¹⁰⁶ ותפילות מסורתיות מגיע מעצם זה שאלו הן פרקטיקות בדוקות ומנוסות.

ההכרות שלי עם עולם המאגיה והקמיעות התחילה בלימודי בחוג לפולקלור יהודי באוניברסיטה העברית. עולם זה לא היה חלק מהותי ומשמעותי מהחינוך שקיבלתי בילדותי אך הוא משמעותי מאוד עבורי בזהות המקצועית שאני מבקשת לבנות לעצמי בתור רבה רפורמית. עבורי, חלק מרכזי ברבנות הרפורמית הוא הנכחת מסורות מרובות. הלימודים בחוג לפולקלור אפשרו לי לא רק להיחשף לעולם התרבות העממית- הסיפור, החפץ והמנהג אלא גם להיחשף למתודות המחקר האיכותני: הראיון וניתוחו. שני יסודות אלו; המוטיבציה לחשוף ולתעד את מגוון המנהגים בקהילות ישראל השונות ומתודת המחקר האיכותני עומדים בבסיס עבודה זו בפרט ובבסיס עבודתי הרבנית בכלל.

ברפורמה הקלאסית וכן בחלק מהמעגלים הרפורמיים והאקדמיים עד היום קיים לעתים בוז כלפי מסורות עממיות ומאגיות. לדעתי, חלק מערך האינקלוסיביות ביהדות הרפורמית שלי, כולל כבוד עמוק כלפי הרעיון שישנם כוחות לחפצים מאגיים. אני לא יכולה להגיד שאני מאמינה בכוחות של המילים הכתובות על קמיע באותה מידה שאני מאמינה בכוחות של המילים שאישה/ בחר/ה לכתוב על קמיע (או כל אמצעי הגנה אחר). אני מבקשת בעבודה זו לאחוז יחד את האמונה והכוח המיוחד לקמיעות בדוקים ומנוסים עם ההזמנה לחדש ולעצב עצמאית את הפרקטיקות הרוחניות של האישה ההרה והיולדת. אני מאמינה שעבור נשים מסוימות העצמאות בעיצוב ובבחירת הטקסט היא משמעותית יותר.

התהליך שאותו אני מציעה הוא לימוד-פנימה והחוצה. ישנה אפשרות למפגש חד פעמי או לסדרה של מפגשים לאורך ההריון כולו של למידת התוכן שהוצג בפרקים הקודמים ועבודה עם השאלון הרוחני. מפגש כזה עשוי להיות תוספת לקורסי ההכנה ללידה הרגילים שכן חשוב מאוד בעיני ללמוד על ההיבטים הפיזיים של הלידה ולתת מקום להיבטים הרגשיים. כפי שצינתי בפרק הקודם, לדעתי אין מניעה ואפילו יש תועלת בעשיית תהליך זה לפני כל לידה. אני מאמינה שכל אישה הנושאת עובר ברחמה וכל אישה יולדת היא שותפה של האלוהות במובן שהיא צינור למעבר נשמה חדשה אל עולמנו. בשותפות בעלת אופי צינורי זו, זקוקה היולדת להכוונה וכיוון הכלי הפנימי. עבודה עם השאלון הרוחני היא תהליך לימוד כפול; פנימה והחוצה- פנימה, להזמין את

¹⁰⁶ אני מתייחסת כאן לקמיעות ויזואליים העושים שימוש בטקסטים ודימויים מסורתיים ולא בקמיעות הקשורים בחושי הריח והטעם כמו צמחים או פרקטיקות הקשורות במגע פיסי עם הגוף.

האישה ההרה להיכנס פנימה אל עולם האמונות, הפרקטיקות הרוחניות והטקסטים הקיים בה והחוצה, ללוות אותה בבחירה מתוך העושר הקיים בה ובמסורת ישראל והעמים את הפרקטיקה הרוחנית בה היא מבקשת להסתייע לקראת הלידה, במהלכה ואחריה.

שאלון רוחני

את העבודה עם השאלון הרוחני למדתי בקורס בהדרכתה של פרופ' רוחמה וייס. החשיפה שלי אל השאלות בשאלון שפותח במרכז מזורים בהיברו יוניון קולג' היתה לא רק בקורס בליווי רוחני אשר בו התנסו בשיתוף התשובות שלנו לשאלון זה, אלא גם בשיעור תלמוד בנסיון להכיר את הדמויות התלמודיות טוב יותר.

פרופ' רוחמה וייס הנחתה אותי ביצירת שאלון רוחני מותאם להכנה ללידה¹⁰⁷. קיימתי ארבע התנסויות בליווי רוחני לקראת לידה עם ארבע נשים שונות לקראת סוף תקופת ההריון שלהן. כל התנסות הקלטתי ואז הקלדתי וזאת על מנת לקרוא את התוכן שעלה בשיחה. אני מתייחסת לכל שיחה מוקלדת כזו כאל טקסט בפני עצמו וכך מתאפשרת לי חשיפה של נקודות החוזק והחולשה שלי כרבה ושל הטענות שלי בעבודה זו. בחלק זה תופיע כל שאלה לפי סדר הופעתה בשאלון ולאחריה הנקודות המשמעותיות שעלו בעקבותיה בשיחות עם הנשים. אתייחס גם לשאלות הרבניות שעלו בי תוך כדי השיחות. מפאת שמירה על הפרטיות לא אביא את שמות הנשים במלואן אלא רק את האות הראשונה של השם. הנשים כולן נתנו את אישורן לעשות שימוש בתוכן השיחות בעבודה זו.

סיפורי לידה

השאלה הפותחת את כל המפגשים היא זו :

נתחיל מהולדתך - מה בתאריך או תקופת הולדתך, בלידה שבה את נולדת או בשם שניתן לך בלידתך משמעותי עבורך בסיפור חיך? תוכלי לבחור סיפור אחד בו תרצי להתמקד

בשיחות ההתנסות שקיימתי נוכחתי לגלות שעבור כל אחת, היה פן מסוים בלידה שלה עצמה ובהגעה שלה לעולם שהשפיע על התפיסה העצמית שלה. שלוש מתוך הארבע התייחסו לתאריך הלידה העברי שלהן כבעל משמעות עבורן ותיארו כיצד הוא משפיע על החגיגות שלהן את חייהן.

ד' ור' שתיהן העידו כי משהו בחוויות הלידה של האמהות שלהן טבוע בתוכן : ר', שהשיחה איתה התקיימה לקראת הלידה השניה שלה מספרת כך :

¹⁰⁷ מופיע בשלמותו בפרק ו'

"הסיפור של הלידה שלי, בעצם הסיפור של אימא שלי של הלידה, הוא סיפור של לידה מאוד קשה. שאימא שלי, איך שאימא שלי מתארת את זה, זה כאילו היא הייתה מאוד פסיבית בתוכו, ומאוד לא... אימא שלי היא בן אדם- אין לה צירים, אף פעם. לא היה לה צירים, היא לא יודעת מה זה צירים. כנראה הסף כאב שלה מאוד גבוה. והיא פשוט, היא... זה נשמע כאילו עינו אותה בכל העינויים האפשריים עד שכאילו יילדו אותי בקיסרי. אבל – זה לא סיפור טוב שמלווה אותי ועוד, מה שקרה, אחרי שכן נולדתי, כנראה בלעתי מים מלוכלכים ברחם ואמרו שאני אסבול מהרבה בעיות רפואיות ורצו לאשפז אותי להמון זמן. ואז מה שקרה זה שפשוט אבא שלי נכנס לתמונה ושחרר אותי בכוח מהבית חולים אחרי כמה ימים בטענה שאני בריאה לגמרי ואין מה, והוא לא מוכן להשאיר אותי בבית חולים. ובאמת לא היה לי שום דבר מהבעיות שצפו הרופאים שיהיו לי לא היו לי. צפו שהיה לי בעיה בלב ולא היה כלום כאילו. אז זה סיפור כזה קצת עגום, וגם קצת ברמה של היולדת, כאילו חוסר שליטה במה שקורה לך, שזה מוזר כי אימא שלי אחות והיא ילדה בבית חולים שהיא עבדה בו. סיפור מוזר מבחינתי, שגם במובן מסוים שיחזרתי אותו בלידה של א' ¹⁰⁸. למרות שפחדתי שזה יקרה זה בדיוק, לא בדיוק מה שקרה כי לא הייתי פסיבית אבל כל הדבר הזה ש-24 שעות הייתי בצירים ובסוף, ורציתי ללדת לידה טבעית, אבל בסוף עשו לי את כל ההתערבויות האפשריות וילדתי בקיסרי. אז כן, אז יש משהו גם בלידה שלי שהוא מאוד ליווה אותי לפחות בלידה הראשונה, עכשיו כבר לא."

ד' אשר השיחה איתה התקיימה לקראת סוף ההריון הרביעי שלה. היא היתה בהריון עם בת לאחר שלושה בנים וכך היא ענתה על השאלה לעיל:

"כן, אני סחבתי איתי הרבה אימגים קשים מלידות בזיכרון הקולקטיבי הכמוס שלי. כאילו היו לי כל מיני דברים שקשורים למוות ולידה ולא הבנתי מה זה אומר. וכל הזמן ידעתי שלאימא שלי הייתה הפלה לפני. לפני, אני הבכורה, והייתה לה הפלה לפני. ועם הזמן גיליתי שזאת הייתה לא ממש הפלה אלא לידה שקטה למעשה. היא הייתה חולה באדמת והחליטו לעשות הפלה בחודש חמישי אחרי התלבטויות, החליטו ללכת על לידה בעצם, אז קודם נתנו זריקה להמית את התינוק או התינוקת, לא יודעת מה היה. ואז ממש לידה של תינוק מת, וזה... (דבי : וואו) גיליתי את זה בשלב יותר מאוחר, אחרי שנולדו הילדים הבנתי את המשמעות של, של דבר כזה לפני, כי אימא שלי היא כזה אהה לא התייחסה לזה כמשהו טראומטי. תמיד ידעתי שזה היה אבל רק עם הלידות של הילדים שלי הבנתי מה היא עברה. וגם קצת יותר התחילה לספר. אז אני באתי לעולם אחרי זה וזה היה אושר גדול בשביל אימא שלי (דבי : כן). תיקון כזה, שמשהו חי נולד, אבל אני בטוחה שיש זיכרון שעובר, ברור לי שיש זיכרון שעובר"

¹⁰⁸ הבן הבכור של ר'

לקראת סוף ההריון עם בתי הבכורה הגעתי לאזכרה לסבתי מרים עליה השלום, אמא של אמי. שוחחתי עם חברי משפחה, זוג בגיל של הורי וסיפרתי על קורס הכנה ללידה שבן זוגי ואני עושים לקראת הלידה הקריבה. האיש אמר לאשתו, תראי, אנחנו לפני 30 שנים לא עשינו קורס הכנה ללידה ובכל זאת שרדנו. לזה אשתו ענתה- כן, אבל אני שלא כמו בתי, לא יודעת ללדת. תשובתה הכתה בי עמוק מאוד. האמונה של האישה הזו על עצמה, שילדה לפני 30 שנים בפעם הראשונה, היא שהיא לא יודעת ללדת, כיוון שהלידה הראשונה שלה היתה לידה קיסרית. אמא לתפארת שילדה וגדלה שלושה ילדים אומרת את זה על עצמה. ברגע זה הבנתי כמה עוצמתיים הם סיפורי הלידה. בסיפורי הלידה שאנו כאמהות מספרות על איך שילדנו ישנו מרכיב זהותי עמוק על האמונות שלנו לגבי היכולות שלנו בכלל בחיים.

"Birth stories actually offer a powerful and rich source of data. Greater emphasis needs to be accorded to a valuing of women's stories as data"¹⁰⁹

שאלות 1 ו 6 בשאלון הרוחני כוללות התייחסות הן למה שהאישה ההרה יודעת על הלידה שהיא נולדה בה והן על לידות קודמות שהיו לה. מצאתי שיש בסיפורי הלידה הקודמות מפתח להבנת חלקי עומק בהוויית האישה. זאת ועוד, בתהליך עבודת עיבוד שעשיתי עם זוג כשנה וחצי אחרי הולדת בנם הבכור ובעקבות קשיים רגשיים ורוחניים מול משמעות ביצוע חתך המילה בבשר בנם, השתמשתי בכלי סיפורי הלידה. הקלטנו את בת הזוג ואחר כך את בן הזוג כשהם מספרים את סיפור הלידה כפי שהם חוו אותו. אחר כך בת הזוג הקלידה את הסיפורים והשתמשנו בהם כטקסט לכל דבר על מנת ללמוד עוד על החוויות הפנימיות שהם עברו ועוברים בעקבות הפיכתם להורים.

אני מבקשת אם כן להעיר כאן הערה מתודולוגית - העבודה עם השאלון הרוחני יכולה להיעשות כעבודה בשלבים. כשם שאני הקלטתי והקלדתי את שיחות ההתנסות שלי, כך יש אפשרות להקליט ולהקליד שיחות כאלו בעתיד ולנתח אותן יחד עם הנשים. אפשר לעשות שיחה אחת לפני הלידה ואחת אחריה ולסמן יחד עם האישה המלווה את הדמיון והשוני בין השיחות. ניתוח שיחות כאלו עוזר במיפוי נושאי הליבה המעסיקים את האישה המלווה ולעתים מאפשר לה לגלות על עצמה דברים שהיא לא שמה לב שמעסיקים אותה. מתודה זו לקוחה מתחום המחקר האיכותני וחשוב לעמוד על נקודות החולשה האפשריות של המסקנות העולות ממנה. ישנה תלות בחוקרת ובפרשנות האישית שלה אל מול הנתונים העולים. נקודת החוזק של מתודה זו היא חשובה מאוד לדעתי בעבודה רבנית שכן היא מאפשרת העלאה על הכתב, תיעוד והנכחה של סיפור אישי. מתודה זו מאפשרת לרבה להיות עם האישה המלווה באשר היא שם.

במידה וזו לידה חוזרת, מה למדת על עצמך בלידה הקודמת שתרצי להחזיק איתך גם בלידה הבאה?

ר': קודם כל אני למדתי שהאופי שלך הוא מאוד מכתיב את סוג הלידה שאת, את תהליך הלידה

M. Carolan, Women's stories of birth: A suitable form of research evidence?, in: Woman and Birth ¹⁰⁹ Volume 19, Issue 3, September 2006, p. 66

דבי : אוקיי, איך, כאילו איך זה בא לידי ביטוי אצלך?

ר' : נגיד, איתי, אני ממש בן אדם שקשה לו, שכל הזמן מתעסק בקושי שלו ללדת באופן כללי, דברים. כאילו להגיע לנקודה הזאת שפשוט לשחרר ולתת לזה לצאת, החלק הזה. וזה העסיק אותי לפני הלידה שאני לא אצליח לעשות את זה. ואני זוכרת שגם דיברתי עם המטפלת שלי והיא אמרה לי : 'אז בסדר, אז תגידי לעצמך שתלדי קיסרי, כאילו מה, אז תלדי, אז לא'. ולא הייתי מסוגלת לוותר על ה-, לא הייתי מסוגלת לחשוב על זה אפילו. כי גם כולם מסביבי בעד לידה טבעית, ואחותי ילדה לידה טבעית, וגם אני צריכה ו-, וכל השיח הטבעי הזה כאילו. אז לקחתי דולה, וק' היה איתי והמשפחה שלי הייתה בחוץ שזה היה מזעזע, וזה רק גרם לי עוד יותר לא להצליח לשחרר. ואני ממש, התובנה שלי ללידה הזאתי, שאם יש משהו שיוכל לעזור לי לא ללדת בקיסרי אלא בלידה טבעית, זה שלא יהיה איתי אף אחד בחדר שיסתכל עליי. כאילו הדבר הזה שמסתכלים עליי, גם מתוך כוונה טובה, הוא מאוד מאוד משפיע, העין החיצונית הזאתי מאוד מאוד משפיעה על היכולת שלי לנוע.

הדברים של ר' כאן מתקשרים למה שהיא אמרה על הרצון שלה ללדת לבד וגם מראים לי את עוצמת הקשר שבין חוויות הלידה הקודמות לתפיסת העצמי של האישה היולדת. מבחינה סמלית, אני גם שומעת כאן את נושא העין הצופה. העין הצופה יכולה להיות עין טובה וגם עין רעה. וכאן שמעתי את ר' מדברת על עין שאיננה מייטיבה. זה מדגים בצורה מאוד ישירה את האמונות בעין הרע ואת הצורך הקמאי בקמיעות להגנה ממנה.

ט' שדיברה הרבה על המורכבות מול בן הזוג בחדר הלידה סיפרה שהיא למדה על עצמה בלידה הקודמת משהו חדש אודות סבלנות :

"אני חושבת שמצאתי בתוכי מאגרים של סבלנות שלא היו לי, שלא ידעתי שיש לי. כאילו, כאילו אני תופסת את עצמי ככזה מתקתקת וכזה Doer כזה וזה, ונראה לי שג' - זאת הבת שלי- נראה לי שג' לימדה אותי באמת, כאילו הייתי איתה המון המון זמן, ונורא, כאילו, זה קצת הפכפך. כי אני לא יכולה להגיד שבאמת הייתי רק איתה. אז אני לא יכולה להגיד את זה, אבל מצאתי מאגרים כאילו, אם ג' תגיד לי עכשיו בבוקר, היא מגיעה אלינו למיטה והיא תגיד לי שיש לה, שהיא צריכה את האסלה, אז אני קופצת מהמיטה כמו קפיץ מטורף ואנחנו הולכות לשבת רבע שעה על האסלה וסבבה. ואני לא חושבת שיש לי את היכולות האלה כלפי שום דבר אחר בעולם. כאילו היא גילתה לי, וזאת הדוגמא מעכשיו, את יודעת, אני כבר לא זוכרת את הדוגמאות מההתחלה. אבל כאילו, כשהיא כאילו היא גילתה לי משהו על לקחת דברים באי-, כזה, על קצב. ועל, לא יודעת. על לקבל את מה שמגיע כזה. כאילו זה אולי משהו, כאילו אחרי הלידה הקודמת, שרק עכשיו אני מעכלת כמה היא הייתה קשה, והמיילדת אמרה לי : 'נראה לי את במצב רוח מאוד סבבה כזה, כאילו את יודעת שהלידה שלך הייתה אחת הקשות שחוויתי?' כאילו זאת הייתה לידה מאוד מאוד קשה. ואני בחוויה שלי כאילו מין, כאילו- היה צריך להוציא אותה [צוחקת]. היא הייתה צריכה לצאת. ופשוט עשינו מה שהיה צריך וכזה בסוף, זה היה לא אירוע

מאוד נעים כאילו, עכשיו אני נזכרת בזה, זה היה זוועה. הייתי קשורה עם רגליים למעלה, היו מסביבי עשר אנשים, רובם גברים שאני לא מכירה, הם משכו את התינוקת שלי מתוכי בערך, הקאתי תוך כדי כי כנראה אני רגישה לחומרי הרדמה. והיה זוועה, וי' לא היה איתי, כי הייתי בחדר ניתוח, כי הבהילו אותי לחדר ניתוח כי חשבו אולי קיסרי. בקיצור, לא היה טוב. וגם כל היום לא היה טוב מסתבר. עכשיו אני לא חוויתי את זה ככה כי אני מבחינתי זה מה שהיה, כאילו זה היה Given, כאילו זה מה שקיבלתי וזה כאילו ו-I tried to make the best of it כזה כדי שהתינוקת הזאת תצא החוצה [צוחקת]. אבל עכשיו נגיד אני ממש מבינה שאני רוצה את זה כאילו, שאני, שזה היה לידה קשה, ושהייתי רוצה אותה קצת אחרת אבל כאילו כל התהליך כאילו עד עכשיו, שג' כבר איזה שנה ושמונה חודשים אחרי, כאילו רק עכשיו אני מבינה מה היה שם באמת. וכאילו עד עכשיו היה מין סבלנות כזאת כלפי whatever comes, comes כזה, ועושים דברים בקצב שהם באים וזה, וזה לא משהו שיש לי סבלנות אליו בשום דבר אחר בחיים. אני קוטלת, אני חותכת, אם משהו לא נראה לי אני לא נשארת בו, כאילו אני מאוד כזה חד וחלק. ועם ג', הכול אחר כזה. מהלידה, מהיום של הלידה, עד עכשיו כאילו. שכזה, הכול סבבה כזה. כאילו whatever comes, comes ממנה. [דבי : הממ] סבלנות כזאת שאין לי לשום דבר אחר. וסובלנות גם

דבי : וואו, וזה, זה גם משהו שהוא באופי שלה גם?

ט' : שלה? כן, בטירוף. היא מאוד י' (כמו בן הזוג), היא כזה, היא בוהה לפעמים. אני לא בוהה לפעמים. י' וג' בוהים

דבי : וואו, אבל-

ט' : י' באמת מביא את הרוע, כאילו זה מה ש' מביא, אז כנראה גם ג'.

מקריאה נוספת בדבריה של ט' ומתוך השוואה לקושי שלה דווקא חלקים מהאופי של בן הזוג, אני רואה שהשיחה אפשרה לה לראות משהו מאוד חיובי בבן הזוג וכן לקשר בין משהו שהיה בלידה-סבלנות לתכונה שקיימת בבן הזוג ושהוא העניק לה דרך הבת אשר גם ניחנת בתכונה זו.

השאלה על הלידה שבה נולדה האישה ההרה וכן השאלה אודות לידות קודמות שלה מסתמנות כמשמעותיות מאוד. ראיתי מהשיחות השונות שהן מחברות את האישה לדורות הקודמים ולחוויות הקודמות והקדומות שלהן. מחברות אותה לאיזה זיכרון קולטקיבי מצטבר. זיכרון שהוא לא כתוב ואפילו לא תמיד נאמר בעל פה אבל הוא שם, שמור באיזה ענן המרחף מעל משפחת האישה. הזכרון הכמוס שד' דברה עליו קיים לדעתי אצל נשים נוספות ובאמצעות העבודה עם השאלון יש אפשרות לחשוף אותו וללמוד ממנו דברים חשובים על החוויות העמוקות של האישה.

