



איך מתכוונים לקראת תינוק חדש?



קונים מוצצים ושמיכות, מתאמים עם מטפלת ואורזים תיק לידה עם שמן שקדים... כל ההכנות האלו חשובות. אבל לא פחות חשוב להכין את עצמנו: עם ידע נכון ומאורגן וגישה שתסייע לנו לעבור את הלידה ואת המעבר להורות בצורה הטובה ביותר | מיילדת, רופאת נשים ורופא ילודים עם טיפים ותובנות להורים שבדרך | **שירי דיקשטיין**



אותו. מעדיפה להפך, אור חזק שייתן תחושת שליטה וביטחון? אני כאן לדאוג שזה יהיה. תרצי מוסיקה ברקע? שקט, או דיבורים? יש מי שזקוקה למגע ונוכחות קרובה ועוטפת ויש מי שמעדיפה שקט ופרטיות. יש מי שמעדיפה להרפות ויש כאלה שמעדיפות להיות כמה שיותר פעילות. כל אחת ומה שעושה לה טוב. רק צריך להביע את הרצון שלך. המיילדות כאן כדי לשמוע. אני לא מדברת רק בשם עצמי כי אני מכירה את הקולגות לעבודה וזה גם הקול שלהן".

לא תמיד הדברים נתונים לבחירה. יולדת שמעדיפה לנוע, אבל בחרה ללדת עם אפידורל לא תמיד חופשיה להיות בתנועה. עם זאת, חשוב לדעת שישנה 'דרך אמצע' - עם אפידורל, אך ללא הימנעות מוחלטת מתנועה. "כיום ב"ה יש אצלנו את walking אפידורל - אפידורל 'להליכה' שאפשר לנוע אתו. כמובן, זה דינמי. יש יולדות שלא נמליץ להן להיות בתנועה מסיבות רפואיות.

ו אם כבר הזכרנו את סוגיית האפידורל, חשוב לציין שאנחנו זורמים עם כל בחירה של יולדת. מי שבוחרת ללדת בלידה טבעית, מקבלת מאתנו את כל הגיבוי לכך. היא חותמת על טופס הסכמה לכך שהלידה לא תכלול התערבויות ואנחנו משתפים עם זה פעולה לגמרי. בלידה טבעית נעשה את המקסימום כדי להקל על הכאב למרות היעדר האפידורל. זה כולל תרגילי נשימות, תנוחה שמקילה על הכאב וגם שהייה במים. בלידה טבעית היולדת לא מחוברת כל הזמן למוניטור, אלא רק מידי פעם, כשנדרש מעקב.

בנוגע ללידה ובאותה נשימה להיות במודעות לכך שלפעמים נוצרים סיבוכים או מהלך לידה שונה מכפי שציפינו ולבוא בגישה רכה וגמישה".



תקשורת מקרבת, בשבילך

למדת על הלידה, גיבשת העדפות אישיות? מעולה. ספרי על כך לצוות!

גילי: "אני עובדת כמיילדת קרוב לעשר שנים ובכל פעם נפעמת מחדש מהזכות שלי להיות חלק מהרגעים הגדולים ביותר. אני מרגישה אסירת תודה לכל יולדת ומתרגשת מכל לידה. ביום שאפסיק להתרגש, לא אוכל יותר לעבודה כמיילדת! בדיוק מהמקום הזה אני מרגישה שכל יולדת היא עולם ומלואו. כל אחת ומה שעושה לה טוב, בכל היבט. באופן אישי חשוב לי לשמוע כל מה שהיולדת רוצה, מעדיפה או מתחשק לה.

מתוך אמון בכך שגוף האישה יודע ללדת ומיועד לכך, אני משתדלת שהלידה תעבור באופן טבעי כמה שיותר, בהתאם לצורך הרפואי ולהעדפות האישה של היולדת.

לכן חשוב לי לשמוע מכל יולדת למה היא מתחברת. איך נראית הלידה האידיאלית מבחינתה. אני ממש רוצה לעודד כל אישה שמגיעה ללידה, ובמיוחד ללידה ראשונה שבה לפעמים יש פחות ביטחון - תשאל, תבקשי, תדברי ותספרי מה חשוב לך. מעדיפה שלא יהיה אור בחדר? אפשר להחשיך

"עולם הילודה והאימהות, הכולל בתוכו שינויים רבים בגוף וגם בנפש. חשוב שאישה תהיה מודעת לכך כמה שרק ניתן. ולשם כך אפשר להיעזר במגוון קורסים הקיימים היום להכנה ללידה".

