

כדי ללמד את נשות ישראל כי יכול להיות

נולד פחד

התנדבה או לשירות האחסון, הסכא של חיל-ההנדסה של צה"ל. שירתה בתפקיד עד שהתקרב מועד לידתה הראשונה.

אורה ידעה על הלידה מה שכל אשה משכילה יודעת, אולם על עצם התהליך, כמעט ולא כלום. כמה שבועות לפני הלידה, נתנה לה חברה את ספרו של ריד לידה המתאר את הלידה, סגרה את הספר ויצאה לרחוב. ברחוב, ניסתה אורה לנתח את פשר התנהגותה המוזרה, ורתיעתה מקריאת הקטע המתאר את הלידה, ואז אירע לה מה שקרר הרוב הנשים הלומדות את תורתו של ריד. היא הגיעה לנקודה בה שוכנעה לפתע כי ריד צודק, והוצתה בהתלהבות לתורתו.

גילוייו של ריד לא היו המצאות חדשות. הוא פשוט הסתמך על הקשר שבין הגוף לנפש. פעולת הלידה, טען ריד, היא פעולת לחץ של שרירים המתכחצים ודוחפים את העובר החוצה. פעולה זו אינה צריכה לכאוב הרבה יותר מאשר פעולת הורקה פיזיולוגית יום-יומית הנעשית בעת הרקת שלפוחית השתן. כאבי הלידה אינם מחויבי-המצאות, סיכם ריד, על סמך נסיונו כרופא-מילוד קבע גם מה הוא מקור הכאבים: הפחד.

פחדה של האשה מפני הלידה, אומרת תורת ריד, מוליד בה מתח עצום, המשבש את פעולות קבוצות-השרירים שתפקידם לציור ללידה. במקום לעזור, פועלים השרירים כתוצאה מהמתח בצורה המפריעה ללידה, יוצרים כאבים. מכאן נמשך מעגל סגור. ה- כאבים יוצרים שוב מתח, היוצר מתח, היוצר כאבים. כדי לשבור מעגל זה, יש להתגבר על הגורם הראשוני שלו — הפחד.

ריד המשיך הלאה בניחותו, בהתחקותו אחרי מקור הפחד. הוא הגיע למסקנה מאי לפת. לפני זרורות ספורים, אמר, היה מקור הפחד חששה של היולדת מהמחלה המוות. הג שים של המאה שעברה ידעו הרבה יותר מהנשים של דורנו על הלידה וכל הקשור בה. הן ילדו יותר קל ובפחות כאבים. אולם בדור ההוא, בו לא היו תרופות אנטי-ביוטיות ולא סטריליזציה, ולא אפשר רות לניתוח במקרה של סיכון, חששו הג שים לגורל ולדיהן ולגורלן הן. תגובתן היתה מתח עצום שהוליד את הכאבים.

כדורנו מוליד את הפחד לא החשש מפני המתח, אלא חוסר-הידיעה. היולדות של ימינו קיבלו מאמהותיהן את המסורת שהלידה כרוכה בכאבים. חוסר ידיעתן והבנתן את

תהליך הלידה, הוא שמוליד את הפחד והי מתח המביא להתכחציות המולדות כאבים.

ידיה-טבעיות בחיל-האוויר

אחרי שקראה את תורתו של ריד הבינה אורה כי למעשה היא פוחדת מפני הלידה. למרות שלפני-כן אמרה: "טוב, כאבים? שיהיו כאבים, אינני פוחדת, נוכח זה כי עשתה את השגיאה הקלאסית של כל הנשים, הטוענות שאינן פוחדות מפני לידה. כי לפי ריד אין שום הבדל בין הפחד מפני הלידה או הידועה שאמנם הלידה תכאב אך אפשר יהיה להתגבר על הכאבים. שתי תגובות אלה מולדות את אותה התגובה של התכחציות המביאות את הכאב. כששוכנעה בצדקתן של ריד חזרה אורה הביתה וסיימה את הספר. כמעט הימים שנותרו לה עד הלידה ניסתה ללמוד את פתרונותיו של ריד לשבירת המעגל הסגור. אולם מספר קשה מאוד ללמוד. אף על פי כן, מנסיון אישי בשעת הלידה, נוכחה אורה כי פתרונותיו אמנם עוזרים להחליש את הכאבים. היא הפכה לחסידת תורתו של ריד, אולם באופן אישי בלבד.

