



בריאות

**■ כיצד ניתן להתמודד עם הפחד מלידה מתקרבת, פחד מהלא נודע, מכאבי הצירים ומעוצמת האהבה לילד שיגיע לאוויר העולם?**

אביטל גרינפלד מרדכי

סיפור של שיחה מקרית (ואמיתית): "פעמיים ילדתי בלידות נוראות! ארוכות, כואבות, עם התערבויות שפגעו בגופי. ההחלמה היתה סיוט ארוך. אני עכשיו לקראת לידה שלישית. אני לא יודעת מה לעשות".

את רוצה לעשות משהו?

"בטח, חייבתו"

הדבר הבא ששמעתי ממנה היה: "מזל טוב, ילדתי לפני חודש וחצי. עדיין בהתאוששות מלידה זוועה, העיקר ששנינו בריאים עכשיו". שמעתי ממנה את סיפור הלידה (שלא "הלכה" לקראתה), פעורת פה ועצובה, ונותרתי עם סימן שאלה גדול. מדוע לא חיפשה דרך לעזור לעצמה לקראת הלידה? הסיפור הזה הוא של עוד הרבה נשים שנמצאות על סקלה רחבה של חששות, פחדים, חרדות וגם לידות קשות.

פחד בעת הריון, או לקראת לידה, מבקש הכרה. פחד מודחק ולא מטופל עלול למצוא את דרכו החוצה בעת הלידה כחלק שאומר: "אני לא מוכן ללידה הזאת. אני עוצר את הלידה. מכאן תינן לא יעבור". זהו מצב מסוכן, המתבטא בכיווץ תעלת הלידה, ולא מאפשר את ההרפיה ומקשה על המעבר של התינוק. עוד הוא מתבטא גם במצב הורמונלי שמונע מהמערכת ההורמונלית לייצר את ההורמון שמקדם את הלידה ומפריש הורמון שעוצר את הלידה. כך אנו עדים ללידות ארוכות, ו/או עם סיכויים כים והתערבויות, כגון שימוש בנורו, שימוש בוואקום, וניתוחים בלתי רצויים. וכן פגיעות שונות בגוף היולדת כתוצאה מזירוזים והתערבויות. מיותר לציין כי צלקות נפשיות מתלוות לחוויות קשות אלו.

כמו כל רגש שלנו, גם הפחד מבקש הכרה. נשווה את קשת הרגשות שלנו לגן ילדים כשכל רגש הוא ילד בגן. כל ילד מבקש התייחסות (המתאימה לו). כל ילד זקוק שיראו אותו. ילד שאינו מקבל את היחס שזקוק לו (או לא מקבל יחס בכלל) יחפש כל דרך על מנת להיראות ולהישמע. נשווה את רגש הפחד לילד שובב. אם לא יקשיבו לו, הוא יעשה יותר רעש. אם יוציאו אותו מהחדר, הוא ידפוק על הדלת.

אציין כי בלידות עם סיבוכים, בנוסף לפחד ישנם גורמים נוספים המרכיבים את מהלך הלידה, כגון חוסר כוח אדם (יכול להתבטא בבצוע ניטור פנימי במקום להישאר עם היולדת כדי להשיג קריאת מוניטור טובה), עומס יולדות (יכול להתבטא ב"יד קלה" על שימוש במדורי לידה), גישה רפואית מול גישה טבעית ועוד משתנים גלויים יותר או פחות. ההגדרה ללידה טובה סובייקטיבית ביותר לכל אשה. כך יכולה להיות לידה עם אפידורל ועם זירוז חוויה טובה למי ששלמה עם מהלך זה. מנגד, בעבור מי שזה לא בתוכנית הלידה שלה, גם לידה טבעית וקצרה עשויה להיות חוויה קשה.

לעתים הפחד כל כך גדול, עד כי נשים בהריון נוטות למחשבה מוטעית שאם יפתחו אותו, הוא ישתלט. זוהי תחושה בלבד, אך היא כל כך חזקה עד כדי אייכולת להתמודד או להכיל את הפחד. יש נשים שבהלות ממחשבות חרדתיות. הן בטוחות שרק הן בעלות תחושות קשות אלו, וכך מתווספת לחרדות גם תחושת בדידות גדולה שמכבירה על המצב הרגשי. החשש לשתף במחשבות על פחדים נדמה להריונית כלא לגיטימי, מאחר שלכאורה אנו חיים בעירן שבו לרפואה יש (כביכול) תשובות לכל בעיה כמעט, יש הרבה ידע. נוצרת תחושה של יכולת לשלוט לכאורה בהרבה דברים, מכאן גם בגוף, בהריון, בעובר. כל מה שיוצא משליטה נחשב לא לגיטימי להודות בו.

באופן טבעי אנו מפחדים מכאב. בחברה שמשמיעה כאב ונלחמת בו, יש פחד מהצירים לקראת כל לידה. הפחד גורם למתח, ועשוי לעכב את הלידה. היולדת נכנסת למתח, וחושבת שאם עכשיו כואב לה ברמה כזו, מה יהיה בהמשך? לעתים ניתן האפידורל בשלב מוקדם מדי, מה שעלול לעכב את הלידה. ויש גם פחד מעוצמת האהבה. בקטגוריה זו נמצאים הפחדים סביב שלום העובר/ התינוק וגם החשש מקבלת התינוק והיכולת להעניק לו אהבה. טובי בראונינג, מפתחת שיטת הטיפול ההוליסטי "עוצמת הרכות", אומרת כי פחד מוות מסתיר מאחוריו פחד מהחיים. ופחד מהקושי מסתיר מאחוריו פחד מלחיות את הטוב.

הלידה מעמידה אותנו לקראת חיים חדשים, ואיתם גלומים גם: אהבה חדשה, הזדמנות לאהבה ללא תנאי, הגשמת חלום, בניית פנטזיות. כל החדשות הטובות האלה עוצמתיות ביותר ולעתים אינן מוכרות לחוויה שלנו. הן עד כדי כך עוצמתיות, עד שלהכיל אותן זו חוויה חדשה ואולי מפחידה. המילה הלועזית OVERWHELMING מייטיבה להגדיר זאת במדויק, כי ניתן לפרשה לחיוב ולשלילה והיא מתארת את ההצפה. מה שהמוח שלנו עושה כדי לשרוד עוצמות אלו, הוא להתעסק עם פחדים על בריאותו של התינוק. לסיכום, חשוב לדעת שפחדים לקראת לידה הם נחלת הכלל. אמנם ברמות שונות, אך הם בהחלט נפוצים. בכל פעם שעולה מחשבה שלילית, חשוב להכיר בה. לאחר מכן נוכל אפילו להשתמש בה כתזכורת לתרגל מחשבה חיובית. כי למחשבות שלנו יש קשר לגוף ולמציאות. בהקשר זה חשוב לדעת כי חלומות אימה בהריון הם דרך מצוינת להתנתקות מפחדים. לידה היא לא רק כאב, היא גם חרשות טובות והזדמנות להתחבר לכוחות הרוחניים שלנו, לסמוך על גופנו ולבוא בביטחון. כך נוכל לתרום להתקרבות הלידה באופן תקין.

הכתבת היא מדריכת הכנה ללידה ומספלת בשיטת קיי