



2

## תוכן העניינים:

- 3.....ילדת לא מזמן? מזל טוב! תחושות.....
- 4.....החשיבות הקריטית של טיפול במגע בשנים הראשונות.....
- 5.....מגע כאמצעי תקשורת, יתרונות העיסוי והמגע.....
- 6.....אז רגע לפני שמתחילים לטפל.....

### קדימה בואי נתחיל :

- 7.....הרפיה של התינוק כהכנה לעיסוי.....
- 8.....ליטוף בכל הגוף.....
- 9.....עיסוי ראשוני בכפות הרגליים.....
- 11.....מה עושים כשיש לתינוק כאבי בטן.....

### נקודות לחיצה ליולדת לטיפול בכף היד:

- 13.....לחילוף חומרים, עיכול, הרזיה, הרגעת מתח.....
- 14.....להגברת חלב.....
- 15.....לטיפול בכאבים לאחר לידה.....
- 16.....כמה מילים עלי.....
- 17.....קורס טיברלי.....

### 3

ילדת לא מזמן?

המון מזל טוב!

בטוח שאת מוצפת בהמון תחושות ורגשות.

מצד אחד - עייפות קיצונית, כאבים, רגישות רגשית, אולי קצת בדידות, חשש, דאגה... לישון לילה? מי חושב על זה עכשיו?

מצד שני - הודיה לה', הקלה ושמחה, 'עברנו את זה!', התרגשות, צפייה...

בואי נתחיל בשמחה, בהודיה, בהתרגשות וננסה להתחיל במגע ראשוני ורך שיצור חיבור וקשר איכותי ואמתי.

בהמשך המדריך טיפים במגע בכף היד לטיפול בכאבים, בעייפות, ובהגברת חלב.

מזמינה אותך לקרוא את המדריך הזה 'מגע ראשון של אמא', לקפוץ למים ולהתחיל. הנאה מובטחת!

*אז אמא צפ כ"כ חלומה?*

**קשר ראשוני:** המגע הראשוני בין האם לתינוק הוא רגע משמעותי ומופלא ליצירת קשר רגשי עמוק, שיכול לחזק את הביטחון של התינוק ולהתחיל את תהליך ההתקשרות בין האם לתינוק.

**השפעה על בריאות התינוק והאם:** מגע קרוב גורם להפרשת הורמונים טובים הן אצל התינוק והן אצל האם. מסייע בוויסות חום הגוף, קצב הלב והנשימה, ומגביר את מערכת החיסון וההחלמה של האם.

4

## האם אנחנו מודעים לחשיבות הקריטית של השנתיים הראשונות לחיים?

ככל שעוברות השנים הולכות ומצטברות עדויות על חשיבותם  
הקריטית של השנים הראשונות לחיים.

בשנים אלה בונה התינוק הן את היכולות הפיזיות והן את המיומנויות  
התפקודיות שלו, את ההרגלים ואת תחושת העצמי שלו.

מוחו של התינוק מתפתח בקצב מהיר יותר בזמן הלידה,  
סמוך ללידה ומיד אחריה. יש קפיצה עצומה בתקופה הזו!

לדוגמא - משקל מוחו של תינוק נורמלי בלידה הוא 335 גרם, בגיל  
שלושה חודשים משקלו כבר 516 גרם!

יצירת הדי-אן-איי במוח מגיעה לסיומה בשנות החיים הראשונות.  
התקופה הראשונה בחיי הילדים הינה חלון זמן משמעותי  
ביותר לכל התפתחותם!

התקופה הזאת היא תקופה בה התינוק רגיש במיוחד לעיצוב  
קוגניטיבי, רגשי, מוטורית ושכלי.

כל מה שנשקיע מוקדם יותר, השקעה תשתלם יותר!

חשוב מאוד לנצל את התקופה הראשונה בחיי הילד!

זמן קצר לאחר הלידה התינוק כבר מודע לגירויים חזותיים ושמיעתיים  
בדיוק מפתיע!

חשיבות מיוחדת נודעת בתקופה הראשונה הזו של קשר בין הורה  
לילדו. חוקרים רבים הדגישו את חשיבות הכמות הרבה של

מגע פיזי בין האם והילד בתקופה הזו.

הרב שלמה הופמן כותב בספרו:

"שלושת השנים הראשונות הן יסודות הבניין, ומה שראוי להיעשות  
בהן, אם לא נעשה, יקשה להשלימו בשנים הבאות....."

