

## המדריך המלא להכנה וניסיון לארה"ב איכות פונדקאות

"התרגשות", "חששות", "דאגה", "שמחה" ו"אהבה". ככה אנשים מתארים את החודשים האחרונים של תהליך ההריון, מערבולת של רגשות.

כעת, כשאתם לקראת קו הסיום (שהוא גם קו התחלה!), וכדי להקל על רגעי טרום הלידה והלידה, הכנו עבורכם מדריך מקיף ליום הגדול, לתקופת השהות ולשלבים נוספים עד לסיום הליך הפונדקאות בארצות הברית. במסגרת קורס ההכנה להורות אנו עוברים על המדריך בפועל, יחד עם תכנים נרחבים מאנשי מקצוע: יועצת הורות, פסיכולוג, מדריך עזרה ראשונה ועוד.

במדריך תוכלו למצוא מספר טיפים לתקופות לפני ואחרי הלידה, שאותם ליקטנו עבורכם ממסעות של מטופלינו ועצות של מומחים העוסקים בתחום.

יש לכם טיפ שאנחנו צריכים להוסיף? מידע שכבר לא רלוונטי או מידע חדש? נשמח לשלב אותם בעדכון הקרוב של המדריך, וכך לתרום לדורות הבאים (תרתי משמע!).

חשוב לזכור, ישנם הבדלים בין תהליכי הפונדקאות השונים (יחיד/תאומים, זוג/הורה יחיד, מדינת הלידה, מדינת ההורים ועוד). לכן, יש להתייעץ בכל מקרה ספציפי עם אנשי המקצוע המלווים אתכם, ולהכיר כי המידע במדריך ניתן כמידע כללי ולא כתחליף לייעוץ.

**ברוכים הבאים לארה"ב, בקרוב תחזרו הביתה כמשפחה!**



# מדריך ההכנה לניסיון לידה בסונדקאות בארץ"ה

את המדריך התחיל לכתוב אהרן ברון עוד כשנסע ללידה של בנותיו בשנת 2014, ומאז המדריך התרחב, התעדכן וגדל להיות החוברת שנמצאת אצלכם עכשיו.

תודה לכל מי שתרום מידע, טיפים והערות לחוברת – בראשם הורים שליוויתי בתהליך, עברו את הלידה וחוו בעצמם, וכמובן עו"ד ויקטוריה גלפנד על התוספות החשובות והידע.

© כל הזכויות שמורות, 2000-2023

אין להעתיק, להפיץ, להציג בפומבי או למסור לצד שלישי כל חלק מחוברת זו בלא קבלת הסכמתו של המחבר בכתב ומראש | אין להעתיק או לשכפל תמונות ופרטים מהחוברת | הכותב אינם אחראי בשום מקרה ואופן לשימוש שנעשה במידע המובא בחוברת, לדעות, להנחיות או לעדכניות הפרטים הנזכרים בחוברת | כל המידע בחוברת עצמה הינו תוכן שנאסף ונצבר מגופים שונים ואנשים שעברו את התהליך, דעותיהם וחוויותיהם ואינן בגדר המלצות לפעול / לעשות / לנהוג / לקנות וכו' | הכותב לא יהיו אחראי לשום נזק ישיר או עקיף, נזק גוף, כספי או אחר, שייגרם לאדם כתוצאה משימוש /או הסתמכות על המידע שמופיע בחוברת | יש לראות את המידע המופיע במסמך ובאתר כדעה אישית של המחברים שאינה בגדר המלצה וכמידע עזר בלבד.

**הטיסה לארה"ב** - אנו ממליצים שלא להביא מישראל לארה"ב ציוד תינוקות כמו עגלה, כיסא בטיחות ועוד, זאת גם בשל עלות המשלוח הגבוהה וגם כי יותר פשוט וזול לרכוש בארה"ב (בהמשך פרק "קניות").

- בכניסה לארה"ב יש להצהיר שהגעתם ללידת הילד שלכם, ויזה B1/B2 מכסה גם טיפול רפואי. הציגו מסמכים על התהליך.
- חשוב מאוד להזמין את כרטיסי הטיסה כמה שיותר זמן מראש כדי להוזיל עלויות. מומלץ לעבוד עם סוכן נסיעות בארץ (בלחץ של אחרי הלידה, לא תרצו להמתין לזמינות מוקד של מרכז הזמנות כשאתם יכולים פשוט לסמס לסוכן הנסיעות).
- הגעה של שבוע לפני הלידה (במידה ותאריך הלידה ידוע מראש; קיסרי או זירוז) היא זמן טוב שמשאיר מספיק זמן להתאקלם ולעשות קניות והכנות. אם לא ידוע במדויק מתי תהיה הלידה, מומלץ לנסוע סביב שבוע 35 ללידת תאומים, ו-37 ללידת יחיד.
- קחו בחשבון שמומלץ לקנות את הכרטיס בו עלות שינוי המועד היא הנמוכה ביותר, מאחר ויש סיכוי גבוה שתצטרכו לשנות את הכרטיס - בהלוך או בחזור, לכן גם אם עלות הכרטיס תהיה גבוהה יותר אך יתאפשר שינוי זול - דיינו.

**הטיסה לארץ** - את תאריך הטיסה בחזור, אם לא צפויים אירועים מיוחדים, אפשר לתזמן לשלושה שבועות לאחר הלידה - זמן מספק על מנת לסגור את הנושאים המשפטיים, הניגור, הדרכון ועוד. כדאי להתייעץ מראש עם עוה"ד האמריקאית/שלכם כדי להבין את לוחות הזמנים של ההליכים המשפטיים והמנהליים שצפויים לכם, המשתנים ממדינה למדינה.

**לנוסעים באל על** - שימו לב שיש להם הטבה מיוחדת לפונדקאות כמו הטבת כבודה, הטבות בשינוי ועוד, כולל למשפחה שאתכם. ברוב חברות התעופה ניתן לשלוח עגלה + כסא בטיחות/סלקל ללא עלות נוספת. ברוב הטיסות מוסרים את הכסא בדלפק הצי-ק-אין ואת העגלה בשער המטוס עד הנחיתה.

בכל חברת תעופה ניתן לשלוח גם מזוודה על שם התינוק אבל הגבלת המשקל משתנה בין החברות. טיפ, ביוניסד ניתן להביא מזוודה במשקל סטנדרטי של 23 ק"ג, וזה בהחלט עוזר עם כמות המוצרים שמביאים מארה"ב.

לאחר הלידה עדכנו את חברת התעופה או סוכן הנסיעות על הלידה, והם ינסו לדאוג לכם לכרטיס עבורם (זו גם הזדמנות לעדכן את תאריך החזרה אם יש שינוי כמו פגיה, לידה מאוחרת, חגים וכו'). שימו לב לבקש (לדרוש) לנסות לשריין בסינט במעמד ההזמנה.



כמה טיפים קטנים לטיסה חזור:



- אם אין אפשרות לבסינט (עריסה) לתינוק, תוכלו להשתמש במנשא (כמו "בייבייורן") עליכם. (לתינוקות בני כמה שבועות עדיף מנשא ארגונומי מבד או של חברת "ארגוני").

- מומלץ להאכיל את התינוק או לתת לו מוצץ בהמראה והנחיתה - זה מקל על הלחץ המכאיב באוזניים שיכול להיווצר אצלם.



- מומלץ לעלות לטיסה עם בקבוקים קנויים של אוכל מוכן, כך שאתם רק "מלבישים" פיטמה חד פעמית על הבקבוק. ניתן להעלות את זה לטיסה, גם אם לפעמים ידרוש בדיקה נוספת בביטחון. בנוסף, תמיד תיקחו גם פורמולה נוספת לכל מקרה שלא יהיה (נשבר? טיסה התעכבה? הלך לאיבוד? ועוד תרחישים שכבר קרו). המהדרין לוקחים איתם גם תרמוס עם מים מורתחים, מתוך מחשבה שהמים המורתחים במטוס לא הכי נקיים.

- **חלופה או תוספת** לקחת בקבוקים רגילים עם כמות מים מוכנה, וכך בטיסה רק מוסיפים אבקה בכמות המתאימה (ממחלק מנות מוכן מראש)

כשאתם מחפשים דירה להשכרה שימו לב שיהיו בה: מכונת כביסה ומיזבזב, מיחם/קומקום להרתחת מים לתינוק, מומלץ שיהיה יותר מחדר שינה אחד - למקרה ומדובר בזוג פלוס ילד, כך שאחד יוכל לנוח כמו שצריך "בין המשמרות" בלי שיפריעו לו.

שימו לב שיש אמצעי חימום/קירור בהתאם לעונה ולמיקום, וחנייה זמינה וקרובה. בכל מקרה, התאימו את החנייה למזג האוויר (במקומות קפואים, שתהיה פנימית. במקומות גשומים או חמים, שתהיה מקורה וצמודה לבית. בבתיים משותפים, גישה למעלית עם עגלה מהחניה וכו').

כיום קיימות מגוון אפשרויות למגורים לטווח ארוך. אל תיקחו מלון- מעבר לזה שזה יקר יותר, כתובת של מלון מסבכת את ענייני הביטוח כאשר הם רואים בבירור שאין לכם תושבות (ראו מידע בנוסף בהמשך המדריך בקטגוריה "ביטוח").

AirBNB ו-VRBO הם אתרים נפוצים שבהם אנשים משכירים את הבתים/חדרים שלהם. זו האופציה הנפוצה ומכסה לרוב כמעט כל איזור שהוא לא חוזה שכוחת אל. ניתן לחפש לפי קריטריונים רבים והתצוגה הדינמית על המפה עוזרת להעריך מרחקים (למשל, מבית החולים).

אופציה נוספת היא HomeExchange - פלטפורמה להחלפת בתים. אבל ניתן גם לשלם בקרדיטים שקל מאד לצבור, ולכן זה יוצא כמעט חינם (צוברים על ידי הפניית חברים לאתר ועוד כל מיני שיטות).

שימו לב שלעיתים בתים אמריקאים בנויים בקומות, וצריך לקחת בחשבון את הניידות בתוך הבית עם תינוק ביד (האכלות בלילה, שינה עם התינוק). שוחחו עם בעל הבית, ובקשו ממנו שיגלה גמישות במקרה ותרצו לקצר את השהות (לידה מוקדמת למשל), או להאריך. בקשו שיסגור אפילו תקופה קצת יותר ארוכה מראש, תוך שאתם מבטיחים לו תשובה ברנע הלידה.

הגעתם ללידה לפני הזמן, ומועד כניסתכם לדירה טרם הגיע? נסו לבדוק עם בעל הבית אפשרות לכניסה מוקדמת, ובנתיים קחו חדר בכל מלון שתמצאו שיהיה קרוב לבית החולים. שימו לב לא לתת את הכתובת הזמנית של המלון משיקולי ביטוח, ומקסימום להשתמש בכתובתה של הפונדקאית.

קיימת גם אפשרות של השכרה לטווח בינוני, חודש לפחות, ע"י חברות מתחום ה-Corporate Housing. חברות אלו משכירות דירות מרוהטות לגמרי. מבדיקה שביצענו, בדרך כלל הן יהיו האופציה הקצת יותר יקרה ל-4 אנשים ויותר וגם הפריסה שלהן לא תמיד מספקת. בדרך כלל הזמנות מהסוג הזה נעשות מול נציג מכירות ויכולות לקחת מספר ימים על מנת לסגור את העסקה. שווה בדקה, במיוחד אם אתם לא מתכננים להגיע עם הרבה אנשים.