מהלך השיחות-מעבר משאלה לשאלה

שאלה מס' 2 בשאלון כפי שהוא מעוצב כיום לא עלתה בשיחות ההתנסות שערכתי

תארי אירוע בחיך המשפיע על הדרך בה את תופסת את הלידה או את עצמך בלידה

היה לי מעניין לראות כיצד עברתי משאלה לשאלה. בשעה שניסחתי את השאלון הרוחני, עלה בדעתי ששאלה מס' 2 היא משמעותית ושנכון למקם אותה אחרי שאלה 1. ארבע התנסויות הן לא מספיקות כדי להוציא אותה לחלוטין מהשאלון אך כן חשוב לי לציין את זה שבאף אחת מהשיחות, שאלה זו לא היתה ההמשך הטבעי של השיחה. עם זאת, במהלך השיחות כאשר שאלתי את שאלה 5 על ההתמודדות עם כאב בחיי היום יום, כן עלו נקודות אשר היוו מענה מסוים על שאלה מס' 2. כלומר, התפיסה של האישה את עצמה בוודאי שמשפיעה על האופן שבו היא חווה את 'האני היולדת' שלה. זאת ועוד, התשובות שניתנו על שאלה 7 לגבי מה האישה למדה על עצמה מלידות קודמות שהיא ילדה גם מהווה חלק מהתפיסה העצמית שלה בתור יולדת.

בקריאת תמלול השיחות היה לי חשוב לא רק להתבונן בתשובות לשאלות שאני שאלתי אלא גם לתגובות שלי, לשאלות הביניים שהוספתי ושלא כתובות בשאלון הרשמי. זה חשוב לי כי אני מאמינה שכרבה אני צריכה להסתכל בעיניים פקוחות על תהליך ההתמקצעות שלי בשאלות שאלות. לא רק בבית המדרש, בשיעור או בכיתה חשוב לדעת לנסח שאלות נכונות אלא גם בשיח ליווי רוחני-רבני. אחד הדברים ששמתי לב אליהם בתמלול הוא שהרבותי להגיב תגובות קצרות אל תשובות הנשים. מבחינתי תשובות אלו כמו "כן" או "וואו" או אפילו צחוק קטן היו תגובות של אישור הקשבה. כשראיתי אותן מתועדות על הדף הן נראו לי מוגזמות. עלתה בי השאלה- כיצד יש להקשיב? איך להראות לאישה שמולי שאני איתה, במקום שבו היא נמצאת? האם זה צריך להיות מילולי או עדיף תקשורת לא מילולית? האם צריך להנהן? האם לחייך? האם להיות בפרצוף חתום? אני יודעת שאין תשובות מוחלטות לנושא זה אך היה חשוב לי להציף את התהיות בנושא זה ולהמשיך לחקור אותן גם לאחר סיום כתיבת עבודה זו.

מסורות

האם יש מסורות, מנהגים, טקסים יש אצל נשות משפחתך או בסביבה המוכרת לך לקראת או בזמן לידה? האם את רוצה לאמץ משהו מתוכן?

בפנטזיה שלי קיוותי שמכל אישה אלמד על כל מיני מסורות עלומות שאוכל לתעד אך כפי שצינתי כבר בפרקים הקודמים, הנשים שאותן אני מבקשת לשרת לא תמיד מכירות מסורות משפחתיות כאלו. ועוד דבר שהבנתי הוא שעלי להרחיב את ההגדרה שלי למסורות. מתוך עולם חקר הליטורגיה והתרבות החומרית היהודית, היתה לי תפישה שחשבתי שהיא רחבה על מה הן מסורות הקשורות בלידה ואשר תהיינה משמעותיות ליולדת. בפועל, אחת התשובות שקיבלתי לשאלה זו היתה קשורה לסיעוד היולדת לאחר הלידה. ר' סיפרה על המסורת "שאימא סועדת את הילדה שלה במשך חודש וישנה אצלה או שהילדה עוברת לישון אצל האימא". גם ת' הזכירה את נושא הסיעוד. ת' היא אם יחידנית מבחירה שהביאה את בתה הראשונה לעולם בגיל 42 ובזמן קיום ההתנסות היתה בהריון שני כשהיא נושקת לגיל 50. ת' אשר אמה הלכה לעולמה לפני שנים

רבות ואביה כבר זקן, דיברה הרבה על הסייעוד בימים שלאחר הלידה- לא כעל מסורת אבל כן כעל משהו שצריך לדאוג לו ולתכנן אותו מראש כשאין לך מעגלי תמיכה של בן/בת זוג או הורים. ד' דווקא כן הכירה מסורות שונות וציינה את ספר נועם אלימלך וכן תנוחות יוגה מסוימות שעוזרות בהברגת העובר לתעלת הלידה בחודש התשיעי לקראת סוף ההריון.

השיחות עם הנשים חידדו לי את מה שהבנתי בתוכי אך לא רציתי לדעת באמת. מסורות משפחתיות וטקסי מעגל החיים הנשי רבים אבדו לנו במרצות השנים ובמעבר לצורות חיים מודרניות. בעבודה זו אני מבקשת לתת מקום לאבל על האובדן הזה אך גם לתהליך הנחמה והיצירה המחודשת. שלב חשוב מאוד לדעתי בבניית שפה חדשה לליווי רוחני לקראת לידה הוא ההכרה במה שהיה ואבד. חשוב בעיני לתעד כמה שאפשר מהדורות הותיקים את מה שהתקיים. ההכרה, הלמידה והיצירה המחודשת, היא שתאפשר בעתיד להכניס גם גברים לשיח ההכנה הרוחנית ללידה כשותפים פעילים.

התמודדות עם כאב

קורס ההכנה ללידה שעשיתי יחד עם בן זוגי בהדרכת הדולה שליוותה אותנו בשתי הלידות עסק הרבה בדרכי התמודדות מגוונות עם כאב-שימוש באמצעים פיסיים וכן רוחניים כדמיון מודרך ומוסיקה. עיסוק זה היה לי משמעותי בשעתו והביא אותי לניסוח שאלה מספר 5 בשאלון:

בהכנה ללידה יש עיסוק נרחב בהכנת הגוף להתמודדות עם כאב. כיצד את מתמודדת עם כאבים ביום יום בכלל ולקראת הלידה בפרט? האם יש לך כלים/ אילו כלים תרצי שיהיו איתך בלידה.

הנחת המוצא של שאלה זו אשר עומדת ביסודה של התיזה כולה היא כפי שט' ניסחה אותה:

"משהו שלא עובד בשגרה לא עובד בחירום" (דבי: הממ). והריון ולידה זה איזשהו

מצב חירום בהגדרה של כזה it's out of the ordinary (דבי: כן), it's not, זה לא

הרגיל, זה לא המקובל, זה לא המצב התמידי, זה מין מצב כל הזמן משתנה, כל

ההריון, כל הזמן משתנה, יש ימים ככה, ימים ככה, כאילו כל הזמן משהו- זה

תהליך. ואז הלידה בכלל, זה אירוע ש-, אז חווית אותו פעם אחת, זה לא אומר

כלום, זה לא מכין אותך לפעם השנייה באמת (דבי: נכון). כאילו זה יכול להיות הפוך

לגמרי, זה יכול להיות אחר, אתה לא יודע מתי זה יבוא, זה מפתיע, זה משהו שאתה

חרד לגביו, מתרגש לגביו, לקראתו. כאילו, אבל זה מצב חירום. זה מצב שהוא לא

בשגרה שלי, והשאלה היא כאילו, אם אנחנו לא טובים במשהו בשגרה שלנו, אם

נצליח פתאום להפוך את עורנו (דבי: כן) ולהצליח בו בחירום (דבי: כן)."

כלומר, הלידה אינה חוויה נפרדת מבודדת מהחיים. ההתמודדות והתפקוד שלנו בלידה קשורים לאיך שאנחנו מתמודדות עם דברים בחיים. מכאן שהלידה יכולה לגייס ידע מוקדם שלנו וגם להיות כלי לימוד לעתיד.

ת' סיפרה על ההתמודדות עם כאב דווקא סביב התשובה על שאלה 6

"אני חושבת שחלק מהעניין של הלידה, שחששתי מאוד מהכאב, כי אני זוכרת- אימא שלי נפטרה לפני הרבה מאוד שנים- אבל אני זוכרת שאימא שלי דיברה על זה, וגם, אני זוכרת שזה היה, אני חושבת שבכלל שלידה זה דבר מאוד כואב. אני חושבת שגם אז לא היו אפידורליים וזה אז היה הרבה יותר כואב. וכבן אדם שספך הכאב שלו הוא די בינוני ומטה, זה נראה לי מאוד מפחיד."

על השאלה לגבי הכאב היא ענתה:

"טוב תראי, אין לי כל כך הרבה כאבים פיזיים. וגם את יודעת, אתה גם לומד... תשמעי, בגיל 50 אתה כבר לומד להתמודד עם כאבים פיזיים של רופאי שיניים וכאלה. אז גם כאן, זה לא היה משהו. אני אומרת, ההיריון השני, כבר באתי אליו הרבה יותר, כבר הרבה יותר יודעת. כן היו עניינים רגשיים שמאוד הרגיזו אותי בתוך ה... מכיוון שלא, מכיוון שכבר עברתי את הבית חולים, וחיכיתי המון זמן עד ש.... ההיריון הזה זה מתרומת ביצית. אז, רצייתי לעשות את זה בהדסה, לא רצייתי לעשות את זה במרכז הארץ או לנסוע לחוץ לארץ לעשות את זה. ובעיני היה לי הרבה, נחלתי הרבה אכזבה בהדסה הר הצופים מההתנהלות שמה. אני חושבת שהם לא מספיק היו, נקרא לזה 'שירותיים'."

מצד אחד ת' תיארה את עצמה כמישהי עם סף כאב נמוך ומצד שני סיפרה שאין לה בגיל 50 כבר הרבה התמודדויות עם כאבים. בקריאת תמלול ההתנסות, תשובות אלו נראו לי בתחילה כסותרות אחת את השניה. הן הביאו אותי לשאלה שלי את עצמי- עם מה בעצם אנחנו מתמודדות כשאנחנו מתמודדות עם כאב בלידה? אני באתי עם ההנחה שיש צורך בהכנה להתמודדות עם הכאב הפיסי באמצעים פיסיים אך נראה לי שמהתשובה של ת' אני מבינה שזה לוקח כבר למחוזות אחרים- ההתמודדות עם הכאב הפיסי שולח את האישה להתבוננות על האופן שבו היא נכנסה להריון (במקרה של ת' תרומת ביצים והפריה חוץ גופית)¹¹⁰. לאורך כל השיחה עם ת' עלה מאוד חזק ה'אין'. הבחירה להביא ילדות לעולם כש'אין' מעגל תמיכה בנוי לכתחילה וצריך ליצור אותו. ובמידה רבה זה הרי מה שאני מציעה בעבודה זו. שכן, גם כאשר ישנו מעגל תמיכה בנוי, לא תמיד אנו היולדות יודעות לעשות בו את השימוש המושכל והמייטיב ביותר עבורנו.

ד' עשתה בתחילת השיחה אבחנה בין כאבים לפחדים:

"קודם כל יש לי סיפורי לידות קשים, כאילו הלידה של ב' ____ רגילה וכיפית ומפחידה אבל לא, קשה לי להגיד שזה היה כאב אלא פחדים. כאילו התמודדתי עם לעבור פחדים ולא לעבור כאבים. פחות, כאילו לא זכור לי כאבים פיזיים מטורפים, אלא מעבר דרך פחדים."

בהמשך השיחה חזרנו שוב לנושא וכך היא תיארה את צירי הלידה:

¹¹⁰ עולה בדעתי כאן הדימוי הפופולרי בסרטים או תכניות טלוויזיה של נשים בעת צירי הלידה הצועקות על בן הזוג "למה עשית לי את זה?" כלומר, זה שהכנסת אותי להריון, גרם לכאבי התופת שמהם אני סובלת עכשיו.

"כל הזמן כשמדברים על כאב בלידה, זה לא כאב, זה משהו שהגוף עובר אבל קשה לי לקרוא לזה כאב. כי זה כאב של חיים... הצירים לא מפחידים אותי ולא...היו לי כאבי מחזור הרבה יותר קשים מצירים..."

בדומה ליחס האמביוולנטי לכאב שראיתי אצל ת', בקריאת תמלול השיחה עם ר' ראיתי יחס הפוך - היא דיברה הרבה על סף הכאב הגבוה שלה אך גם דיברה על הנטייה שלה להתכווץ מול כאב. היא השוותה את ההתנהלות עם כאב בלידה להתנהלות שלה עם אתגרים בחייה המקצועיים. היא גם ציינה שבהכנה ללידה הראשונה שלה, הדולה אשר ליוותה אותה לא התייחסה לנושא זה.

ט' סיפרה על הכלים שהיא קיבלה להתמודדות עם כאב בהכנה ללידה הראשונה שלה. הם כללו נשימות ושהייה בתנחות מסויימות. אך היא העידה שזה לא היה יעיל בגלל שהיה איזשהי בעיה גופנית שיש לה שלא אפשרה לה לשהות בתנחות שהוצעו.

אני נזכרת בלידה השניה שלי, בצירי הלחץ הכואבים. באיזשהו שלב הדולה החלה ללחוץ לי באוזן משפטי חיזוק כמו "תנשמי אל תוך מרכז העולם". באותו רגע המשפטים האלו הרגישו אותי ממש ורק רציתי שהיא תפסיק ושהכאבים יפסיקו והתינוק כבר יהיה בחוץ. אני מאמינה שמשפט כזה היה עשוי לחזק אותי אם זה היה משפט שהייתי בוחרת בעצמי, מראש, ומתאמנת באמירה שלו כמנטרה במהלך ההריון. שמעתי עדות מיולדות אשר הקשיבו במהלך ההריון להקלטות של משפטים מחזקים ומאשררים ובמהלך הלידה משפטים אלו עזרו להן להתמודד עם הכאב.

ליווי פסי בלידה

מי הדמויות שילוו אותך בזמן הלידה? מה את רוצה שכל אחת מהן תביא עמה לחדר הלידה? מה את רוצה שהן לא יביאו. ממה, ביחס לכל דמות, את חוששת?

בשאלה זו היה לי חשוב לתת מקום לעוד פן של חששות שלא תמיד יש מקום בכלל לתהות עליהן. הרבה פעמים אנחנו פועלות באופן אוטומטי מבלי לעצור ולבחור במודע. חלק מהיולדות לא יודעות שיש להן זכות להכניס איתן 2 מלוותים לחדר הלידה בבית החולים. אחרות חושבות שברור מאליהן שכל מי שרוצה להיות חלק מהלידה יש לו/לה הזכות לעשות כן. הבחירה המודעות במלווה בלידה עצמה כמוה כבחירה בפרקטיקה הרוחנית- היא מעצימה ומחזקת.

אצל נשים רבות במדינת ישראל הפכה ברירת המחדל שהמלווה העיקרי בחדר הלידה יהיה בן/בת הזוג. מתוך ארבע הנשים שאיתן שוחחתי, אחת היא כאמור יחידנית מבחירה ושלוש בזוגיות עם גבר. השאלה הזו ובכלל עצם קיום השיחה רק עם האישה ולא יחד עם בן הזוג אפשרה למורכבות של הזוגיות בהקשר של הריון, לידה והורות לעלות.

בסיפור של ת' נושא ה'אין', כלומר, ההעדר, היה מאוד נוכח. כיוון שהיא לא בזוגיות ואמא שלה נפטרה לפני הרבה שנים, היא היתה עסוקה מכל מיני כיוונים מי תהיה איתה בחדר הלידה. בלידה הראשונה שלה היא לקחה דולה אך התאכזבה ממנה ולקראת הלידה השניה הלכה להיפגש עם המיילדת הראשית בבית היולדות כדי לחשוב יחד איתה איך להתארגן. היא ציינה שבנות דודה שלה הציעו לבוא לעזור לה בלידה אך זה הביך אותה שיראו אותה בכאבים. דרך הסיפור של ת'

נחשף נושא שהיה נוכח גם ביתר הסיפורים והוא נושא הציפיות הכמוסות של האישה. לדידי, משהו במדיקליזציה של תהליך הלידה וההוצאה שלו מהבית וממעגל הנשים הבין דורי, הביא גם לניתוק של האישה ממגוון סוגי ידע- הידיעה העמוקה שהגוף שלה יודע ללדת (הרבה מפקפקות בעצמן או אם ילדו לידה קיסרית מביעות ביקורת כלפי עצמן), ידיעה של איך לידה נראית או נשמעת מקרוב (ולא בעדות של סרטי הוליווד), ידיעה של צרכי הגוף, הנפש והרוח של עצמה.

בקריאה המגוונת שקראתי כהכנה לכתיבת עבודה זו נחשפה בורותי בקשר ללידה בחברות מסורתיות. לא ידעתי כלל שישנן חברות אשר בהן נהוג שהאישה מסתגרת בחדר או אוהל משלה ויולדת בכוחות עצמה. לא ידעתי שישנן חברות אשר בהן מצופה מהאישה ללדת בדממה ושתיקה מחשש לשדים. לא ידעתי שישנן תנוחות שונות ללידה מסורתית בכל מקום בעולם- לידה בכריעה, לידה בישיבה על כסא לידה, לידה תוך השענת הגב על המיילדת ולא שהמיילדת נמצאת עם פניה ליולדת ועוד ועוד... כל אלו בצירוף השיחות עם הנשים הביאו אותי להתבוננות בכך שגם אם הנשים שאותן אני מבקשת לשרת בקודש לא מחוברות לגופי הידע הללו, יש להן ציפיות הקשורות אליהם. לרוב ציפיות אלו הן כמוסות בתוך הנשים ולא נגישות להן. יתר על כן, הרבה פעמים גם אם יש ציפיות שברורות להן או רצונות שקיימים בהן, ישנו קושי להביע אותם מחשש שהם אינם מקובלים חברתית או עלולים לפגוע בבן הזוג או במשפחה.

ר' הביעה רצון להיות לבד בחדר הלידה. כששאלתי אותה מה החששות שלה מהדמויות שילוו אותה בלידה היא ענתה :

ר' : אני חושבת שאני מפחדת להפוך להיות קורבן פאסיבי כזה כמו בסיפור של אימא שלי. שזה גם קורה כמעט באופן טבעי לפעמים בסיטואציות כאלה. הרבה מאוד נשים ש-, חברות שלי שעשו לידה טבעית בלידה השנייה שלהן, מספרות על לידה ראשונה מהסוג הזה. שכאילו הן הרגישו שביצעו בהן אונס ממש, כאילו מבחינת ה-, איך את פתאום הופכת לאובייקט ולא שואלים אותך פתאום מה לעשות עם הגוף שלך. וזה מעניין, זה גם פחד וגם הקלה מסוימת. כאילו יש בזה גם, גם משחרר אותך מאחריות וגם כאילו מזעזע

דבי : אממ מה... רגע, אז אמרת לק' שאת מעדיפה שהוא לא יהיה אבל בסוף אמרת לו שכן יהיה?

ר' : אמרתי לו אולי לא תבוא. את יודעת, לא הייתי החלטית אבל מספיק בשביל להעליב אותו, אבל לא מספיק בשביל להיות כזה חד משמעית, כי אני גם לא יכולה לדעת באמת בצורה חד משמעית שאני אצליח להיות לבד והכל

דבי : כן, כן

ר' : אבל אממ... חברה שלי אמרה לי : את יכולה להגיד לו, שאולי מדי פעם תרצי שהוא יצא החוצה. כאילו-

דבי : אוקי. וחוץ מזה, מה היית רוצה שהוא יהיה בשבילך בלידה הזאת?

ר': תראי, גם הבעיות של הקשר שלנו נכנסות פה אל תוך הסיפור הזה. אבל הבעיות של הקשר שלנו קשורות בדיוק לבעיות שלי - שאני לא משחררת, שאני לא, לא הולכת עד הסוף, לא מטפלת בבעיות, בדברים שלי - אז זה העניין גם של הקשר, אז ... אבל מצד שני אני חושבת שהיחסים בינינו בלידה הזאתי הרבה יותר טובים מהיחסים שלנו בלידה הקודמת, כי אין ... כי אנחנו כבר, אנחנו משפחה ביחד, אנחנו, יש לנו הבנה יותר גדולה אחד עם השני. אם כי, לא מספיק טובה. גם ק' מאוד השתנה, אז ...

דבי: כאילו אם ... גם אם לפעמים קשה לנסח את זה או לפעמים קשה להגיד את זה מולו, אם היית יכולה באמת כאילו להתפרע ולבקש הכול, מה, מה היית רוצה שהוא יהיה בשבילך? בשעות של הלידה, בזמן של הלידה?

ר': הייתי רוצה שהוא יהיה ... [שתיקה] קודם כל, שהוא לא יהיה ביקורתי. זה משהו שקשה לו. ויותר יזרום, וכאילו שתהיה לו מהות יותר זורמת ופחות נוקשה

דבי: את יכולה לדמיין כאילו, משהו שהוא עושה, שנעים לך, בזמן הזה?

ר': [שתיקה] יותר דברים שהוא לא עושה מאשר שהוא עושה ... כאילו, יותר, כאילו יותר שיהיה כמו שאומרים שכדי להיות אסרטיבי אתה צריך להתרוקן מתוכן, ולהיות יותר כלי ריק?

בהמשך לאבחנה שמה שלא עובד בשגרה לא יעבוד בחירום שאלתי את ט' מה מההתנהלות החיובית שלה עם בן זוגה אפשר להביא לחדר הלידה כדי לענות על חלק מהחששות:

" לא יודעת, זה בדיוק מה שאני, כאילו, מבחינה זוגית, זאת השאלה. כי ברור לי שכזוג, נכון לנו להיות שם בלי עוד בן אדם [דבי: כן]. גם כי, זה משהו שאני גם מבינה עכשיו תוך כדי שאנחנו מדברות, אבל נראה לי שאחת הסיבות שאני לא רוצה עוד בן אדם זה כי אני יודעת שאם יהיה עוד בן אדם, י' פשוט ילך לפינה והוא לא יהיה שותף [דבי: כן]. כי הוא, כי הוא כזה, כי אם מישהו אחר עושה את התפקיד שלו, אם מישהו אחר זה, אז הוא לא, אז הוא פשוט לא יעשה [דבי: כן]. כאילו, אם לא תהיה לו משימה, אז הוא לא יעשה אותה [דבי: כן]. כי צריך להזכיר לו, וצריך להגיד לו וכאילו ... וגם בדינמיקה בינינו אני כאילו עושה את ה-, אני מאוד לא, אני לא בן אדם שמטפלים בו כל היום [דבי: כן]. אז זה מאוד קשה לו, כאילו הוא אומר לי כאילו 'אם את לא אומרת לי כרגע שכואב לך, אז אני לא חושב על זה שאת סובלת' כאילו, כזה. אז כאילו כשאני נאנקת במיטה כי אני לא יכולה להתהפך, אז הוא מתעורר ו'מה קרה, מה קרה'. אני אומרת 'מה זה מה קרה? אתה יודע מה קרה' [צוחקת] 'זה קורה כל הזמן, זה לא חדש' [דבי: כן]. אבל הוא לא זוכר. הוא לא מקושר לזה, הוא לא מצליח להתחבר לעובדה שהדברים כאילו זה. אז כאילו אז אני כן מנסה לדבר איתו כי הוא גם, הוא יודע שאנחנו, שאני לא רוצה דולה, אז הוא גם נורא רוצה כאילו להביא את הפרקטיקות האלה, שזה באמת שאלה שאנחנו שואלים עכשיו, מה הפרקטיקות. אמרתי לו, אז הוא אומר לי 'אבל אני לא יודע שכואב לך' אז אמרתי לו 'אבל אתה יודע, צירים, הלכנו לבית חולים כשצירים היו כל שלוש דקות. זה אומר

שבעשר דקות היו שלוש צירים. אז כאילו, אם עברו עשר דקות ולא עשית שום דבר בשביל להקל על הצירים, אז זה אומר שהייתי לבד עשר דקות עם צירים. שלוש צירים' כאילו [דבי : כן] לנסות to break it down למשהו שהוא יכול להבין פרקטית. כי באמת אני, הוא, אני חושבת שגברים אולי באופן כללי לא מבינים באמת מה זה, וגם אנחנו לא, כאילו עשיתי את זה רק פעם אחת. אני לא מבינה באמת. אבל כאילו, אולי לעשות את זה סכמתי יותר. להסביר את זה בצורה שהיא כאילו לא כללית 'כואב, צירים, ללדת כואב'. כאילו לא משהו כללי של זה. אלא, 'אם לא רצית להיכנס איתי עכשיו למקלחת ולחבק אותי תוך כדי הצירים ולשבת איתי על הכדור, זה אומר שהייתי עכשיו עשרים דקות במקלחת, עברתי X צירים לבד'. אז כאילו, את מבינה למה אני מתכוונת?"