## 5

### האם ידעת שמגע זהו אמצעי התקשורת הנפלא ביותר?

#### הנה עוד כמה מיתרונות העיסוי והמגע:

- העיסוי והטיפול במגע עוזר לכל הסובלים מבעיות שונות כגון: קוצר נשימה זמני, אסטמה, בעיות שרירים מכווצים, צוואר תפוס, מעיים עצבניים, עצירות וגזים, בעיות רגשיות, העיסוי מרפא את מחלת המאה - המתח.
- העיסוי ממריץ את שחרור האנדרופינים - משככי הכאבים הטבעיים של הגוף, כך תתפשט תחושת רווחה כללית ושביעות רצון בכל חלקי גופו של התינוק, תינוקות שמקבלים עיסוי ישנים טוב יותר בלילה.
- העיסוי משפר את זרימת הדם ומנקה את מערכת הלימפה המסלקת פסולת מכל הגוף ותורם לחיזוק מערכת החיסון של התינוק.
- העיסוי ממקסם את נפח הנשימה ומסייע לתחושת רווחה, יותר חמצן וזרימת דם יעזרו לתינוק להתפתח טוב יותר.
- העיסוי מצוין לשיעול, הצטננות, ברונכיטיס וסינוסים סתומים, כאבי בטן, גזים, עצירות וצמיחת שיניים.
- העיסוי חשוב מכיוון שהוא מרגיע, ועוזר לשחרר את המתחים הצבורים בגוף.
- מחקרים מוכיחים: תינוקות המקבלים מגע ועיסוי עולים טוב יותר במשקל וספיגת המזון טובה יותר.

## **אז רגע לפני שמתחילים לטפל.....**

- ◆ חשוב להרגיל תינוקות וילדים לטיפול במגע לאט ובקצב שלהם.
- ◆ יכול להיות שתינוקות שנולדו בניתוח קיסרי יהיו רגישים יותר למגע.
- ◆ הטיפול במגע צריך להיות עדין, 'נוגעת ולא נוגעת'.
- ◆ כדאי להשתמש בשמן שקדים או כל שמן בסיס טבעי.
- ◆ גם לילד הרגיש למגע, הטיפול ע"י מגע.
- ◆ את הטיפול את יכולה לבצע בכל מקום. ובכל רגע נתון. בישיבה, שכיבה, או כשאת מאכילה.
- ◆ כדאי להעניק לתינוק טיפול במגע לפחות פעם בשבוע לחיזוק מערכת החיסון ובעיקר בחורף, לילדים רגישים יותר.
- ◆ התחילי ברכות, בעדינות, ובהמשך תוכלי ללמוד בקורס טיברלי מגע מקצועי יותר.

## **בהצלחה!**

## 7

# קדימה, בואי נתחיל!

### הכנות לעיסוי:

דאגי לטמפרטורה מתאימה של 24 מעלות ומעלה.  
הכיני שמיכה או מגבת.  
כדאי להוריד תכשיטים מאזור הידיים  
מצאי מקום בטיחותי ונוח לביצוע העיסוי.  
כדאי להשתמש בשמן על בסיס טבעי (שמן שקדים, זרעי ענבים, שמן קוקוס  
מומלץ להוסיף כמה טיפות של לבנדר (B P).  
עדיף לא לבצע עיסוי כאשר התינוק רעב/עייף/עצבני/מביע התנגדות. מצאי  
זמן מתאים ונוח מבחינת שניכם, כדאי לבצע את העיסוי אחרי אמבטיה, לפני  
השינה.

### הרפיה של התינוק כהכנה לקבלת מגע / חימום מפרקים.

1. הניחי את אצבעות הידיים, מאחורי הראש - מגע עדין לחוליות  
הצוואר. הניחי את כפות הידיים ברווח שבין גב התינוק לראשו  
(מגע עדין לחוליות הצוואר). נאמר שלום לעורף.
2. כפות הידיים על הכתפיים, מרפקים, שורשי כפות הידיים.  
נאמר שלום לכל איבר.
3. כפות הידיים מתחת לאגן ניתן למשקל הגוף לנח בכפות ידינו-  
לנענע קלות את האגן - תנועה מאוד מרגיעה ומשחררת.
4. כפות ידיים על הצד הקדמי של מפרקי הירך. אפשר לנענע  
קלות להשגת הרפיה.
5. כפות ידיים על הברכיים ועל שורשי כפות הרגליים.