גילי המיילדת מסכימה ומרחיבה, "הכנה ללידה מומלצת לא רק לאמא שבדרך אלא גם לאבא. חשוב ששני בני הזוג יהיו יחד בתהליך הזה, כי הוא עובר על שניהם. הבעל יכול לעזור ליולדת במגוון דרכים בתקופת ההכנה ללידה וכמובן גם אחריה. בני זוג המודעים לאפשרויות השונות ומבינים מה כולל תהליך הלידה יכולים לתאם ציפיות מראש. היולדת יכולה ליידע את בעלה בכל ההעדפות שלה, כך שיידע גם לעזור וגם לתקשר עם הצוות ולשמש ליולדת כפה בזמן בו לא בטוח שהיא תוכל לדבר. האישה וגם הבעל יכולים להעלות חששות, לדבר על מה שמעורר מתח ומה שיכול לחזק ולהרגיע. בנוסף, הם יכולים לסכם עם מי ירצו להתייעץ במקרה של ספק ואיך מתאים להם לפעול בתסריטים שונים".

חלק חשוב נוסף בהכנה ללידה, מאמינה גילי, הוא ביסוס אמון בגוף. "יולדת שמאמינה שהגוף שלה יודע ללדת והוא מותאם לכך, באה בגישה חיובית ובאופטימיות. היא תקדם יותר את הלידה ותהיה נוכחת בתהליך".

לצד כל אלו מזכירה ד"ר אסרף כי בסופו של דבר לידה היא אירוע דינמי ובלתי צפוי. ולכן חשוב לבוא בגישה פתוחה: "חשוב מצד אחד להתכונן, לחשוב מראש על ההעדפות



נעים מאוד, אמא

יחד עם התינוק הראשון מגיעה לעולם גם אמא שלו. נכון שהיא כבר הייתה כאן קודם, אבל לא כאמא. החיים החדשים כאמא מתחילים בחדר הלידה, בו היא תפגוש בפעם הראשונה את התינוק שלה. וזה לא הדבר היחיד המתרחש בחדר הזה, שלפעמים השהייה בו ממושכת ורצופת אתגרים. וגם אחרי שיוצאים מחדר הלידה עם תינוק בריא ב"ה, המסע לא מסתיים.

גילי זוסמן היא מיילדת ואחות מומחית בבריאות האישה במחלקה להריון בסיכון גבוה ובחדרי הלידה במרכז הרפואי מעיני הישועה. וד"ר שרון אסרף היא רופאת נשים בכירה באגף נשים ויולדות ורופאה אחראית במרפאת פרינאום במרכז הרפואי מעיני הישועה. הן עושות סדר לכל אישה לפני לידה על מה שצפויה להתרחש. לצידן ד"ר ברנרד ברזילי, מנהל מחלקת ילודים במרכז הרפואי מעיני הישועה, מפרט כל מה שאמא לניוטרון צריכה לדעת.



שונה אבל שווה: גוף ונפש של אמא
"לידה ראשונה היא כניסה לעולם חדש", פותחת ד"ר אסרף,

מצד שני, גם מי שבחרת ללדת עם אפידורל נציע לה לנסות לקחת את הזמן עד האפידורל, אם הכאב אינו בלתי נסבל, ובינתיים להיות בתנועה. מי שבכל אופן תבחר לקחת אפידורל כבר בשלב מוקדם של הלידה, ניתן לה בלי עיכובים. הכל מתוך תקשורת, מתוך הקשבה לשדר המילולי והלא מילולי של היולדת. היולדת רק צריכה לבקש, ואם יש לבטים - לשתף".

ומה עושים כאשר היולדת בעצמה לא בטוחה מה נכון לה? לדבריה של גילי זה חלק בלתי נפרד מהתקשורת בחדר הלידה ובפרט בלידה ראשונה: "אני חושבת שיש היום בעיה של עודף ידע לא מסודר ולא אחיד, ופעמים רבות התפקיד של מיילדת הרבה הוא גם לעזור ליולדת לדייק עם עצמה מה נכון לה. לעשות רגע סדר בסיטואציה, ולברר מה מתאים לה באופן אישי. מה שמתאים לגישה, לשכנה ולחברה לא בטוח מתאים גם לה, ובלידה הראשונה ליולדת עצמה עוד אין ניסיון... זה חלק מהסיבה למסלול המיוחד שלנו ללידות ראשונות. כאשר יולדת מגיעה ללידה ראשונה, היא עוברת אצלנו במסלול 'גולד', המיועד ללידות ראשונות. כבר במיון נדאג שהצוות יידע שזו לידה ראשונה, על ידי סימון במדבקה, ומשם לאורך כל הדרך היא תקבל מעטפת מיוחדת, עם תמיכה פעילה, נוכחות קרובה, יותר הסברים, יותר סדר בדברים ותיווך של הסיטואציה".