מומלץ גם לחפש קבוצות פייסבוק של פונדקאיות והורים מיועדים במדינה של הפונדקאית ולפרסם שם שאתם מחפשים דירה לתקופה מסוימת.

המרחקים בארה"ב בין מקומות הם גדולים, לא מדובר לרוב על ערים צמודות אחת לשנייה (כמו בישראל). המרחק משחק תפקיד משמעותי, אז כדאי לבדוק מה המרחק מהבית לבית החולים (במיוחד אם יש חשש לשהות ארוכה בפגייה), לפונדקאית במקרה והיא שואבת חלב, או לכל תכנון אחר שתעשו לפני ואחרי לידה.

אני ממליץ על מרחק של לא יותר מ- 20 דקות מבית החולים, בעיקר בסביבות ערים גדולות שם יכולים להיווצר פקקים ארוכים (לידה יכולה להיות דבר ספונטני ביותר ולא כדאי לפספס אותה בגלל הדודג' של דייב).

וודאו איפה בית החולים/מיון הקרוב לבייתכם המושכר, תחת הכיסוי הביטוחי אותו עשיתם, שאלו תפנו עם התינוק במידת הצורך.

הזמנת רכב מראש מהארץ לפעמים יכולה להוזיל עלויות, אתר לדוגמה הוא [economycarrentals.com](http://economycarrentals.com) אשר מציע מחירים זולים. שימו לב שבגלל שאנחנו לא תושבי ארה"ב, רצוי (לא חובה, אבל אני מניח שאנחנו רוצים) לרכוש ביטוח שמייקר את ההשכרה מעט, אך חשוב מאד.

יש המון אתרים להשכרת רכב, יש חברות ישראליות, ויש אפילו תכנית מיוחדת של "אופרן" להורי פונדקאות עם לינק ישיר שמוזיל את התעריפים. שווה לבדוק.

לרוב החברות ניתן להירשם באתר בחינם. הרישום מעניק הנחה ומאפשר הקלות בהשכרה/החלפה/החזרה של רכבים. בנוסף שווה לשקול להתחיל את ההשואת עם רכב קטן, ולעבור לרכב גדול יותר רק עם ההגעה של הילד/ים או של מכרים שיגיעו לעזור לכם, זה יכול לחסוך לא מעט כסף. בהרבה מקרים כדאי להשאר עם הרכב הקטן יותר, כי הנסיעה העיקרית הגדולה היא לשדה"ת, והרבה יותר זול פשוט לקחת בנוסף אובר או להעזר בפונדקאית (וגם הזדמנות להפרד יפה!).

חשוב לבדוק מי יכול לנהוג ברכב במקרה שמספר אנשים מתכננים לנהוג (בפועל אין הרבה נסיעות ומכיוון שעלות הביטוח לכל נהג מאד גבוהה, ניתן לשקול לעשות ביטוח רק לנהג יחיד), האם יש השתתפות עצמית במקרה של נזק (מומלץ לרכוש ביטוח השתתפות עצמית), איפה לוקחים ומחזירים (כדאי מאוד בשדה התעופה), האם תא המטען גדול מספיק להכיל את העגלה, אנשים, מזוודות (לרוב, מזוודות יכנסו לרכב רק ביום הראשון והאחרון של הטיול).

כמות הקניות שעושים בארה"ב היא גדולה מאוד ובנסיעה לשדה התעופה הרכב מלא עד אפס מקום ואף אין מקום לחלק מהציוד. מומלץ לחשוב מראש איך תעשו את הנסיעה לשדה, ובמידת הצורך להיעזר ברכב של מישהו אחר (המשפחה של הפונדקאית?). בכל מקרה, רכב מדרגת full size אמור להספיק ללידת יחיד עם שלושה מבוגרים עד לשלב של הנסיעה בחזרה לשדה התעופה. עם תאומים ועם מספר אנשים גדול יותר, רק רכב גדול (ג'יפ וכדומה) יכול לעשות את העבודה.

הדלק בארה"ב עולה חצי ממחירו בארץ ולכל מקום נוסעים ברכב, גם למרחקים קצרים. ממליץ לבדוק את זמינות החניה ביעד, ואת חוקי התנועה המקומיים לפני הטיסה.

הכניסו לנג'ל מפות או ויז את כל נקודות הציור מראש בשאיפה (בית היולדת, בית החולים, מרפאות, הבית המושכר וכו')



שימו לב שאם נקודת איסוף הרכב שלכם היא שדה התעופה, המחיר מאד יקר. נסו לבצע 'איסוף' ממקום אחר בעיר ותראו איך המחיר צונח במעל 60% לפעמים. במקרה המסובך יותר פשוט קחו לשם מונית, עדיין זה יחסוך לכם אלפי דולרים כנראה.

יש המון פתרונות בארה"ב של חבילות שכוללות אינטרנט ושיחות אם תצטרכו. מומלץ לרכוש כרטיס סים מקומי בעל מספר אמריקאי. מספר מקומי חשוב לצורך הטפסים שתצטרכו למלא לביטוח, בתי חולים ועוד. לא לכל אחד (ובטח לא בתי חולים, רופאים ואפילו אובר) יש אפשרות לחייג למספר ישראלי, וזה גם מעורר תשומת לב מיותרת.

שיחות לארץ אפשר לבצע עם WhatsApp ודומיו, ואם תצטרכו שיחה 'אמיתית' לישראל (נגיד לצלצל לבנק) יש שירות אינטרנטי skype to go - שירות שבו אתם מטענינים סכום מסוים ויכולים לבצע שיחות רגילות וזה יזוהה כמספר שלכם הישראלי, כל זה בעלות שיחה מהסקייפ שזה ממש זול. 10 סנט לדקה לנייד ו-2.5 סנט לקווי בערך. גם אם רק למקרה חירום, טוב לטעון שם איזה \$5 ולדעת שאתם מכוסים.



לפני הטיסה צרו קשר ועדכנו את עוה"ד המקומי על הגעתכם ובקשו שיעביר אליכם העתק של המסמכים ששלח לבתי החולים, לבית המשפט וכו' - שיהיו אתכם בכל מקרה כשתגיעו לבית החולים. אם אפשר, דאגו לקבל את מספר הנייד של עורך הדין לעדכן אותו במידת הצורך. קנו או הביאו מהארץ תיקיית מסמכים. אתם תקבלו המון מסמכים שתאספו ותוחתמו עליהם. מסמכים שקשורים לילדים, חשבונות, מידע רפואי, בתי חולים, תעודות לידה, עורכי דין, גיור, זרכון, חוזה הדירה שלכם, כרטיסי טיסה וכו' - הכי פשוט כשזה מסודר ונוח לנשיאה אתכם - ולשלוף ברגע כל מסמך שצריך, ממויין לפי נושא.

יש המון רשתות גדולות וחנויות בוטיק, כל אחד ומה שמעדיף - מה שחשוב לדעת זה שהם משווים את המחיר למחיר באמזון. לאמזון יש אפליקציה פשוטה שקל לבדוק ולהשוות את המחיר, להציג למוכר ולבקש שיתאים את המחיר בחנות - אחרת פשוט תזמינו און ליין.

אגב אמזון - פתחו חשבון PRIME חינם לחודש ותהנו מהמון הטבות ומשלוחים מהירים וחינמיים. מומלץ מאד לעשות רשימה מראש בארץ (יש לנו רשימה שהכינו לקוחות ומכילה את הדברים החשובים, תוכלו לעדכן אותה לטעמכם ודרישותיכם - ובהגעה פשוט ללחוץ "שלח"). אל תשכחו לבטל את ה-Prime לפני סוף חודש ההתנסות, אחרת יגבו מכם מנוי לשנה על השירות.

זכרו שבארה"ב כמעט תמיד אפשר להחזיר מוצר אפילו אם נעשה בו שימוש מינורי/סביר בלי בעיה אם אתם לא מרוצים או מצאתם במקום אחר, אל תפחדו לקנות ומקסימום להגיע להחליף או להחזיר. בעת הרכישה (או ההזמנה מהאתר) וודאו שאין תנאים בהחזרה או עלויות משלוח - לפעמים קיימות אותיות קטנות שחשוב לקרוא.

לפני הלידה

קניות

כללי

אתם תקבלו המון טיפים על מה לקנות ומה לא. אל חלקם תתחברו יותר וחלקם יראו לכם מיותרים - מה שבטוח זה שדברים שמתשמים הרבה (בקבוקים, מוצצים..) מומלץ לקנות בכמות קטנה בהתחלה, ולראות האם התינוק "מתחבר", או שכדאי לנסות פתרון/חברה אחרת. אפילו לקנות דוגמא בודדת ולנסות, לפני שקונים סטוקים בכמויות, גם אם המחיר לבודד יהיה מעט גבוה יותר.

טיפים:

לעשות קניות Buy buy baby, ולערוך רשימה באמזון לפני. כל מוצר שתראו שם הם משווים למחירי אמזון! בנוסף להגיד להם שבאתם לקנייה גדולה ותקבלו כרטיס של 15% הנחה על כל עגלת הקניות!

כמו כן- ניתן להירשם באתר שלהם ושל רוב הרשתות הגדולות ומקבלים שוברים, קופונים ואפילו 20% הנחה על מוצר אחד לבחירה (מי אמר עגלה?), ניתן להירשם מכמה מיילים שונים (להיעזר בחברים) ואז לאסוף קופונים ולהציג ברכישה, זה מוזיל משמעותית!

יש באמזון, BuyBuy Baby, Target, Walmart ועוד אפשרות ליצור Baby Registry שזו רשימה שתזינו בה מוצרים שתרוצו לרכוש. יכול להועיל לישראלים עבור שני צרכים עיקריים - 1. חברים \ משפחה שואלים מה לקנות או מה להזמין לבית בארה"ב, ואז יכולים להפתיע ולרכוש מהרשימה הזו (נהיה מאוד נפוץ). 2. אחרי שבועיים מתאריך הלידה הרשום שם, מקבלים 10-15% על כל מה שנותר בסל ולא נרכש ע"י אחרים. חסכון אדיר.

לפני הלידה

קניות

לקנות ביחד

קחו את הפונדקאית איתכם לקניות הראשונות. מעבר לזה שהיא מנוסה בקניות לתינוק ובטח יש לה טיפים מקומיים (לנו היא המליצה, למשל, על בקבוקים של Dr. Brown שאין בארץ, שמונעים בעיות גזים והיו לנו מעולים) הסיבוב המשותף גם מאד מחבר ותורם לקשר בינכם.

לפני הלידה

קניות

מיטה לתינוק/ות



פתרון שינה לזמן השהות הוא Pack and Play, לול קמפינג מתקפל שהוא גם עריסה ומתאים גם לשני תינוקות, ואפילו יכול לשמש בהמשך בארץ כ"מיטת סלון נוספת". הדגם הפשוט הוא מצוין ועולה כ-\$59.

בנוסף - הוא מתקפל עם תיק נוח לנשיאה.

קיים דגם לתאומים ואבזורים נילווים שאפשר להוסיף ולשדרג כמו משטח החתלה, או להסתפק בדגם הבסיסי רק לצורך שינה של התינוקות (שימו לב לחשיבות של משטח מגביה - הוא נתלה גבוה יותר כך שלא תצטרכו להתכופף עד לרצפה כל פעם להרים את הילד/ים).