## ליטוף בכל הגוף: (אפשר וכדאי לבצע בכל החתלה!)

בזמן העיסוי והמגע עליך לשמור על ידיים פתוחות ורפויות וליצור מגע עם עור התינוק באמצעות אצבעותיך וכפות ידיך.

1. תנועה שלמה של עטיפה לאורך כל גוף התינוק - מהראש ועד כפות הרגליים וניעור של הרגליים - חזרה 5 פעמים.



2. תנועה ממרכז החזה אל קצוות כפות הידיים וניעור של הידיים - חזרה 5 פעמים.

## 9

אחד העיסויים המומלצים להתחלה הוא **עיסוי הרגליים והכפות של התינוק**. זהו עיסוי עדין, נעים ובעל השפעה מרגיעה על התינוק, והוא גם קל לביצוע.

### עיסוי רגליים וכפות רגליים לתינוק:

#### איך מבצעים?

##### 1. הכנה:

- ודאי שהתינוק נינוח וער, אך לא רעב מדי או עייף מדי.
- הניחי את התינוק על משטח רך ונעים, כמו שמיכה או מגבת.
- ניתן לבצע את העיסוי אחרי אמבטיה חמימה כשגוף התינוק רגוע ונקי.
- כדאי להשתמש בשמן טבעי (כמו שמן שקדים או שמן קוקוס).

##### 2. עיסוי הרגליים:

- התחילי מעיסוי הרגליים: אחזי בעדינות בקרסול התינוק עם יד אחת, וביד השנייה עסי את הרגל בתנועות עדינות מלמעלה למטה, מהירך לכיוון הקרסול.
- חזרי על התנועה מספר פעמים בכל רגל.

##### 3. עיסוי כפות הרגליים:

- השתמשי באגודל שלך כדי לעסות בעדינות את כף הרגל של התינוק בתנועות סיבוביות, מהעקב ועד לאצבעות. ניתן ללחוץ קלות עם האגודל במרכז כף הרגל, שזהו אזור שמרגיע מאוד את התינוק.
- לחצי בעדינות על כל אצבע בנפרד, מהבסיס ועד הקצה, בתנועות עדינות.

##### 4. המשך עיסוי הרגליים:

- לאחר העיסוי של כפות הרגליים, המשיכי לעסות את הרגליים מהקרסול ועד לירך בתנועות קלות וסיבוביות.
- סיימי בעיסוי עדין של הברכיים.

### יתרונות:

- **מרגיע ומנחם:** עיסוי זה מסייע בהרגעת התינוק, בעיקר אם הוא סובל מכאבי בטן או גזים.
- **שיפור זרימת הדם:** עיסוי הרגליים והכפות מסייע בשיפור זרימת הדם בכל הגוף.
- **הכרת הגוף:** העיסוי עוזר לתינוק להכיר את גופו ואת תחושת המגע.

### עצות נוספות:

- שימי לב לתגובות התינוק. אם הוא נראה לא נוח או מתוח, עצרי את העיסוי ונסי שוב מאוחר יותר.
- שוחחי עם התינוק במהלך העיסוי, וצרי קשר עין ככל האפשר. זה מחזק את החיבור ביניכם.

עיסוי זה הוא דרך נהדרת להתחיל, ולאחר שהתינוק והאם מרגישים בנוח עם העיסוי, אפשר להוסיף עוד חלקים לגוף כמו הידיים, הבטן והגב.



## 11

### מה עושים כשיש לתינוק כאבי בטן?

גזים וכאבי בטן הם תופעות שכיחות אצל תינוקות, במיוחד בשבועות הראשונים לחייהם. יש כמה שיטות שיכולות לעזור להקל על הכאב ולמנוע או להפחית את הגזים:

#### עיסוי הבטן

**איך לבצע:** עסי את בטן התינוק בתנועות מעגליות בכיוון השעון. תני דגש לבטן שמאל תחתונה. כדאי להשתמש בשמן שקדים טבעי ולהוסיף כמה טיפות שמן לבנדר איכותי ברמת בליעה. תנועות אלו מסייעות לשחרר גזים ולהקל על הכאב.