...

אני מניחה שכאילו, אין לידה מושלמת אבל אני מאוד לא רוצה כאילו עוד לידה כזאת. כאילו זה, בתחושה שלי, כאילו ה-, כאילו אם נצליח כאילו להיות יותר, אני אגיד את זה יותר בוטה. אם הוא יצליח להיות יותר on track, ולהיות איתי, אז אני מרגישה שזה מאוד ישנה הכול [דבי : כן]. זה ממש מרגיש לי המפתח, בתחושה שלי דבי : כן, וזה-

ט' : קצת לא פייר להפיל את הכול עליו, אבל-

דבי : תראי, את לא מפילה כי בסופו של דבר את עושה את העבודה. זה מעניין, כי כאילו בזמן שאת מדברת, מה שעולה לי ממש חזק זה העניין של, בגלל מה שאת מספרת על האופי שלך, שאומר וחותך וכאילו, ויודע מה להגיד. וגם בגלל שנדמה לי שבזמן לידה הדברים האלו מאוד מתחדדים, את תדעי בדיוק מה את צריכה עכשיו [ט' : נכון]. ואז השאלה אם תהיי מסוגלת כאילו להגיד את הדבר הזה- 'י' אני צריכה שתשים את היד הזאת, פה, עכשיו, אני צריכה-

ט' : זה הורס את כל הכיף

דבי : זה הורס את כל הכיף? למה?

ט' : אני רוצה שידעו לבד, מה אני צריכה. עכשיו יש כאילו את הטווח ביניים [דבי : כן]. זה היה מאוד בוטה להגיד 'סקס מודרך' [דבי : בסדר!] אבל זה מאוד אינטימי, לידה. כאילו זה מצב כזה, זה. כאילו אני רוצה שהוא, אני רוצה להרגיש, כמו שאתה רוצה להרגיש נאהב, אתה רוצה להרגיש שמבינים אותך ושיודעים בדיוק מתי לשים את היד על הכתף לנגיעה אחת קטנה כזאת. כאילו, אתה רוצה את זה, זה איזשהו צורך כזה. אני לא רוצה להזכיר כל ערב, שהרגליים שלי כואבות ושאתה צריכה מסאז'. אני רוצה ש'י' ייכנס לחדר ויגיד : 'אוי בובית, היית כל היום על הרגליים, כאילו עשית היום פרויקט מטורף, איזה טירוף. בואי אני אעשה לך מסאז'."

בשתי הדוגמאות שהבאתי כאן מדבריהן של ר' וט' אני רואה את המורכבות של הזוגיות בהריון, בתוך חדר הלידה ואחר כך בהורות. המודל החדש יחסית בהיסטוריה האנושית שבו לידות מתרחשות מחוץ לבית ואנחנו לא גדלות עם הרעשים, הריחות והמראות של לידה כחלק מחיי היום יום. שבו זוג צעיר מגיע לחדר לידה יחד (עם כל ההכנה שיעשו יחד- זה לא שווה ערך למסורות מדור לדור) ואחר כך מגדל ילדים ללא הדרכה צמודה של דורות קודמים. זו היא מציאות שעוד נבנית, מציאות באבולוציה וייתכן שבעוד 100 שנים יהיה ידע קולקטיבי אחר ומסורות אחרות אשר יחזקו את היולדת במודל זה. המצב כיום הוא שיש פער מאוד גדול בין הציפיות הכמוסות של האישה היולדת שידעו מה היא צריכה או שתהיה לה את הלגיטימציה לבקש את מה שהיא זקוקה לו לבין המציאות בשטח: אצל רוב האוכלוסייה כיום ישנם חלקים מהאוטונומיה בלידה מופקעים מהאישה. זה מחזיר אותי למטרה של עבודה זו; ישנם מרכיבים רבים כל כך בלידה שאינם צפויים מראש או שעשויים לפגוע באוטונומיה של האישה על גופה. הכנה רוחנית ללידה היא מענה אפשרי לכך. היא ביטוי של אוטונומיה דתית או רוחנית (או שתיהן) שהאישה טומנת, מצמיחה ונושאת בתוכה במהלך ההריון, בלידה ואל תוך ההורות והחיים עצמם.

ללדת לבד

כשקראתי על תרבות שבה מנהג המקום הוא שנשים יולדות לבד במקום מבודד ללא ליווי התכווץ לבי. אך אז בשיחה עם ד', פתאום הבנתי את הדברים אחרת. ד' עברה שלוש לידות: הראשונה לידה ואגינלית, השניה קיסרית חירום בשבוע 36.

"אחרי ח', שזה היה חירום, בלי צירים בלי כלום, בשלישי נתנו לי, כאילו אפשר אחרי פעם אחת ללדת רגיל. והיה לי גם הריון, כאילו גם הרגשתי הידבקות וקושי ב-, היה לי קשה לסחוב אותו. היה לי כאבים, היה לי, הרגשתי שיש שם תקיעות ובאמת כשפתחו היה הידבקות ודברים כאלה. והרגשתי אותם. כל הלידה, שהייתה ארוכה ומייגעת ובסוף הוא יצא גם עם אפגר נמוך וקצת היה צריך החייאה וזה, חיכינו קצת הרבה זמן. היה לי המון תמיכה, אחותי ודולה וא'בן הזוג ו-הם... כאילו אני איפשהו ידעתי שמשוה לא בסדר, שהוא לא יצליח לצאת. ועכשיו אני מרגישה אחרת לגמרי, כאילו אני מרגישה את הגוף שלי כמו בלידה ראשונה"

ד' שיתפה שלמרות ששתי הלידות הקודמות שלה היו לידות קיסריות, היא מרגישה שהפעם היא תוכל ללדת לידה וגינאלית. צוות ליווי ההריון הרפואי בדרך כלל לא רוצה לקחת סיכונים במקרים כאלו וממליצים או מחייבים ללדת קיסרי מתוכנן.

"הפנטזיה שלי זה ללדת בלי אף אחד. כאילו, בלי א' בלי... כאילו בחדר לבד."

ישבתי שם ושמעתי את ד', ופתאום הבנתי את מנהג אותו מקום. הרצון הזה הוא כל כך זר בחברה שבה אנו חיות. ההתרגשות שלי לשמעו היתה כפולה- ראשית כי ד' הביעה רצון עמוק וכמוס ושנית כי אותו רצון מנוגד כל כך למה שהאמנתי וידעתי עד אותו רגע. זה המחיש לי כמה עושר וגיוון יש בעולם הלידה וכמה עוד עלי לגלות וללמוד.

לית אתר פנוי מינה

כמו בשאלה על ההתמודדות על הכאב, גם כאן בשאלה על המלוות/ים בחדר הלידה, הבנתי שיש עוד רובד שלא חשבתי עליו לכתחילה. את מי אנחנו מכניסות לחדר הלידה?

ד' שיתפה אותי שהיא עסוקה בלהביא את אלוהים לתוך הלידות שלה:

ד: בליווי רוחני רציתי להגיד לך שאני כל הזמן עסוקה בלהביא את אלוהים לתוך הלידות שלי. כאילו גם עם ב', ולא תמיד זה מצליח לי. כאילו המון פעמים אני שוכחת אותו מחוץ לחדר

דבי: כן

ד: בכל הלידות, ככה אני הרגשתי. כאילו אני יודעת שאני רוצה אותו שם ומכילה את עצמי לזה אבל ברגע האמת אני שוכחת, להתפלל, שוכחת ממש להביא אותו

דבי: ומה זה בשבילך להביא? מה זה אומר?

ד: להרגיש אותו, את הנוכחות, האלוהית, שאני חשה אותה הרבה פעמים בחיים שלי, בכל מיני מקומות, הרבה. שמה, במקום הזה של המעבר ושל הים סוף הזה- אני שוכחת אותו. הרבה פעמים. גם אם זה קיסרי, גם אם זה רגיל. משהו בסטריס הזה וב... אני שוכחת להתפלל כאילו. ואני מאחלת לעצמי שהפעם אני אזכור.

דבריה של ד' הביאו אותי לשאול מי באמת איתנו בחדר הלידה? אני מבינה תוך כדי כתיבת העבודה שזו היא אולי המהות העמוקה של הדברים- איך להביא את האלוהות אל תוך חדר הלידה? דווקא מתוך החוויה של נשים רבות כל כך שהלידה היא קרבה ענקית לאלוהים, יש משהו בעבודה הפנימית שאת מכניסה את האלוהות מתוך בחירה שלך ולא היא נכנסת בעצמה כפועל יוצא טבעי של הלידה.

תיק לחדר הלידה

ישנן רשימות מסודרות של כל הדברים שכדאי לקחת איתך לחדר הלידה. אותי מעניין כמובן מה היא הצידה הרוחנית שיש לאישה בחדר הלידה.

הפעם הראשונה ששמעתי על מנהג להכניס ספר תורה לתוך חדר היולדת כאמצעי הגנה על היולדת והולד היתה בקורס שנתן פרופ' שלום צבר בנושא מנהגי עדות ישראל במעגל החיים. עצם קיומו של מנהג זה דווקא באירופה, יחד עם המחאות שנשמעו מצד המנהיגות הרבנית של התקופה ריגש אותי מאוד. החשיפה למנהגי עדות ישראל השונים בקורסים השונים שלמדתי אצל פרופ' שלום צבר בחוג לפולקלור באוניברסיטה העברית עוררו בי סקרנות רבה לכל עניין התרבות החומרית של מנהגי ישראל. סקרנות זו הביאה אותי להכניס השאלה הבאה לשאלון הרוחני:

האם יש חפץ שמשמעותי לך ושהיית רוצה שיהיה איתך בזמן הלידה?

רק אחת מהנשים שאיתן שוחחתי בחרה חפץ ועליו אספר כאן בהמשך. לכן העליתי שאלה דומה לשתי קבוצות פייסבוק של אמהות ירושלמיות:

איזה חפץ משמעותי היה אתכן בלידה ועזר לכן במהלכה, לפנייה או אחריה?

קיבלתי כמעט 200 תשובות בשתי הקבוצות יחד. אחד הדברים שבלטו לי היתה הפרשנות המגוונת שנשים נתנו לשאלה. לא ציינתי לשם מה אני שואלת את השאלה אז רוב הנשים הבינו שאני לקראת לידה ומחפשת עצות מה לקחת איתי לחדר הלידה. את התשובות חילקתי לכמה קבוצות: אנשים, תזונת הילודת, אינטראקציה עם גוף הילודת/ הקלה על כאב, ביגוד, חפצים בעלי משמעות דתית, חפצים בעלי משמעות רגשית או אישית, חפצים טכניים שלא קשורים ללידה עצמה, תשובות הומוריסטיות. ישנן עוד דרכים שהיה אפשר לחלק את החפצים כי ישנם למשל חפצים שאני שמתי בתחום של משמעות דתית אך יתכן שיש להם משמעות רגשית. להלן אפרט את התשובות לפי הקבוצות השונות וליד כל תשובה אציין כמה נשים מתוך ה-200 נתנו את התשובה הספציפית:

אנשים

חלק מהנשים ראו כנראה את המילה 'משמעותי' ולא את המילה 'חפץ' כי 37 מתוך ה-200 נשים ציינו אנשים שהיו איתן בחדר הלידה או הידיים של אותם אנשים. 11 נשים ענו "בעלי", 5 "אמא", 3 "אחותי הגדולה", 8 דולה או מיילדת פרטית, 2 "גיסתי", 3 ציינו את הידיים של האמא או הבעל. 5 נשים תייגו את הדולה שליוותה אותן.

חפצים הקשורים בתזונת הילודת

בקבוק מים לשתייה 2, קולה 2, מסטיק/סוכריות 3, חטיף אנרגיה 1, פירות יבשים ואגוזים 2, גלידות 1, עוגיות 2 (אחת ציינה ששמה אותן מתחת לכרית), ספל זכוכית מהבית נתן לילודת תחושה של בית לאחר הלידה.

אינטראקציה עם גוף הילודת/ הקלה על כאב

שפריצר עם מים מהולים בבושם 1, כוס קרח 1, אפידורל/ לחצן האפידורל 12, שני כדורי טניס עטופים בגרב לעיסוי 2, מכשיר טנס 6, נשכן לידה 2, מיטת בית החולים 1, קרש חיתוך להפעלת לחץ על עצם הפביס 1, בקבוק מים חמים/ כרית חימום 4, שמן שקדים 1, מקלחת חמה 6, מכשיר ואקום 1, משיכה בוילון 1, כדור פזיו 2, אטמי אזניים 1, גז צחוק 2, כרית מהבית 1, שפתון ליובש 1, מראה 1 (לראות את שלב הלחיצות ולהשתתף בו באופן פעיל בעת השפעה האפידורל)

ביגוד

גרביים 6, קרדיגן/ פליז 2, כיסוי ראש 1, סרט לשיער 1, בגד מהבית 2. אחת ציינה שהבגד שהיא לבשה נתן לה תחושת בטחון בגוף שלה.

חפצים בעלי משמעות דתית או מאגית

ספר תהלים 13 (חלק ציינו ששמו מתחת לכרית. אחת ספרה שזה ספר תהלים שאביה ז"ל נתן לה בילדותה), ספר נועם אלימלך 10 (חלק ציינו ששמו מתחת לכרית), ספר סגולות ללא שם 1, קריאת

ספר יונה על ידי הבעל 1, ה' אלוהים/ אלוקים/ הקב"ה 7, אפיקומן 2, קמיע 3 (אחת ציינה שזה היה קמיע שהיה לאבא שלה לאורך תקופת מחלה שהיתה לו והיא ענדה אותו גם ביום כלולותיה), תפילה 4, סידור 1

חפצים בעלי משמעות רגשית או אישית

אוזניות ו/ או מוסיקה 6 אחת ציינה שהיא הקשיבה לשירים ששמעה במהלך ההריון וגם אחרי הלידה ואחרת ציינה שהקשיבה למדיטציה מסוימת.

תמונות של קרובי משפחה 3 : תמונה של סבא יקר וברכה ממנו, תליון עם תמונה של אמא ז"ל, תמונה של אמא ז"ל שהיוותה עבור היולדת רוגע ושקט וחיבור פנימי לקב"ה.

ספר קריאה 2 להעביר את הזמן הצירים עד ללידה או לזמן ההתאוששות במחלקת היולדות

שיר- צ'ק ליסט/ יעל קלו מור 1

חפצים טכניים שלא קשורים ללידה עצמה: מטען לפלאפון 5, פלאפון 3, כסף קטן 1

תשובות הומוריסטיות: נעל לזרוק על המבקרים, אמצעי מניעה- להסתכל ולתכנן את העתיד, ג'וינט.

היתה אישה אחת שענתה- "כלום". ומכאן אני רוצה להתחיל את ניתוח התשובות שקיבלתי מהאמהות הירושלמיות. לכאורה, כל תשובה שתועדה כאן היא סתם, עוד תשובה לשאלה שהועלתה ברשת חברתית. אבל אני שומעת את האישה שענתה 'כלום'. שומעת את הכאב שאולי יש שם. את ה'אין' כפי שניסחה אותו ת'. כאן אני רואה את המשימה שלי. לשמוע את הכלום של האישה הזו ושל כל אישה שתבקש את הליווי או שתיקרה בדרכי. ולא רק את הכלום, להצליח לראות מאחורי כל אחת מ-200 התשובות שניתנו לשאלה ששאלתי את העולם המלא מאחוריה. אני בתור רבה יכולה להחזיק המון ידע, אבל היחידה שמחזיקה את הידע אודות עצמה, היא האישה המלווה. היא יודעת מה עובד בשבילה. ואם היא לא בטוחה שהיא יודעת, אפשר להראות לה את הרשימה של התשובות שניתנו, אפשר ללמוד איתה את התכנים שהועלו בפרקים הקודמים של עבודה זו ולוות אותה, עד שהיא תמצא את מה שעובד בשבילה.

למדתי ממגוון התשובות שקיבלתי כמה דברים: ראשית, שמשמעות רוחנית עשויה להיות לכל מיני סוגים של דברים ולא רק לקמיעות או תפילות כפי שחשבתי בתחילה. למשל, האישה שציינה את הספל שהביאה מהבית לשתות ממנו לאחר הלידה הזכירה לי את השיר של עדי קיסר שבפתח עבודה זו. כמה שונה עשויה להיות חווית שתיית כוס הקפה או התה שלאחר הלידה כשהיא בכוס שבחרת מראש והבאת מהבית מאשר כוס חד פעמית. כמה עוצמתי זה שאישה יכולה להגיד שבגד שהיא בחרה מראש והביאה מהבית נתן לה בטחון ביכולת של הגוף שלה ללדת.

התשובות הקשורות בחפצים אשר להם הקשר דתי או מאגי מהוות עדות לשימוש הנפוץ בפרקטיקות הרוחניות שציינתי בפרקים הקודמים. הדברים שהכי עניינו אותי הן התשובות לגבי החפצים בעלי משמעות אישית או רגשית. ומה שהכי נגע ללבי היו התשובות אודות תמונות של קרובי משפחה או חפצים של קרובי משפחה. אישה אחת אפילו העלתה את התמונה של סבה שלקחה איתה.

חפץ חפצתי

ההתעניינות שלי בחפצים באה לידי ביטוי בתיעוד פרקטיקות רוחניות העושות שימוש בחפצים בפרקים הקודמים וכן בשאלות ששאלתי בשאלון הרוחני ובקבוצות האמהות בפייסבוק. התשובה היחידה שקיבלתי לגבי שאלה זו מבין ארבע ההתנסויות שקיימתי היתה של ת'. אמה כאמור מתה עליה לפני שנים רבות. והיא בקשה לקחת איתה תמונה של אמא לחדר הלידה.

תורה בחדר הלידה

פרופ' ר' פרס העידה בפני על סבתה תותי שהיתה מיילדת שסיפרה לה שעבור אישה שהיתה מקשה לילד היו מביאים ספר תורה לחדר הלידה¹¹¹. רק בעת כתיבת עבודה זו אני מבינה את המשמעות העמוקה של הכנסת התורה לתוך חדר הלידה. לעומק משמעות זאת שני שורשים מרכזיים עבורי: האחד, החפץ עצמו. ספר התורה עצמו הפך בקהילות ישראל השונות לחפץ מאגי אשר מיוחסות לו סגולות של ריפוי ועוצמה. זה הוא חפץ אשר מכיל בתוכו דימויים גבריים ונשיים גם יחד. עצי החיים בספר האשכנזי והכיפה בספר הספרדי כסמלים פאליים. פתיחת ספר התורה עשויה להתפרש כמעשה אירוטי של הפשטה ופישוק רגלי אשה ואילו הקריאה בו כמעשה אהבה. המעשה הליטורגי של נישוק ספר התורה ואחיזתו כתינוק או ילד אף הם מעצימים את המעמד המאגי שיש לספר עצמו. תוכן הספר, והסמל של תוכן הספר – כלומר, לא רק הפסוקים הכתובים בחמישה חומשי התורה אלא כל מסורת ישראל הקרויה – תורה ותלמוד תורה – כל אלו הם שורש עמוק נוסף של הבנת הכוח המאגי של ספר התורה אך גם מעניקים משמעות עמוקה נוספת להכנסת ספר התורה לחדר הלידה. בקהל שאליו אני פונה יש אשר יכירו פרקטיקות כאלו המקדשות את החפץ עצמו (ספר תורה, ספר תהלים, ספר נועם אלימלך) ולא רק את הטקסט המצוי בו ומהן יש אשר יתחברו לשימוש המאגי בחפצים אלו. אך יש גם כאלו אשר יזלזלו בשימוש בחפצים כאמצעים מאגיים. יש שאולי יתחברו לטקסט עצמו ולא להחפצה שלו. כאן עולה השאלה האחרונה בשאלון: *בחיינו אנו נחשפות לטקסטים רבים ומגוונים – מה הוא/הם טקסטים משמעותיים לך בחייך ומדוע?*

נקודת המוצא שלי כשניסחתי את השאלון הרוחני היתה שאני מבקשת ללוות כל אישה במציאת הטקסט שנמצא כבר בתוכה, 'טקסט הפנים' או 'טקסט האם', ואשר עשוי להיות לה למלווה ולמזור לקראת, בעת ולאחר הלידה. כל השאלות האחרות בשאלון מאפשרות בעיני את קילוף השכבות השונות כדי להגיע לגרעין המרכזי בתוך האישה שהוא הטקסט. התשובות לשאלה זו היו מגוונות בין ארבע ההתנסויות.

מעגליות

ט' סיפרה על השיר של יהודה עמיחי שהולך איתה שנים רבות:

¹¹¹ בפרק ג' סקרתי עדויות מתפוצות ישראל השונות הקשורות בהכנסת ספר תורה לחדר הלידה

אֲנִי אוֹמֵר בְּאִמוּנָה שְׁלֵמָה
שֶׁהַתְּפִלוֹת קָדְמוּ לַאֱלֹהִים
הַתְּפִלוֹת יָצְרוּ אֶת הָאֱלֹהִים,
הָאֱלֹהִים יָצְרוּ אֶת הָאָדָם
וְהָאָדָם יוֹצֵר תְּפִלוֹת
שִׁינּוֹצְרוֹת אֶת הָאֱלֹהִים שִׁינּוֹצֵר אֶת הָאָדָם.