השאלה הפופולרית "מה חשוב בבחירת עגלה" היא שאלה שאין לה תשובה אחת, כי מה חשוב משתנה מאדם לאדם. לאחד יהיה חשוב המידות בגלל רכב או מידת מעלית, לאחר משקל וקיפול נוח, לאחר חיבור לתוספות כמו סל-קל ואמבטייות, גלגלי שטח, ניווט קל ונח, עגלת תאומים מול עגלת יחיד ומחיר.

חשוב לבדוק כמה דגמים, לעשות נסיעות מבחן עם בובת דמה, לראות שיש לכם אקססוריוז נחוצים (כיסוי גשם, מתקן לבקבוק, תיק נתלה או כל מה שנח לכם). בכלל – מומלץ לעשות בארץ את המדידות (אפילו להגיע לחנות עם הרכב שלכם ולראות שהדגם נכנס לתא המטען, למעלית בבניין ולדלת הכניסה לבית) – ורק את הקנייה לבצע בארה"ב.



ברוב בתי החולים כדי להשתחרר הביתה תדרשו להראות שמותקן לכם כסא תינוק ברכב, ולעתים לעשות ממש מבחן שהילד ישב בכסא זמן מסוים ולראות שהוא בסדר עם זה.

זה משתנה, יש כאלה שרוצים שתכניסו אותו פנימה לבית חולים, יש כאלה שמלווים אתכם לרכב ואף עוזרים להתאים את הרצועות והחיבורים ויש כאלה שלא ממש מקפידים. יש כסאות רכב שמתאימים עד גיל שנה והם עם ידית כזו (מעין סל קל), שמתחבר גם לעגלה. יש שמעדיפים לזוותר על סל-קל וללכת על כסא רכב בלבד, ויש שיעדיפו שילוב. בדקו מה מתאים לכם.

טיפ – לא מסתדרים עם התקנת הכסא? גשו למכבי האש הקרוב, הם ישמחו לסייע בהתקנה ואיבטוח נכון של הכסא.

טיפ – שמרו על הקרטון הגדול של הכסא - בניסיעה חזור אפשר לארוז את הכסא בקופסה המקורית שלו ולאטום אותו טוב, אבל רגע לפני אפשר גם להכניס עוד כמה "פריטים" לתוך הקופסה ולחסוך מקום במזוודה.

מומלץ מאד להכין מראש תכנית לידה – שזה בעצם הסכמות עם הפונדקאית על איך תתנהל הלידה. בתכנית הלידה מעלים את כל הנושאים החשובים שינחו אתכם ואת הצוות הרפואי ברגע האמת, החל מפרטים החשובים לנוחות הפונדקאית (מוזיקה, רמת תאורה וכו') ועד החלטות שכדאי לעשות מראש ולא להיות מופתעים, כמו מי יהיה נוכח במקרה של לידה רגילה, מי נוכח במקרה שמדובר בניתוח קיסרי, מי מקבל את התינוק, מי חותך את חבל הטבור, איזה חיסונים לתת או לא לתת, האם יקבל את הקולוסטרום (חלב אם) או איזו תזונה תרצו, האם מותר לצלם ואיזה חלקים מקובלים על כל הצדדים, מי יענוד את צמיד בית החולים, עם מי להתיעץ ועוד. **ניתן לבקש מהסוכנות טמפלייט**, ואף לבקש מהם סיוע בגישור מול הפונדקאית אם תעדיפו.

באתר "גורו הפונדקאות" ריכזנו מידע נוסף על זה וטיפים. נכון שלא נעים לפעמים להעלות את הנושאים הללו מראש, אך הסכמה שלהם תחסוך מבוכות ואי נעימויות ברגע האמת.

בנוסף, העבירו עותק של התכנית לבית החולים מראש כדי לוודא שהם מעודכנים בהחלטות ובהסכמות שלכם.

כדאי לעשות סיור בבית החולים לפני הלידה ולהתרשם מהמתקנים, להבין איפה כל דבר נמצא ולהכיר את הצוות וביחוד את העובדות הסוציאליות – לפעמים ללידה תגיעו בהפתעה וכך לפחות תדעו קצת יותר ותחסכו זמן.

צלצלו למחלקה, קבעו עם האחות הראשית ותאמו סיור מקדים. המלצה אישית היא להגיע עם הפונדקאית ולהפוך לחוויה משותפת.

אם הלידה לא אלקטיבית ומתוכננת מראש, צריך יהיה להודיע לרופא/ה המטפלת/ת שהתחילה הלידה (לפונדקאית יש את הטלפון/בפר שלה), ולהגיע לבית החולים. שוב, בקשו מהרופא/ה המיילדת/ת להודיע לבית החולים שמדובר בלידת פונדקאות ושאתם מבקשים לקבל שני חדרים נפרדים לשהות.

מומלץ להביא תיק לשהות של יומיים לפחות, גם להורים וגם לילד. בית החולים יספק את רוב הכלים לטיפול בתינוק (תמ"ל, חיתולים, מוצצים, סבון וכו') אבל כדאי להצטייד בציוד מתאים עבורכם מראש.

## לידה בבית חולים

## הלידה ואחריה

הצוות בבית החולים ילווה אתכם לאורך התהליך ויחליט על פי המצב בשטח מתי נכון לעבור לחדר, מתי עוברים לחדר לידה ואיזה צוות יוקפץ (לא תמיד מקפיצים את הרופא המיילד בשלבים הראשונים).

במקרה של ניתוח קיסרי לרוב לא נותנים להורים להיות נוכחים בחדר הניתוח, אך אם עושים מספיק חנדלע'ך ייתכן ויאפשרו לכם בתנאי שתבטיחו לעמוד צמוד לקיר ולא להפריע.

מיד לאחר הלידה יבצעו בדיקות שונות ליילוד, יתנו ציונים רפואיים (אפגר) ותרופות מסוגים שונים. כל הזמן הזה, ההורים הם היחידים שמקבלים את ההחלטות. אם עשיתם תכנית לידה והגשתם אותה לבית החולים לפני הלידה, צוות בית החולים אמור להכיר שאתם ההורים היחידים ולפנות אליכם בכל שאלה הנוגעת לילד.

## שהות בבית החולים

## הלידה ואחריה

חשוב לשים לב שהפונדקאית תציג לכם כל מסמך שהיא חותמת עליו שבו מופיע שם הילד, כדי להמנע ממקרים שבית החולים ירשום אותה, לדוגמה, תחת הבקשה ל-SSN (Social Security Number) של הילד וזה יכול לגרום לסיבוכים מאוחר יותר. **שימו לב** לא לאפשר לבית החולים להוציא עבורכם את ה-SSN גם אם יגידו לכם שזה לטובתכם!

אם הכל עבר חלק, בשלב הזה ההורים והפונדקאית יתפצלו לשני חדרים נפרדים להתאוששות. בחדר התאוששות הילד ישהה עם ההורים ויעבור בדיקות נוספות ואחיות יגיעו להדריך בטיפול בילד. אל תתביישו לבקש מוצצים נוספים, בקבוקים, דוגמיות וכו' - הם ישמחו לתת לכם, וזה מאד עוזר בשלבים האלה שאתם עדיין לא בטוחים מה לקנות.

אם אין צורך בפגייה - שחרור לאחר 24-48 שעות הוא סביר, ונראה שאפשר להשתחרר אפילו לפני, אם הכל בסדר - כמובן שההחלטה היא של הצוות הרפואי.

במהלך השהות בחדר ההתאוששות, בררו מה הוא כולל: ארוחות בוקר/צהריים/ערב, ביקור של רופא ילדים וכו', כי מה שעולה כסף, במקרה שלא יהיה ביטוח, יחול עליכם.

לכל בית חולים יש מדיניות שונה בנוגע לתשלום; ישנם כאלה שסיפקו חשבונות מיד וישנם כאלה שיקח להם חודשיים-שלושה ואף יותר עד שיגמרו את כל ענייני הביולוג. את התשלום על השירותים שהפונדקאית קיבלה ישלם הביטוח שלה וההורים ישאו בהשתתפות העצמית. את השהות בחדר ההתאוששות והתשלומים על הילד ישלמו ההורים.

במקרה שלא היו סיבוכים במהלך השהות, עדיף לרוב לשלם ישירות לבית החולים ולא לרכוש ביטוח לילד (בדרך כלל שהות של יום ללא פגייה עולה בסביבות \$1,500).

לכל בית חולים יש גם מדיניות הנחות שונה, ושווה לברר עליה מראש. לדוגמה, לרוב כשלא מפעילים ביטוח, יש הנחה שיכולה לנוע בין 10%-40%. ישנן גם הנחות על תשלום במקום וללא תשלומים. לא לשכוח שאפשר לקבל חזר על דמי האשפוז מביטוח לאומי בישראל, עד לסך מסוים (הרחבה בעמוד ביטוח לאומי בהמשך) - וזה לרוב מכסה וכן נחסך סיבוכי ביטוח לילדים (שמרו חשבונות על שם הילד שעליהן אתם רשומים כמי ששילמו, פירוט הטיפולים שניתנו לילד במהלך האשפוז ודרישות תשלום!).

מומלץ לשוחח עם העובדת הסוציאלית של בית החולים כמה שיותר מוקדם כשאתם בבית החולים - גם ע"מ לבדוק אופציות של ביטוחים מקומיים קיימים, וגם כי יש לה דרכים נוספות לעזור כמו תלושים לדלק, לארוחות וכל מיני דברים שיכולים לעזור ולהקל עליכם.



עוד רגע נרחיב על ביטוחים, אבל בגדול מרגע שהשתחררתם מבית החולים אתם תדרשו לביטוח של "דיוויד שילדס". זהו הביטוח שיכסה את הילד עד לרישום בקופת חולים – ז"א גם במהלך המשך ההרות בארה"ב וגם בארץ עד האזרח המלא. את הפוליסה יש להכין לפני ההגעה לארה"ב מול דיוויד שילדס, עלותה כ-\$340 לילד לחודש. כדי להפעיל את הפוליסה לאחר הלידה עליכם לשלוח אליהם את מסמכי השחרור שכוללים- גובה, משקל, ציון אפגר והיסטוריה רפואית שכוללת את כל הבדיקות שנעשו. בקשו מבית החולים עותק של מסמך השחרור שחתמתם עליו.

לאחר קבלת המסמכים דיוויד שילדס יצרו איתכם קשר לעבור על שאלון רפואי שלפיו יקבעו תנאי הביטוח. חשוב למסור להם מספר טלפון מקומי ליצירת קשר, אין להם יכולת לחייג דרך וואטסאפ, ישנם עדכונים נוספים כמו כתובת, אמצעי תשלום וכו' שלאחר מכן תופעל הפוליסה באופן מידי.

פרטי הרופאים והמרפאות כדי לחפש רופא מקומי בארה"ב - <https://us2.welcometouhc.com/find-a-doctor>

חלב אם ותמ"ל

הלידה ואחריה

אם סיכמתם עם הפונדקאית שהיא תשאב עבורכם חלב או קולוסטרום (אגב סביר שהפונדקאית קיבלה כבר במתנה ערכת שאיבה מהביטוח אז לא צריך יהיה לרכוש לה, אלא רק שקיות סטריליות וכמה אביזרים קטנים) הודיעו על כך במסגרת תכנית הלידה שלכם בבית החולים כדי שלא יתנו לכם פורמולה לתינוק.