#### תנוחת ה"נמר על עץ"

**איך לבצע:** הניחי את התינוק עם הבטן על אמת ידך כך שהראש שלו נתמך ביד שלך והרגליים תלויות חופשיות. בתנוחה זו התינוק מקבל לחץ עדין על הבטן שמסייע לשחרור הגזים.

#### הרמת הרגליים

**איך לבצע:** כשהתינוק שוכב על גבו, הרימי בעדינות את רגליו לכיוון הבטן בתנועה דמוית "רכיבה על אופניים". תנועה זו יכולה לעזור להזיז את הגזים לאורך מערכת העיכול. אפשר גם לשכלם בצורת לוטוס ולסובב עם כיוון השעון.

## שימוש בבקבוק אנטי-קוליק

**איך לבצע:** אם את מאכילה בבקבוק, השתמשי בבקבוקים עם מערכת אוורור למניעת בליעת אוויר. זה יכול להקטין את כמות האוויר שהתינוק בולע במהלך האכילה, ולהפחית את הגזים.

## תנוחת ה"צפרדע"

**איך לבצע:** כשהתינוק שוכב על הבטן, רגליו מכופפות בצורת צפרדע. תנוחה זו עשויה לעזור לגזים להשתחרר בקלות רבה יותר.

## שינוי בתזונת האם (אם מניקה)

**איך לבצע:** אם את מניקה, נסי לשים לב אם מזונות מסוימים שאת אוכלת גורמים לתינוק יותר גזים. מזונות כמו חלב, ברוקולי, כרוב, ושוקולד יכולים להשפיע על תינוקות מסוימים.

## רפלקסולוגיה בכף הרגל

**איך לבצע:** עסי את החלק האמצעי של כף הרגל בתנועות מעגליות עם כיוון השעון. תוכלי מיד להבחין בתקיעות או קריסטלים שיש לפזרם ולעבוד עליהם. (קורס טיברלי נותן מענה מושלם לכל קשיי תינוקך מגיל 0-120. תמיד תוכלי להשלים שם מה שלא הבנת)

**בהצלחה!**

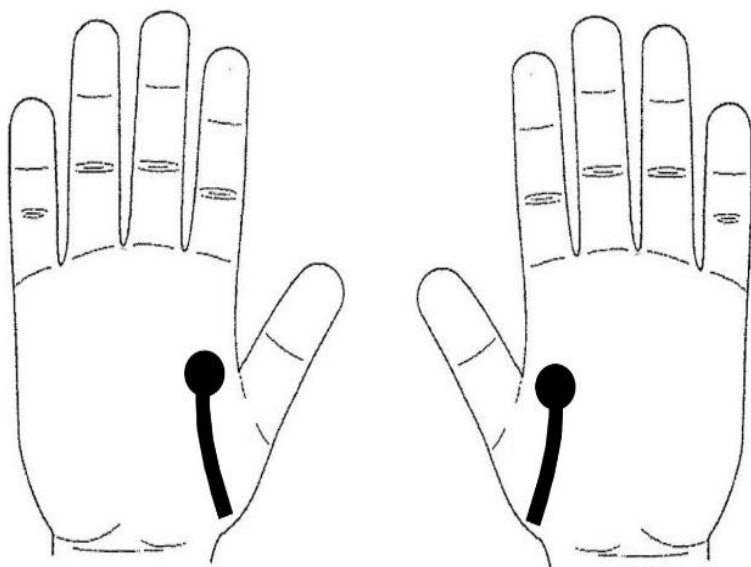


# 13

יולדת יקרה,  
הנה המגע בשבילך.....  
כ"כ קל לנו לטפל בעצמנו בכף היד.

מומלץ לטפל 20 שניות בכל נקודה 3  
פעמים ביום.

