

בשעב תלדידי

יש נשים שהשאלה "איך הייתה הלידה?" מעלה דמעות בעיניהן, ולא של שמחה. יולדות רבות מגיעות למצבי משבר במהלך הלידה וזוכרות את הלידה כחוויה טראומטית, לעתים עד כדי הימנעות מהריון נוסף. הבשורה הטובה: יש דרך לטפל בזה

שקרה, מסתבר שמדובר בכל מיני נתונים שלא התפרשו באופן מדעי או מציאותי. "עם זאת, ברור שתלונות רבות אכן מוצדקות. במקרים רבים הדבר נובע מהתעלמות מהצרכים של היולדת וקשור למבנה האישיותי של המטפל. במקרים כאלה אני מבצעת תחקיר רציני, רואה מי המיילדות שהיו בלידה, מנסה ללמוד מהאירועים, ואם צריך, תירשם בתיק האישי של המיילדת או הרופא המטפל נגיפה".

האם הסיכוי ללידה טראומטית גבוה בעיקר בלידות הראשונות?

"אין ספק שבלידה כזאת, הפנטזיה עוד 'רצה' במות, אל מול מציאות לא פשוטה. חשוב לציין שלידה, כשהליד, נחשבת למצב משברי היוצר אצל כל אשה לחץ, סטרס ודחק. היום אפשר להוריד את הלחץ בצורה משמעותית, ועם צוות קשוב לצרכים, הדבר אמור לעבור בשלום. אני גם ממליצה תמיד להשתתף בקורס הכנה ללידה שנערך בבתי חולים, על ידי מיילדות שעובדות בבית החולים. הן יעניקו ליולדת את הטיפים הכי טובים".

ום דבר אינו מכין, וגם לא יכול להכין, לכאב שאלוהים ייעד לחוה בלידה. יש נשים שהשאלה "איך הייתה הלידה?" מעלה דמעות בעיניהן, ולא של שמחה. יולדות רבות מגיעות למצבי משבר במהלך הלידה מחמת כרידות, אכזבה ותחושת כישלון. ומסתבר שנשים שחוו לידה טראומטית עלולות לסבול בהמשך מסיוטי לילה, זיכרונות מלאי חרדה, עצבנות, קושי לתפקד ולעתים פחד מלידה חוזרת, עד כדי הימנעות מהריון נוסף.

כריכה גל, מיילדת ותיקה ומנהלת הסיעוד של בית החולים לנשים ב"בילינגסון" מודעת לבעיה. בכ"ח בילינגסון הוקם מערך מיוחד בשם "רואים את הנולד", שמטרתו לתת מענה לנושא ולטפל בנשים שנדרשות ל"תיקון חוויית הלידה". גל, העומדת בראש צוות בן 12 מיילדות שעברו הכשרה בתחקור, מומינה נשים שעברו טראומה בלידה, שיבואו ורצוי עם התיק הרפואי שמתאר את מהלך הלידה. "הנשים מספרות לנו על החוויה הקשה. אנחנו לא שיפוטיות, בעיקר מקשיבות, מתייחסות לעובדות כפי שהיולדת מביאה אותן. לא פעם אחרי שאנחנו יושבות עם המתלוננת ומנתחות ביחד את מה



יעל שגב, מורה בת 39 ממרכז הארץ, אם לשלושה ילדים, כתבה מכתבי תלונה לבית החולים בו ילדה ולמשרד הבריאות אחרי הלידה הטראומטית שעברה לפני 11 שנים. היא עצמה נאבקה עם זכר הלידה יותר משנתיים. "הגעתי לבית חולים", היא מספרת, "ומיר העבירו אותי לחדר לידה. מכיון שכבר סבלתי מכאבים עזים, ביקשתי אפידורל. התחילו לתת לי את האפידורל וחמש דקות אחר כך, זיהו שהרופק של העובר צנח בצורה דרסטית. תוך שניות החדר התמלא ברופאים, מתמחים, דחפו את בעלי הצדה והחלו חילופי דברים מעל לראש שלי, כאילו אני לא שם. אף אחד לא הסביר לי מה שקרה ומה שיקרה. הכל בשיא הלחץ - מזויזים אותי לצד שמאל, לצד ימין, מעל הראש אני שומעת שאומרים 'תגלחו אותה'. לי לא אומרים כלום. מיר הוציאו אותי החוצה, הביאו טופס כדי שאחתום ואמרו לי 'את נכנסת לניתוח'. אין לי מושג על מה חתמתי ולמה. הייתי בהלם. פשוט מתתי מפחד, כי כבר הבנתי שהולכים לחתוך לי את הבטן כשאני בהכרה".