"איפה פגשתי אותו... נראה לי שאיפשהו לקראת סוף התיכון או בצבא. אבל הוא, הוא פתח לי עולם, הוא כאילו הוא סידר לי את העולם בצורה שכאילו, בפעם הראשונה משהו הסתדר. כאילו, כי המערכת חינוך שגדלתי בה כאילו הייתה מאוד שונה-א. היא הייתה שונה ממה שהיה לי בבית, וזאת הייתה בעיה של החינוך הדתי באותם שנים... וגם אני, כאדם ששואל שאלות, תמיד התנגדתי ותמיד כאילו... מכיתה ו', בשיעורי תושב"ע, הייתי כאילו מתווכחת וזה. ו, אבל לא היה אף פעם כאילו איזשהו משהו שסידר את זה, שנתן הסבר. כאילו היה לי כל מיני מחשבות וכל מיני זה. והשיר הזה של יהודה עמיחי מין אישר אמונה בעולם בלי אמונה כזה. כאילו להגיד בוודאות-טוב לי להאמין שיש משהו. לא באמת מאמינה. לא יודעת בוודאות להגיד שאלוהים ברא את העולם. כי דינוזאורים נשמעים לי יותר הגיוניים, ויש הוכחות חותכות. וסיפור בראשית לא ממש מסתדר. כאילו, אבל, טוב לי להאמין בזה. זה מספק לי עוגן, ...אני יכולה לחיות עם זה בשלום כי לא צריך להאמין. כאילו, כי השיר הזה מאפשר לי את הביניים הזה. להגיד- בראתי אלוהים שיתאים לי, כאילו ואלוהים ברא אותי כדי שתהיה פה איזושהי מעגליות. ואני לא צריכה להיות בטוחה בזה, בשום צורה. כאילו, ואני לא בטוחה בזה, וזה נראה לי בריא. לדעת שיש איזשהו גורם שאתה יכול להתפלל אליו כשאתה ברגעי מצוקה. כי אם לא אז אנחנו קצת בודדים כזה אז טוב שבראנו לנו...

דבי: ...יש משהו בטקסט הזה שאת יכולה לקחת איתך לקראת הלידה?
ט': אממ כן. אני חושבת שכאילו, זה בדיוק היופי בטקסט הזה, שהוא תמיד מלווה, כאילו מאפשר לי בעולם שאני באמת, אני פרקטית לא דתייה, וגם כאילו ביומיום אני לא... כאילו כשהתחלנו לדבר ואמרת 'ליווי רוחני' כאילו פתאום אמרת וואי אני ממש לא מתעסקת ברוח, כאילו, ואז גם היה לי את המנדלה של יום חמישי שהייתה, כאילו גם זאת שהזמינה אותי לעשות את זה איתה היא, היא מאוד כזאת רוחנית. והתחלתי לדבר, כאילו היא אמרה לי 'מה נעשה' וזה והצעתי את המנדלה כמשהו נשי ומשהו עגול ומשהו שנעשה ביחד. וכאילו זה מאוד התחבר לי ל-, פתאום התעסקתי מאוד ברוח. ולא תמיד יוצא לי להתעסק ברוח. כאילו, באיזושהי מידה זה גם רוח, כי אני אומנית, אבל זה לא, זה, אני לא תמיד מחברת את זה לרוח [דבי: כן]. אני קצת פרקטית כזאת. אבל אני חושבת שהטקסט הזה הוא כאילו גם, הוא מאפשר לי להתפלל. הוא מאפשר לי לקוות. הוא מאפשר לי להסתכל למעלה ולהגיד 'בבקשה'. כאילו, ובלעדיו, אני חושבת שלא היה לי את זה. לא היה, כאילו, לא

יכולתי בעולם שלי בלי הטקסט הזה, לא יכולתי להתפלל כי אני לא מאמינה מספיק,
את מבינה? [דבי: כן] ואז כאילו אם אין אלוהים אז למי אתה מתפלל? והטקסט הזה
הוא מה שמאפשר לי כאילו לקוות, הוא מאפשר לי להתפלל."



שוחחתי עם ט' בטלפון כשהיתה
בתחילת חודש תשיעי. היא סיפרה
שאין לה הרבה זמן להשקיע בהכנה
רוחנית ללידה שכן היא עומדת ביום
למחרת להוביל 90 נערות משלושה בתי
ספר שונים ביצירת מנדלה ענקית
בכיכר עיר גדולה. בלבי חשבתי שזו
הכנה רוחנית מדהימה ללידה. להוביל
נערות עם מורותיהן ביצירת סמל עגול
של מחזוריות, פוריות וחיים בלב פועם
של עיר גדולה.



לאחר שיחת הטלפון נפגשנו לשיחת ליווי רוחני לקראת לידה
המתועדת בעבודה זו ובה סיפרתי לה בין השאר על מנהג לצייר
מנדלה על הבטן ההריונית כהכנה ללידה ושלחתי לה את המאמר
של שושנה זונדרמן שבו עסקתי בפרק הראשון. ובאמת כמה ימים
לאחר מכן שלחה לי ט' תמונה של מנדלה מצוירת על הבטן
ההריונית שלה.

לקראת סוף השיחה עם ט' שאלתי אותה אם היא רואה קשר בין
הנושאים השונים שעלו בשיחה איתה :

דבי : אני לוקחת רגע ככה את הנקודות שזכורות לי מהשיחה, את הראש חודש
והלבנה והזה, את הנושא של שגרה וחירום ואת התפילה של יהודה עמיחי. וכאילו
אני מזמינה אותך לקחת רגע, לנסות לחשוב האם יש קשר בין שלוש הנקודות האלה?
ואם כן, מה בקשר הזה יכול להיות לך עוד איזה יתד מחזקת כזאת לזמן, לתקופה
הקרובה?

ט' : [שתיקה] אני חושבת שהמעגליות של כל הדברים האלה. שגם הירח, גם שגרה
וחירום זה משהו שהוא לא בקצב תמיד תמידי או משהו ידוע מראש אבל זה משהו
שחוזר. כי כל החיים שלנו מלאים בשגרה וחירום. כאילו, זוגיות - רק התנסיתי
באחת שלי אבל אני מניחה שכאילו היא, כאילו גם לידה וגם בניית משפחה וגם
התקופות השונות. כאילו זה כל הזמן בשגרה וחירום. והשיר של יהודה עמיחי הוא

לגמרי מעגלי. כאילו הכי מעגלי שיש. ואני חושבת שאני הייתי מוסיפה פה עוד נקודה
שאמרתי על האור, כאילו, על ההדלקת נרות שבת. שכאילו, שזה גם, משהו שקורה
כל שבוע ואיזושהו מעגל כזה שאתה פותח וסוגר איתו, כאילו עם ההבדלה, פחות
הסיום, כאילו עם אור, שאתה פותח וסוגר עם אור. ואני כאילו אומרת פתאום, אולי
אני אביא נר. כאילו אולי זה מה ש-, שאלת על החפץ ואני לא מרגישה שחפץ עושה לי
את זה.

בהתבוננות שלי על השיחה עם ט' אני רואה גם את הקשר של המנדלות לנושא המעגליות. שאלתי
את ט' האם היא היתה רוצה להביא לחדר הלידה את הפמוט הנוסף שהיא מתכננת להדליק בו נר
לילד החדש שיוולד בכל ערב שבת.

"זה מצחיק כמה עין הרע יושבת על מקומות מוזרים. זה כל כך מצחיק איפה זה
פוגש אותי. כי אני לא, הפריזרים מלאים בעוגיות (לברית המילה). אבל כאילו,
להביא את הפמוט לחדר לידה נראה לי מוגזם"

כאן נחשף מתח בו היתה שרויה ט'- היא הכינה כבר את העוגיות לכיבוד בחגיגת המילה של בנה
אך הביעה חשש מעין הרע בהבאה של הפמוט שבו תדליק את נר השבת שלו לתוך חדר הלידה.
לדעתי זה משקף החלך רוח חברתי אשר נותן לגיטימציה להכנה פיסית ללידה ושם פחות דגש על
ההכנה הרוחנית. נשים מודעות לחובות הפיסיות המוטלות עליהן ולקשיים הפיסיים הקשורים
בהריון, לידה והורות. אך הן לא מודעות לאפשרות לתת תשומת לב לצרכים הרוחניים שלהן.

כך סיכמה ט' את משמעות השיחה שקיימנו יחד:

"לפגישה שלנו ולשיחה ששוחחנו הייתה המון השפעה ונגיעה בלידה של ה'. קודם כל
בעצם קיומה. בהתכוונות, במחשבה, בעצירה רגע בפרטיות עם העובר שאוטוטו
יוצא, בתקופה שהייתה מכוונת כלפי הבת שכבר הייתה לי. בימים שאחרי שישבנו
ישבתי עם עצמי וציירתי על הבטן מנדלה, היה כיף ומסנכרן-ובטח לא הייתי מגיעה
לזה בלעדייך. זכיתי שתהליך הלידה של ה' יתחיל בשיחה איתך, שיחה שפתחה בפני
מקום לשרירי מחשבה ורוח שמזמן לא הפעלתי, ונמשכו למפגשים עם מלווה וצוות
מיילדות שהרגיש לי שכולן על אותו הדף. מאמינה מאוד שחיך מביא לחיך. תהליך
שהתחיל בחיך ואהבה נמשך כך לאורך כל הדרך."

הללויה

ר' היא אישה של המילה הכתובה. היא סיפרה על כמה טקסטים שהולכים איתה כמו שירים של
המשוררת נטית בר-לב, תהלים פרק ו', תפילת שחרית. מה שהפתיע אותי בשיחה איתה שהייתי
צריכה לנסח את השאלה בהרבה אופנים שונים עד שהיא הגיעה למשהו שהיה לה משמעותי.
בקריאת תמלול המפגש איתה שאלתי את עצמי עד כמה הייתי צריכה ללחוץ ולשאול את אותה
שאלה בניסוחים שונים. אולי היה עדיף לשתוק יחד איתה, לפחות חלק מהזמן. אני יודעת על
עצמי שקשה לי להיות בשתיקה בסיטואציות בהן אני המנחה. אני לוקחת את הדוגמא של השיחה

עם ר' כדי להזמין את עצמי להיות בשתיקה כי דווקא ממנה תגיע התשובה הכי כנה. לבסוף בחרה ר' את המילה הללויה כמילה שאותה היא רוצה לקחת איתה לחדר הלידה. היא חיברה בין המשמעות שהיא רואה בשם שלה לבין המילה הללויה:

"אולי גם המילה הזאת של הללויה... כאילו, הרעיון הזה של... משפט כזה שכל הזמן מחבר אותך ליופי של הבריאה. כאילו לתהליך הבריאה. בגלל זה אני מפחדת שיפריעו לי, את מבינה?"

לקראת הלידה הכנתי לר' מן קמיע קטן, דף שעליו היתה כתובה המילה הללויה ומודגשות בתוכה בצבע אותיות שמה. השם שלה הוא כוח גדול שהיא סימנה לגבי עצמה והוא עלה כמה פעמים בשיחה.

בתוך הים ביבשה

ד' בקשה להביא איתה לחדר הלידה את הדימוי של קריעת ים סוף

דבי: מה אבל בקריעת ים סוף? מילים מסוימות או דימוי מסוים או תמונה מסוימת?
ד': הדבר הזה שהם הולכים בים בתוך היבשה. ביבשה בתוך הים. כאילו הפלא הזה של הניגוד בין הים ליבשה. ושיש יבשה בתוך הים, ושאפשר למצוא את היבשה בתוך הים, משהו כזה. משהו במילים האלה וילכו ביבשה בתוך הים

...

ד': זה מה שקשור לי ללידה, זה תמיד מתקשר לי ללידה. קריעת ים סוף

דבי: זה מרגיש לך נכון עכשיו גם?

ד': כן, כן, כן. זה מרגיש לי יותר החוויה של התינוק, אני מנסה לחשוב מה החוויה שלי (דבי: אה). אולי זה באמת היה 'המים מימינם ומשמאלם'. אולי, לא חשבתי על זה. כשאני חושבת על הגיחה של התינוק, כאילו אני..

דבי: איך... את יכולה להסביר יותר?

ד': הלחץ הזה מכל הכיוונים, המעבר מרטוב ליבש. כאילו ה-, זה גם נס אבל זה גם, בהתחלה זה נראה כאילו, בשבילו או בשבילה, זה נראה שהוא לא יכול לעבור. כמו עם בני ישראל כאילו שהם נתקעו משני הכיוונים, ואז קרה איזושהו נס שאפשר לעבור שם בתוך ה... (דבי: הממ) משהו שנראה שאי אפשר לעבור אותו, תשעה חודשים זה לא היה אופציה בכלל, כאילו, לפתח. ופתאום זה הופך לפתח. אבל מה החוויה שלי? זה כאילו, כל הזמן אני חושבת על התינוק אבל מה החוויה שלי. אולי זה ה'מים מימינם ומשמאלם', אולי, לא יודעת. לא חשבתי עליי [דבי וד' צוחקות]. לא, זה גם לאימא אבל כן, אולי

דבי: אבל, כאילו אני מאוד מאמינה ב-, שהרבה פעמים מה שעולה ראשון-

ד': כן

דבי: זה כאילו הדבר, אז זה מעניין להסתכל מה יש בדבר הזה שהוא כן ה-... כאילו מה זה בשבילך בחיים שלך, היבשה בתוך הים

ד': ממהממ. אממ אני צריכה, זו שאלה כאילו שמעלה אותי לעוד איזה רמה שאני צריכה להתחבר. אז אין לי ממש תשובה כרגע, אולי זה זה שאני מאוד רג-, כאילו שלפעמים אני במערבולות רגשיות ולמצוא את האדמה בתוך זה. שמה זה בעצם?

הרבה פעמים ברפלקסולוגיה, בשביל לעבוד על רגשות, כאילו אני, יש 4 אלמנטים ברפלקסולוגיה ולכל אחד יש משהו שהוא יותר דומיננטי בו ואני מים. אז, והרבה פעמים כשאני צריכה לעבוד על עצמי והרבה פעמים רואים את זה כשאני עובדת אצל מישהו אחר, כדי לעבוד על המים ולאזן אותם אתה צריך קודם כל לעבוד על האדמה. כאילו קודם שבן אדם ירגיש את האדמה, ואז זה עוזר, זה אפילו לא צריך לגעת יותר במים או רק טיפה לנקז. אבל ברגע שיש אדמה המים מסתדרים עליהם. (דבי : וואו) אולי זה קשור לזה? היא מאוד משתתפת (העוברית זזה הרבה במהלך השיחה)

...

אז, יש לך איזה מחשבה על איך אפשר להביא את הפנטזיה הזאתי של ה-ללדת לבד, להיות בזה, לתוך הלידה הקיסרית?

ד' : וואו מסובך. אממ מסובך. כי בלבד הזה אתה לגמרי אקטיבי, ובקיסרי אתה שוכב נטול, אתה כזה מין הופך להיות גוש בשר ש-, זה ממש ככה כאילו, גוש בשר שאין לו הרבה שליטה. בחלק התחתון לפחות של הגוף שלך

דבי : כן

ד' : קשה לחשוב. אבל... [שתיקה] אבל גם להתייחס לזה כלידה, שזה מה שקרה עם א' יותר, עם ח' הייתי בשוק לגמרי, אבל עם א' ממש אמרתי : 'טוב, זו באמת הלידה עכשיו'. כאילו ניסית, עשית כל מה שאת יכולה, עברו 12 שעות של צירים, התינוק ח-ה, הרגשתי גם שהוא במצוקה, הרגשתי שלי יש קרע ושהעניינים לא לעניין, אז אמרתי 'טוב, מזל שיש את הקיסרי וזאת הלידה שלך עכשיו'. אז כן התייחסתי לזה כלידה

דבי : כן

ד' : אז אולי להתייחס לזה כלידה. פשוט להתייחס לדבר הזה ש-

דבי : שמה זה אומר, להתייחס לזה כלידה?

ד' : אממ, להרגיש שגם יש איזה פתח שנפתח, להתייחס לזה גם כקריעה, קריעת ים סוף. בכל זאת, מישהו פותח פתח ותינוק יוצא וכמה שיותר מהר לראות אותו ולגעת בו. משהו כזה

...

דבי : רגע ו-, אני שומעת אולי את הפנטזיה, את הרצון להיות פעילה

ד' : כן, להיות-

דבי : ו, כאילו ו-, לא יודעת. אני יכולה להגיד רק על עצמי שיש בי את המקומות האלה שאני שוכחת להתפלל כי אני, נגיד שוכחת להכניס את זה לכל מיני מקומות.

ואני יודעת שאני צריכה משהו ויזואלי שיזכיר לי

ד' : וואלה. אצלי זה פחות ויזואלי אבל

דבי : משהו שיזכיר-... כאילו אצלי זה ברמה של, אני רואה מישהי אחרת מתפללת באוטובוס אז אני-

ד' : אה. כן טוב זה גם קורה לי

דבי : אבל אממ, אבל, לחשוב אם יש כאילו ריח מסוים שאת רוצה להצליח-

ד' : לי זה יותר ה-, שוב, ה-, מה, למה אני שוכחת? כי הפחדים עולים, כי הרגשות

מציפים

דבי : כן

ד' : מה מזכיר? היבשה. לדעת שיש מתחת יבשה. יותר עבודה פנימית

דבי : כן כן

ד' : או אולי משהו שיזכיר לי את היבשה, קמע שיכול להזכיר לי את היבשה, זה כן.
אני צריכה לחשוב. רגליים, זה גם קשור לזה שאני רפלקסולוגית אולי. משהו שקשור
לרגליים אולי

דבי : וואו. יפה. עולה לי עכשיו שכמו שעושים כזה כשקטנים בגן את ה-טביעת יד

ד' : כן

דבי : על חימר. שתעשי לך את הטביעת רגל שלך על חימר

ד' : כן

דבי : או משהו כזה. נראה לי יכול להיות ממש כיף [דבי צוחקת]

ד' : נכון

דבי : להרגיש-

ד' : דווקא אני רואה עכשיו, כשאת אומרת כזה, מין כף רגל כזה או 2 כפות רגליים,
בתכשיט כזה, שרשרת

דבי : שעשוי ממה?

ד' : או מעץ, משהו טבעי. בהתחלה חשבתי כאילו כסף אבל פתאום... אולי משהו מ-,
אולי משהו טבעי

...

ד' : טוב, אז יצא לנו משהו

דבי : כן

ד' : נוצר פה משהו

דבי : יש משהו שאת רוצה להגיד לעצמך עוד? או להגיד לתינוקת? או להגיד
לאלוהים?

ד' : יש את הפונטופון, שמעת על זה?

דבי : לא

ד' : זה שיטת רוחניות, לא יודעת איך לקרוא לזה, מהוואי. ניקוי, לא יודעת, זה
המנטרות, יש 4 מנטרות שאתה יכול תמיד להגיד על כל דבר. אז, אני צריכה להיזכר.
זה 'אני מצטער על משהו'- נגיד אני מצטערת שהיו לי קיסרים, אני הולכת לקראת
קיסרי. 'אני סולחת לעצמי' על זה, ו'אני אוהבת את עצמי, אוהבת את הקדוש ברוך
הוא, אוהבת אותה, את היקום', ו'אני מודה'. 4 מנטרות כאלה שמאוד מנקות
ועוזרות

דבי : יאא

ד' : כשאני זוכרת אני משתמשת בהם, אפשר-

דבי : איזה יפה

ד' : להשתמש בזה על כל מיני קשיים

דבי : וואי, אני אקח את זה

ד' : כן, תקראי על זה, זה מעולה

דבי : כן אם אני אצליח להגות את ה-

ד' : תמצאי משהו

דבי : כן כן זה יפה. וואי

ד' : כן. וואו איזה כיף, יצרנו פגישה שיצרתי לי קמע

הבאתי כאן את הדיאלוג עם ד' כי דרכו אפשר לראות את הקשר שבין החפץ לבין הטקסט. בשיחה עם ד' נחשפתי להרבה פרקטיקות רוחניות שקיימות בחיים שלה. ועם כל העושר הרוחני בחייה, היא העידה על עצמה שהיא שוכחת את אלוהים מחוץ לחדר הלידה ושהיתה רוצה מאוד להכניס אותו. הבאתי את הדיאלוג בכל אורכו כי רציתי לתהות על המקום שאני תפסתי בו- האם היה נכון לשתף על הקשיים הרוחניים שלי? עד כמה בתור מלוות אנו צריכות לשתף מהחיים האישיים שלנו והאם יש לזה ערך בכלל?

כך סיפרה ד' על משמעות השיחה שלנו עבורה :

"אני אחרי לידה של בכור בלידה ואגינלית מקסימה, נעימה, מפחידה מרגשת ומטלטלת. ולאחריה שני קיסרי חירום (לשני בנים מתוקים) כל אחד מסיבותיו הוא לקראת הלידה הרביעית עשיתי כל שביכולתי למצוא רופא שיאשר לי נסיון נוסף ללידה רגילה. משלא מצאתי אחד וכולם אמרו שזה מסוכן מידיי והבנתי שעלי ללדת בקיסרי אלקטיבי קיבלתי את רוע הגזירה..."

לקראת הלידה פגשתי את דבי לפגישת הכנה והיא שנתה לי את הפרספקטיבה לגבי העניין כולו. דברנו על הלידות הקודמות והמקום שלי בתוכן, על איפה אלוהים היה בלידות שלי, דברנו על מים ויציאת מיצרים ועוד דברים שכבר הספקתי לשכוח.. היא נתנה לי קטע קריאה להכנה לקראת ניתוח קיסרי ובו דובר על כך שהרופאים הם שליחי האל עלי אדמות והקטע הזה נתן לי הרבה כוח בחיבור אל עצמי ולא כל יצאתי ללידה הרבה יותר רגועה ומחוברת. וגם כל ההמתנה ללידה עם כל מיני שינויים ועקובים היתה בשבילי בבחינת מתנה.

בניתוח עצמו היה רגע מסויים שבוא הוציאו את התינוקת שממש הרגשתי את הרחם שלי עובדת ומוציאה וגם עשיתי קולות לא רצוניים ממש כמו בלידה. לכל אורך הדרך הזמנתי את אלוהים לנכוח איתנו : איתי, עם א' (בונוס! הפעם בניגוד לניתוחי החירום הקודמים הוא היה איתי) ועם התינוקת שלנו וגם עם הצוות המקסים שאפף אותנו. ממש התייחסתי לסיטואציה כאל לידה לכל דבר לגיטימית בדיוק כמו כל לידה אחרת. ולרופא השליח האל הטוב המיטיב והרחום גם במהלך הלידה וגם אחריה. כל ההחלמה שלי היתה אחרת לחלוטין ילדתי ביום שני ובחמישי בצהרים כבר הייתי בבית. היום התינוקת שלי כבר בת יותר משנה וגם היא נושאת בתוכה רחם קטנה וביציות שמחכות להתממש.