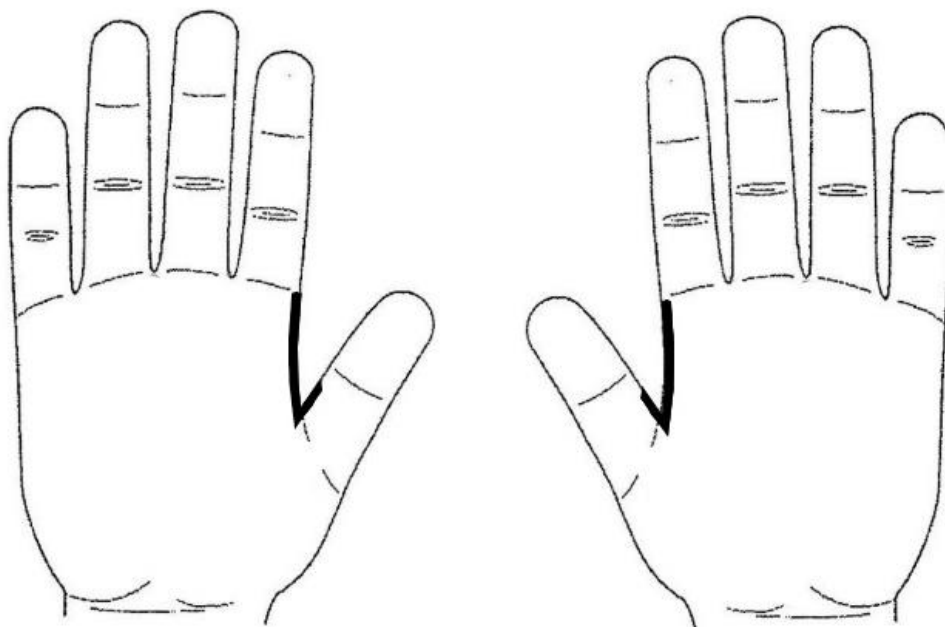
נקודות לחילוף חומרים, בעיות במערכת העיכול,  
הרזיה ולהרגעת מתח ועצבנות.



לחצו מתחת לאצבע, באמצע כף היד.  
עכשיו העבירו את היד על הרצועה האלכסונית  
מהחיבור בין האצבע לאגודל לכיוון שורש כף היד.

# 14

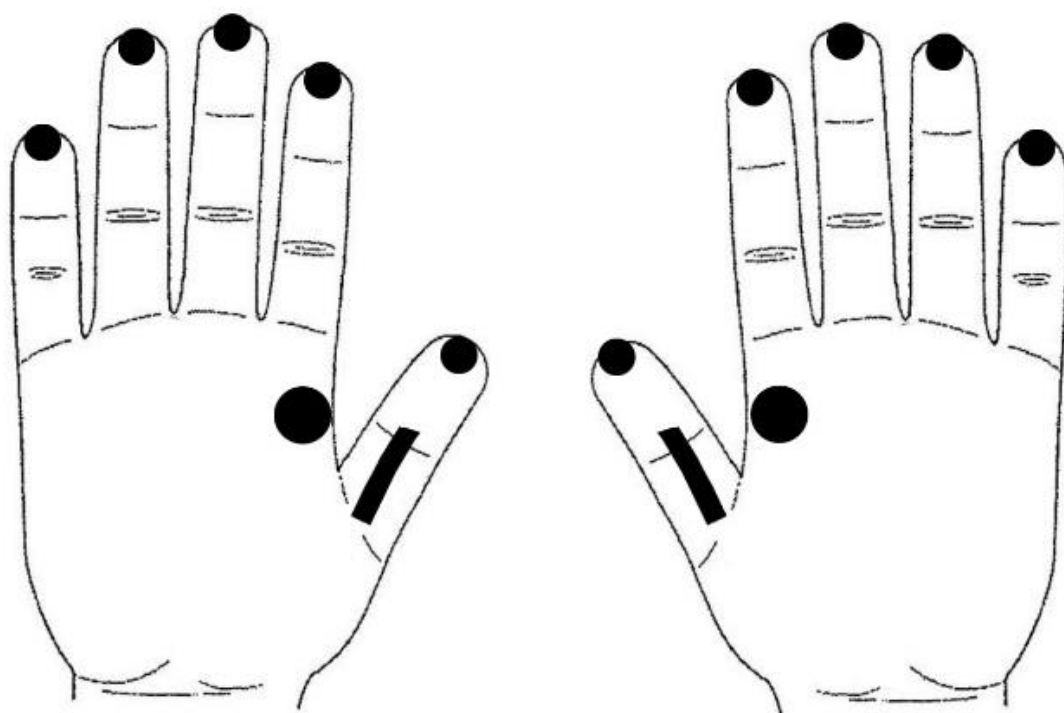
נקודות לכאבי מחזור, מסייע להגברת החלב אחרי הלידה.



לחצו על רצועות המשולש, עסו אותו מבפנים.