התקשורת המיטיבה מסייעת לחוויית לידה טובה. כי כמו שאומרת גילי, לידה היא גם אירוע נפשי ורוחני לכל דבר! ד"ר אסרף מוסיפה: "לפעמים אישה חוששת לספר שהיא סובלת מכאב מסוים או תסמינים אחרים. חשוב שיוולדת תהיה קשובה לגוף שלה ותרגיש בנוח לשתף את הצוות הרפואי. הרי בסופו של דבר המטרה של כולנו היא שחוויית הלידה תהיה חיובית. ואגב, שהוא לא אגב אלא סימן קריאה חשוב מאוד - זה תקף לא רק בחדר הלידה אלא גם במחלקת היולדות וגם בתקופת משכב הלידה, בבית ובכלל. לא משנה כמה זמן עבר מהלידה, אם את סובלת מכאב או משהו בתפקוד לא חוזר לעצמו, תמיד יהיה מישוהו שיקשיב לך ויעשה הכל כדי לעזור לך ולהתאים לך את הטיפול הנדרש והנכון עבורך. יש כלים, יש איך להקל ולשקם. אין שום סיבה שאישה תסבול. רק צריך לדבר ואנחנו כאן בשבילך".

ד"ר ברזילי מסכים ומרחיב: "לא פעם מצבה הרפואי של האם לפני הלידה נוגע למצבו הרפואי של היילוד. גם אם משהו נראה לך חסר חשיבות, כדאי לדווח לרופא הילדים על כל דבר חריג. תרופה קבועה שאת לוקחת, מוחלה כרונית, כל דבר עלול להשפיע על שיקול הדעת בטיפול ביילוד".



התערבויות אפשריות

לפעמים אין מנוס אלא להתערב.

גם אם יולדת רצתה הכי טבעי, בלי אפידורל אפילו. יש מצבים שבהם אין זמן אפילו להתלבט, להתיעץ לפני ההחלטה. צריך לרוץ לחדר הניתוח ולהציל את התינוק ואת היולדת.



יש כמובן התערבויות קלות יותר. גם אפידורל הוא התערבות, וגם כאן לא תמיד המצב הרפואי מאפשר לפעול בהתאם להעדפת היולדת. יש מקרים בהם לא ניתן לאפשר אפידורל, בגלל חשש לסיכונים אצל היולדת והתינוק.

ד"ר אסרף מזכירה התערבויות נוספות שכיחות, בפרט בלידה ראשונה: "אחת ההתערבויות השכיחות ביותר, ובמיוחד בלידות ראשונות, היא אפיזיוטומיה. אנחנו משתדלים להימנע ממנה כמה שניתן וב"ה ברוב המקרים זה מצליח. אך עדיין יש מקרים בהם אין ברירה ועדיף אפיזיוטומיה מאשר פעולה שעלולה לגרום נזק לטווח הארוך. לעתים יש נשים שאצלן ההתאוששות קשה יותר, אבל גם אז יש לנו איך לסייע לתמוך ולעזור. לכן, אם הכאב לא חולף יש לפנות לבדיקה. חשוב לא להזניח, כי כאבים ממושכים יכולים לגרום ליולדת סבל פיזי ונפשי רב וצריך לזכור שרופאת הנשים לא נעלמת אחרי הלידה".

זו תזכורת שחשובה לכולנו. לפני הלידה אין מי שלא מקפידה על מעקב מתוך דאגה לבריאות התינוק, אבל אחרי? דווקא את עצמנו אנחנו נוטות להזניח... אז בואו נפנה לרופאת הנשים בשביל האמא של התינוק שלנו!