אם הפונדקאית עוד לא יכולה לשאוב – בקשו (ולפעמים צריך להתחנן) שלא יתנו פורמולה בהתחלה אלא יביאו לכם מבנק החלב שלהם, אם יש להם, חלב אם (פגים מקבלים קדימות לזכאות לחלב מהבנק). כמובן שאת הקולוסטרום (טיפות החלב הראשונות המכילות חומרים חשובים ומחסנים) חשוב לנסות ולהביא לתינוק – גם אם בעזרת כפית.

חלב אם מבנק החלב של בית החולים עלול להיות יקר לטווח ארוך, אך אם זה חשוב לכם והפונדקאית לא מצליחה לשאוב מספיק, זו אופציה קיימת.

טיפ: הרגילו את התינוק לכמה סוגי פורמולות. חלק ממה שתמצאו שם יהיה גם בארץ, אבל בכלל רצוי שלא יתרגל רק לסוג אחד. גם מבחינה רפואית (מקרה רמדיה), וגם כדי שלא תגבילו את עצמכם (אם בדיוק נגמר בסופר פארם, או בכלל קנייה עפ"י מבצעים). היוועצו עם רופא ילדים.

טיפ: מומלץ לא להרגיל את התינוק לשתייית פורמולה בטמפרטורה חמימה, אלא בטמפרטורת החדר. להם זה בטח לא משנה, ולכם זה יחסך בעתיד כשלא תצטרכו תמיד מים חמים זמינים, ותוכלו פשוט לקחת בקבוק מים מורתחים.



טיפ: מומלץ לקנות גלון של מים לתינוקות במקום להרתיח ולקרר (במיוחד כשעוברים כל הזמן ולא בכל דירה יש קומקום, עולה בערך \$1.5 ומאד מקל).

משרד נסיעות

הלידה ואחריה

הודיעו לסוכנת הנסיעות בארץ את שמות הילדים ותאריך הלידה כדי שיעדכנו אותם לטיסה חזרה לארץ. זכרו לוודא שאם השתמשם בהטבה להורים של "אל על" שפורטה בסעיף "טיסה ללידה", לא תשלמו על התינוקות.

אם סוכן הנסיעות או נציג חברת התעופה לא מיומנים במקרים כאלה, עדכנו אותם שאתם צריכים לעשות הכל כדי להיות במקומות עם עריסות (בסינט) בטיסה.

קביעת תור לרופא ילדים

הלידה ואחריה

בתקופה שאתם בארה"ב תצטרכו לבקר אצל רופא ילדים למעקב, בד"כ כשבועיים מיום השחרור, לעתים יבקשו ביקורים נוספים.

אם אתם מכירים או מוצאים רופא ילדים שעובד עם חברת הביטוח אותו תרכשו לתינוק (אם רכשתם, לא הביטוח של הפונדקאית), תאמו איתו ביקור. תוכלו גם להתייעץ עם בית החולים או סוכנות הפונדקאות שלכם ולבקש מהם לתאם עבורכם בהתאם לביטוח שרכשו.

נושא הביטוח בארה"ב כולל שלושה חלונות זמן שונים, שהאפשרות לרכוש ביטוח רפואי לכל אחד מהם היא שונה. בנוסף, כל אחד מהם יכול גם להיות תלוי בביטוח אותו רכשתם או לא רכשתם בחלון הזמן שקדם לו.

✓ **החלון הראשון** הוא מרגע הלידה ובמהלך השהות שלכם בבית החולים.

✓ **החלון השני** הוא מרגע שהשתחררתם מבית החולים ובמהלך יתרת השהות שלכם בארה"ב.

✓ **החלון השלישי** הוא מרגע הגעתכם לישראל ועד רישום הילד לקופת החולים לאחר האיזרוח.

בהמשך נפרט על האפשרויות הביטוחיות באופן כללי בכל חלון זמן, אך חשוב להבין את מבנה הזמנים והביטוחים האפשריים.

**בכל מקרה חובה להתיעץ עם סוכן ביטוח כדי לבחון אפשרות למצוא את הביטוח המתאים עבורכם (כיסוי, תושבות שלכם בארה"ב, עלות וכדאיות).**



בשלב הזה, אם לא רכשתם את אחד מהביטוחים הפרטיים המיוחדים שמכסים את ילד/י הפונדקאות שלכם (ביטוחים שנדרש לרכוש בתחילת ההריון, לרוב מאד יקר עד בלתי אפשרי לתאומים), הילד/ים לא יהיו תחת כיסוי ביטוחי מרגע הלידה נוכח העובדה שהם אינם ילדיה החוקיים של הפונדקאית ולכן לא יהיו תחת הביטוח המשפחתי שלה.

**תרחיש אחד** הוא שלא יהיה צורך בפגייה, ואז אין צורך בביטוח – פשוט יוצאים מבית החולים, משלמים במזומן (כרטיס אשראי, בדרך כלל) ומקבלים אפילו הנחה – שומרים את הקבלות על מנת לתבוע מהביטוח הלאומי בארץ "דמי אשפוז" (ראו סעיף "ביטוח לאומי" בהמשך).

**תרחיש שני** הוא שכן תדרשו לשהות בפגייה, וכתוצאה מכך יידרשו תשלומים גבוהים לבית החולים.

תוכלו להחליט האם לרכוש ביטוח אמריקאי (שאפשר לרכוש עד 30 יום מרגע הלידה עם כיסוי רטרואקטיבי מיום הלידה), או לנסות לשאת ולתת עם בית החולים (במח' הכספים או דרך העו"ס) ועל ידי כך לנסות להוריד – אולי אפילו משמעותית – את הסכום לתשלום.

✓ ביטוח ACA (אובמהקר) – במידה ונדרשת שהות בפגייה, המצב האופטימלי הוא אם תהיה לכם אפשרות לרכוש ביטוח לילדים תחת האובמהקר.

לאחרונה הולך ומתחזק הקושי בהשגת פוליסה כזו למי שאינו תושב ארה"ב, ולרוב נדרשת תושבות במדינה הספציפית. בקשו מהסוכנות שיבצעו בדיקה עבורכם, דברו עם סוכני ביטוח שהסוכנות תפנה אליהם ובדקו.

אם השגתם ביטוח כזה, הוא מכסה מרגע הלידה ועד העזיבה את ארה"ב (ראו בהמשך לגבי ביטוח לזמן השהות בישראל עד האזרוח). בארץ הביטוח הזה לא יכסה את הילד, אך חשוב להשאיר את הפוליסה בתוקף כמה חודשים עד לקבלת כל החשבונות מהמקומות השונים (בתי חולים, רופאים, בית מרקחת וכו'), או אפילו 10-12 חודשים אם היה מדובר בהוצאות אשפוז גבוהות מאוד, ולא לבטל מיד כשחוזרים לארץ.

חשוב! אם מציינים ברישום בפוליסה כתובת של מלון, ברור שהנרשם אינו תושב ולכן בקשתו לפוליסה צפויה להידחות. מי שהשתמשו בכתובת אחרת וביתית (של הפונדקאית/הסוכנות/משפחה וכו') הצליחו בעבר לקבל זכאות לפוליסה, וזה גם הקל את המעקב אחרי הזואר והחשבונות בהמשך.

ככל שיש לאדם זיקה רבה יותר למדינה, כך יותר קל לו לקבל זכאות לפוליסת ביטוח מקומית: חברות הביטוח מסתכלות על חוזה שכירות ארוך טווח, חשבונות כלשהם (סלולרי ואפילו מנוי חודשי לנטפליקס בכתובתם האמריקאית) חשבון בנק אמריקאי וכו"ב.

אם מצאתם ורכשתם ביטוח מתאים שהיה תקף בבית החולים האמריקאי – הוא ימשיך לכסות את התינוק עד היציאה מארה"ב, ואז תצטרכו לרכוש ביטוח רק עבור הזמן מרגע ההגעה לארץ ועד הרישום לקופ"ח.

- דיוויד שילד - אמור לעלות כ- \$180 לחודש לילד, עובדים עם רופאים של קופת חולים כללית. וודאו שאתם מקבלים מדיוויד שילד מספר תעודת זהות זמני עבור הילד כך שיהיה ניתן לקבוע עבורו תור להופא של הכללית. בקשו הצעת מחיר מראש עם כל הפרטים, כך שאחרי הלידה רק תודיעו להם ותשלמו. זה מקל מאד.
- **שימו לב** אם ישחררו אתכם מבית החולים בסוף שבוע, ייתכן ובדיוויד שילד יגידו לכם שלא ניתן להפעיל את הביטוח עד יום ראשון. במקרה שזה הצפי, עדכנו אותם מראש, כדי שתהיו תמיד מכוסים.
- ביטוח אחר שמכסה בארץ בלבד הוא WELL-COME של "מכבי", בעלות של כ-350 ₪ לחודש, אבל צריך לשלם על 6 חודשים מראש. במידה והזמן עד קבלת האזרחות (יש לבדוק הנושא מול עורך הדין הישראלי) יהיה מוקדם יותר, הם יזכו אתכם בדיעבד על הסכום, לפי מדרגות שימוש.
- שמענו שגם במאוחדת ניתן לעשות ביטוח זול מאד אם ההורה מבוטח של "מאוחדת" בעצמו (כמה עשרות שקלים לחודש), יש לבדוק את הנושא מולם.

בקשו מעורך הדין המקומי שלכם הנחיות לגבי הרישום במסמכי הלידה בבית החולים – לרוב גם ינחו אתכם **לא** למלא שם, בשלב זה, בקשה למספר SSN (Social Security Number).  
דאגו שבתעודת הלידה הסופית הפונדקאית לא תהיה רשומה כהורה (פחות קריטי האם תהיו רשומים שניכם או רק ההורה הגנטי), ושהתעודה תהיה חתומה באפוסטיל.

## הלידה ואחריה

## דם טבורי

במידה ותרצו לשמור את הדם הטבורי של התינוק, יש לעדכן (גם בתכנית הלידה) את הצוות שיעשה זאת מיד אחרי הלידה.  
אופציה אחת היא תרומה של דם טבורי לבנק ציבורי שלא עולה כסף, אבל מאפשרת לך לקבל טיפול מאותו בנק במידה ויש צורך, מדם טבורי של מישהו אחר.

אופציה נוספת הוא רכישת תכנית של שמירת הדם הטבורי ספציפית זו של הילד שלכם, במקרה זה תהיה עלות להוציא את הדם וגם לשמור עליו בהקפאה כל שנה, אבל הוא נתון לשימוש הפרטי בלבד. לא ברור האם בשימוש שיהיה לך בעתיד תזדקק לדם "שלך" (שייתכן ומכיל את אותן בעיות גנטיות כפי שיש לילד שלכם עצמו) או דווקא תזדקק לדם של מישהו אחר, ולכן לא ברורה הכדאיות.

בנקים לדוגמא: CBR - Cord Blood Registry, ויש בנק נוסף בסינסנטי: ViaCord. עולה כ-\$125 לשנה. שימו לב לתכניות בחברות האלה 20 שנה ויותר, יכול להוזיל עלויות.

העברה ושמירה בארץ של הדם הטבורי בבנק מקומי – עלויות השינוע גבוהות, קחו זאת בחשבון.