## נקודות להקלה בכאבי ראש.



לחצו על הנקודות. הוסיפו טוויסט לאגודל.



## אז כמה חילים עלי...

שלום לך,  
שמי רונית רוט.  
מנהלת בית הספר לרפואה משלימה לתינוקות וילדים.  
יזמית קורסי טיברלי.  
אני מטפלת בתינוקות, ילדים ואימהותיהן כבר למעלה מ- 20 שנה.

*בצלם, אני מטפלת במשך.....*

בהכשרתי המקצועית אני מלווה התפתחותית לתינוקות ולילדים, יועצת חינוכית לגיל הרך, רפלקסולוגית בכירה, דולה.  
עוסקת באיבחון, ייעוץ וליווי, פיתוח מוטורי וקוגניטיבי לתינוקות ולילדים, עיסוי מקצועי, בייבי יוגה ופרחי באך.

בעקבות שנים של טיפול בתינוקות ובילדים פיתחתי את **שיטת טיברלי**.  
טיפול במגע לתינוקות ולילדים למניעת מחלות, לחיזוק חיסוני, לטיפול בדלקות אוזניים, שיניים, חום, עיכול, בעיות נשימה ועוד.  
השיטה עוזרת לכל אמא לגדל את ילדיה בבריאות וברוגע, לקדם ולמנף את התפתחותם.

שיטת טיברלי מבוססת על 3 אלמנטים חשובים:

## מגע, קשר, קידום.

**טיברלי**

השיטה המנצחת  
לבריאות טבעית לילדים



### 3. קידום

ילד בריא מתפתח כראוי.  
נלמד לחזק את מערכות הגוף לבריאות שלימה, לקדם ולמנף את התפתחותו

### 2. קשר

נעמיק את אמצעי התקשורת הנפלא ביותר עם ילדכם!

### 1. מגע

נלמד להשתמש בצורות מגע שונות.

מהו קורס טיברלי?

לא מדובר כאן בעוד קורס של עיסוי תינוקות ושמנים,  
לא עוד קורס של רפלקסולוגיה,  
הכי לא שיכול להיות!  
זה סיפור אחר.  
זה גם סוג'וק גם בייבי יוגה,  
גם רפלקסולוגיה גם עיסויי תינוקות,  
גם ייעוץ חינוכי לגיל הרך,  
גם קורס פרונטלי וגם דיסק און קי כדי שתזכרי הכל הכל ותוכלי לטפל בכל  
המשפחה!  
זהו סיפור שמתחיל באמא אחת  
במאמי אחת.  
מאמי שאוהבת לתת,  
וחולמת לתת יותר...  
ונגמר ב'דוקטור מאמי'  
אמא שסיימה את קורס טיברלי  
אומנות העיסוי והמגע.  
אמא שמסוגלת לטפל בילדים שלה,  
ולפתור בעיות נפוצות בעצמה!  
לדוגמא?  
מחלות חורף, עיכול, ריפלוקס, נשימה, אסטמה, אלרגיות, ויסות חושי, עיכוב  
התפתחותי ועוד.  
אמא שנותנת הרבה מעבר---  
בוגרות הקורס הזה,  
מעידות,  
שהחיים שלהן השתנו.  
והיום הן עם הרבה יותר מודעות,  
לתינוקי, למגע  
ומה שביניהם!  
עם הרבה יותר יכולת להרגיע, לקדם, לפתח  
את האוצר שלהן בעצמן  
ובקיצור-

**דוקטור מאמי!**

## מה תרוויחי מקורס טיברלי?

**חיזוק הקשר בין האם לתינוק:** מגע זה אמצעי מדהים ומופלא לבניית קשר חזק ועמוק עם תינוקך.

**הקלה על תינוקות סובלים:** מגע נכון יכול להקל על בעיות נפוצות כמו גזים, כאבי בטן וקשיי שינה, ולעזור לתינוק להירגע. נלמד מיגון כלים במגע כמו עיסוי, רפלקסולוגיה, סוג'וק, שיאצו, בייבי יוגה.

**ללמוד טכניקות מקצועיות:** הקורס מספק ידע וכלים מעשיים ומקצועיים שיעזרו לה להרגיש בטוחה יותר בטיפול בתינוקך.

**הפחתת מתח וחרדה:** הבנת אומנות המגע יכולה להפחית תחושות של מתח וחרדה בקרב אימהות טריות, ולהפוך את הטיפול בתינוק לרגוע ומהנה יותר.