מכיוון שהכל התנהל במהירות רבה, לא הספיקו למתוח מול פניה בד סטרילי על מנת שלא תחזה בניתוח עצמו. אזקו את ידיה על מנת שלא תזוז, והניחו את הבר על ראשה. "הרגשתי כמו גווייה", היא נזכרת, "ומתחילים לחתוך, האפידורל כנראה עוד לא תפס, ואת החתך הראשון הרגשתי. הבאתי את הצרחה של החיים, ואז הרדימו אותי. התעוררתי אחר כך בחדר התאוששות, שבו ישבה אחות תורנית שלחצה לי על הבטן כדי לבדוק אם השלייה יצאה. גם זה כאב. ואז בעלי נכנס כולו וזרח, וסיפר לי בהתרגשות על הבן שנולד".

מה הריגשת?
 "כלום. אמרתי לעצמי, מה הוא מחייך? ומה הוא מדבר על הילד? הרגע צלבו אותי, חתכו אותי, הייתה לי לידה שבכלל

בלידה: "מדובר בשיטה ממוקדת וקצרת מועד, הכוללת דיכוב מודרך של המטופלת, שיחה טיפולית ומתן מידע אובייקטיבי על החוויה הסובייקטיבית שהמטופלת עברה", מסבירה קרייזר, "אבל בתחקור אני קודם כל הסניגורית של היולדת, שעברה חוויה שלא ציפתה לה". כיום נלמדת השיטה של קרייזר בבתי חולים רבים בארץ. קרייזר עברה איתה על התיק, הסבירה לה מה קרה בכל דקה, והפנתה אותה לטיפול פסיכולוגי שנמשך שנתיים. שני הילדים שנולדו אחר כך, מספרת שגב, נולדו באותו בית החולים, בחוויית לידה אחרת וטובה יותר.



עילום זיהוי סולמן

גם גני פרייברג, בת 36 מגבעתיים, אם לאדם, "עוד מעט בן ארבע", עובדת עם בעלה בחברת ייבוא משפחתית, עברה

טרומה שבעצם לא השתחררה ממנה עד היום. ג'ני: "הלידה שלי הייתה מוזעזעת. זה החל בירידת מים באמצע הלילה - הגעתי לבית החולים אחרי שעברתי קורס הכנה ללידה, ובכל זאת ציפיתי לקבל תרדמה, וכבר בדקות הראשונות הציבו למולי רילמה, אם אני רוצה וריקת זירוז או לא. לא ידעתי מה לענות. כראי? לא כראי? מה עושה הוריקה מלבד זירוז? לא היה מי שיסביר לי. פקידת הקבלה בדלפק שאלה אם זו לידה ראשונה והציעה להכות".

הזוג הצעיר חיכה, ג'ני קיבלה חדר, חוברת למוניטור, והצירים החלו. מדי פעם, היא מספרת, נכנסו ויצאו מן החדר רופאים, אחיות. הכאבים גברו, אבל מכיוון שאיתרע מולה והגיעה ללידה ביום הג, הצוות המצומצם הובהל בכל פעם לטיפול דחוף אחר. "שקעתי בעצמי מרוב הלם", אומרת ג'ני, "לא תקשרתי. אדם נולד בשלוש בלילה שלמחרת, זה אומר שסבלתי יותר מיממה. משמרות התחלפו, היה לי כאב ראש נורא שרק ברייבנד התברר כרעלת הריון, אמרו לי לשתות מים, ורק אחרי 12 שעות נתנו לי אנטיביוטיקה. אפידורל קיבלתי רק בשתיים בצהריים, והעירוי לא נעשה כראוי, המשכתי להרגיש את הכאבים. ואז מודיעים לי שאני עוברת לידת ואקום. לא ידעתי מה זה, אם זה כואב יותר ממה שכבר סבלתי, וכשזה קרה, זה היה מכאיב שא אפשר לתאר, זה היה גהיגום". לרבני ג'ני, התחושה הקשה ביותר הייתה שלאיש לא היה אכפת ממנה, על אף שהלידה הייתה ממושכת ובעייתית. "לא החזיקו יד, לא הרגיעו. התחננתי לעוד אפידורל ולא קיבלתי, ועל רגע התפירה אני באמת לא מסוגלת לרבר. סיוט, הייתי כולי קרועה". בינתיים היא דוחה את ההריון הבא. "אם ארצה לעבור עוד לידה, אעשה ניתוח קיסרי. את הזוועה הזאת אני לא אעבור שוב. עד היום אני מרחמת על כל אשה בהריון".