התערבות נוספת שוודאי שמענו עליה, ושכיחה יותר בלידה ראשונה היא לידת וואקום. ד"ר אסרף: "לידה ראשונה היא גם ארוכה יותר. הרבה מהיולדות מצליחות לנוח מעט. וגם מי שלא, בדרך כלל בזכות התמיכה של המיילדות - הלידה נגמרת באופן טבעי. עם זאת, לפעמים אני גם פוגשת מצבים של תשישות היולדת. גם שם נעזור כמה שניתן, אך במקרים מסוימים העזרה תהיה עם וואקום. לצערי, יש יולדות שמרגישות אכזבה או תחושת כישלון. זו אכזבה לגיטימית וחשוב לתת לה מקום. מעבר לזה, כדאי שכל יולדת תדע שהמאמץ שלה אינו לשווא! גם אם הגענו לוואקום, סביר מאוד שבלי ההשקעה שלה היינו נאלצים לסיים בניתוח קיסרי".

זה בסדר שעולה תחושת אכזבה, וכדאי לדבר עליה, אך יחד עם זאת נזכיר לעצמנו את המבט האמוני: אין השקעה לשווא. הכל מחושב מלמעלה בדיוק לטובת התינוק שלנו, וכל מאמץ שעשינו הוא לטובתו.

יש פעמים, כמובן, שאין ברירה אלא לבצע ניתוח קיסרי. "אם אנחנו מזהים מצוקה אצל התינוק או האמא, זה מאלץ אותנו להפנות את היולדת לקיסרי חרום". אמא בריאה ותינוק בריא - זו מטרת העל!



בכל מקרה של התערבות, ד"ר אסרף מזכירה את היבט התקשורת. תמיד כדאי לשאול, לבקש הסבר ומידע ולהרגיש שאנחנו חלק מהסיטואציה. "תמיד נשתדל לתת ליולדת קצת זמן לחשוב, לעבד את משמעות הדברים לפני כל התערבות או מהלך בלתי צפוי. למעט במקרים קיצוניים של סכנת חיים מיידית שבהם יש צורך לקבל החלטה ולבצע אותה באופן מידי ואלו מקרים נדירים. בשאר המקרים נאפשר להתייעץ, להתלבט ולקבל הסבר ותיווך של הסיטואציה". בלי לחץ, הגישה הזו מאפשרת ליולדת להיות שלמה עם ההחלטה ונוכחת בסיטואציה.



כשהתינוק מחליט להפתיע

יש יולדות שמחכות, ומחכות, ומחכות. ויש יולדות שזה תופס אותן פתאום. ד"ר ברזילי: "פגות מוגדרת לפי שבוע הלידה ולא מושפעת ממשקל היילוד. כל מי שנולד לפני שבוע שלושים ושבעה הינו פג בהגדרה גם אם הוא שוקל שלושה קילו. לעומתו יילוד שנולד בשבוע ארבעים במשקל שני קילו איננו פג. הוא כן סובל ממשקל לידה נמוך שעלול להקשות עליו בתפקודים מסוימים, כי המערכות קטנות מדי, אבל הן בשלות. אצל פג, לעומת זאת, המערכות אינן בשלות".

גילי מוסיפה: "בהיבט הנפשי יש בדרך כלל יותר מתח בלידת פג, וחשוב לנו לראות את זה ולתת ליולדת את כל התמיכה והחיבוק כדי שתוכל ללדת ברוגע. אנחנו נכין מראש את כל הציוד לו היילוד עשוי להזדקק, כמו אינקובטור מחומם. גם אם התינוק זקוק לטיפול רפואי מייד, נשאל את היולדת אם היא רוצה לשהות לידו או לפחות שנצלם לה אותו כדי שתהיה לה מזכרת מהרגעים הראשונים. זה נשמע קטן אבל חשוב לאמא".

והקו הזה ממשיך לכל אורך הדרך. ד"ר ברזילי משתף: "אני מאמין באופן אישי שהסביבה הטרומ לידתית שהקב"ה ברא בתוך גוף האם היא הטובה ביותר, ולכן כאשר תינוק נולד מוקדם נעשה הכל כדי לספק לו סביבה דומה ככל האפשר. למשל, נשתדל להפחית רעשים חיצוניים ולעודד את האמא והאבא לדבר אליו ולשיר לו - אלו הקולות שהיה שומע בטרם נולד. התאורה בחדר תהיה עמומה כדי להפחית גירויים למינימום. נעודד את ההורים לגעת בתינוק ולשאת אותו בתנוחת הקנגורו, כי מגע העור לעור מסייע לפגים יותר מאשר האינקובטור.