איזה פלא

תודה לבורא עולם

ותודה לדבי שעזרה לי להתחבר, בכיוונון עדין ובהרבה אהבה."

ברוך הבא

במהלך המפגש עם ת' לא עלה טקסט ברור שאותו היא רצתה לקחת איתה ללידה אך היא כן העלתה שיר שאת שמו היא לא זכרה אז. אחרי המפגש היא שלחה לי את המילים לשיר 'ברוך הבא' שכתבה והלחינה חוה אלברשטיין:

שמש ירח וכל הכוכבים
הגיע אורח לארץ החיים
קבלו אותו פנו לו מקום ביניכם
ושירו לו בקול את השיר שלכם
ברוך הבא ברוך הבא

גשם עננים רוחות וערפל
צריך להתפזר צריך להתקפל
הפסיקו את החורף הוא זקוק לחום
האירו את הלילה ושירו ביום
ברוך הבא ברוך הבא

ציפורים בשמיים וכל החיות
דוהרות זוחלות קטנות וגדולות
עצרו לשניה ובואו לראות
נהמו זמזמו לו באלף קולות
ברוך הבא ברוך הבא

עמקים וגבעות נהרות ואגמים
עצים ודשאים יש חיים חדשים
רפדו לו את השביל בעשב רך
שכל הנפילות לא תכאבנה כל כך
ושירו לו שיר שהוא לא ישכח

ברוך הבא לעולם
ברוך הבא לעולם
הכל מוכן בשבילך
וכולם חיכו רק לך
ברוך הבא ברוך הבא

כמו בהריון הראשון שלה, ת' לא ידעה את מין העובר לפני הלידה והתכוננה גם הפעם לאפשרות של ברית מילה. שאלתי אותה אם היא היתה רוצה שאכין לה משהו מוחשי לקחת איתה לחדר

הלידה, מעין קמיע. היא ענתה בחיוב ולבקשתי שלחה לי תמונה של אמה אשר עליה הדבקתי מילים מתוך השיר שהיא בחרה. למרות השיר הוא בלשון איש, שיניתי את חלק מהשורות מ"ברוך הבא" ל"ברוכה הבאה". ובאמת הצטרפה למשפחתה של ת' בת נוספת. כך סיכמה ת' את משמעות השיחה עבורה :

"ההזמנה לעבור איתך ליווי רוחני היו בעיניי הזדמנות מיוחדת וחשובה לפנות לעצמי זמן ומחשבה על הקסם הזה שנקרא היריון ולידה. מהרגע שני נוצרה הייתי עסוקה במירוץ של הכנות לקראת הלידה ואחריה. יותר מדי אנרגיה הושקעה בגשמיות ולא התפניתי לעצמי, לתחושות, רגשות שעולים בי. אני רוצה להתיחס לכך שגם החדר הנעים שישבנו בו והשיחה שהייתה פתוחה וכנה מאוד אפשרו לי להתחבר (לא רוצה שזה ישמע קלישאתי) לעצמי ולרגשות שלי. הבחירה בשיר וביצירת התמונה עם השיר נתנו לי תחושה טובה וחגיגית, על כל הצער והכאב שאמי לא תהיה נוכחת ברגע חשוב ומשמח זה. לקחתי אתי את הגלויה לבית החולים והיא עד היום ליד המיטה שלי ומזכירה לי את הפגישות שלנו ואת התרומה שלהן. מודה לך שהובלת ברגישות, אמפתיות את התהליך הזה. "



בתמונות- שני צידי הגלויה שהכנתי לת' בעקבות השיחה שלנו.

תורת היולדת

את השאלות בשאלון הליווי הרוחני אוכל להפנות גם אל עצמי, אל תהליך ההריון והלידה של העבודה הזו ותהליך הסמכתי לרבנות. במהלך שש שנות לימודי בבית המדרש הישראלי לרבנות שבהיברו יוניון קולג' לא רק עברתי תהליך הכשרה לקראת מנהיגות רוחנית אלא גם הריתי וילדתי ילדה וילד משלי. הרשיתי לתהליך עיצוב האמירה הרבנית שלי להיות אמירה אישית. התחלתי את הלימודים שלי מתוך זהות מקצועית של מורה וגרסתי שרבה היא קודם כל מורה. כיום אני מבקשת להיות זהירה יותר בהגדרת תפקידה של הרבה אך בהחלט רוצה להדגיש שני

תפקידים חשובים- האחד, הרבה המלווה והשווה- המצויה עם האיש והאישה במקום בו הן מצויות. השני, בעקבות הרבה ד"ר תמר דבדבני¹¹², הרבה כמיילדת.

בקריאת תמלולי מפגשי הליווי עם ארבע נשים אלו ראיתי שכולן דיברו על עצמן ועל חוויות הלידה שלהן בלשון איש ולא בלשון אישה. השפה היא יוצרת מציאות אך גם שיקוף של המציאות. בעיני לדבר על חוויות נשיות בלשון איש הן שיקוף של כל מה שאנחנו יודעות וקצת ממה שניסיתי להראות בעבודה זו לגבי חוסר הידע שיש לנשים על האפשרויות הרוחניות העומדות בפניהן וגם על חוסר ההכרה בסוגי הידע הפנימיים של סיפורי לידה וסיפורים אחרים כמקורות ידע מהימנים.

אני מבקשת לסכם את הפרק הזה בהזמנה שלי את עצמי וגם את הקוראות להתבונן על השאלון הרוחני. לשאול, מה בו עובד ומה לא? מזמינה את עצמי להמשיך לעשות בו שימוש ולבדוק כל הזמן את עצמי מול השאלות שהעליתי לגבי המקום הרבני בליווי מעין זה שאני מבקשת להציע.

זה הוא הכלי המרכזי שאותו אני מציעה בעבודה זו. חשוב לי להדגיש שהשאלון הוא רק כלי אחד במה שעשוי להיות סדרה של כלים לעבודה רבנית בליווי רוחני לקראת לידה. במענה על שאלות השאלון מטרתי היא שהאישה ההרה תצא עם משהו מוחשי. את יצירת הדבר המוחשי אפשר לעשות במפגש נוסף. כאמור, אני מציעה גם ללמוד יחד עם היולדת לפני העיסוק לשאלון הרוחני משהו מכל השפע הקיים לגבי פרקטיקות רוחניות הקשורות בלידה. בפרק הבא אסקור חלק מהחומרים שעשויים להיות משמעותיים ללימוד משותף.

¹¹² ת' דבדבני, רבנות "רכה", בתוך: דעות (47) תש"ע

פרק ו': תיק רוחני ללידה

בפרק זה אכלול את השאלון הרוחני שפיתחתי וכן דוגמאות קונקרטיות לפרקטיקות שתוארו באופן כללי בפרקים הקודמים: נוסחי תפילות ודוגמאות ליצירות ויזואליות. פרק זה יוכל לשמש נשים הרות לקראת לידה ללימוד עצמי וכן רבות ונשות מקצוע אחרות בליווי נשים לקראת לידה. חשוב לציין שכשם שמומלץ להכין את התיק הפיסי הלידה כבר מתחילת החודש התשיעי, כך גם את התיק הרוחני ללידה צריך להיות מוכן מראש. כדאי ללמוד את הדברים, להכיר ולבחור מתוך העושר הרב, מה מתאים לכל אישה בכל לידה.

הפרק מחולק לארבעה חלקים. הראשון הוא השאלון הרוחני. השני מוקדש לחודש התשיעי, החלק השלישי ללידה עצמה והחלק הרביעי לרגע שאחרי הלידה. בפרק זה הבאתי נוסחי תפילות מגוונים. חלק מהנוסחים מסורתיים והתכנים שבהן לאו דווקא מותאמים לקהל אותו אני מבקשת לשרת. חלק מהנוסחים נוצרו במעגלי ההתחדשות היהודית וחלקם יותר שיריים מאשר תפילות. המשותף לכל מה שכלול בפרק זה הוא שניתן ללמוד ממנו ושניתן ליצור בעקבותיו משהו שיתאים לאישה ההרה לקראת לידה. מתוך החומרים של מעגלי ההתחדשות היהודית, הבאתי רק חומרים בשפה העברית שנוצרו בישראל. החומר שנוצר בצפון אמריקה ובשפה האנגלית הוא רב מאוד ומשקף עיסוק בנושא שקיים כבר כארבעה עשורים בצפון אמריקה. לי חשוב לראות מה קורה בישראל ולתת מקום לרגישויות של הזמן והמקום שלנו.

הערה אסטטית- החומרים המובאים בפרק זה רובם סרוקים מתוך ספרים שונים ואינם מוקלדים ומנוקדים. לכשתגיע העת, אבקש ליצור אסופה אחידה מבחינת הגופן והעיצוב.

חלק 1: שאלון ליווי רוחני לקראת לידה:

1. נתחיל מהולדתך- מה בתאריך או תקופת הולדתך, או בשם שניתן לך בלידתך משמעותי עבורך בסיפור חיך? תוכלי לבחור סיפור אחד בו תרצי להתמקד
2. תארי אירוע בחיך המשפיע על הדרך בה את תופסת את הלידה או את עצמך בלידה
3. האם יש מסורות, מנהגים, טקסים יש אצל נשות משפחתך או בסביבה המוכרת לך לקראת או בזמן לידה? האם את רוצה לאמץ משהו מתוכן?
4. בהכנה ללידה יש עיסוק נרחב בהכנת הגוף להתמודדות עם כאב. כיצד את מתמודדת עם כאבים ביום יום בכלל ולקראת הלידה בפרט? האם יש לך כלים/ אילו כלים תרצי שיהיו איתך בלידה.
5. מי הדמויות שילוו אותך בזמן הלידה? מה את רוצה שכל אחת מהן תביא עמה לחדר הלידה? מה את רוצה שהן לא יביאו. ממה, ביחס לכל דמות, את חוששת
6. במידה וזו לידה חוזרת, מה למדת על עצמך בלידה הקודמת שתרצי להחזיק איתך גם בלידה הבאה?
7. האם יש חפץ שמשמעותי לך ושהיית רוצה שיהיה איתך בזמן הלידה?
8. האם יש בגד שהיית רוצה ללבוש במהלך חלק מהלידה שיתן לך כוחות מסויימים?
9. בחיינו אנו נחשפות לטקסטים רבים ומגוונים- האם יש ואם כן מהו מה הוא/הם טקסט/ים משמעותיים לך בחיך ומדוע?

➤ **הי רצון מלפניך יי אלקי ואלקי אבותי שתקל מעלי :** (תאמר המתפללת את שמה) את צער עבורי ותוסיף לי כח כל ימי עבורי את צער עבורי שלא יותש כח העבר ולא כחי בשום דבר שבעולם. ותציל אותי מפתקה של חוה. ובעת לדתי כי ימלאו ימי ללדת לא יהפכו עלי צירי הלידה ויצא הולד לאויר העולם ברגע קטן ואלד בנקל בתרגולת, בקלות בלי שום הזק לא לי ולא לולד. ויהיה נולד בשעה טובה ומזל טוב לחיים ולשלום ולבריאות לחן ולחסד לעשר ולכבוד.

ושלא אלד בשבת ויצטרכו לחלל שבת בשבילי, ותמלא כל משאלותי במדה טובה ישועה ורחמים בקרב כל ישראל הצריכים רחמים ואל תשיבני ריקם מלפניך אמן סלה ועד. ובידך יי אלקינו המפתח של חיה והלידה שלא נמסרה לשום מלאך לכן זכור רחמיה יי וחסדיה וזכרני לחיים ופקדני בישועה ורחמים ואלד ברוח זרע של קימא מסטרא דקדשא כמו שזמר דוד בתיילים מן המצר קראתי יה ענני במרחב יה: יי לי לא אירא מה יעשה לי אדם: מי ששמע תפלת דוד בעת צרותיו הוא ישמע את תפלתי זאת וכמו שענה לאמותינו הקדושות שרה רבקה רחל ולאה ותנה ולכל הצדיקות והחסידות וההגונות הוא יענני. אמן: יהיו לרצון אמרי-פי והגיון לבי לפניך יי צורי וגואלי:

¹¹³ מתוך הסידור שהוקדש ליהודית קוצר-כהן מופיע אצל לביא 2005 עמ' 83

"לא תהיה משכלה ועקרה בארצה את מספר ימיה אמלא", ואני ובעלי נגדלהו לעבודתך ולתורתך הקדושה, ולחיים טובים ולשלום ועשר ואשר וכבוד ומנוחה, ולא נהיה לא אני ולא העבר נזוקים, לא בגוף ולא באברים ולא בעורקים ולא בגידים ולא בעור ובשר ושאר כל בגין בני אדם, לא בתוך חלל הגוף ולא חוץ לחלל הגוף, ותחזק את כחי ורוחי ועצמותי, כמו שנאמר:

"רפאות תהי לשרך ושקוי לעצמותיך". כי לך יהוה הוחלתי אתה תענה יהוה אלהי. ואני ביהוה אעלוזה אגילה באלהי ישעי. רצה יהוה לעזרתי חושה. חושה לעזרתי יהוה תשועתי. לישועתך קויתי יהוה. שמע יהוה קולי אקרא ותנני וענני. עשה למען אבותינו הקדושים, ולמען זכותם וצדקתם, ולמען תורתם ומעשיהם הטובים של שוכני עפר הטמונים פה ובכל העולם. תזכר אהבתם ותחיה זרעם ותציל אותם ממות וממשכלת ומכל חלי ומדוה, ותברכני באשר הבטחתנו בתורתך הקדושה על ידי משה עבדך מפי כבודך באמור:

"ואהבה וברכה והרבה, וברך פרי-בטנה ופרי-אדמתה דגנה ותירשה ויצהרה שגר-אלפיה ועשתרות צאנה על האדמה אשר נשבע לאבותיה לתת לך".

ברוך תהיה מכל העמים, לא יהיה בך עקר ועקרה ובבהמתה. כן תברכני ותענני ותאריך ימי בנעימים, באמור:

"אך ימים אשביעהו ואראהו בישועתי".¹¹

¹¹⁴ מופיע אצל לביא 2005 עמ' 84-85

הי רצון מלפניך יהוה אלהינו ואלהי אבותינו שתתמלא רחמים
 וחסדים גדולים על הנשים הקרות והמעוברות מעמך ישראל
 : (ובפרט על... שמה ושם אמה). שתשמרם ותצילם כל זמן ההריון.
 ותקל מעליה ומעליהם קושי וצער ההריון, ולא יהיה להם שום חולי חס
 ושלוש, או מכאוב פצע וחבורה. ותצילם מכל נזק וחבלה, ומפחד
 ומבהלה. והעוברים שבמעיהם יהיו שלמים ומרוקמים בכל איברייהם
 וגידיהם, ויהיו זריזים ומלובנים. שמורים ומוגנים מכל דבר רע.
 ובזכות שמונתה הקדושים אקיה במלוי יודין אלפין ההין (אלף הי יוד
 הי, אלף הה יוד הה) העולים בגימטריא חותם עם הכולל. תשמור
 ותסגור את רחמם במשך כל תשעת חדשי ההריון. ויהיו שמורים
 בחותמות הקדושים הללו, ונאמר גן נעול אחתי כלה גן נעול מעין חתום.
 לא תהיה משכלה ועקרה בארצה את מספר ימיה אמלא. ולא תפלה
 ולדותיהן למען שמה הקדוש (אלחד) וימלאו ימיהן ללדת.

ובהגיע זמן הלידה, יהמו רחמיה עליהן. ותצילם ממכאובים מחולאים
 ומסכנות מטירוף ומבהלה. ויצאו הוולדות בשעה טובה ומוצלחת בלי
 שום נזק ותקלה, ותחזק ידי המיילדות והרופאים לבל יכשלו במעשי
 ידיהם, ולא יצא מתחת ידם דבר שאינו הגון ונכון, ותצא השליה בזמנה,
 ולא יצטרכו לא לרופאים ולא לרפואות, לא היוולדות ולא ילדיהן, כי
 אם לרחמיה וחסדיה, ותזמין להן שעה קלה וטובה לחיים טובים ולשלום
 בשם אחד ראש אחדותו ראש יחוד תמורתו אחד (אראריתא). ברוך
 שומע תפלה.¹¹

¹¹⁵ מופיע אצל לביא 2005 עמ' 86

א וְדָהּ יִי בְּכָל לֵבָב כִּי בָאתִי בְּכָל־לַל תַּשְׁעָה יָרְחִים וְעַד
כֹּה הִצִּילָנִי מִפְּגָעִים רָעִים שִׁיכּוּלִים לִפְגַּע בְּאִשָּׁה
הָרָה וּבִוְלָדָהּ. הַטּוֹב כִּי לֹא כָּלוּ רַחֲמָיו. אֲשֶׁר עַל
בֶּן אֲבִקֶּשׁ רַחֲמִים מִמֶּנּוּ שִׁיסְעֵדֵנִי וְיִתְמַכְנִי בְּבוֹא הַוֵּלָד עֲדִי
מִשְׁבֵּר. וְיִתֵּן בִּי כֹחַ לִלְדֹת אֹתוֹ. אָנָּה יִי סְעֵדֵנִי וְאִשְׁעָה
וּמִצְרוֹת תַּעֲרָנִי בְּאוֹפֶן שִׁיֵּצֵא הַוֵּלָד מִמֶּנִּי לְחַיִּים וּלְרוּחָה
וְלֹא יִהְיֶה בּוֹ וְלֹא בְּאַחֶר מֵאַבְרָיו לֹא נֹזֵק וְלֹא חֶסְרוֹן וְלֹא
פָּגַע וְלֹא מִקְרָה וְלֹא כָּאֵב וְלֹא צִיר וְלֹא נֶגַע וְלֹא מַחֲלָה
וְהִכֵּן לִי חֶלֶב בְּדָדִי מִסְפִּיק לְהִנִּיק אֹתוֹ וְחֲנֻנִי שְׂאוּכַל
לְגַדְּלוֹ לִירְאָתָהּ וּלְעִבּוּדָתָהּ. וְתִשְׁלַח בְּרָכָה רְוָחָה וְהִצְלָחָה
עִמּוֹ שִׁיְהִיָּה לְאִישׁ מַצְלִיחַ וְיִתְבָּרְכוּ בְּעִבּוּרוֹ גַּם נִכְסֵי בַעֲלִי.

וְהִרְבֵּה גְבוּלָנוּ בְּתִלְמוּד תּוֹרָה וְתֵן לָנוּ אֲרִיכוֹת יָמִים
וּשְׁנוֹת חַיִּים בְּאַהֲבָה וּבְאַחֻוָּה וּבְשָׁלוֹם לְאַהֲבָה אֶת שֵׁם
קֹדֶשְׁךָ. וְתִשְׁמְרֵנוּ מֵעֵין הָרַע וּמִשְׁדִּין וּמִמִּזִּיקִין וּמִכָּל צָרָה
וְצוּקָה. כִּי אֵל שׁוֹמְרָנוּ וּמַצִּילָנוּ אַתָּה מַעֲתָה וְעַד עוֹלָם:
שְׁמַע יִי וְחֲנֻנִי יִי הִיָּה עוֹזֵר לִי: שְׁמַע יִי תַחֲנֹנֵתִי יִי תַפְלָתִי
יָקָח: עֲשֵׂה לִמְעַן קֹדֶשְׁתֶּךָ: יִהְיֶה לְרָצוֹן אִמְרֵי פִי וְהִגִּיוֹן לְבִי
לְפָנֶיךָ יִי צוּרִי וְגֹאֲלִי.

כִּשְׁהָאִשָּׁה צוֹעֶקֶת, וְנִרְאִית קְרוּבָה לְלִדָּתָהּ, יֵשׁ נוֹהֲגִין לֹמֵר נִגְדָה זֶה
הַפֶּסוּק, וְאוֹמְרִים שֶׁזֶהוּ קְבֵלָה בִּידָם מִפִּי קִדְמוֹנִים וְאוֹתוֹ (יֵשׁ לֹמֵר) ג'
פַּעֲמִים, יֵשׁר וְהַפּוֹךְ:

צֵא מִן־הַתִּבְּיָה אַתָּה וְאַשְׁתְּךָ וּבָנֶיךָ וּנְשֵׁי־בָנֶיךָ אַתָּה.¹³

¹¹⁶ מופיע אצל לביא 2005 עמ' 88

לחודש התשיעי

יהי רצון מלפניך, ה' אלוקינו ואלוקי אבותינו, שתרחם עלי בתוך כל עוברות והיולדות מעמך ישראל, ובעת לידתי, תקל מעלי צער הלידה, ואלד בנקל בלי שום צער, בטרם יבוא חבל לי ואמליט עוברי לחיים טובים ולשלום, בשעה טובה ומזל טוב לנו ולוולד. ולא יארע לי חלא לוולד שום צער ושום נזק ושום מקרה רע, חס ושלום. קל מלא רחמים, יהמו נא רחמך עלי, ותצילני מכל כאב וטירוף ובהלה, ותצא השליה בזמנה, ואהיה בריאה וטובה לעבודתך. לב נשבר ונדכה, אלוקים לא תבזה. ובשם אראריתא (להגות אותיות, לא לקרוא את השם, כלומר: אל"ף, רי"ש וכו') תשמע תפילתי ותענה עתירתי כי רחום אתה ושומע תפילת כל פה. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך, ה' צורי וגואלי.

(החיד"א, סנסן ליאיר)

רחמנא, רחם עלי בתוך כל יולדות בנות ישראל, הנני מפילה תחנוני לפניך, רחום וחנון, כי רבים רחמך, ובידך, ה', המפתח הזה של חיה, ולא מסרתו לשליח. ובכן, זכור רחמך ה' וחסדיך, ה' אלוקינו החפץ חיים, לפקדני בישועה ורחמים, ואלד ברווח זרע קיימא וכשר מסטרא דקדושה. דוד המלך עליו השלום, נעים זמירות, אמר, מן המיצר קראתי יי' ענני במרחב יי', ה' לי לא אירא.

(לקרוא כאן פרק כ בתהלים)

מי ששמע תפילת דוד הוא ישמע תפילתנו בזכות האבות והאמהות. מי שענה לאמותינו הקדושות שרה, רבקה, רחל ולאה וחנה ולכל צדקת וחסידה והגונה הוא יעננו. יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך, ה' צורי וגואלי.