כשבתה, רות, היתה בת שנה, חיפשה אורה אתר תעסוקה שלא תפריע לה לחינוך בתה. בהנדסה בחוף לא רצתה לעסוק עוד, כיוון שזו היתה גזולת ממנה את כל יומיה. הפתרון נראה לה בצורת קורס לאירודינמי מיקה שנערך על ידי חיל-האוויר בשיתוף עם קלוב-התעופה הישראלי. הקורס, שנערך על ידי מומחה-תעופה אמריקאי, נועד ל- מורי מתטיקה ופזיקה במטרה להכשירם לקירוב הנוער לתעופה. אורה התעניינה קר- דם לכן בשטח זה, שהוא בתחום התעסקותו של בעלה, ואף תכננה כמו ידה את מכולל התעופה הראשון של שדה דב בתל-אביב. כששמעה על הקורס, החליטה להצטרף אליו. גם התנאי שהיא תצטרך להענות, באם תק- רא, להדרכה בשטח זה לא הרתיע אותה. במשך חודשים, בחום הקיץ הלהט, עברה את הקורס האינטנסיבי המיגע. כשסיימה אותו זכתה בעבודות עריכה ושירות לספרי-תוך פה אותם עשתה בבית. היא חשבה שהצלי- חה למצוא פתרון לבצעת התעסוקה. לא עבר זמן רב ואורה גילתה כי היתה זו אך אשליה. היא אמנם עסקה בענייני תעופה, אולם הרבה יותר מזה עסקה בלידה טבעית. בכל מקום ניסתה לשכנע מכירות וידידות, עשתה נפשות לרציון הלידה-טבעי עית, השאילה ספרים ועוררה סקרנות. כאשר הצטרפה אל בעלה, שנסע בשליחות לארצות-הברית, החלה להקדיש את כל זמנה ללמוד וקריאה בנושא הלידה-טבעית.

מרכז פחדים במח

באותה תקופה היתה הלידה-טבעי עית בארצות-הברית נכס של המשכילות בלבד. אולם היו מובנים ומרכזים שלמדו את השיטה. למרכז-הדרכה כזה הצטרפה אורה, למדה את תורת ההדרכה, החלה לע- סוק בהדרכת נשים הרות, ובהוראה למדי- ריכות לידה-טבעית. שיטת ההדרכה לקראת הלידה-טבעית אי- נה מסובכת כל כך. בראש וראשונה נדרשת הלומדת להבין מה בעצם קורה בשעת הלי- דה. עצם ידיעה זו משחררת אותה מהמתח שהטעינו בה הדעות הקדומות על הלידה. אחרי שהיא לומדת להבין, היא לומדת לע- זור. שורה של תרגילים ותרגילי נשימה מלמדת את היולדות כיצד לסייע לטבע ולמילד בשעת הלידה.

אולם הנשק העיקרי במלחמה נגד הכאבים הוא תרגילי-הרפיה, שמטרתם להביא את היולדת בשעת-הלידה למצב של רפיון-גוף. כי כאשר מתחיל תהליך הלידה, וגוף היר- לדת נמצא במצב של מתחיות, עוברות בו במהירות ידיעות בוק אל המח — הלידה התחילה. במח מתקשרת ידיעה זו עם הה- כרה הקדומה: הכאבים מתחילים. כאמצעי התגוננות שולח המח חזרה לשרירים את



שיעור באוזק

באולם בית היולדות בקריה בתל-אביב, מדריכה אורה (בחלוק לבן מימין) קבוצת נשים הרות בחזשיתן האחד רונים, מלמדת אותן תרגילים שיכינו את גופן לשעת הלידה, יאפשרו לידה ללא כאבים.

ההודעה: להתכונן! ההתכוננות המיוותרת מר לידה את הכאב, מפריעה לתהליך הטבעי של הלידה. גם בגוף רפוי קיים אותו תהליך של מסירת ידיעות. אולם בגוף רפוי, עוברות הידיעות בצורה מרשטטת וכהה. על ידיעה חלשה מגיב גם המוח בתגובה חלשה ועל ידי כך נחלשים גם הכאבים. את ההוכחה המשכנעת ביותר בצדקת התורה שלימדה, קיבלה אורה ציציק בשעת לידת בתה הש- ניה, אירית, שנולדה בדיוק בשעה שבבית ערכה מסיבת יום ההולדת של הבת הב- כורה. היתה זו לידה ללא ההכנות הפיזיות המקובלות שעושים בבתי-החולים. כמעט ללא צירים וללא כאבים.