## הלידה ואחריה

## SOCIAL SECURITY NUMBER

אחת השאלות הנפוצות היא האם לבצע סמוך ללידה או להשאיר זאת לילדים עצמם, שידאגו לעצמם כשיגדלו. התשובה היא שברגע שאדם נולד בארצות הברית - אזי בסעיף של מקום הלידה יהיה רשום לו "ארצות הברית" והמשמעות הברורה היא שיש לו גם אזרחות אמריקאית.

מבחינה בנקאית טהורה - כשתרצו לפתוח תוכנית חיסכון לילד או אפילו חשבון בנק כלשהו בעתיד (אפילו תכנית "חסכון לכל ילד" שכל ילד זכאי לה בביטוח לאומי), הילד יתקל בבעיה שנקראת FACTA. זוהי בעצם הוראה של הממשל האמריקאי לכל אזרח שלהם להצהיר על חשבונות בנק שיש לו מחוץ לתחומי ארצות הברית.

כל בנק ישראלי ידרוש מכם לחתום על טפסי w9 המצהירים על האזרחות ובהם חובה לציין את מספר ה-SSN של הילד!  
ללא חתימה על טפסים אלו - בנק ישראל לא מאפשר פתיחה של חשבונות בנק/מתן כרטיסי אשראי/הקמת תוכניות חיסכון או קופות גמל.

חשוב מאוד לעשות את זה כדי לפתור את זה במידי בלי בעיות עתידיות כשהילד יהיה בגיר ויצטרך להתמודד עם בירוקרטיה מול הקונסוליה, ויצטרך לספק מידע רב אודות עבודותיו וכו'.

חשוב: בית החולים עשוי להציע לכם לעשות רישום ל-SSN עבורכם, הבעיה תהיה שהם ירשמו את הילד עם הפונדקאית כהורה החוקי שלו, מה שיגרור בעיות בהמשך (לאחר שמנתקים את הקשר בין הילד לפונדקאית ומכירים בהורים המיועדים, הילד מקבל זהות חדשה). ולכן, עשו זאת בעצמכם לאחר הרישום של הילד/ים על שמכם.

שימו לב שבמוסד הזה יצטרפו כמה מסמכים שמוכיחים "חיות" של הילדים - תעודות לידה לא מספיקות. צריך דרכון, או מסמכים מבית החולים. לעתים גם מבקשים את צו בית המשפט שקיבלתם מעורך הדין, לתעם מכתב שחרור מבית חולים, סיכומי ביקור אצל רופא ילדים, מסמך אישור מרפאה שהתינוק/ת מטופל/ת אצל רופא ילדים, לפעמים מסמך אישור על ביטוח, פסק דין בית משפט. בקיצור - תשמרו כל מסמך שאתם מקבלים בתהליך, וקחו איתכם בקלסר.

אין בעיה להגיע בלי הילד, ולפעמים אפילו רק בן זוג אחד. נורא מהיר וקל. לרוב תקבלו את התעודה במקום, ואם לא בקשו שישלחו לכתובת שאתם סומכים עליה (פונדקאית? עורכת הדין? וכו').

**לא הספקתם להוציא בזמן השהות / הסניף היה סגור / כל סיבה אחרת? לא נורא, אפשר להוציא אח"כ בישראל - ראו סעיף על כך בהמשך החוברת**

לאחר שתקבלו את תעודות הלידה החדשות, תצטרכו להנפיק דרכון אמריקאי, אשר רק איתו תוכלו לטוס לארץ. בפרק הזה נפרט על אפשרויות הוצאת הדרכון – בהגעה אישית או באמצעות חברות שילוח, ונפרט את הדרישות המקדימות שצריך להציג במקום (מסמכים, צילומי פספורט של התינוק, מי נדרש בהגעה פיזית ועוד).

השיקולים בין האפשרויות משתנות בהתאם למיקום הגאוגרפי שלכם, דחיפות ההוצאה, עלות ואפשרויות הנסיעה ללשכה. בטפסים לקבלת הדרכון – אם מבקשים מספר SSN ואין לכם, כתבו 00000 במקום המספר.

באמצעות חברת שילוח

דרכון

הלידה ואחריה

לחברת שילוח יש את היתרון שלא צריך להגיע פיזית ללשכה, אך הוא כרוך בעלות כספית ומצריך לקחת בחשבון זמן שהייה.

חפשו בגוגל Expedited Passport Service. המלצה שקיבלנו היא חברת FastLane Passport and Visa. באתר שלהם, ממלאים אחר ההוראות וממלאים את הטפסים, תדרשו לתמונת פספורט על פי הנהלים האמריקאים. ניתן לצלם את הילד/ים בבית במצלמה איכותית על רקע בריסטול לבן או לנשת לחנויות Wallgreens, טריפל A ודומיהם ושם יצלמו את הילד/ים. חלק מהחברות יסכימו שתצלמו בנייד את הילד (על סדין לבן/טטרה) ותשלחו להם, ואם צריך ידריכו אתכם לתקן ולשלוח שוב.

לאחר מכן הגיעו לדואר מרכזי קרוב עם הילדים בהנחיית חברת השילוח. שם אטמו את החבילה, והצמידו תגית משלוח של פדקס שהדפסתם עוד בבית, מתוך האתר, ושלחו את כל החומר על פי ההוראות באתר.

את הדרכונים האמריקאים תקבלו תוך מספר ימים. לקוחות סיפרו שחבל על האופציה של המשלוח המהיר (הנציג אשכרה אמר להם את זה!). העלות היא כ- \$120 לכל ילד, בתוספת לאגרות הרגילות של הוצאת דרכון. עלות מוערכת \$700-900 לדרכון.

נסיעה ללשכה

דרכון

הלידה ואחריה

נסיעה והגעה פיזית ללשכה היא אפשרות פשוטה ומהירה, אך תלויה במרחק שלכם מהלשכה הקרובה, במזג האוויר ובלחץ שלכם לחזור לארץ. מעבר לכך שאחרי שבועיים בבית תרצו קצת אוויר, זה נחמד לבקר ולדעת שאתם מקבלים את הדרכון כמעט מיד. מאידך, זכרו (ובמיוחד במקרים של תאומים) שנסיעה ברכב של מספר שעות היא לא עניין קל.

באתר של הממשלה קראו את הנוהל המצורף להזמנה מהירה של דרכונים. זה יעלה עוד \$60 בערך, אך יבטיח לכם שתקבלו את הדרכון באותו היום.

בידקו מתי פתוחה ואיפה נמצאת הלשכה הקרובה, ועקבו אחר הוראות אלה:

- ✓ מתקשרים למספר הזה כדי לקבוע תור דחוף להנפקת דרכון: +18774872778
- ✓ במענה האוטומטי, תתבקשו להקיש את ארבע הספרות האחרונות של מספר ה-SSN של הילד, סביר להניח שלא יהיה לילד שלכם עדיין מספר כזה. הקישו 0000 והמערכת תיתן לכם להתקדם. תתבקשו גם להקיש מספר טלפון ליצירת קשר איתכם.
- ✓ המערכת מקבלת רק מספר טלפון אמריקאי סטנדרטי, אז הכינו כזה מבעוד מועד (אם לא שכרתם קו טלפון מקומי, הקישו את מספר הטלפון של המלון או הדירה בה אתם מתאכסנים). בסוף השיחה עם המענה האוטומטי, תקבלו יום, שעה, כתובת ומספר אישור להנפקת דרכון. רישמו את המספר הזה, כי לא יקבלו אתכם לתור ללא מספר האישור.

ללשכה מגיעים שני ההורים והילד/ים ביום ובשעה שנקבעו לכם. מציגים את המסמכים הבאים:

1. תעודת לידה מקורית.
2. דרכונים וצילומי דרכון של שני ההורים.
3. טופס DS11 שמילאתם בעט שחור או מילאתם והדפסתם מהאתר.
4. תמונת פספורט של כל התינוקות/ות בהתאם להנחיות המדויקות.
5. סכום של \$165, אותם ניתן לשלם בכל כרטיס אשראי בינלאומי נפוץ. ובנוסף הסכום שתצטרכו לשלם על ה"דחיפות".
6. אם עדיין אין לילד SSN, ייתכן ותצטרכו לחתום על טפסים נוספים.

זכרו להגיד להם שיש לכם טיסה חזרה לארץ והביאו איתכם הוכחה (תצטרכו להציג כרטיס טיסה לתאריך של עד שבועיים מאותו יום) – על מנת שתקבלו את הדרכונים עוד באותם אחרי-הצהריים.

הנסיעה והשהייה בלשכה לא קלים עם תינוק, צריך לעצור כמה פעמים בדרך להאכלות והחלפות וקצת להוציא אותם מהכיסאות. קחו את זה בקלות ותעצרו בצד הדרך עם העגלה, תטיילו כמה דקות, תאכלו, תחליפו חיתולים ותמשיכו. כשזה ידוע מראש זה יותר פשוט.

לגיור בחו"ל בסמוך ללידה יש מספר יתרונות: אפשר לעשות אותו בזמן שמחכים לפסיקת בית המשפט / הוצאת דרכון והכי חשוב, מדינת ישראל (משרד הפנים) מכיר בגיור כזה במידית, גם אם נעשה ע"י קהילה רפורמית, קונסרבטיבית, או אורתודוקסית, כל עוד הקהילה מוכרת ע"י המדינה. כדאי לברר מראש האם הגיור יוכר ע"י פנייה לגורמים הרלוונטיים בארץ.

על מנת שהמדינה תרשום את הילוד כיהודי יש צורך במסמכים הבאים:

✓ תעודת הגיור עצמה החתומה על ידי 3 רבנים ובה ציון המקווה של הילד/ה.

✓ מכתב נלווה מטעם הקהילה, על דף הלוגו שלהם, לפיו הגיור נערך בתאריך \_\_\_ (עם תאריך עברי ולועזי) בהתאם לכללי הקהילה, לאחר שאתה (כהורה) התחייבת לגדל אותו/אותה כיהודיה ולאחר שהתקיים בית דין של הקהילה שזהותם של חברי הרכב בית הדין הם \_\_\_\_. למכתב זה צריכים לצרף גם תעודת גיור ריקה - כדי להוכיח שתעודת הגיור הספציפית תואמת את ה"כללים".

✓ במקרה של גיור רפורמי, העזרו במרכז הרפורמי לדת ומדינה, עו"ד ניקול מאור ([center@irac.org](mailto:center@irac.org)) - אשר תנחה אתכם ותשלח לכם תצהירים לגיור בהתאם, תספק תצהיר מאב בית הדין של התנועה הרפורמית בישראל - לאחר שתשלחו אליה את שני המסמכים הראשוניים (ניתן לשלוח לה במייל עוד בארה"ב, ולקצר את הזמנים ע"י כך שהיא תשלח לכם את המכתב לביתכם בארץ) - עלות כ-250 ש. היא גם תדע מראש להפנות אתכם לקהילה שמוכרת על ידי המדינה, וכך הרישום במשרד הפנים יהיה מידי, ולא יצטרכו להמתין לאישורים. לאחרונה שוב מבקשים שם להפנות לאישור ולא מסתפקים באישור של ניקול, אך זה תלוי סניף וחיידוד נהלים.

כדאי ליצור קשר עם הרב המגייר מראש, עוד לפני הטיסה לארה"ב על מנת לוודא שהוא אכן מגייר ולבדוק לוחות זמנים. הגיור עצמו די פשוט, נכנסים למקווה ביחד עם הילד/ים, מברכים - וזהו, בגדול.