(שני לוחות הברית)

תפילה להיריון וללידה ללא צער

יהי רצון מלפניך, ה' אלוקינו ואלוקי אבותינו, שתקל מעל העוברות את צער עיבורן ותוסיף ותיתן להן כוח כל ימי עיבורן שלא יותש כוח העובר ולא כוחן בשום דבר בעולם. ותציל אותן מפתקה של חוה. ויהי בעת לידתן, כי ימלאו ימי הלידה, ולא יהפכו אליהן צירי הלידה, ויצא הוולד לאוויר העולם ברגע קטן, ותלדנה בנקל כתרנגולת, בקלות, בלי שום הזק להן ולא לוולד. ויהא נולד בשעה טובה ובמזל טוב לחיים טובים ולשלום ולבריאות, לחן ולחסד, לעושר ולכבוד. ושלא ילדו בשבת ויצטרכו לחלל שבת בשבילן. ותמלא כל משאלותיהן במידה טובה ישועה ורחמים, בקרב כל ישראל הצריכין רחמים. ואל תשיבנו ריקם מלפניך, אמן נצח סלה ועד.

(הרב חיים פלאג'י, ימצא חיים)

תפילה שיאמר הבעל עבור העובר והלידה (ייתן צדקה ויאמר את התפילה)
הריני נותן צדקה לעילוי נשמת רבי מאיר בעל הנס, כדי שבזכות רבי מאיר בעל הנס תלד
אשתי זרע של קיימא בנקל, ויצא הוולד לאוויר העולם בשעה טובה ומזל טוב לנו ולוולד,
ויהיה בריא מזלו. ויהיה כל זרעי זרע קודש, זרע אנשים שלמים במידות ובדעות ובעל מיני
שלמות, ושלמים בגופם. אלהא דמאיר ענני, אלהא דמאיר ענני, אלהא דמאיר ענני.
(סידור בית תפילה יקרא, נוסח ספרד)

תפילה וטבילה לחודש תשיעי¹¹⁷

דליה מרקס (תרגום ועיבוד) תפילה לחודש תשיעי של היריון

עֲתָה, בְּעַמְדִי בְּמֵלֶא הָרִיוּנִי,
אֲנִי אֲסִירָת תּוֹדָה עַל פְּעֻלֹת הַמַּפְלָא שֶׁל גּוֹפִי.
אֲנִי מְכַבֶּדֶת אֶת גּוֹפִי עַל חֲכָמָתוֹ וְעַל תְּבוּנָתוֹ
לְסַפֵּק אֶת כָּל צָרָכֵי הַחַיִּים הַמְתַּרְקָמִים בְּתוֹכִי,
לְהִגֵּן עֲלֵיהֶם וּלְהַבִּיא אֶת הָרִיוּנִי זֶה לְסִיּוּמוֹ בְּעֵתוֹ.

טבילה ראשונה: לכבוד שלשלת החיים הנצחית

בתוך המים:

אֲתָה/אֶת בְּתוֹכִי בְּתוֹךְ מִימִיךָ/מִימִיךָ
כָּשֶׁם שְׁאֲנִי בְּתוֹךְ הַמַּיִם.
שְׁנִינוּ טוֹבָלִים/שְׁתִּינוּ טוֹבָלוֹת הַיּוֹם יַחְדָּו,
לְכָבוֹד כָּל הַדּוֹרוֹת אֲשֶׁר הָיוּ לִפְנֵינוּ
וְאֲשֶׁר הֵבִיאוּ אוֹתָנוּ לָרְגֵעַ הַזֶּה,
וּלְכָבוֹד כָּל הַדּוֹרוֹת אֲשֶׁר יִהְיוּ אַחֲרֵינוּ
וְאֲשֶׁר צְפוּנִים בָּךְ/בָּךְ.
אֲנַחְנוּ שְׁתֵּי חַלִּיּוֹת בְּשִׁלְשֶׁלֶת הַחַיִּים הַנִּצְחִית.

נושמת נשימה עמוקה וטובלת את הגוף כולו במים.

אחרי טבילה ראשונה מברכת:

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם אֲשֶׁר קִדְּשָׁנוּ בְּטַבִּילָה בְּמַיִם חַיִּים.

¹¹⁷ הופיע בפרשת המים עמ' 58-60, על פי טקסט מאת חנה שולמן

טבילה שנייה: לציון היותנו נפרדים

בתוך המים:

אתה/את ואני הלכנו יחדו בתשעת החדשים האלה.
בקרב נהיה נפרדים/נפרדות.
נשמתך/נשמתך תהא משחררת אל העולם
עם בכיך/בכיך הראשון.
אני אכיר בנפרדותך/בנפרדותך,
ביחודך/ביחודך ובכך שנבראת/שנבראת בצלם אלהים.

נושמת נשימה עמוקה וטובלת את הגוף כולו במים בפעם השנייה.

טבילה שלישית: תפילה למען ילדי/ילדתי

בתוך המים:

אני מתפללת שנעבר בשלום את שלבי הלידה עד לסיומה הטוב

לבתי:

לבן:

שבואך לעולם יהיה מברך וגנוח	שבואך לעולם יהיה מברך וגנוח
ושתולד מציד בכח וחיות.	ושתולד מציד בכח וחיות.
אני מתפללת	אני מתפללת
שכשם שהיית מוגן בתוך רחמי	שכשם שהיית מוגנת בתוך רחמי
בתשעה חדשים אלה,	בתשעה חדשים אלה,
כך תהיה מוגן תמיד	כך תהיי מוגנת תמיד
במסעך בעולם - רחמו של האל.	במסעך בעולם - רחמו של האל.

מרגיעה את גופך וטובלת לאט בפעם השלישית.

טבילה רביעית: תפילות לקראת היעשותי (שוב) לאם

בתוך המים:

עֲתָה, כְּשֶׁאֲנִי נַעֲשִׂית (שוב) לָאֵם,
אֲנִי מִתְפַּלֵּל לְסִבְלָנוֹת וְלִיכְלֹת לְבַקֵּשׁ עֲזָרָה,
לְנִכּוֹנוֹת לְהַקְשִׁיב לְתַבּוּנָת לְבִי וְלִסְמוֹךְ עַל חוּשֵׁי.

לבת:

אֲנִי מִתְפַּלֵּל לְהִיּוֹת פְּתוּחָה
לְכָל הָאֲפֻשְׁרִיּוֹת הַגְּלוּמוֹת בְּךָ
וְלִמְתָּנוֹת שֶׁתִּבְיְאֵי לִי בְּנוֹכְחוֹתֶךָ

לבן:

אֲנִי מִתְפַּלֵּל לְהִיּוֹת פְּתוּחָה
לְכָל הָאֲפֻשְׁרִיּוֹת הַגְּלוּמוֹת בְּךָ
וְלִמְתָּנוֹת שֶׁתִּבְיְאֵי לִי בְּנוֹכְחוֹתֶךָ

אֲנִי מִתְפַּלֵּל שֶׁהַתְּבוּנָה שֶׁצִּבְרָתִי בִּימֵי חַיֵּי עַד כֹּה
תְּדַרִּיךְ אוֹתִי בְּהַכְנָסִי לְמַעְגַּל זֶה שֶׁל חַיֵּי.

טובלת בפעם הרביעית ומברכת:

בְּרוּךְ אַתָּה ה' אֱלֹהֵינוּ מֶלֶךְ הָעוֹלָם שֶׁהַחַיִּינוּ וְקִיַּמְנוּ וְהִגִּיעֵנוּ לְזֶמֶן הַזֶּה.

מאת נעמה שקד¹¹⁸

★

תניח ראשה בין ברכיה ותביט למקום הברית ותאמר:

רְבוּנִי שֶׁל עוֹלָם

שְׁמִים חֲמִימִים יַעֲטֹפוּ אוֹתִי תָמִיד

וְהַשְׁלִיחַ שְׁלִי תִנְשֵׁם כְּמוֹ עֲנָפִים בְּרַחֲמֶיךָ

שֶׁמֶלֶאָד בִּשְׁעַר יְנִשֵּׁק עַל פִּי לְשִׁכַּח

שֶׁכֶּתֶף תַּחֲזִיק אוֹתִי לְבָכוֹת

(שְׁבִרִיתֶךָ חֲתוּמָה בְּגוּפִי קוֹן-גִּעְגּוּעַ)

¹¹⁸ אלו ואלו ו' עמ' 26

בְּנֵי לֶךְ תִּבְחָה
30 ס"מ אֲרָכָה
רַחֲבָה
עֲמֻקָּה
מִלְאֵי אוֹתָהּ מִיָּם
הַתְּקִינִי לָהּ צִנּוֹר הַזָּנָה
לַחֲשֵׁי לָהּ יוֹם יוֹם –
אֶהְיֶה אֲשֶׁר אֶהְיֶה
תִּהְיֶה אֲשֶׁר תִּהְיֶה
נִהְיֶה אֲשֶׁר נִהְיֶה
כָּל יוֹם –

שְׁלוֹשָׁה לְטוֹפִים
עֲשָׂרָה נְגוּנִים
וְשֵׁשׁ מֵאוֹת שְׁשִׁים מַעֲלוֹת שֶׁל
הַתְּכַנְסוֹת בְּתוֹךְ
עֲצֻמָּךְ

הַנִּיחִי לָהּ לְהַתְמַלֵּא
הֶאֱזִינִי לַמִּיָּם הַמְצִיפִים אוֹתָךְ
פִּתְחֵי פִיךָ עֵינֶיךָ אֶפְךָ רִגְלֶיךָ
הַנִּיחִי לְאֹוִיר לַעֲבֹר דְּרָכְךָ
לְצַנְנָהּ

אֵל תִּהְיֶי מִפְתַּעַת
הָאוֹר שְׁבִפְנֵים
הוּא אוֹרְךָ.

¹¹⁹ 'אלו ואלו' ו' עמ' 29

אבי שבשמיים
צורי וגואלי
ברך עליי את הימים הבאים עליי
לטובה ולברכה
לחסד ולרחמים
להקשבה ולדיוק עם עצמי ועם הסובבים אותי
תן בי הכוונה והובל אותי בשלווה ובביטחון ליום הלידה,
מוסס מעליי כל דאגה ומחשבה מחלישה
ומלא את ליבי בתחושת ביטחון ומסוגלות.
עשני גזע- ששורשיי נטועים עמוך בלב האדמה
ומוזנים מחסדיך, אשר יש ידיעה בליבם על עוצמות החיים המצויים בהם.
וענפיי עולים מעלה מעלה, חוגגים את שמחת החיים ואת החיבור לאל עליון, מצמיחים עלים
ומניבים פירות בשעתם.
תן בי ידיעה והכרה שמלאה אני מטובך, שלמה ובטוחה, ולא חסר בי דבר
ותן בי כלי רחב לאהבת וקבלת עצמי ללא תנאי
וגבול טוב ביני לבין אחרים בעולמי.
אבא טוב וחומל
לווה אותי בביטחון ליום הלידה
והיה עמי שם בכל רגע
תוך הבאת חיים חדשים אל עולמך
ברגעי פחד מלא את ליבי באהבתך האינסופית
שטוף מעליי כל מחשבה מיותרת
והותר בי חותם איתן של נוכחותך בחיי.
אנא ברחמיך
רפא בתוכי את הילדה הפנימית
שמחפשת אחר אהבה וביטחון חיים
וברך אותה באחות נפש, תינוקת אהבה
שתמלא אותה באור אינסופי.
שלידת בתי זו תביא איתה לידת ברכות רבות בחיי
ושתתקיים הלידה בזמנה בשמחה ובזריזות
תוך הבאת כוח חיים ויצירה בעולמך
ומתוך בחירה חופשית ושלמה
וביטוי רצונותיי החשובים.

מודה ומברכת אני על כל הטוב והברכה בחיי
על.....
יהי רצון שתפילותיי יתנגנו בי
ויפתחו שערי שמייס ברחמים ובאהבה
אמן סלה.

¹²⁰ טל קדם היא מטפלת, מנחה רוחנית וכותבת תפילות. התפילה מובאת כאן בנדיבות הכותבת.

לילית

ברצוני להרחיב כעת על לילית. למן המזרח הקדום ועד התנועה הפמיניסטית מלווה דמותה של



לילית את הנשים היולדות והתינוקות. דמותה מרכזית כל כך עד כי אין כמעט קמיע הגנה ליולדת שלא נוגע בצורך להגן מפניה. חשוב לי לתאר כאן את גלגול דמותה במסורת ישראל שכן דמותה מרכזית לא רק בקמיעות המסורתיות אלא גם בקמיעות וביצירות המפרשות את הקמיעות המסורתיות. כמה דוגמאות לפרשנויות כאלו אראה להלן.

ישנה גישה במחקר הגורסת כי דמותה של לילית כשֶׁדָּה מוכרת כבר מאמצע האלף ה-3 לפני הספירה במוסופוטמיה¹²¹. תומכי גישה זו מזהים את לילית בתבליט ברני¹²² כדמות נשית מכונפת אשר את עוצם ידה ניתן לראות בדריכתה על האריות ובנחש שעל ראשה. ישנה גישה אחרת במחקר המזהה את הדמות בתבליט עם דמות של אחת מאלות הפנתיאון השומרי-בבלי-אשורי איננה או ארשקגל¹²³. התומכות בהצעה זו טוענות כי הטעות בזיהוי נעשתה בעקבות טעות בקריאת חלק מהאפוס 'גילגמש'. לצורך עבודה זו, דווקא הזיהוי השנוי במחלוקת מועיל כיוון שהוא מראה על התכונות המשותפות שיש בין שדות לבין אלות האהבה והפריון.



שמה של לילית מוזכר במקרא¹²⁴ אך ללא תיאור חיצוני שלה. בתלמוד לילית מוזכרת חמש פעמים וישנם כמה מאפיינים חיצוניים שמוזכרים: כנפיים¹²⁵ ושיער ארוך¹²⁶. מידע נוסף ניתן ללמוד מדמותה הויזואלית של לילית וכן מהכיתוב על קערות ההשבעה הבבליות. כמו בתלמוד, גם כאן דמותה של לילית היא ספק דמות אישה ספק שדה¹²⁷. אחד המאפיינים של לילית בקערות אלו הוא השיער הארוך והפרוע¹²⁸. נעמה וילוז'ני טוענת בעקבות פטאי¹²⁹ שלילית היא גלגול מאוחר של לְמִשְׁתוֹ או אישתר ויתכן שהעיצוב הויזואלי שלה בקערות ההשבעה מושפע מהאלות הבבליות¹³⁰. בכמה מן הקערות שאליהן מתייחסת וילוז'ני¹³¹ היא מזהה את לילית כדמות אלת פרוין או 'האם הגדולה'- דימוי אנדרוגיני שמייצג את האיחוד בין הנקבי והזכרי באלוהות.

¹²¹ פטאי עמ' 207-208

¹²² תבליט ברני מתוארך 1800-1750 לפני הספירה- עוד על התבליט ראו H. Frankfort, The Burney Relief, AfO 12 p. 128 (1937) וכן E. G. Kraeling, A Unique Babylonian Relief, BASOR 67 (1937) p. 168 על כך ראו:

P. Albenda, "The "Queen of the Night" Plaque: A Revisit", *Journal of the American Oriental Society*, 125 (2) 2005 pp. 171-190

¹²⁴ "וּפָגַן יוֹצִים אֶת אֵימִים וְשָׁעִיר עַל רֶגֶל יוֹקְרָא אֶף שֵׁם הָרְגִיעָה לִילִי וּמִצָּאָהּ לָהּ מָוֶן" (ישעיהו ל"ד 14)

¹²⁵ תלמוד בבלי, מסכת נידה כ"ד ע"ב

¹²⁶ תלמוד בבלי, מסכת עירובין ק' ע"ב ורש"י לאתר מפרש לילית-שד

¹²⁷ וילוז'ני עמ' 168, 282

¹²⁸ וילוז'ני עמ' 118-119, 175

¹²⁹ פטאי 211-217

¹³⁰ וילוז'ני עמ' 146-150 למשתו היא שדה המזיקה לנשים יולדות ואילו אישתר לעתים יוצגה כדמות מזוקנת. דמותה של למשתו התערבבה עם דמותה של אישתר וכך נראה כי יש ייצוגים של למשתו עם זקן למשל.

¹³¹ וילוז'ני עמ' 293

בחלק מהקערות שבהן מזהה וילוז'ני את לילית כדמות המצוירת, לילית נראית כפוחה¹³² וזאת על מנת לבטל את כוחה המזיק. ישנן קערות בהן היא נראית כדמות עם כיסוי ראש כמו שדים אחרים כסמאל ואשמדאי¹³³. לא ניתן לקבוע בוודאות אם לילית היא דמות שדה גנרית שמפניה יש להגן או שהיא מזיקה ספציפית ליולדות ולתינוקות. כמו כן, קערות השבעה שנוצרו שהגנה ליולדת קיימים אך לא דווקא עם הקישור ללילית.



דמותה של לילית ממשיכה להתפתח בכיוונים שונים במסורת ישראל¹³⁴ אך החלק שמשמעותו לעבודה זו הוא האמונה על לילית כמזיקה ליולדת ולתינוקות ובעקבות זאת התפתחות הפרקטיקות המאגיות, בעיקר הקמיעות, להגנה מפניה. בספר רזיאל המתוארך לסוף המאה ה-12 או תחילת המאה ה-13 ישנו נוסח השבעה להגנה על היולדת מפני לילית¹³⁵. נוסח זה כולל בתוכו את ההתייחסות לכוחות של 3 המלאכים סנוי סנסנוי וסמנגלף המגינים מפני לילית וכן שמות המלאכים המגינים. איורים של 3 המלאכים גם הם בספר רזיאל המלאך. הנוסחה "אדם חוה חוץ לילית" המוכרת מקמיעות ליולדת ולהגנה על הולד מכל תפוצות ישראל מצויה גם כאן. גרסה אחת של הסיפור הזה מוכרת לנו מהחיבור אלפא ביתא דבן סירא¹³⁶ (מאה 10). גרסה אחרת של הסיפור המספרת על אליהו הנביא שפוגש את לילית בדרכה אל היולדת מצויה אצל החיד"א (מאה 18) בחיבורו "יוסף בסדר" ומופיע על קמיעות מודפסים מתפוצות ישראל השונות ולא הצלחתי לגלות אם יש גרסה קדומה יותר שלו¹³⁷. בכל הגרסאות של ההשבעות או הסיפורים על לילית, טמונה דמותה העתיקה אשר עברה לגולים רבים. דמותה של לילית נעה בתוך מסורת ישראל בין ספרות האגדה לספרות הקבלית ועד לפרקטיקות מאגיות. כמה מן הביטויים הויזואליים שלה ניתן לראות בקמיעות¹³⁸ להלן:



¹³² וילוז'ני עמ' 168
¹³³ וילוז'ני עמ' 141
¹³⁴ על כך ראו פטאי בעמ' 217-224, 227-245 וכן לוי' עמ' 143-155
¹³⁵ ספר רזיאל דף נ"ז ע"ב
¹³⁶ אלפא ביתא דבן סירא במהדורת יסיף עמ' 232-234
¹³⁷ ראו יסיף עמ' 68-69 וכן הערה 22 בעמ' 68
¹³⁸ אוסף ויליאם גרוס

נוסח הסיפור על לילית המופיע בחיבור אלפא ביתא דבן סירא וכן ההשבעה מספר רזיאל המלאך מציב את לילית כ'חיה ראשונה'. ישנו מתח בין סיפור הבריאה בבראשית פרק א' לבין סיפור הבריאה שבבראשית פרק ב'. פרשני המקרא המסורתיים, ובראשם חז"ל, ניסו ליישב את הסתירה הקיימת לכאורה בין שני סיפורי הבריאה וכך נוצרו מדרשים רבים. אחד המדרשים הוא בעצם הסיפור על לילית. כלומר, האישה שנבראה בצלם אלוהים כשווה לאיש "זכר ונקבה ברא אותם" (בראשית א' 27) היא לילית. משהעניינים לא הסתדרו בינה לבין אדם היא ברחה והפכה לשדה המזיקה ליולדות ולילדים. חוה השנייה, כלומר, זו המוכרת לנו מסיפור הבריאה בבראשית ב' היא "אם כל חי" (בראשית ג' 20). דמותה של האישה השווה לאיש, אשר עומדת על דעתה ואף דורשת את רצונותיה המיניים (לפי הסיפור באלפא ביתא דבן סירא) נהפכה על ידי המסורת היהודית לדמות דמונית. בפרשנות פמיניסטית למקרא, ישנה החתירה לחשוף מנגנונית פטריאכליים של שימור כוח. בהמשך לפרשנות הביקורתית למקרא, הרואה את שני סיפורי הבריאה כשתי מסורות עצמאיות, מבקשת הפרשנות הפמיניסטית להתבונן בפוטנציאל השיוויוני של בריאת האדם בצלם אלוהים. זאת ועוד, לראות כיצד העולם היהודי הפטריארכלי לא היה מסוגל להתמודד עם אם-טיפוס של האישה מבראשית פרק א' ולכן היה חייב להפוך אותה לשדה מזיקה. מעניין מאוד לראות כיצד חדשה התנועה הפמיניסטית היהודית את דמותה של לילית ובקשה להתמקד בתכונות העצומה הנשית שלה¹³⁹. אביבה קנטור¹⁴⁰ טוענת כי חשוב בימינו אנו בכלל ובתנועה הפמיניסטית בפרט, לבחור אילו היבטים בדמותה של לילית אנו רוצות להדגיש, לראות ולהראות. כשם שדמותו של אליהו הנביא עבר טרנספורמציה מדמות הנביא הקנאי לסבא החביב והמגן, כך לילית גם כן עברה טרנספורמציה. ממושא פחד לכוח עוצמתי שניתן לבקש ממנו הגנה. לילית הפכה סמל לנצחון הרוח ולחוזק נשי מייטיב.

¹⁴¹להלן שתי דוגמאות לקמיעות מסורתיות המשלבים את הסיפור אודות לילית האחד מצפון אפריקה והשני ממזרח אירופה. ניתן לראות כי נוסח הקמיע זהה לחלוטין ורק המוטיבים המקומיים המוכרים מצפון אפריקה מבדילים בין השניים. זו היא עדות אחת מיני רבות המראה כי פרקטיקות מאגיות לשמירה על היולדת והולד היו בכל תפוצות ישראל¹⁴².



¹³⁹ קליין עמ' 155
¹⁴⁰ קנטור עמ' 48-50
¹⁴¹ אוסף ויליאם גרוס
¹⁴² זו היא גם עדות לקשר שהיה בין קהילות מזרח אירופה לקהילות צפון אפריקה שכן כותרת שני הקמיעות היא שהן על פי הבעל שם טוב.

קערה משלך

בהמשך לתיאור קערות ההשבעה בפרק ב', מובאות כאן שתי דוגמאות לפרשנויות חדשות לפרקטיקה מאגית זו.