כמו כל יילוד, גם פג זקוק לנוכחות צמודה של אמא ושל שאר בני המשפחה שלו. לכן אנחנו מאפשרים ביקור של בני משפחה בפגייה. בהתחלה היו מי שחששו שמדיניות זו תביא לזיהומים - אבל עינינו הרואות: אין זיהומים בפגייה שלנו, והפגים נהנים מליווי ונוכחות צמודים של בני המשפחה כאשר ביקורים של סבא, סבתא אחים ודודים, מחזקים את הורי הפגים ונותנים להם כוח לטפל בו במסירות".

הנה כי כן, ההיבטים הנפשיים והפיזיים כרוכים זה בזה, לא רק בלידה כי אם גם בהתאוששות ממנה. ולא רק אצל היולדת כי אם גם אצל היילוד.

ד"ר ברזילי מוסיף ומפרט מה הבדיקות והטיפולים שפגים עשויים לעבור: "חשוב לנו במיוחד להימנע מבדיקות ודקירות של הפגים. אנחנו עושים כל מאמץ כדי להגיע לידע על מצבם הרפואי של הפגים שלא דרך בדיקה פולשנית או דקירה. גם אם זה דורש השקעת זמן וחשיבה, אנחנו תמיד נעדיף להתאמץ יותר ולהימנע מהתערבות, על פי האמונה שלנו שהסביבה של פגייה צריכה לדמות כמה שאפשר את הסביבה של גוף האם.

עם זאת, לפעמים אין ברירה ונצטרך לקחת בדיקות דם או בדיקות אחרות, ובמקרים מסוימים, כמו זיהומים או סיכונים הקשורים בחוסר הבשלות של המערכות, נצטרך להיעזר בטיפול תרופתי או ניתוחי".

לפני כל פעולה רפואית הצוות מיידע את ההורים וגם מעודד אותם להיות שותפים בקבלת ההחלטות.

ד"ר ברנרד ברזילי: "יש מקרים שהם לא חד משמעיים ותלויים בגישה הטיפולית. אני מאמין שלכל יילוד או פג יש את הטיפול המדויק שלו. וזה מושפע גם מהגישה הטיפולית אליה ההורים שלו מתחברים".



אל תישארי לבד

גוף ונפש כרוכים זה בזה. בלידה, בכל לידה, שניהם חווים טלטלה.

לפעמים היא קצת חזקה מידי.

בעיקר, אם הלידה הראשונה היא בגיל צעיר מאוד; אם היו סיכונים והתערבויות; אם מהלך הלידה היה לא צפוי ודרמטי; או אם הלידה התרחשה מוקדם מהצפוי והתינוק פג; או כאשר יש טראומה קודמת ברקע - הטלטלה הזו עלולה להשאיר צלקת בנפש. זו צלקת שקופה וקשה להבחין בה, אבל אפשר להרגיש אותה. היא גורמת להתכווץ מהמחשבה על הלידה הבאה, היא יכולה להוריד את הביטחון העצמי ולגרום למתח ואי שקט אחרי הלידה.

בכל מקרה כזה, ואפילו אם יש רק ספק קטן, כדאי לעשות עיבוד לידה. גילי: "יש מיילדות שעוברות הכשרה מיוחדת לעיבוד לידה בגישת CBT. הן נותנות הקשבה, הכרה ותמיכה עדינה. ולפי הצורך מספקות כלים מרגיעים שעוזרים להחזיק את החוויה הלא פשוטה ולהתרומם מתוכה. עיבוד לידה עם מיילדת נמצא יעיל להפחתת תסמינים של חרדות, דיכאון ופוסט טראומה בעקבות לידה. ואני רוצה להזמין כל אישה שחוותה קושי נפשי במהלך הלידה - לא להישאר עם זה לבד. לפנות לעזרה. לדבר. יש לנו כלים מעולים ואנחנו כאן בשבילך.

מרפאת עיבוד הלידה אצלנו מאפשרת טיפול רגיש, מקצועי וחינמי לכל יולדת. כל אחת ראויה לשאת את חווית הלידה כחוויה בונה ומעצימה".

אז כמו שמזכירה לנו גילי המיילדת, הקב"ה העניק לנו גוף מופלא שמיועד ללדת ויודע לעשות את זה. שנזכה להתחבר, להאמין ולהיות בתשומת לב - והעיקר: לחזור בידיים מלאות כאמא בריאה לתינוק בריא. שיהיה במזל טוב! ■