יש אפילו הורים שלא נדרשו בטבילה במקווה בכלל, אך במידה וכן מומלץ להביא בגד ים לטבילה. למקווה יש עלות, בדרך כלל כמה עשרות דולרים ונהוג גם לתת תרומה לבית הכנסת של הרב. בררו את העלויות מראש, מאחר ולרוב התשלום במזומן.

תמיד קיימת האפשרות לגיור רפורמי בארץ, בבית דניאל לדוגמא. לתהליך המקומי יתרונות וחסרונות - אך דעו שזו אופציה קיימת.

מי שמעוניין בביצוע ברית - ניתן לבצע בבית החולים, ניתן אצל מוהל וניתן אצל רופא-מוהל, כל מיקום וההיצע שלו, כל זוג והבחירות שלו. ניתן גם להמתין לארץ, וניתן לא לבצע בכלל. שימו לב שיש קהילות שהרב רק ישאל אם אתם מתכוונים לעשות ברית, ויש כאלה שלא יגיירו אם לא בוצע ברית. זה חשוב אם אתם מתכננים ברית בארץ או לא למול בכלל.

שימו לב שלמילה יש כל מיני שיקולים רפואיים שלא תמיד יאפשרו שזה יהיה ביום מסוים, כמו צהבת ילודים, מצב רפואי וכו'.

בנוסף, למדנו שקיים הבדל בין המילות השונות, בחלקן מורידים כמות עור קטנה יותר, רק בדקו מה שחשוב לכם ודעו שקיימות כמה אופציות בארה"ב.

פירוט נוסף נמצא בחוברת "מדריך להורה הטרי" שכתבתי.



אין צורך לחכות לאזורח - טיפת חלב שייכת לרשות המקומית. בחלק מקופות החולים קיימת גם יחידת טיפת חלב, לעתים זה נח יותר שזה של קופת החולים, אך שימו לב בהתאם לביטוח הילדים שלכם (למשל אם זה "מכבי", אז ביטוח דיוויד שילד לא יהיה טוב ולא יכסה, וכדאי לבטח במכבי עד האזורח). **שימו לב שאם יש לכם כבר מספר ת.ז זמני, הרשמו איתו.**

פשוט קובעים פגישה ומגיעים עם הדרכון האמריקאי כדי להתחיל את המעקב כמה שיותר מהר (חיסונים, שקילות, אחוזונים).

## מספר ת.ז זמני

## חוזרים לארץ

**על ידי הוצאת מספר תעודת זמנית לילד תוכלו לחסוך זמן ועלויות של ביטוחים פרטיים**, ובעזרת המספר הזמני להרשם כבר לקופת החולים הקבועה של הילד. תהליך ההוצאה מאד פשוט - כאשר תגיעו לארץ, כתבו לסיוון מהביטוח הלאומי: [sivanh@nioi.gov.il](mailto:sivanh@nioi.gov.il) וודאו שיש לכם את המסמכים הדרושים: צילום תעודת לידה של התינוק/ת, צילום תעודת מעבר או דרכון של התינוק/ת, צילום אישור אפוסטיל, החלטת (צו) בית משפט לענייני משפחה בנוגע בדיקת אבהות וצילום תעודת זהות של ההורים.

## אזורח הילדים

## חוזרים לארץ

רוב ההורים מבצעים את תהליך האזורח של הילד בעזרת עו"ד ישראלי המתמחה בענייני משפחה ובעל ניסיון והיכרות ספציפית עם תחום זה. יש מעטים שעשו את התהליך לבד מול הפרקליטות ובית המשפט, וכמעט בכל המקרים זה לקח יותר זמן (לרוב בצורה משמעותית). בנוסף, בשבועות ובחודשים הראשונים לאחר שהפכתם להורים יש לכם מספיק מטלות וטרדות על הראש מכדי להוסיף לעצמכם עוד אחת, בתחום שבו סביר להניח שאין לכם לא בקיאות ולא הקשרים הדרושים. המידע שמובא כאן הוא תמצות מאוד כוללני של התהליך.

תהליך כולל הגשת מסמכים לבית המשפט לקראת הטרימסטר השלישי להריון, הכוללים בין השאר תרגום נטריוני של הסכם הפונדקאות המלא לעברית.

תוכלו לחפש הורים אחרים שכבר תרגמו חוזה דומה לשלכם (אותה סוכנות, אותה מדינה, ובעיקר אותה עו"ד שניסחה את ההסכם...), בדרך כלל תרגום דומה אצל אותו מתרגם יעלה פחות כסף. לטובת הזמנת תרגומים נוספים (פסק הדין האמריקאי גם הוא צריך להיות מתורגם נטריונית), עורך הדין המקומי יפנה אתכם.

יש לקבל צו של בית משפט לענייני משפחה לביצוע בדיקת רקמות; הצו בד"כ יורה להורים למסור דגימות דם עוד לפני נסיעתם ללידה, בעוד הדגימות מהתינוק/ות ייאספו בקונסוליה. אם אין ברצונכם לנסוע לקונסוליה לטובת העניין, ההליך המשפטי יהיה קצת יותר מורכב - אבל זאת בדיוק העבודה של עו"ד המקומי שלכם (ומנגד אל תשכחו שגם הנסיעה הארוכה או אפילו טיסה לקונסוליה, בעיקר עם תאומים, יכולה להיות סיפור מההפטרה).

את התור לבדיקת DNA קובעים במעבדה לסיווג רקמות בתל השומר (חדרון קטן במגדל אשפוז, קצת קשה למצוא אותו. מציע להכנס דרך מכוני הלב ולעלות קומה). עורכי הדין שלכם בארץ אמורים לטפל בקביעת התור עבורכם, אבל הנה המספר של המעבדה בתה"ש אם תרצו להתקשר בעצמכם: 03-5302829 (זורית, שלוחה 4). במעבדה משווים בין הבדיקות שלקחו מכם ומהילדים, ועורכי הדין שלכם צריכים לדאוג לאיסוף ולמשלוח תוצאות הבדיקה לבית המשפט, קבלת תגובת המדינה, מתן פסק הדין, ושילוח כלל החומרים להנהלת משרד הפנים לטובת אישור האזורחות.

בהגעה לתה"ש מומלץ לחנות בחניון מרכז הסרטן (נכנסים ישר, פונים שמאלה לכיוון המעלית, עולים קומה אחת וממשיכים ישר כל הזמן).

בשלב זה אפשר לרשום את הילד תחת האב הביולוגי.

- כשתקבלו את אישור משרד הפנים לרישום הילדים פעלו בהתאם להוראות עורכי הדין – אבל שוב, בגדול - עליכם לנשת ללשכת הרישום בסניף המקומי של משרד הפנים בהתאם לכתובתכם הרשומה, ולקבל מספר/י זהות ישראליים לתינוק/ות, שיירשם/ו בספח של ההורה הננטי. **שימו לב בהזמנת התור להזמין עבור "דרכון ותעודה ביומטרית"** במערכת התורים.

חשוב מאד להביא אתכם לטובת הרישום, גם אם נאמר לכם שזה כבר מעודכן במחשב - ליתר בטחון:

- ✓ תעודת זהות של האב הננטי כולל הספח
- ✓ הדרכונים האמריקאים של הילדים
- ✓ תעודות הלידה המקוריות עם האפוסטילים המקוריים
- ✓ אם אתם רוצים להנפיק לילדים דרכונים ישראליים, רק אז יש חובת נוכחות אישית של הילדים (מהרגע שהם מקבלים אזרחות ישראלית הם חייבים לצאת ולהיכנס מישראל רק באמצעות הדרכון הישראלי שלהם).
- ✓ תעודות הגיור השונות שקיבלתם + לרוב נדרש אישור מעו"ד (ראו סעיף "גיור").

כשתלכו למשרד הפנים לבצע את הרישום, אם יש לכם תעודת לידה שעליה רשומים שניכם, עשויים להציע לכם לרשום ישירות את שני בני הזוג כהורים, עפ"י בגץ ממט/טב-אבירם (עם הסתייגות שמדובר בהכרה רישומית בלבד ולא הכרה מהותית, ויכול להיות שגם בכפוף לדרישה לחתום על מסמך הצהרה שאתם מבינים כי אין מדובר בהכרה מלאה בהורות). שימו לב שזה רישום דקלרטיבי בלבד ולא מספיק - ולכן תבצעו בנוסף (במקרה של זוגות כמובן) צו הורות פסיקתי - שיתן גושפנקא חוקית מלאה להורה הלא-ננטי ולא מומלץ להסתפק רק ברישום דקלרטיבי.

יש לכם אזרחויות נוספות? שימו לב ובדקו האם צו הורות פסיקתי יהיה מספק. יש מדינות שידרשו אימוץ מלא - תהליך שונה וארוך יותר.

למקרי ברורים ניתן לפנות לרונה, ראש תחום אמהות בביטוח הלאומי: [ronaasaf@nioi.gov.il](mailto:ronaasaf@nioi.gov.il) - דעו שהעדכון במערכת של ביטוח לאומי לוקח 7-10 ימים. במקרים דחופים אפשר לקבל מספר ת.ז זמני.



אם לא הוצאתם בארה"ב מספר סושיאל סקיוריטי לילדים (מכל סיבה שהיא) - עדיין חשוב מאד יהיה להוציא לילדכם. **איך עושים את זה?** צריך לשלוח בקשה בדואר (דואר ישראל, לא פדקס או UPS) - יחד עם המסמכים המקוריים, ועותקים של כל מסמך:

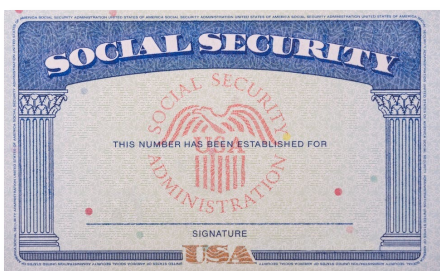
- מילוי טופס SS-5-FS
- תעודת לידה של הילד
- דרכון אמריקאי של הילד
- הוכחת זהות ההורה - דרכון ישראלי בתוקף

ולשלוח לכתובת:

#### Federal Benefits Unit

U.S. Embassy  
P O BOX 290  
9100201 Jerusalem, Israel

את המסמכים ששלחתם תקבלו חזרה תוך בערך שבועיים בדואר רשום.



על מנת לקבל את הזכויות המגיעות לכם בביטוח לאומי כמו נקודות זכות, מענק לידה, מענק אשפוז ודמי לידה, יש למלא טפסים ייעודיים באתר הביטוח הלאומי. אנחנו מביאים פה דוגמאות לטפסים הנפוצים ביותר, אך שימו לב שייתכן שתהיו זכאים לזכויות נוספות בהתאם לנתונים פרטניים או שתצטרכו למלא טפסים שונים ולכן מומלץ מאוד ליצור קשר טלפוני עם הביטוח הלאומי לבירור כלל הזכויות המגיעות לכם. ככלל, כיום כבר לא נדרש להגיע פיזית לסניפי הביטוח הלאומי או לשלוח את הטפסים בדואר, ואת כל המסמכים ניתן להעלות לאזור האישי באתר הביטוח הלאומי.