הקערה של דינה סופר

דינה סופר השתתפה בקורס 'גינקוסופיה' ובמסגרתו נפגשו הלומדות עם הרבה גילה קן אשר חשפה אותן למגוון מקורות יהודיים הקשורים בהכנה ללידה והגנה על היולדת והולד. בשנת 2016 כשהיא נושאת ברחמה את בנה, היה עליה ליצור פרויקט של אמנות מקודשת. בהשראת קערות ההשבעה הבבליות העתיקות ובהשראת המנהג העתיק של קבורת שיליית הולד באדמה החליטה דינה סופר ליצור קערה לקבורת השלייה. וכך היא כותבת:

"קערת חימר לשילייה – קמע ללידה טובה והרמונית תחת הגנתן של לילית, חוה והאילה בהשראת קערות השבעה עתיקות, ממסופטמיה ובכלל בעולם היהודי ששימשו כקמעות נגד כל מיני רעות חולות, קללות, שדים ורוחות ו – הגנה לנשים בלידה ולתינוקות מפני לילית....

...

אשתמש בקערה כקמע מגן בזמן הלידה, ככלי קיבול למרווה המטהרת, כתזכורות ליסודות הבריאה, למאגרי הכוחות והידע הנשיים הקדומים, ולאחר הלידה אניח את השילייה בקערה, אתן לדם לחזור אל האדמה, ואקבור את השיליה עם הקערה כדי שתמשיך ותגן עלינו ותהיה מנחה לשלושת האמהות הקדומות והזמנה עבורן להמשיך ולפעול ביחד בשלום זו עם זו ולהביא להרמוניה ושלמות."

להלן תמונות המציגות את פנים הקערה בתהליך ההכנה ולאחר הלידה. בתמונה הפרחים שהיו בבריכת הלידה מכסים את השילייה וניתן להבחין בחבל הטבור וכן בפסוקים אשר בחרה דינה סופר לשלב:

• וַיִּקְרָא הָאָדָם שֵׁם אִשְׁתּוֹ חַוָּה כִּי הוּא הָיְתָה אִם כָּל חַי" (בראשית ג' 20)

• "אֲדָנִי שָׁפָתִי תִפְתָּח וּפִי יַגִּיד תְּהִלָּתְךָ" (תהלים נ"א 17)

• "כִּאֵיל תִּעְרַג עַל אֲפִיקֵי מַיִם כֹּן נַפְשִׁי תִעְרַג אֶלֶיךָ אֱלֹהִים" (תהלים מ"ב 2)



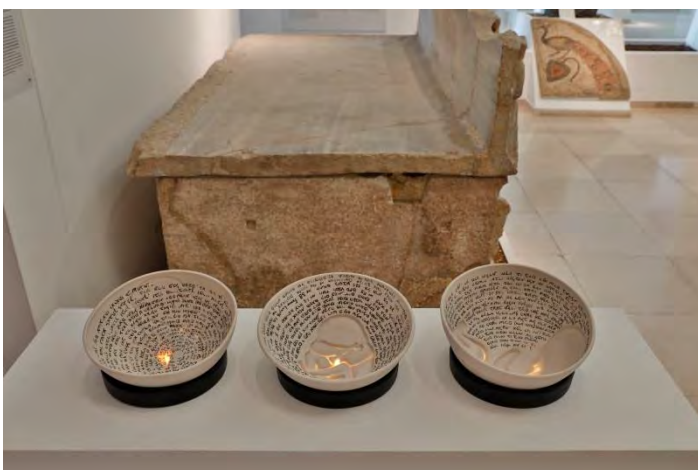


להלן תמונות של חוץ הקערה אשר עליה מצוירת: אילה(אילת השחר), לילית וחוה. שמות אלו יחד עם שמו של אדם מופיעים גם סמוך לשפת הקערה הפנימית.



הקערות של אילת דורה ספיריה

בשנת 2017 הוצגה במוזיאון ארצות המקרא תערוכה אשר כותרתה היתה 'מסוף העולם ועד סופו'. אמניות מהמיזם 'סטודיו משלך'¹⁴³ התבקשו כל אחת לבחור מוצג אחד מהמוזיאון וליצור בהשראתו. אילת דורה ספיריה בחרה בקערות ההשבעה הבבליות המוצגות במוזיאון ויצרה בעקבותן את העבודה 'בטן מלאה' וכך היא כותבת:



"בעבודתי יצרתי דיאלוג עם 'קערות השבעה' אשר שימשו בעבר כקמע להרחקת רוחות ושרדים והיו קבורות בכניסה לבית. במפגש הראשון שלי עם קערות ההשבעה ניסיתי לחפש מקבילה עכשווית לפחדים שליוו את האנשים בעבר הרחוק, אחרי מחקר למקור התוכן שהופיע על הקמעות גיליתי שהמון פחדים עסקו בשמירה על התינוקות הרכים, פחדים שהתחברו אצלי לחשש תמידי בהריונות שלי

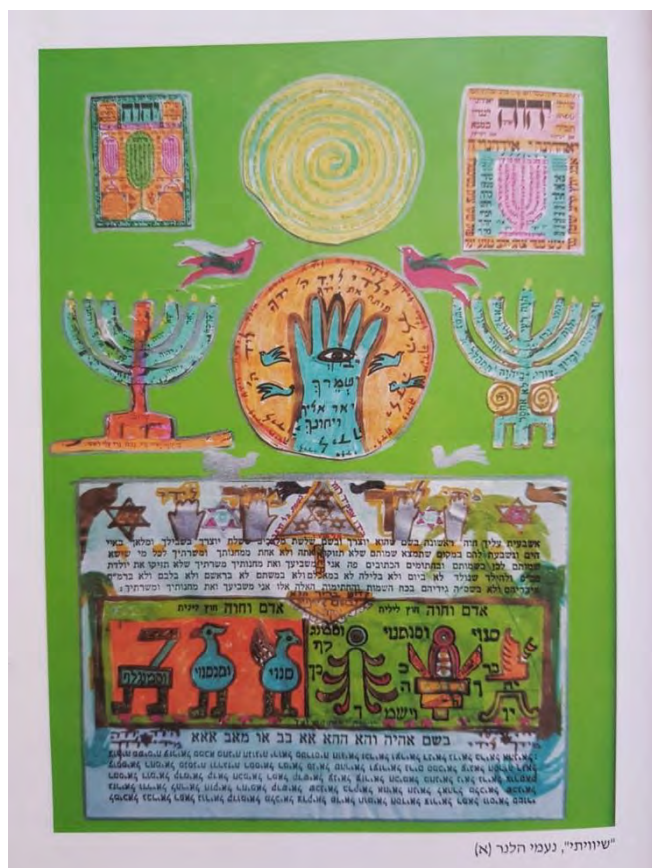
בעקבות הריון ראשון שנגמר בלידה שקטה, חוויה קשה המלווה בחששות ובפחדים את ההריונות

¹⁴³ 'סטודיו משלך' הוא מיזם חברתי-מגדרי הפועל בירושלים משנת 2010, והוקם על מנת לענות על הצורך בתמיכה ובקידום אמניות צעירות בתחילת דרכן. האמניות השייכות לסטודיו הן כולן בוגרות המסלולים השונים לאמנויות, ובאות מהחברה הדתית לסוגיה השונים. מתוך אתר 'סטודיו משלך' נדלה בתאריך 15.7.19 <https://studioofherown.com/about>

הבאים. קערות הפורצלן שיצרתי עוסקות בפחדים וקשיים בהריון ולידה, אלו העלולים להתרחש ואלו שאירעו. במהלך הקושר בין החטא הקדמון, דמותה של לילית ונתונים אוטוביוגרפים יצרתי מעין כלי קיבול לחרדות ולאמונה כי טוב. העבודה יונקת מתרבות שאינה משקפת את העצב בה נלד בנים ומנסה להחזיר את הכאב לקאנון, לשיח שנעדר. בנסיון למלא את החוסר הזה על ידי שאני לוקחת את הסיפור האישי שלי והופכת אותו למדרש חזותי. הפכתי אותו נגיש ומיתי, כדי שיהיה בעולם."

בקערות שיצרו דינה סופר ואילת דורה ספיריה, כמו הקערות העתיקות, יש אלמנטים של הגנה מפני והרחקה של כוחות רוע אך גם גיוס של כוחות מייטיבים ומגינים. ההבדל המרכזי הוא האוטונומיה שחשות היוצרות בקביעת כוחות הרוע וכוחות הטוב. לדעתי מדובר בפרקטיקה שאנו כרבות יכולות להדריך נשים נוספות ביצירתה.

שיווית/נעמי הלר¹⁴⁴



"שיווית", נעמי הלר (א)

¹⁴⁴ אלו ואלו עמ' 31-33



בעקבות לימוד בקבוצת בית מדרש בנושא לידה ומות, יצרה נעמי הלר לוחות שיויתי. תמונות של שלושה מהם מובאות כאן לעיל. שאלתי את הלר מה מסמלים לוחות אלו בשבילה. היא ספרה שהלוחות אלו תלויים על קירות סלון ביתה יחד עם לוחות נוספים פרי יצירת ילדיה ועוד חברות. הם מסמלים עבורה את השפע שנמצא תמיד, הם בשבילה תזכורת לתפילה, הם עבורה התפילה עצמה.

שאלתי אותה אם יש קשר בין לוחות אלו ללידות ילדיה או לידות אחרות. הלוחות נוצרו לפני שמונה עשרה שנה, אחרי שכל ילדיה כבר נולדו. והיא אמנם השתמשה במוטיבים ויזואליים ומילוליים מתוך קמיעות מסורתיות (קמיעות הגנה לילודת וקמיעות אחרים): כף היד- חמסה,

מנורות, שמות האבות והאמהות, שמות האלוהות, צורת הספירלה, עין, ציפורים, הנוסחא-אדם וחיה חוץ ללית", ציורי שמות המלאכים המגינים מפני לילית-סנוי, סנסנוי וסמנגלף.

על אף שהלנר העידה שהיא לא חשבה עליהם כקמיעות הגנה ליולדת טרם שיחתי איתה, לדעתי מדובר בדוגמא ליצירה בעקבות קמיעות מסורתיים שיכולה אישה הרה לעשות בעצמה. בעבודת קולאז' פשוטה יחסית יכולה האישה ההרה לקרוא הלידה לבחור לעצמה את הדברים שהתחברה אליהם ולהכין לעצמה לוח אחד או ארבעה (אחד לכל קיר של חדר הלידה). לוח זה ישקף את הבחירות שלה בפסוקים, משפטים מחזקים, דימויים ותמונות שמשמעותיים לה ושיעזרו לה במהלך הלידה. זה לא חייב להיות לוח גדול- זה גם יכול להיות חפץ קטן וסמלי לשים מתחת לכרית או לאחוז בו בידה במהלך הלידה. לדעתי יצירה כזו עשויה לעזור ליולדת בתקופה שבין רגע הכנתה ועד ללידה, בלידה עצמה, אחרי הלידה בחודשי ההסתגלות ובכלל בחיים.

חלק 3: תפילות ופרקטיקות למהלך הלידה

תפילת האשה כשנכנסת לבית החולים

ריבונו של עולם, אני מאמינה באמונה שלמה שישועתי בידך היא, ואין ביד רופא בשר ודם לרפא שום דבר. ויהי רצון מלפניך שתצילני מן הסכנה העצומה הזו, ועזרני שהרופא שיבוא לילד אותי בשעה טובה יהיה שליח נאמן מאתך, ושלא תבוא חס ושלום שום תקלה על ידו, ואלד במזל טוב, בלי שום הזק לי ולא לוולד.
(ר' נתן נטע משינאווא, עולת התמיד)

תפילה לאשה בשעת הצירים

ריבונו של עולם, עשה את המר מתוק.
(ר' נתן נטע משינאווא, עולת התמיד)

תפילה לאשה שמתקשה בלידה

לומר את פרק כ בתהלים, ואחר כך לומר:

יהי רצון מלפניך, ה' אלוקינו ואלוקי אבותינו, אלוקי אברהם, אלוקי יצחק ואלוקי יעקב, האל הגדול הגיבור והנורא, אהיה אשר אהיה, שדי צבאות, שתעשה למען רחמיך הרבים ולמען קדושת המזמור הזה ושמותיך הכתובים בו והמצורפים בו (ושמות הקודש אשר כיוונתי בצירופם), שהוא שם בן י"ב, ותרחם על (פלונית בת פלונית) היושבת על המשבר, צועקת בחבליה. קל מלא רחמים, תוציאה מאפלה לאורה, ובזכות אמותינו הקדושות: שרה, רבקה, רחל ולאה תרחם עליה ותזכרנה לטובה ותפקדנה לברכה כי עיניה לך תלויות כעיני שפחה אל יד גברתה. ותבטל מעליה כל גזרות קשות ורעות (בשם קר"ע שט"ן, יהרהר בלבו ולא יוציא בשפתיו) ותצילה מכל צער, ויצא הוולד לחיים טובים ולשלום, ובשעה טובה ומבורכת לנו ולוולד. ואחר כך תצא השליה בנקל, וכשם ששמעת מי שהתפלל לפניך המזמור הזה, כן תשמע תפילתנו, עשה למען שמך, עשה למען ימין, עשה למען תורתך, עשה למען קדושתך. מרן דעני לאמך הוא יענה יתך, יהיו לרצון אמרי פי והגיון לבי לפניך, ה' צורי וגואלי.

(החיד"א, עבודת הקודש)

תפילה על אשה שמתקשה ללדת

יהי רצון מלפניך, ה' הדגול, הגיבור והנורא, שייזכרו לפניך זכויות האשה הענייה הזאת אשר תחיל ותזעק בחבליה. ואם יש בה שום עוון, מחול ומרוק אותו במה שנצטערה בכאב החבלים, ותעלה קול צעקתה עד כיסא כבודך. וסתום כל פי המקטרגים עליה, וייכנסו לפניך כל המליצים בעדה טוב כמידתך להיטיב להגון ולבלתי הגון, וייכמרו רחמיך עליה, כי אתה עונה בעת צרה, מלך רחמן ומרחם על כולם, פודה ומציל שומע ועונה.
(שבט מוסר פ' כד. בשו"ע האר"י נכתב שתפילה זו היא סגולה מהאר"י הקדוש)

תפילה שיאמרו קרובי היולדת בזמן הלידה

להרבות צדקה, לקרוא פרקים יט, כב, ק בתהלים ולקרוא תפילה זו:

יהי רצון מלפניך, ה' אלוקי ואלוקי אבותי, שתתמלא רחמים על כל היושבות על המשבר, ותצילם מכל צער ונזק (ובפרט לפלונית בת פלונית).

ריבונו של עולם, מלא רחמים רבים תמיד, אתה ידעת את צערה ומכאובה, אתה ידעת את לבבה ולבב אביה ואמה וכל המצטערים בצרתה, ראה עוניים ועמלם והביטה במכאובם.

יתעוררו רחמיך העצומים ורחמיך הגנוזים על ענייה זאת היושבת על המשבר בלב נשבר

ונדכה, ופתח לה שערי הרחמים והחסד, החמלה והחנינה. פתח לה שער ההולדה. וברחמיך

הרבים תחתוך את המ"ם סתומה שהיא כנגד מ"ם יום של יצירת הוולד ששם מלוכש הוולד,

ובחסדך הגדול תחתוך את המ"ם הסתומה הזאת ותעשה ממנה שתי דלתי"ם, ועל ידי זה

תפתח ברחמיך וחסדיך האמיתיים דלתי בטנה של הענייה הזאת היושבת על המשבר,

ותהיה בעזרתה שתלד מיד בנקל, בלי שום קשוי הולדה עוד כלל, ותאמר למלאך הרך

ידיך. האומר לעולמו די, אמור לצרתה די. רב חסד ומרבה להטיב, חוס וחמול ורחם. כחסדך

הגדול עשה עמה, ופתח לה דלתי ההולדה חיש קל, מהרה, בלי שום איחור ועיכוב עוד כלל,

כי כבר סבלה מרירות צער ומכאוב הרבה עד אשר כשל כוח הסבל. גומל חסדים טובים,

עשה עמנו חסד חינום ואל תאחר לידתה עוד כלל. עזור והצל והושיעה בחסדך, שיפתח

לה צירי ודלתי בטנה ברחמים גדולים תכף ומיד. ותלד מיד, בנקל, בלי שום צער ומכאוב עוד כלל, כי אם ברחמים, בחמלה ובחסד גדול. ותוציא הוולד לשלום לאוויר העולם לחיים טובים ולשלום, לאורך ימים ושנים טובות. אמן.
(ליקוטי תפילות)

תפילת מי שברך לאישה המקשה ללדת/ ר' ישראל איסרלין¹⁴⁵

מי שברך אמותינו שרה רבקה ולאה, וחנה. הוא יברך פלוניתא בת פלוני בעבור שפלוני בר' פלוני יתן צדקה בעדה וכמו שרפא חזקיהו מלך יהודה ובנימין הצדיק ומרים הנביאה בן ישלח לה רפואה שלמה מהרה [ולפעמים אמר: ויתיר לה חבליה מצריה לטב (לטוב)] בתוך כל חלי עמו ישראל ונאמר אמן.

"מי שברך" למקשה לילד

מי שברך שרה רבקה רחל ולאה, ומי שרפא חזקיהו מלך יהודה מחליו, ומרים הנביאה מצרעתה, ונעמן מצרעתו, והמתיק מי מרה ע"י משה רבנו ומי ירחו ע"י אלישע, הוא יברך וירפא [פלונית בת פלוני] בעבור שבגלה נדר צדקה בעבורה. בשכר זה המקום ישמרה ויצילה ויעזרה ויחלימה ויתירה מחבלי יולדה, וישלח לה רפואה שלמה עם כל בנות ישראל המצרות בחבלי יולדה, אמן.¹⁴⁵

תחנה ליולדת/ שייך לאשה החשובה מרת גננדלי אשת הרב מו"ה יאקב עטלינג¹⁴⁶

¹⁴⁵ נוסח זה וכן זה שמופיע אחריו מופיעים אצל לביא 2005 עמ' 90

¹⁴⁶ מופיע אצל לביא 2005 עמ' 91 יחד עם מידע נוסף על האישה שכתבה תחינה זו בעברית במקור



להי ואלהי אבותי רחם על כל יולדות בנות ישראל ובכללן
 אמתה... הנני מפילה תחנתי לפניך רחום וחנון כי רחם רחמיה
 ובגידה יי מפתח של תיה ולא תמסר ביד שליח. וכן זכר רחמיה
 וחסדה יי אלהינו החפץ חיים לפקדנו ברחמים ואל יד ברוח זרע קימא
 וכשר מסטריא דקדוש וקים בי מקרא שנאמר על-ידי דוד המלך עליו
 השלום מן המצר קראתיה ענני במרחב יה יי לי לא אירא. מי ששמע
 תפלת דוד כי מלך ישראל הוא, ישמע תפלתו ובזכות אבותי ואמהותי
 (אמותי) מי שענה לאבותינו הקדושים שרה רבקה רחל ולאה וחנה וכל
 הצדקניות והחסודות ההגונות הוא יענני.

מאת נעמה שקד¹⁴⁷

והוא פותח לה
 והוא קורע לה
 והיא נותנת לו שלושה קולות:
 קול אדני בכח
 קול אדני באהבה
 קול אדני בכאב
 והיא נפתחת ויולדת
 היא נפתחת על המים
 וצבעים רבים שותים ממנה
 והיא נותנת לו את שתי ידיה
 (הידיים המלטפות) נותנת
 בתנועה של ותור –
 בתנועה של ותור –
 בתנועה של ותור –
 וכשהוא הולך היא מניחה
 צואר אילה על כתף
 אילה ובוכה

מאת אבינעם כהן¹⁴⁸

¹⁴⁷ אלו ואלו ו' עמ' 15. נכתב בעקבות זוהר בשלה, ח"ב נב

אָב רַחֲמֵן הַשּׁוֹכֵן בְּמְרוֹמִים,
 הַמַּצֵּא יִצְיָאָה נְכוֹנָה מִבֶּטֶן אֲמִתָּה לְבָנָה יְחִידָה
 אֲשֶׁר כָּל־כֶּד אֶהְבֶּתָּ. וְאַצֵּא לְאִוִּיר הָעוֹלָם
 מִלֵּא וְשָׁלֵם בְּרַמ"ח אֵיבָרֵי וְשֵׁס"ה גִּידֵי
 לְמַעַן לֹא תִיגַע לָרִיק וְלֹא אֶזְלֹד לְבַהֲלָה.
 וְשִׁלַּח רְפוּאָה שְׁלֵמָה לְאַמִּי וּמְנוּחָה נְכוֹנָה לְהוֹרֵי
 וְנִזְכָּה בְּאַהֲבָתְךָ, כָּךְ, פְּשׁוּטִים.