סולוויג בן-דוד, בת 36 מתל-אביב, אם לעלמה בת שלוש, היא אחת מתחנה לבריאות המשפחה, "טיפת חלב" היא

לא הייתי בה. הייתי בכאב ובהשפלה. תשעה חודשים של הריון, קורס הכנה ללידה, את מפתחת ציפיות ופנטזיה על איך תיראה הלידה שלך, ונבנית בראש תמונה שניתוח הוא ממש לא חלק ממנה. היה לי רצון ללדת בצורה המושלמת ביותר, ואני לא הצלחתי. לא עברה כמוחי שום מחשבה על התינוק. שום התרגשות".

יעל לא שיתפה איש בתחושותיה הקשות. את בנה ראתה רק שמונה שעות אחרי שיצאה מחדר ההתאוששות, וחזתה קשיים בגירולו עד שהיה כמעט בן שנה. בריעבד, היא אומרת, אובחנה כמי שסובלת מדיכאון אחרי לידה. "אין לי ספק שהורעים של מה שהרגשתי, ויותר נכון של מה שלא הרגשתי כלפי הילד, נורעו בלידה. לא מתכנן. חיבקתי ונישקתי כי זה מה שצריך. שמחת החיים ניטלה ממני לגמרי".

שגב טופלה על ידי דורית קרייזר, מיילדת ותיקה, מריכזה בקורסי הכנה ללידה ומרצה בלימודי תואר שני לאחיות, שפיתחה במסגרת לימודי התואר השני בסיעוד שיטה בשם DEBRIEFING (תחקור) לנשים שעברו טראומות



Geetimages/tdi

גני פרייברג: "לא החזיקו יד, לא הרגיעו. התחננתי לעוד אפידורל ולא קיבלתי, ועל רגע התפירה אני באמת לא מסוגלת לרבה סיוט, הייתי כולי קרועה. אם ארצה לעבור עוד לידה, אעשה ניתוח קיסרי. את הזוועה הזאת אני לא אעבור שוב. עד היום אני מרחמת על כל אשה בהריון"

יעל שגב: "תשעה חודשים של הריון, קורס הכנה ללידה, ואת מפתחת ציפיות ופנטזיה על איך תיראה הלידה שלך, נבנית בראש תמונה שניתוח הוא ממש לא חלק ממנה. היה לי רצון ללדת בצורה המושלמת ביותר, ולא הצלחתי"

אותנו גם למה שלא צפוי. להעלות על הכתב את מה שאת רוצה שיהיה, על מנת להיות מסוגלת לררוש את מה שמגיע לך. מומלץ להיעזר בשירותי מיילדת או דולה, יש רולות שמתגברות בכדי לצבור ניסיון, ועוד עצה, רוב הניתוחים נעשים בגלל אי התקדמות של "העובר בתעלת הלידה. אם לא מדובר במקרה חירום, לבקש עוד חוות דעת, לשאול עוד רופא. להיות בשליטה. ואם המיילדת שקיבלת לא נעימה, לבקש להחליף אותה, או פשוט להגיד לה 'אני זקוקה ליחס חם ולמיילדת אמנות'. מגיע לך הכל".

סולוויג בן דוד: "נרשמתי לבית החולים הזה במיוחד, כדי להיות עם עלמה מהשנייה הראשונה בחדר, ובסוף היא נלקחה ממני ולא ראיתי אותה אלא אחרי שעות ארוכות. זו הטראומה הכי גדולה שעברתי, הנתק הזה, שלא הייתי לידה בשעות הראשונות של חייה".