כשחזרה אורה כעבור שנה לארץ, כבר היה ברור לה כמה תעסוק — בלידה-טבעית. היא לא היתה הראשונה שהביאה את התורה לארץ. אולם אותה תקופה כבש הרעיון רק אנשים מעטים, למרות שהקרקע היתה כבר כשרה לכיבוש המוני. עם קצת ספרות ואטלס-הדגמות יצאה אורה לסיור בין רופאים כדי לשכנעם לש- לוח אליה נשים הרות להדרכה. היא ה- כוננה למלחמה תקיפה עד שתצליח לרכוש את התלמידות הראשונות. ואמנם היו רופ- אים שדחו בזלזול את שיטת ההדרכה הטב- עית, אולם אחרי יומיים התפרצה אורה למשרדו של בעלה חסרת-אונים. היא לא ידעה מה לעשות. רופאים רבים רצו לדעת מיד איפה היא מדריכה, מתי, וכמה צריך לשלם. אורה, שהתכוננה לפחות לשלושה חודשי שכנוע, לא חשבה על פרטים כאלה. תחילה פתחה מכון קטן בתל-אביב, לימדה בצלה, מקום מגוריה, את נשי המקום. אבל מיום ליום גבר זרם התלמידות.

פרי היצירה מוד העיניים

בכל אותן שנים בהם עסקה אורה ציציק בלידה-טבעית היא לא הפסיקה את הקשר עם אביה-השיטה הד"ר דיק ריד. אחרי התכתבות ארוכה וממושכת עם הד"ר הזקן, שפרש כיום מהמלדות אולם מוסיף לכתוב ולהפיץ את תורתו, היא אף נסיעה אליו להשתלמות, לביתו הכפרי השקט, ב- אנגליה, שם הוא חי בחברת אשתו. הוא צייד אותה ברשימה של רופאים ב-12 ארצות אירופה, העוסקים בלידה טבעית. ובמשך חודשים הפך סיור ההשתלמות של

אורה לריצה מטורפת על פני 12 ארצות בכל מקום נמצא רופא או מילד הטוען שיילד לפי כללי הלידה הטבעית עוד לפני ריד, בכל מקום משנים או מוסיפים על תורתו. אך לריד אין זה איכפת. כי למעשה מתאימה כל יולדת את השיטה לעצמה, ומטי רתו של ריד היא אושרה של היולדת.

לא היה זה דווקא סיור ההשתלמות שנתן לאורה את ההזדמנות לצאת מתוך מכון הלידה הפרטי שלה למרחב. היתה זו שרשרת של לידות שהרופאים חששו לתוצאותיהן ושהפכו ללידות קלות אחרי הדרכת בלידה טבעית. שרשרת זו הסתיימה במקרה של אשה שבשמונה חודשי הריונה הראשונים שכבה צמודה אל מיטתה, פחדה להתרומם, אחרי מספר שיעורי-הדרכה בלידה טבעית.

קמה האשה על רגליה, החלה לבצע את התרגילים הדרושים. היא ילדה את בנה תוך חצי שעה ועוד באתו לילה ביקשו ממנה להתקשר עם אורה ולבקשה לקבל את הדרכת היולדות בקריה.

בסמך התורה ובקסם אישיותה הצליחה אורה להפוך את שיעורי-ההדרכה למפעל המוני. תוך שבועות מספר לא יכלה לעמוד עוד בדרישה לשיעורים. העמידה תנאי לה קים דור של מורות ומדריכות לשיטת הלידה הטבעית. כשתעזוב אורה את הארץ בעוד שבועות מספר, כשהיא נלחית אל בעלה בעבודתו, היא תוכל לסקור את התלמידותיה המדריכות נשים הרות בכל רחבי הארץ, מלמדות אותן כיצד להפוך את שיתוף בחדר הלידה מתקופה של יסורים לאחד מפרקי הומן המאושרים ביותר בחיים.

בכל בוקר, החל משעות הבוקר המוק- דמות, מטרטר הטלפון בדירתה של אורה גדושת מוכרות מכל רחבי תבל. מהצד הש- ני מדברים בעלים מאושרים של תניכותיה: "היא היתה נפלאה. היא עשתה בדיוק מה שלימדת אותה והלידה היתה נהדרת." אורה אינה זקוקה כלל לאישור זה. היא מעונינת יותר בשלום היולדות ובמין חינוקה. אין היא זקוקה לאישור כי הלידה-טבעית נר- נתת תוצאות — התורה כבר הוכיחה את עצמה. כי בניגוד לכל סמי המרפא והתרר- פות המשכיחות כאבים, אין שיטת הלידה הטבעית מיועדת רק להקל על כאבי היר- לדת. היא נותנת לה רכה יותר: את האפ- שרות לחזור בעיניה, כשהיא מפוכחת לגמי- רי, בחיזצותם של חיים חדשים.



מעגל הפחד בהרצאה 1918 אורה את מעגל הפחד חסגור, תגורס לכאבים. בית מסבירה