מאת יורם ניסינוביץ, ¹⁴⁹

יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ
 שְׁתֵּהא שְׁעֵתִי רָצוֹן
 וְאַתְנַגֵּב/אַתְגַּנֵּב
 בְּאַהֲבָה
 וְאַחֲזִיק רַחֲמִים
 אֵלֵיכֶם
 מִכָּל מַה שְּׁאַמִּי
 וּמִשְׁאַרוֹתֶיךָ, אָבִי, אֲבָרְהָם
 דָּב בָּר בָּרְצִי

¹⁴⁸ אלו ואלו ו' עמ' 25. נכתב בעקבות: 'סדר יצירת הולד', בית המדרש, ילינק.
¹⁴⁹ אלו ואלו ו' עמ' 26

חלק 4: תפילות לצאת הולד - הודיה על התינוק והודיה של האישה על חייה

תפילת הודיה על הלידה ועל ההנקה

יהי רצון מלפניך, ה' אלוקי ואלוקי אבותי, מלך רחמן ומרחם, כשם שהצלתני מהצרה הזאת ומן הסכנה העצומה הזו, כך ייכמרו רחמיך להציל מן הסכנה הזו לכל בנות אברהם יצחק ויעקב, זרע אהוביך. וכשם שהצלתני עתה, כך עשה עמי אות לטובה כל פעם שאלד.
(שבט מוסר)

תפילה על ההנקה ועל הוולד

יהי רצון שתזמין מזון לעבדך התינוק הזה בריבוי חלב די מחסורו אשר יחסר לו, ושים בלבבי העת שצריך להניק כדי לתת לו. והקל מעלי השיונה, שבעת שיבכה פתח אחזי כדי לשמוע מיד ותצילני שלא תיפול ידי עליו בעת השיונה וימות חס ושלום.
(שבט מוסר)

תפילת היולדת והמיניקה כתחליף לקורבן

ריבון העולמים, אתה שומע תפילת כל פה הצועקים אליך בכל לבבם ובכל נפשם, היראים והחרדים אל דבריך. ה', הנה שפתי לא אכלא מלהודות ולשבח לשמך הגדול על כל הטובות שעשית עמדי, ולא כגמולי השבתני. ומה אני ומה חיי שתעשה עמי כמה גדולות ונסים ונפלאות כמו שעשית, ה' אלוקים, להצילני ולמלטני מצער ומצירי חבלי יולדה של היריון שלי. ועוד הוספת לי חסד על חסד וחמלה וחנינה עלי, לתת לי חלב בדדי שיספיק להחיות ולזון את הילד/ה וכוח שיכולתי לעמוד ממיטתי להודות ולשבח ולכבד את שמך הגדול. ובזמן שהיה בית מקדש קיים והיינו עוסקים בעבודתך, הייתי יכולה להשלים רצונך בהקרב הקרבנות שציוויתנו בתורתך להקריב, ובהם היינו מתכפרים על שגגותינו וזדונותינו. ועתה בעונותינו ועוונות אבותינו, ירושלים ועמך לחרפה לכל סביבותינו. ובית קודשך ותפארתך חרב. ואין לנו מזבח ולא כהן שיכפר בעדנו. לכן, נשענתי רוב רחמיך שאמרת לקבל שיח שפתותינו כקורבנות. כמו שכתוב: "ונשלמה פרים שפתינו". ואשפוך לפניך שיחי ושועתי ואקרא תורת קורבני. (שבט מוסר)

תפילה עם ראיית התינוק

יהי רצון מלפניך ריבונו של עולם, כשם שהוא רצוי עכשיו, שאין בו לא חטא ולא עוון, כן יהיה רצוי לפניך תמיד ולא יסיר דעתו ורצונו מלימוד תורתך ועשיית מצוותיך, ויהיה כן עמך כל ימי חייו, ולא יארעו לו חלאים בחייו, ותצילהו מכל פגעים ומקרים רעים כדי שתמיד יהיה מוכן לעשות רצונך, ותגיעהו לזקנה בבנים ובבנות שיראה בחופתו ויהיו עוסקים בתורה, אמן. (שבט מוסר)

אשרת מורג תפילה לאחר לידה

הודיה:

הריני משבחת למקור החיים
כי נבקעו במדבר מים (ישעיהו לה, 6)
ומקלות מים רבים (תהלים צג, 4)
נולדה בתי בריאה ושלמה
מרחם חיים אשרי ואשרי בתי
אשר לברכתך והגנתך זכיננו
אלי אתה ואודך. (שם קיח, 28)

נולד בני בריא ושלם
מרחם חיים אשרי ואשרי בני
אשר לברכתך והגנתך זכיננו
אלי אתה ואודך. (שם קיח, 28)

150

תפילה לאם:

פלג אלהים מלא מים (שם סה, 10)
חזקני בגופי וברוחי
כונני עת אעמד על פרשות דרכים
ואמצא את דרך הטוב לגדל בתי את בתי/בני
ברך נא את הורותי החדשה/המתחדשת
למען שמך באהבה.

תפילה על הנולד או הנולדת:

לבת:

שכינה, עין התמיד,
זכרי את הנולדת בבשורת
יקח נא מעט מים
(בראשית יח, 4)

ובעבורה אל תמנעי מים למען
תצמח כגן רוה, בריאה ומאשרת
עטופה בעין החיים
אנא שמרי עליה, עלי,
על משפחתנו

ברוכה את יי
המשפיעה עלינו מטובך.

לבן:

שכינה, עין התמיד,
זכרי את הנולד בבשורת
יקח נא מעט מים
(בראשית יח, 4)

ובעבורו אל תמנעי מים למען
יצמח כגן רוה, בריא ומאשר
עטוף בעין החיים
אנא שמרי עליו, עלי,
על משפחתנו.

תפילה ליולדת/ הרבה קורי זיידלר¹⁵¹

ברוך אתה יה

אם כל חי

שממני יצאו חיים חדשים לעולם.

ברוך אתה יה

שבנפלאותיך אני מתבוננת עכשיו.

מה גדלו מעשיך יה

מאוד עמקו מחשבותיך.

ברוך אתה יה

ששמרת עלי בתשעת חדשי הריוני.

עם הולדת בן :

שמרי על בני שזה עתה נולד

ולוי אותו כשם שלוית אותי.

עזרי לי לגדל אותו בדרךך

והשרי עלי ועליו מרוחך.

פרשי סכת שלומך עליו

לחיים טובים ולשלום

בבריאות הגוף והנפש.

עם הולדת בת :

שמרי על בתי שזה עתה נולדה

ולוי אותה כשם שלוית אותי.

עזרי לי לגדל אותה בדרךך

והשרי עלי ועליה מרוחך.

פרשי סכת שלומך עליה

לחיים טובים ולשלום

בבריאות הגוף והנפש.

ברוך אתה יה

המחדשת בטובה חיים בעולמך.

ברכה לרגע יציאת הולד לאויר העולם - הסיפור של סיגל ורגב

תוך כדי לידה ארוכה מאוד שארכה שלושה ימים, מצאו עצמם סיגל ורגב חסרי אונים. "היה הרבה זמן להעביר" מספרת סיגל, "עולם המקורות היהודיים מחבר ביננו והתחלנו לחשוב על מילים שיוכלו לעזור לנו בחוויה שאנו עוברים". את הברכה שכתבנו הקריא רגב ברגע שהוציאו את בארי מרחמה של סיגל בעת הלידה הקיסרית. "היו הרבה הכנות בחדר הניתוח הקיסרי החיתוך והוצאת התינוק עברו די מהר. ציפיתי שברגע שהתינוק יהיה בחוץ אשמע אותו בוכה וזה לא קרה. היה שם רגע של אימה גדולה כי הוא לא נשם. דבר זה רק העצים את כוחה של הברכה עבורי ואת החיבור שחשתי בזמן שרגב הקריא אותה. הברכה המשיכה להיות משמעותית עבורי גם בחודשים הראשונים שלאחר הלידה"

¹⁵¹ הופיע ב'פרשת המים' עמ' 67

זה הוא נוסח הברכה :

יְהִי רָצוֹן מִלְפָּנֶיךָ
אֱלֹהֵינוּ וְאֱלֹהֵי אֲבוֹתֵינוּ וְאִמּוֹתֵינוּ
שֶׁתּוֹלִידֵנוּ לְשָׁלוֹם וְתַצְעִידֵנוּ לְשָׁלוֹם וְתַדְרִיכֵנוּ לְשָׁלוֹם,
וְתַגִּיעֵנוּ לְמַחֲזֵז חַפְצֵנוּ לְחַיִּים וּלְשִׂמְחָה וּלְשָׁלוֹם.
וְתַצִּילֵנוּ מִכָּף כָּל מִינֵי פְרַעְנִיּוֹת הַמַּתְרַגְּשׁוֹת לְבֹא לְעוֹלָם,
וְתַתְּנֵנוּ לְחֵן וּלְחֶסֶד וּלְרַחֲמִים בְּעֵינֶיךָ וּבְעֵינֵי כָּל רְאִינוֹ,
יְהִי רָצוֹן מִלְפָּנֶיךָ
מוֹלִידֵנוּ וּמוֹלִיד אֲבוֹתֵינוּ וְאִמּוֹתֵינוּ
שֶׁתְּבִיא בְּרָכָה לְפָרִי בִטְנֵנוּ,
תֵּן חֶכְמָה וּבִינָה רוֹפְאֵינוּ, רוֹפְאֵתֵינוּ וּלְמִילְדוֹתֵינוּ וּשְׁלַח הַצִּלְחָה בְּמַעֲשֶׂה יְדֵיךָ,
וְזַכֵּנוּ לְרֵאוֹת בָּנִים וּבָנוֹת כְּכוֹכְבֵי הַשָּׁמַיִם לָרֹב.
כִּי שׁוֹמֵעַ תִּפְלֶה אֶתָּה :

**

ה' שְׁפָתַי תִּפְתַּח,
ה' רַחֲמֵי תִפְתַּח וְתֵן רַחֲמֶךָ עַל רַחֲמֵי,
ה' תֵּן בְּרָכָה בְּעַמְלִי וּבְרַךְ אֶת פְּרִי בִטְנִי.

**

"ה' שְׁמֶר-צִאתְךָ וּבּוֹאְךָ מֵעַתָּה וְעַד-עוֹלָם."
סיגל שטיינברג ורגב בן דוד, טבת התשע"ו

סיגל ורגב נפגשו בעולמות ההתחדשות היהודית וכל אחד ממקומו/ה משחק/ת חלק משמעותי בהתפתחות עולם תוכן זה בישראל כיום¹⁵².

בעת הלידה השניה, את בתם, אף היא לידה קיסרית, הקריא שוב רגב את אותה ברכה בזמן הוצאת התינוקת מרחמה של סיגל. "בלידה הזו לא הרגשתי חיבור לברכה ולא הרגשתי שהיא פעלה עבורי."

סיפור זה מוכיח לטעמי חלקים גדולים מהתיזה שלי - ישנו צורך אמיתי לליטורגיה מתחדשת, הנשענת על מקורות ישראל אך נותנת ביטוי אישי. יתר על כן, יש משמעות ליצור לקראת כל לידה את הליטורגיה מחדש שכן בואה של נשמה חדשה לעולם מצריך כל פעם הכנה קצת אחרת. בדומה לספירליות אשר במעגל השנה, גם אל הלידה, שיש בה מימד מיתי של בריאה מחודשת, מגיע האישיה כל פעם ממקום קצת אחר.

¹⁵² את טקס קבלת בנם לעולם היה להם הרבה יותר קל לעצב- הם הפרידו בין החיתוך בבשר, יום אשר בו גזרו על עצמם תענית כאות הזדהות עם התינוק, לבין טקס קבלת התינוק לעולם בגיל חודש ימים. לקראת הלידה לא חשבנו על משהו מעולמות התוכן היהודיים- ממש הייתי רוצה להגיד לך שהיה משהו כזה. אך לא היה. עוד על ההתלבטויות של סיגל ורגב באשר לאופן קיום ברית המילה ניתן לקרוא במאמר שכתב רגב בקישור [הזו](#)

סיכום

בראשיתה היתה חומה
וממנה פרצה עלווה מעוטרת ברודה
כערוה מעוטרת פלומה
היתה

חודשי הסתיו עברו לצידה
מצפים לבואן
ימי רוח
ורגעי גשם
נקיפות ברד

ומשיצא חתן לקראת כלה
והחומה נתלחלה
שלחה אצבעות דקות
ראשיהן ורודים ומורכנים
מצפים לאדוות
הנכונות שיגיעו

ומשהגיעו ,
זקפתה הלא בניארית
על ראש עטרה

אחת ועוד אחת ועוד רבות
ראשיתן בחומה
כבודתן פנימה
מחלצות דרכי אצבעות
לראש חוצות

ומעלות את מפלס השפתיים
רקפות
רק
פוט
רקפותtime

לידת הרקפות מתוך חומת האבן תפסה את תשומת לבי. לא יכולתי להישאר אדישה. גם אני
נשביתי בעולם הלידה, בזכות שלי ללדת מתוכי שני ילדים, בריאות חד פעמיות בעולם הזה. אך
יותר מזה, אני מוצאת בעולם הלידה מקום ליעודי הרבני.
בעבודה זו סקרתי פרקטיקות רוחניות יהודיות המשמשות הכנה ללידה. פרקטיקות מסורתיות
ומתחדשות. וזאת על מנת להציע כלי לעבודה רבנית בליווי רוחני לקראת לידה. טענתי היא שיש

לנו האפשרות בתור רבות להנגיש גם את גוף הידע העצום הזה הקרוי הכנה ללידה במסורת ישראל לנשים שאותן אנו מבקשות לשרת. זאת ועוד, מוטלת עלינו החובה להגדיל את מאגר הידע הזה על ידי תיעוד סיפורי לידה של נשים מכל הגילאים.

בעבודה זו אמנם התמקדתי בחלק האחרון של ההריון ובהיבטים מסויימים של הלידה אך בהמשך הדרך אני מייחלת ליצור הזדמנויות לתיעוד ויצירה של תכנים למהלך כל ההריון. בדומה לספרי ליווי הריון והכנה ללידה שסוקרים את תהליך ההריון כולו שבוע אחר שבוע, אני רואה את עצמי יוצרת בהמשך הדרך אסופה רחבה יותר ממה שהבאתי בפרק ו' שתכלול הצעות לפרקטיקות רוחניות במהלך כל ההריון וכן לאחר הלידה¹⁵³.

בעתיד אני רואה את תפקידי הרבני לא רק בליווי פרטני של נשים באמצעות הכלי שהצגתי בעבודה זו אלא גם ביצירת קורסי הכנה ללידה ברוח עבודה זו או שילוב של התכנים הללו כמפגש חד או דו פעמי בקורסים קיימים. בנוסף, הייתי רוצה להוביל מהלך מול בתי היולדות וקופות החולים של שילוב תכנים אלו במערך ליווי ההריון והלידה שלהם. עוד מהלך שהייתי רוצה להוביל קשור באיגום משאבים- הייתי רוצה שהיתרון של הרבה הרפורמית בהקהלת קהילות יבוא לידי ביטוי ביצירת קהילות של נשים הרות המתגוררות בקרבה גיאוגרפית. קהילות אלו יתכוננו יחד ללידה וימשיכו את המפגשים שלהן עם התינוקות לאחר הלידה. הקרבה הגיאוגרפית יחד עם התכנים הרוחניים וההעצמה ליצירה עצמאית, עשויה לדעתי להוביל ליצירת קהילות משמעות אך גם לענות על צרכים רוחניים של נשים מקשת מגוונת של זהויות.

בשעת רחמים ועת רצון זו אני מבקשת להודות לשכינה אשר משפיעה שפע רב על כל יצירות כנפיה. מי שנקרעה רחמה והיה העולם ליוותה אותי במשך כל הכתיבה ושלחה אלי מלאכיות אין ספור. אני מבקשת להודות לכל אותן מלאכיות-נשים אשר שוחחו איתי ותרמו מזמנן ומסיפורי הלידה שלהן כדי שעבודה זו תוכל להיוולד: 'לד', 'ת', 'ר' ו'ט' על השיחות ופירותיהן, לדינה סופר ואילת דורה ספיריה על הקערות, לנעמי הלנר על לוחות השיויתי, לאודליה ואיציק על השיתוף במשפטים המחזקים, לאירה קרן מונק על השיחה והתמונה, לטל קדם על היעוץ והתפילה, לסיגל ורגב על השיתוף בסיפור ובנוסח התפילה, לדולה שלי, רחל קימה, שתמכה בי בלידת שני ילדי ובלידת רעיונות שעלו בעבודה זו. לרבה גילה קן ולרבה אורנה פילץ אשר בזכות הדרכים שהן סללו וסוללות כל העת יכולתי אני להתחיל את המסע מבלי לגשש באפילה מוחלטת.

לאישי היקר אלון ולשני ילדי רוני ומרטין שבלעדיהם זיק העבודה הזו לא היה יכול לבוא לידי הצתה כלל ובזכותם ליבת האש לא כבתה.

עולם הלידה מלא בנדיבות ואני מבקשת להודות על נדיבות הזמן והיצירה שהגיעו אלי במשך המחקר סביב עבודה זו.

יהי רצון מלפניך אלוהי ואלוהי אבותי ואמותי, שתוליכיני לשלום, ותגיעיני לשלום על כפות המנעול. ותחפצי במחוז שלומי באמת. והצילי אותי מכף רעה ומעין הרע, מזחיחות הדעת ומכל מיני פורענויות המתרגשות לבוא לעולם. ושלחי הצלחה וברכה בכל מעשי ידיי. הכניסיני, פתחי לי, ואידך איזיל ואגמור, כי פשוטים הדברים וחיים (ורבים) ומותר בם לנגוע, ומותר לאהוב. ברוכה את אלוהי נשמה, המחזירה בי אמונה בחמלה רבה.

¹⁵³ בדומה לספרים או אתרי אינטרנט של הכנה ללידה הסוקרים את ההריון שבוע אחר שבוע ומספקים מידע פסיכולוגי. אני מקווה להציע גם הצעות רוחניות. בתחום הזה ישנו הספר החשוב של נועה-רחל בן דוד 'להרות כוחות-ללדת חיים' אך כיוון שהרבה מהתכנים בו אינם מותאים לקהל שלנו יש לדעתי צורך ליצור אסופה רלוונטית יותר.

רשימת הקיצורים הביבליוגרפיים

אלו ואלו ו' - י' שפירא ונ' שקד (עורכות), 'אלו ואלו ו': לידה ומוות, הוצאת בית מדרש אלול, ירושלים תשס"א

ביוקי וג'קינטו- J.W. Buckey and G. Jacinto, Birth: A Rite of Passage,

in: *International Journal of Childbirth Education* 28(1), 2013 pp. 11-14

בן דוד- נ"ר בן דוד, להרות כוחות-ללדת חיים: הכנה יהודית ללידה, תל אביב 2014

ברודסקי-וובר, וובר- D. Weber, J Brodsky Weber, *The Jewish Baby Handbook*, West

Orang NJ 1990

בשן- א' בשן, יהדות מרוקו עברה ותרבותה, תל-אביב 2000

דיאמנט- A. Diamant, *The New Jewish Baby Book*, Woodstock Vermont 1993

הררי תשס"ה- י' הררי, בעקבות הצלחת המאגית מבית הקברות בירוחם-קערות לחש בעולם

העתיק ובאסלאם, בתוך: פעמים (103) תשס"ה עמ' 55-90

הררי תשס"ז- י' הררי, צלחות השבעה יהודיות בעת החדשה, בתוך: פעמים (110) תשס"ז עמ' 55-

78

הררי תש"ע- י' הררי, הכישוף היהודי הקדום: מחקר- שיטה- מקורות, ירושלים תש"ע

הררי תשע"ח- י' הררי, נסים וכשפים בירוחם: רשומון מאגי-פולטי, בתוך: מחקרי ירושלים

בפולקלור יהודי לא (תשעח) 69-91

וילוז'ני- נ' וילוז'ני, שערות לילית וקרני אשמדאי: דמות וצורה במאגיה ובאמנות העממית בין

בבל לארץ- ישראל בשלהי העת העתיקה, ירושלים תשע"ז

וייסברג- C. Weisberg, *Expecting Miracles: Finding meaning and spirituality*

in pregnancy through Judaism, Jerusalem-New York 2004

זונדרמן- S. Zonderman, "Spiritual preparation for parenthood", *Response* Vol.

XIV, No. 4 1985, pp. 29-39

יהודי כורדיסטאן- יהודי כורדיסטאן: אורח חיים, מסורת ואמנות, מוזיאון ישראל תשמ"א

יסיף- ע' יסיף, סיפורי בן סירא בימי הביניים: מהדורה ביקורתית ופרקי מחקר, ירושלים תשמ"ה

כל הנשמה- D.A. Teutsch and others (editors), *Kol Haneshama-songs, blessings and*

rituals for the home, Wyncote, Pennsylvania 1998

- לביא 2005-** ע' לביא, תפילת נשים : פסיפס נשי של תפילות וסיפורים, תל-אביב 2005
- לביא 2012-** ע' לביא, מנהג נשים : מסע נשי של מנהגים, טקסים, תפילות וסיפורים, תל-אביב 2012
- לוי-י' לוי,** תפילותיו של רבי יהושע סגרי בענייני אישות-נישואין, טבילה, הריון ובנים, בתוך : י' גנוז (עורך), ידע עם כרך ל"ו-ל"ז (71-72) תשע"א עמ' 83-94
- מדר-ו' מדר,** שמיעה ופרשנות בקהילת קול נשית, בתוך : ר' הכהן-פינצ'ובר, ג' חזן-רוקס, י' כהן וא' פרדס (עורכות/ים), הדמיון הפרשני : דת ואמנות בתרבות היהודית בהקשריה, ירושלים תשע"ו עמ' 228-253
- נוה ושקד-** J. Naveh and S. Shaked, *Magic Spells and Formulae; Aramaic Incantations of Late Antiquity*, Jerusalem 1993
- סורודי-ש.ס.** סורודי, מעגל החיים, בתוך : חיים סעדון (עורך), קהילות ישראל במזרח במאות התשע-עשרה והעשרים : איראן, ירושלים תשס"ו עמ' 219-232
- סרד 1991-** S. S. Sered, Childbirth as a Religious Experience? Voices from an Israeli Hospital, in: *Journal of Feminist Studies in Religion* Vol. 7, No. 2 (Fall, 1991), pp. 7-18
- פאלק ג'דסון וראפ-** S.Falk, D. Judson, S.A. Rapp, *The Jewish Pregnancy Book*, Woodstock Vermont 2004
- פטאי-** R. Patai, *The Hebrew Goddess*, Ktav Publishing House 1967
- פינקלשטיין, פינקלשטיין ווינטר-** B. Finkelstein and M. Finkelstein with D. Winter, *Delivery from Darkness*, Israel 2009
- פריימר קנסקי-** T. Frymer-Kensky, *MotherPrayer: the Pregnant woman's spiritual companion*, New York 1995
- פרשת המים-** ת' דבדבני, מ' ליבוביץ', א' ליסיצה, ד' מרקס (עורכות), פרשת המים : טבילה כהזדמנות לצמיחה, דהיטהרות ולריפוי, תל-אביב תשע"ב
- צבר-ש' צבר,** קהילות ישראל במזרח במאות התשע-עשרה והעשרים : מעגל החיים, ירושלים תשס"ו

- צבר תשס"ו**- ש' צבר, הקמיעות של יהודי איראן, בתוך : חיים סעדון (עורך), קהילות ישראל במזרח במאות התשע-עשרה והעשרים : איראן, ירושלים תשס"ו עמ' 220 - 221
- קאפח**- י' קאפח, הליכות תימן : חיי היהודים בצנעא ובנותיה, ירושלים תשל"ח
- קליין**- M. Klein, *A time to be born*, Philadelphia 1998
- קנטור**- A. Cantor, "The Lilith question", in: *on being a Jewish Feminist*, edited by S. Heschel, New York 1983
- קלארק-קליסטר וכלאף**- L. Clark- Callister, and I. Khalaf, Spirituality in Childbearing Women, in: *The Journal of Prenatal education* 19(2) 2010 pp. 16–24
- קרדין**- N.B. Cardin (Editor and translator), *Out of the Depths I call to you: A Book of Prayers for the married Jewish woman*, Northvale New Jersey / London 1992
- רזניק-לוי**- E. Resnick-Levine (editor), *A Ceremonies Sampler: New Rites, Celebrations, and Observances of Jewish Women*, San Diego 1991
- שעת התייחדות**- פ' נוידא, שעת התייחדות-ספר תפילה ומוסר לשנות ישראל ולבנותיה לתפילה בציבור וביחידות ולכל הזדמנות בחיי אישה, הקדמה ומבוא : עליזה לביא, תרגום מגרמנית : קטיה מנור, תל אביב 2014