זו שפוגשת מאות אמהות אחרי הלידה ומראיינת אותן, ואחת השאלות היא "איך עברה הלידה?". לצערה, הלידה שלה עצמה הייתה טראומטית. "הובהלתי לבית חולים בשבוע ה-41 בגלל דימום. החליטו לאשפז אותי, שעות אחד כך החלו צירים רציניים, עד שהחליטו שמותר לי לקבל אפיורול, כי ראו שכואב לי מאוד. נאלצתי לחכות כמעט שעתים לרופא שיאשר את ההליך. כמעט חמש שעות של כאבי תופת. צעקתי מכאבים, אבל זה לא עזר. לא באו לנחם, להרגיע. אחות אחת אמרה "תגשמי עמוק", והלכתי כשסוף סוף קיבלתי אפיורול, והלידה החלה, הרופק של עלמה ירד, והחליטו על לידת ואקום. אחרי הלידה הניחו את עלמה עלי לשנייה ומיד לקחו אותה. אמרו לי שהיא צריכה להיות בהשגחה. נרשמתי לבית החולים הזה במיוחד, כדי להיות עם עלמה מהשנייה הראשונה בחדר, ובסוף היא נלקחה ממני ולא ראיתי אותה אלא אחרי שעות ארוכות. זו הטראומה הכי גדולה שעברתי, הנתק הזה, שלא הייתי לידה בשעות הראשונות של חייה. גם אני הייתי בהשגחה. למה לא לצרף את שתינו ביחד? ההרגשה שהיא הייתה שם לבר, כלי אמא, בתחילת חייה. זו תחושה שרודפת אותי עד היום".

"מה את עושה סיפור?"

גילת רונאל, המנהלת המקצועית של "דיאדה", מרדיכת הכנה ללידה, דולה ומנהלת מפגשים לעיבוד חוויות לידה, מסבירה: "חוויות הלידה לא תמיד שלמות, ולא תמיד 'גמורות'. רוב הנשים שמגיעות לעבר את החוויה אצלנו חוו פגיעה מהמערכת, לתפיסתן. חוויות לידה שלא תאמה את הציפיות והפנטזיות שלהן, או שעברו לידה מאוד ארוכה וקשה. הן מרגישות שהן צריכות לסגור מעגל לפני שהן נכנסות להריון השני, או שהן כבר מגיעות בהריון נוסף ומרגישות שחשוב לטפל במה שהיה, לפני שהן יולדות שוב. לא תמיד זה קשור להריון נוסף, לפעמים זכר הלידה רובץ בצורה כואת שזה מפריע להן בחיים, בסיטי לילה, במחשבות מטרידות, חלומות. הולך איתן במהלך היום, זה פשוט שם".

גילת רונאל, מרדיכת לידה ב"דיאדה": "חוויות הלידה לא תמיד שלמות ולא תמיד 'גמורות'. רוב הנשים שמגיעות לעבד את החוויה אצלנו חוו פגיעה מהמערכת, לתפיסתן. חוויות לידה שלא תאמה את הציפיות והפנטזיות שלהן, או שעברו לידה מאוד ארוכה וקשה. הן מרגישות שהן צריכות לסגור מעגל לפני שהן נכנסות להריון שני".



מחץ התלונות הנפוצות? "חוסר סיפוק, עלבון גדול מהמערכת, אכזבה מעצמן. נשים שהרגישו שהן נכשלו, שמרגישות שלא היו קשובים אליהן, למרות שאני מרגישה שזו חוויה אישית שלהן ואינטרפרטציה שלהן. יש כאלה שיגידו 'המיילדת לא הייתה נחמדה' ויעברו הלאה, ויש כאלה שיחוו בדידות גדולה או נטישה. הרבה פעמים המטר של הסביבה ליולדת הוא "מה את עושה סיפור?", ואז מתעוררים רגשות אשמה. ואני אומרת, למה שלא תהיינה לך ציפיות? למה שלא יתנהגו אלינו באנושיות, שיגידו לנו מה צריך לעשות, מה עומד לקרות. אלה אינן ציפיות מוגזמות. לצפות שרופא או מיילדת יציגו את עצמם ולא ידברו מעל לראש שלנו אלא אלינו, שכל דבר ייעשה בהסכמתנו. אנחנו נשים דעתניות שפתאום הופכות לאוירה. הדבר הכי אינטימי שלנו הופך לנחלת הכלל. זו חוויה לא פשוטה", אומרת רונאל. הטיפול יכול להיות פרטני - עד שלושה מפגשים, או קבוצתי - בן שני מפגשים כלכד. אם רונאל מאתרת סימפטום מראיג במיוחד שעלול לגרום להתרדדות רגשית, היא מפנה לפסיכולוג או פסיכיאטר. מה עצתך למי שקוראת עכשיו את הבתבה? "למי שחוותה טראומה בלידה אני אומרת - זה עלול להילוד, ומומלץ לטפל בזה כמה שיותר מר. מי שבררד ללידה להשתתף בקורס הכנה ללידה, שמכין