למידע נוסף בעניין דמי לידה, מענק לידה, חופשת לידה וכו', ניתן ליצור קשר עם הגב' אתי נמרודי, מנהלת תחום אמהות במשרד הראשי: למייל: [etinm@nioi.gov.il](mailto:etinm@nioi.gov.il) או טלפון במשרדה: 02-6709769



## טופס 300 - תביעת מענק לידה ומענק אשפוז

## חוזרים לארץ

**במה מדובר?** זהו טופס המשמש לקבלת מענק לידה המגיע לכל הורה אזרחי ישראל ללידת ילדיו, ובנוסף להחזר הוצאות אשפוז בחו"ל. סכומי המענקים מתעדכנים מדי שנה. נכון ל-2022 סכום מענק האשפוז המקסימלי עומד על 15,275 ש"ח. גובה מענק לידה - 1,826 ש"ח לתינוק יחיד, ו-9,129 ש"ח לתאומים. יש להתעדכן בסכומים ובתנאים המדויקים באתר הביטוח הלאומי.

על מנת להגיש את התביעה יש להגיש המסמכים הנדרשים:

- אישור לידה מבית החולים. ניתן להגיש את מסמך השחרור מבית החולים בו כתובים פרטי הלידה.
- חשבונית המפרטת את ההוצאות הקשורות ללידה - דרישת התשלום שתקבלו מבית החולים צריכה להיות מפורטת עם כל הסעיפים השונים עליהם התבקשתם לשלם. גם אם נעשו ביקורים אצל רופא לאחר השחרור במסגרת רשת בית החולים ותשלומי השתתפות עצמית לאשפוז הפונדקאית - ניתן להוסיף לחשבונית המוגשות.
- קבלה על תשלום דמי אשפוז על דף רשמי של בית החולים, בחתימת מחלקת חשבונות. חשוב מאוד! לא יתקבלו החוזרים ללא מסמך זה. במידה והתשלום בוצע באמצעות חשבון הנאמנות - יש להמציא דרך חשבון הנאמנות מסמך מסודר בדף לוגו הכולל את שמות ההורים, החיוב שירד, עבור מה עם חתימה וחותמת. ביטוח לאומי יקבל זאת בליווי דרישת התשלום של בית החולים.
- מומלץ לצרף מכתב הסבר להוצאות האשפוז שתכתבו בעצמכם ובו הסבר על סעיפי התשלום השונים. זה יעזור לסניף הביטוח הלאומי לטפל מהר יותר בבקשתכם.

**מתי אפשר להגיש?** ניתן להגיש את התביעה לאחר תשלום חשבון בית החולים, גם אם הינכם נמצאים עדיין בארה"ב. בטופס יש מקום לציין ת"ז הילוד, אך אין חובה למלא אם טרם נתקבל המספר. עם זאת מומלץ לחכות כחודשיים לאחר השחרור מבית החולים, כדי להיות בטוחים שהתקבלו כלל החיובים מבית החולים ומחברת הביטוח. עם זאת, אין להתמהמה יותר מכך - את התביעה יש להגיש בתוך 18 חודשים מיום הלידה לפי החוק.

**איך מגישים?** ניתן למלא את הטופס אונליין, ובסיום לשמור את הטופס המלא על המחשב (לא ניתן להגיש אונליין, רק למלא את הפרטים ולשמור PDF מלא על המחשב). לחלופין, ניתן להדפיס ולמלא ידנית. את הטופס המלא והחתום יש להעלות לאזור האישי בביטוח לאומי יחד עם המסמכים הנדרשים.

הערה: בטופס יופיע חלק המתייחס ל-"פרטי התובעת" - יש למלא מי מבין בני הזוג שיקבל על שמו את המענק ואת החזר הוצאות האשפוז.



**במה מדובר?** טופס לתביעת קבלת דמי לידה (תשלום עבור חופשת לידה). בגדול מדובר בתקופה של קצת מעל 3 חודשים בהם מקבלים את חלופת השכר (לרוב אצל שכירים זה נקבע על פי ממוצע 3 משכורות אחרונות, ואצל עצמאיים במסגרת הדו"ח השנתי). עצמאיים - התיעצו עם רואה החשבון שלכם לגבי הטופס. שכירים - יש להתייעץ עם המעסיק על אופן הגשת הטופס. מקומות עבודה רבים יגישו את הטופס עבורכם. במידה ולא, על המעסיק למלא את חלקו בטופס (עמוד למילוי המעסיק) ולהעביר אליכם בטרם תוכלו להעביר את הטופס לביטוח לאומי.

**איך מגישים?** את הטופס ניתן למלא אונליין, להוריד עותק מלא למחשב ולהעלות לאזור השירות העצמי באתר הביטוח הלאומי (העלאת מסמכים) - דמי לידה / מענק לידה -> תביעות -> תביעה לתשלום מענק לידה, מענק אשפוז. לחלופין ניתן להוריד, למלא ידנית ולסרוק.

יש להוסיף לבקשה את מכתב השחרור מבית החולים.

**מתי מגישים?** חשוב: יש להגיש את התביעה בתוך 12 חודשים מיום הלידה לפי החוק.



**במה מדובר?** יש למלא את הטופס לאחר קבלת מספר ת"ז ישראלי - ולהעלות לאזור האישי באתר ביטוח לאומי. בן הזוג שמוגדר כ"אם" הוא יהיה זה שיקבל את קצבת הילדים ואת נקודות הזיכוי הנוספות במס הכנסה - גם עבור לידות עתידיות.

שימו לב שמדובר בקצבה חודשית למשך 18/21 שנה שנחסכים עבור הילד במסגרת "חסכון לכל ילד" - המדינה מעניקה כ-52 ש, אתם כהורים רשאים אך לא חייבים להפקיד סכום של כ-52 ש נוספים, ויחד זה נכנס לחסכון שהילד יוכל לפתוח בגיל 18/21. אתם תוכלו לבחור בין ביצוע החיסכון בבנק (בד"כ בריבית קבועה אך נמוכה יחסית), לבין בתי השקעות (בהן הסיכון גדול יותר, אך גם פוטנציאל הרווח ינוע בהתאם).



## לסיים...

זהו, עכשיו נשאר לכם להתחיל את הפרויקט האמיתי והחשוב ביותר, שכל מה שקרה עד עכשיו הוא רק הפתיח וההכנה עבורו - ההורות.

שיהיה המון בהצלחה, שהכל יעבור כמו שצריך - וזכרו שגם אנחנו פה בארץ בשבילכם לכל דבר שצריך, כמו גם הסוכנות האמריקאית המלווה ועורכי הדין בארץ ובארה"ב.

מומלץ גם להיעזר בקבוצות הוואטסאפ ללקוחותינו, ולהתייעץ עם הורים אחרים שעוברים את התהליך איתכם, לקבל טיפים נוספים ואולי אפילו להכיר הורים טריים אחרים שנמצאים באותו זמן בארה"ב.

## מידע להורה המתחיל



### תקופת ההורות הראשונית

יצאתם שניים למסע וכעת שבתם הביתה שלושה (או ארבעה...). המעבר להורות הוא אחד השינויים המשמעותיים ביותר, אותו אנו חווים לאורך חיינו. וכזה הוא מלווה בלא מעט שינויים רגשיים. **לצד ההתרגשות, הציפייה, התרוממות הרוח והשמחה, אנחנו עלולים לחוות גם לא מעט רגשות קשים.** אחד הבולטים בהם הוא חרדה- כיצד אצליח לשמור על התינוק הזה? האם אני עושה מה ש"נכון"? כל אלו שאלות טבעיות שיתכן ואתם שואלים את עצמכם. אלו הם שאלות טבעיות ונפוצות הנובעות מתחושת האחריות הכבדה של להיות הורים.

בנוסף, הסביבה לא תמיד מקלה את התחושות, אנחנו עטופים במבול של מידע והצעות ומרגישים מוצפים. **זכרו, היכולת להיות הורים ממונה עמוק בתוך האינסטינקטים שלכם, נסו לסנן קצת את זרם המידע וההצעות, בחרו היטב למה להקשיב ואת מה להניח בצד.**

### תקופה של שינויים בזוגיות

אחד מהדברים המאפיינים יותר מכל את תקופת ההורות הראשונית היא השינוי. מיום ליום דברים מוכרים משתנים ודברים חדשים צפים וצצים להם: הזוגיות עוברת טלטלה רצינית וגם האינטנסיביות המלווה תקופה זו עלולה להיות לא קלה פיזית ורגשית. בעבר, התרגלתם לתחזק את הזוגיות באופן מסוים, כעת, דברים משתנים ואתם נאלצים במרבית היום לטפל בתינוק- דבר הגוזל מכם אנרגיות רגשיות ופיזיות, ובאופן טבעי- פחות פנויים "לטפל" בזוגיות.

### הנה שלוש המלצות שיעזרו לכם לצלוח את התקופה הקרובה:

- 1. סבלנות זה טבעי-** ככל שתפנימו שמדובר בתקופה אינטנסיבית, אך זמנית, כך תוכלו לקבלה בהבנה עם מינימום של מאבק פנימי וניסיון לשנות את מה שקשה לשנות.
- 2. תקשורת-** הקפידו לשוחח לפחות פעם ביום, ספרו זה לזה כיצד עבר היום, שתפו בחוויות, באתגרים ובהצלחות הקטנות. תקופת ההורות הראשונית מזמנת לא מעט אתגרים, היו שם זה עבור זה ותמכו.
- 3. אינטימיות ממקום חדש-** נכון, אולי לא תוכלו להתפנות פיזית ורגשית לקיום יחסי מין בתדירות שהייתם רגילים, אך תוכלו להשתמש במחוות אינטימיות אחרות. חיבוק ארוך אחרי יום מאתגר, הוא בדיוק מה שהמח שלכם צריך כדי לחוות קרבה ולהתחיל להפריש אוקסיטוצין.

### לישון כמו תינוק

אחד המיתוסים המשמעותיים בהורות הראשונות, הוא שנת תינוקות. אנחנו מצפים שהילד יהיה כמו בספרים, וישן 18 שעות ביום, ובפועל לעיתים מתקשים להשכיב אותו, הוא ישן מעט ואז מתעורר וגם שנת הלילה שלנו מקוטעת ומתקצרת. אם אתם חווים את זה חשוב שתדעו שזה בהחלט טבעי, ולא- לא תמיד תינוקות ישנים 18 שעות ביום.

עם זאת, **פגיעה מתמשכת בשינה יכולה להביא לתופעות של דכדוך, חרדה, פגיעה בזוגיות ופגיעה בעבודה.**

כדי להימנע מכל אלו, עקבו אחר 4 עקרונות פשוטים שיעזרו לתינוק שלכם ולכם לישון טוב יותר:

1. ללכת עם הטבע במקום נגדו- חשיפה לאור וחושך
2. מעקב אחר סימני עייפות- ותזמון ההשכבה
3. טקס שינה
4. הרדמות במינימום סיוע.



ליאת עזריה אהרונביץ  
פסיכומט, ליווי ונרחאות להורים

השינה שלנו היא הכי טובה כאשר היא מתואמת עם הטבע. באופן טבעי, גוף האדם רגיל למעגלי שינה וערות שמכוונים לפי היום וה לומר, בשעות האור אנחנו נמציים ופעילים יותר, ובשעות החושך אנחנו עייפים .