**חוויית למידה אישית ומהנה:** כל אמא מגיעה עם תינוקה לחוויה אישית מכוונת.

**מפגש עם אימהות אחרות:** הקורס מהווה הזדמנות לפגוש אימהות אחרות, לשתף חוויות ולהרגיש חלק מקהילה תומכת.

**למידה חווייתית:** הקורס הוא הזדמנות ללמוד בצורה חווייתית ופרקטית, וליהנות מזמן איכות עם התינוק.

**השפעה לטווח ארוך על התפתחות הילד:** מגע נכון ותומך יכול להשפיע בצורה חיובית על ההתפתחות הפיזית והרגשית של הילד לאורך זמן.

**בניית בסיס בריא לעתיד:** המגע והקרבה האינטימית יוצרים בסיס בטוח ובריא לגדילה והתפתחות הילד.

**זמינות הקורס:** הקורס מוצע בשעות הבוקר ומתאים לסדר היום של ילדות טריות, כך שניתן להשתתף בו בקלות.

בס"ד

ב-4:00 לפנות בוקר, כשאת בוכה ביחד איתו, כדאי שתכירי את רונית רוס, מפתחת שיטת טיברלי: המשלבת עיסוי, רפלקסולוגיה, סוג'וק, שיאצו, ובייבי יוגה. מענה מדויק ואפקטיבי אחרי לידה. מהיום, התינוק שלך רגוע, **כי אמא היא גם דוקטור!**

|                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                       |                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <p><b>ערכה מפנקת למהירות החלטה</b><br/>שמן שקדים בתוספת לבנדר BP + מגבת מותג + מחזיק מוצץ + שמיכת עיטוף מקצועית</p> | <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"> <p>דיסק און קי מוסרט לתרגול בבית</p> <p>תוצאות כבר מהשיעור הראשון</p> </td> <td style="width: 50%;"> <p>6 מפגשי בוקר<br/>אם + ילד</p> <p>ייעוץ לגיל הרך</p> </td> </tr> </table> | <p>דיסק און קי מוסרט לתרגול בבית</p> <p>תוצאות כבר מהשיעור הראשון</p> | <p>6 מפגשי בוקר<br/>אם + ילד</p> <p>ייעוץ לגיל הרך</p> |
| <p>דיסק און קי מוסרט לתרגול בבית</p> <p>תוצאות כבר מהשיעור הראשון</p>                                               | <p>6 מפגשי בוקר<br/>אם + ילד</p> <p>ייעוץ לגיל הרך</p>                                                                                                                                                                                                 |                                                                       |                                                        |

המרכז הטבעי לבריאות לך וילדיך

**טיברלי**

אומנות העיסוי והמגע

שרייני עכשיו את הקורס לפי החל"ד שלך  
בירושלים או בני ברק:  
אלול | כסלו | שבט | אייר

rdocare@gmail.com | wedocare.co.il

**054-8478270**

## תודה

תודה לך, יולדת יקרה, שהקדשת זמן לקרוא את המדריך הזה.  
מקווה שמצאת בו מידע מועיל שיעזור לך לחוות את ההתחלה  
החדשה הזו עם ביטחון ושמחה.

זכרי, כל מגע, כל חיוך, וכל רגע של חיבור עם התינוק שלך הם  
צעדים חשובים בדרך לאימהות מוצלחת ומספקת!

מזמינה אותך להמשיך ללמוד ולהתנסות,

מאחלת לך מסע אימהות מלא באהבה, קשר חיבור, צמיחה  
והצלחה!

אפשר תמיד לדבר איתי, לשאול ולהתייעץ:  
054.847.8270

לפרטים על קורס טיברלי לטיפול בתינוקות ובילדים,  
ולהדרכות ועצות מעשיות נוספות,  
מוזמנת לבקר באתר שלי -

**Wedocare.co.il**

או שלחי מייל:

**[rdocare@gmail.com](mailto:rdocare@gmail.com)**

יפי רצון למצבי אמץ את כל ילדייך בבריאות, בנחת ובשמחה!  
במון הצלחה וסייעתא דשמיא,

יונית רוט

מנהלת בית הספר לרפואה משלימה לתינוקות וילדים  
יזמית קורסי טיברלי