אבל בעולם המודרני, שבו יש לנו אפשרות להיות תחת תאורה 24 שעות ביממה, נוצרת בעיה: הגוף שלנו לא מצליח לשהות בחושך מספיק זמן כדי להתכונן לשינה. למעשה, בהעדר החושך שהגוף שלנו צריך כדי להתכונן לשינה, הוא לא "מבין" שהגיע הזמן לישון, והוא נשאר במצב ערות .

ומה שנכון לגופם של מבוגרים, הוא קריטי פי כמה וכמה לגופם של תינוקות. כלומר, אם התינוק מצוי כל שעות היממה בסביבה מוארת, מנגנון השינה שלו גופו משתבש והוא לא מצליח לכוון את עצמו לשנת לילה .

זו אחת ההשפעות הקשות ביותר של החיים בעולם המודרני על גופם של תינוקות. אבל החדשות הטובות הן, שיש כמה צעדים פשוטים שתוכלו לנקוט כבר היום כדי לאזן את מנגנון השינה הטבעי של תינוקכם, ולהכין אותו לשינה רצופה בלילה :

- 1. חשיפה לשמש ולתאורה הטבעית לאורך היום - חשוב שתשכיבו את התינוק שלכם לישון בתאורה טבעית לאורך שעות היום.**
- 2. בשנת הלילה, הקפידו שהילד יישן בחדר חשוך באופן מוחלט - אורות, מנורות ואפילו האור מהטלפון שלכם שיימצאו בסביבת התינוק יפריעו לגופו להתכונן לשינה ולהירדם. כתוצאה מכך, גם אם התינוק יירדם, הוא עדיין ייטה להתעורר תוך זמן קצר.**
- 3. הכנת הבית והחשכתו לשנת הלילה - חשוב להקפיד על חשיפה לחושך וצמצום תאורה החל משעות הערב. החל משעות הערב (17:00-18:00), תלוי בשעת שקיעת השמש באותו היום) ולקראת בוא הלילה, חשוב מאד להקפיד על מינימום חשיפה לתאורה וגירויים מעוררים. על מנת לסייע לגופו של התינוק להתכונן לשינה, מומלץ בחום לצמצם לא רק את האורות בבית ולייצר תאורה פחות בהירה, אלא גם להפחית את נוכחותם של משחקים בעלי אור חזק. ככל שהסביבה שבה יהיה תינוקך תהיה מותאמת לתאורה (או לחושך) שקיימים בחוץ באופן טבעי, כך גופו של התינוק יתכונן טוב יותר לשעות הלילה ויהיה מוכן לישון בשעה שאת רוצה שהוא יירדם.**

התינוק שלכם יודע לסמן לכם מתי הוא עייף, בדיוק כפי שידוע לסמן מתי הוא רעב או רטוב. **חשוב לשים לב לסימני העייפות של הילד, שמאותתים לך מתי הוא עייף וצריך לישון - ועכשיו .**

בדרך כלל, תוכלו לאתר שהילד עייף בעזרת **סימנים כמו: אדמומיות סביב הגבות או העין, בהיה למרחק ושפשוף עיניים או אוזניים.** כאשר הילד בוכה ועצבני, זה אומר שכבר פספסתם את מועד השינה שלו ולהבא כדאי שתקדימו את השעה .

### בהקשר זה עקבו אחר 3 עקרונות פשוטים :

- 1. מיד כאשר אתם מבחינה בסימני עייפות, השכיבו את תינוקכם לישון -** אין זה משנה אם חלף רק זמן קצר מהתנומה הקודמת או שזהו לא זמן נוח עבורכם. סמכו על מוחו של תינוקכם שידוע הכי טוב מתי הוא זקוק לשינה .
  - 2. הימנעו מעייפות יתר -** כולנו נכנסים לשינה רגועה ונינוחה יותר כאשר אנו עייפים, אך לא מידי. המונח "עייפות יתר" מתאר מצב בו המח עייף מידי וכתוצאה מכך מפריש הורמוני סטרס, כגון: אנדרגלין וקורטיזול, המקשה עלינו להירגע ולהירדם. מניסיוני, אם תינוקכם מתקשה להירגע בהשכבה, ישן בתנומות קצרות או מתעורר פעמים רבות בלילה- יתכן והוא נמצא במצב של עייפות יתר .
  - 3. הניחו בצד את טבלאות השינה -** טבלאות שינה הם מיצוע של תינוקות באותה שכבת גיל. הצמדות יתרה לטבלאות עלולה לגרום איחור של מועד ההשכבה האידיאלי עבור ילדכם וכתוצאה שינה שאינה רציפה.
- נכון, אני יודעת שהתרגלנו לחשוב כי צריך להשכיב תינוקות ופעוטות ב19:00 או 20:00 בערב. אבל למעשה, רוב התינוקות "ישמחו" מאוד ללכת לישון הרבה לפני השעה 19:00; השכבה במועד זה תכניס אותם לשינה נינוחה יותר, ותגדיל את הסיכוי לשינה איכותית ורציפה יותר. מניסיוני, **מרבית התינוקות והפעוטות מראים סימני עייפות כבר ב18:00 בערב או קודם לכן, בעיקר בשעות החורף.**

לאור כל זאת, נוודא תמיד שהתינוק שוכב לישון מיד כאשר הוא מוכן לכך, ולא לפני ולא אחרי כן. איתור סימני העייפות מסעיפים 1-2 בפרק זה יעשו פלאים באיתור זמני השינה האידיאליים לתינוקך .





תינוכם לומד המון כבר בחודשים הראשונים לחייו: הוא לומד להתהפך, לשבת, למלמל, ובהמשך גם ללכת ולדבר. החדשות הטובות! שלצד למידת מיומנויות התנועה, המוטוריקה והתקשורת של התינוק, אפשר ללמד אותו רוטינה מלאה ומדויקת גם לשינה! **בזכות רוטינה כזאת, אנחנו מלמדים את המוח של התינוק שהגיע הזמן לישון.**

כאשר אנחנו עורכים את טקס השינה הזה, בזמן שבו אנחנו מזהים את סימני העייפות של התינוק- אנחנו מגדילים משמעותית את הסיכוי שהתינוק שלנו "יבין את הרמז" ויתכונן לשינה.

#### אז איך לעשות טקס שינה מוצלח?

ובכן, טקס שינה יורכב לרוב **ממספר פעולות חזרתיות שמרגיעות את מוחו של התינוק, ומסמנות לו שהגיע הזמן לישון.** וכל זאת, בדרך נוחה ונעימה. כך יוכל תינוקך להתכונן ולחוש נינוח לקראת ההשכבה. הטקס יוכל להיות מורכב מפעולות קוליות, כמו המצאת שיר או דקלום, או מפעולות ויזואליות כמו מתרגול טקס פרידה מהחפצים השונים בחדר. למשל, הורים רבים נהנים לומר לתינוק טקסטים כגון: "לילה טוב לבובה, לילה טוב למיטה, לילה טוב לארון" וכדומה.

#### מה לא כדאי לעשות בטקס שינה?

בטקס השינה כדאי להימנע מפעולות רוטיניות תחומות בלוח זמנים שעשוי "לכפות" את עצמו עליכם, או מפעולות שדורשות ממכם התארגנות מיוחדת. למשל, קביעת המקלחת בטקס שינה תדרוש ממך לקלח את התינוק בשעה מוגדרת ועשויה להיות לא נוחה ללוח הזמנים שלכם. טקס שינה אמור להיות מורכב מרצף פעולות שקל לבצע בחדרו של התינוק, והיו בעלות השפעה מרגיעה. אם אתה סבורה שפעולה מסוימת עשויה להיות בעלת השפעה מעוררת על התינוק, מומלץ בהכרח להימנע ממנה.

### עקרון רביעי- הרדמות במינימום סיוע

### לישון כמו תינוק

"הוא שותה 6 בקבוקים בלילה ומתעורר כל שעה- שעה וחצי"

"היא מתעוררת כל שעה ואני מרדימה על הידיים"

"במקרה הטוב אני נותנת מוצץ והיא חוזרת לישון, במקרה הרע אני צריכה להקפיץ אותה על כדור הפיזיו בכל שעתיים בלילה"

מוכר?

כל כך הרבה הורים חווים את הקשיים הללו לאורך הלילה (והיום), ומתוסכלים מחוסר היכולת להחזיר את התינוק לישון ללא גורם התלות שהוא זקוק לו (בבקבוק, הנקה, החזרת מוצץ, ידיים, נדנוד, הקפצה על כדור...).

**לכל גורמי ה"תלות" הללו דבר אחד במשותף- הילד וההורה מאמינים שיש צורך בגורם התלות על מנת לשוב להירגע ולהירדם.**

אז מה עושים? איך מורידים את גורמי ה"תלות" על מנת להגיע ללילה יותר רצוף ושקט?

#### נעקוב אחר שלושה שלבים:

#### **שלב ראשון- התינוק שלי יכול להירדם ללא גורם התלות שלו!**

לרוב הדבר הראשון שנצטרך לעשות הוא לשנות את התפיסה של ההורה והתינוק כי הוא זקוק לידיים/ לבקבוק/ לקפיצות בכדור, כדי לשוב להירגע ולהירדם.

זה הדבר הראשון שתצטרכו להיות בטוחים בו על מנת להתחיל להוריד את הסיוע.

האם אתה מאמינות שהתינוק שלך יכול להירדם ללא גורם התלות?

#### **שלב שני- הורדה הדרגתית של הסיוע בהרדמה- מה הכוונה**

-סיוע של הרמה על הידיים ושיבה סטטית על כיסא עדיף על פני סיוע של נענוע וריקודים בידיים.

-סיוע של מגע סטטי עדיף על פני נענוע וליטוף של התינוק.

-סיוע של נוכחות בלבד עדיף על פני סיוע של נוכחות+ שירי ערש.

חישובו על גורם התלות של התינוק שלכם, ונסו להוריד אלמנט אחד בסיוע שלכן.

כשהתינוק שלכן ילמד להירדם בצורה זו, נמשיך בהדרגה להורדת אלמנט נוסף.

חשוב- התחילו מהמצב הקיים ובנו לכם מדרג סיוע שהוא פחות אקטיבי ופחות דינמי מזה הניתן היום.

התקדמו אט אט במדרג לעבר סיוע שהוא יותר פסיבי וסטטי.

## שלב שלישי - תרגול ביום לפני תרגול במהלך הלילה

מתחילים מעבודה על השכבות היום והשכבה לשנת הלילה, ורק אז מתחילים לתרגל גם במהלך הלילה עצמו בעת התעוררויות.

לא נרצה להתחיל את התהליך בקימות לאורך הלילה בשלב הראשון - בלילה אנחנו גמורים ורק רוצים לחזור כמה שיותר מהר לפוך המחמם. לכן חשוב לעבוד במהלך היום כשאנחנו והתינוק/הילד שלנו רעננים ופנויים ללמידה.

\*זכרו- כאשר אנחנו מרחיבים את טווח האפשרויות להירגע לאורך היום, גם בלילה הילד יוכל להירגע באופן שונה מזה שהורגל בו. בהמשך גם נתחיל במידת הצורך לעבוד על התעוררויות במהלך הלילה (שצפויות בשלב הזה לפחות משמעותית ולהשתפר).

### הכותבת:

ליאת עזריה-אהרונביץ',  
פסיכולוגית (MA בפסיכולוגית קלינית של  
הילד), המלווה הורים בדרך ללילות רצופים.



