

לחבק את האם

המדריך ללידה קצרה יותר,
קלה יותר ובריאה יותר

ד"ר מרשל קלאוס, דר' ג'ון קנל ופיליס קלאוס T.F.M., W.S.C



לחבק את האם

ספר הדולה



כיצד יכולה בת-לוויה ללידה
בעלת הכשרה לעזור לך
להגיע ללידה קצרה יותר,
קלה יותר ובריאה יותר

ד"ר מרשל ה. קלאוס, דר' ג'ון ה. קאנאל
ופיליס ה. קלאוס

הוצאת "לייף סנטר"
ת.ד. 653 אלקנה 44814 סל' 03-9063153
haymans@zahav.net.il • www.lifecenter.org.il

The Doula Book

*How a Trained Labor Companion Can Help You Have
a Shorter, Easier and Healthier Birth*

by

*Marshall H. Klaus, M.D., John H. Kennell, M.D.,
and Phyllis H. Klaus, C.S.W., M.E.T.*

Copyright©1993, 2002 by Marshall H. Klaus, M.D.,
John H. Kennell, M.D., and
Phyllis H. Klaus, C.S.W., M.E.T.

First published in the United States by Perseus Publishing,
A Subsidiary of Perseus Book L.L.C.

מאנגלית: יהודה עופר

מנהל ייצור: שלום צדוק
עיצוב גרפי: סטודיו אבנר נגר
דפוס ולוחות: דפוס ניידט בע"מ
מהדורה ראשונה יולי 2004

ISBN: 965-90219-5-X

כל הזכויות שמורות ©

אין לשכפל, להעתיק, לשלם, להקליט, לערוך או לתרגם בכל
דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני, או אחר - כל
חלק שהוא מהחומר שבספר זה, אם לשימוש פרטי ואם לשימוש
סחרי. כל שימוש החורג משימוש קטנים קטנים אסור ללא
רשות בכתב מהמוציא לאור.

הקדשה

אנו מקדישים ספר זה לכל הנשים הרגישות והחביבות
שסיפקו תמיכה רצופה בלידה לאימהות שנטלו חלק
במחקרים שלנו. הן סייעו לנו באיספור דרכים להעריך,
לתאר, ולהתחיל להבין את עוצמת נוכחותן.

אנו מקדישים את הספר הזה גם לכל הדולות של העתיד,
שיאפשרו לאימהות ולבני זוגן לחוות לידה פחות מסובכת
ויותר מהנה, שתועלת ארוכת-טווח בצידה.

—

דולה

דולה היא מלה יוונית שהגדרתה 'אישה מנוסה שעוזרת לנשים אחרות'. המלה עברה התפתחות נוספת בימינו ופירושה עתה אישה בעלת ניסיון בלידה שמספקת לאם תמיכה מופנית ורגשית רצופה, וכן מידע, לפני הלידה, במהלכה ומיד לאחריה.

תוכן הענינים

	בפתח הספר
9	פרק 1 - הצורך בתמיכה בזמן הצירים
23	פרק 2 - תפקידה המיוחד של הדולה
41	פרק 3 - העמקת חווית הלידה
61	פרק 4 - הפחתת אי-נוחות, כאב וחרדה בלידה
85	פרק 5 - כיצד מועילה תמיכתה של הדולה בלידה
115	פרק 6 - תועלות לטווח ארוך של תמיכת הדולה
131	פרק 7 - לידה עם דולה
151	פרק 8 - תפקידו האמיתי של האב
169	פרק 9 - הנסיון של דאבלין
185	פרק 10 - הטיפול לאחר הלידה
209	נספח א' - כך מכשירים דולה
237	נספח ב' - תרגילי הרפיה, החזיה והיפנוט-עצמי להריון, צירים, לידה והנקה
259	נספח ג' - CHARACTERISTICS OF RANDOMIZED CLINICAL TRIALS OF LABOR SUPPORT

בפתח הספר

הרופאים ד"ר קלאוס וד"ר קאנאל השפיעו עלי לראשונה עוד בשנת 1975, כאשר קראתי את הדיווחים על מחקרם בעיתון ניו יורק טיימס. ספרם הראשון, התקשרות נפשית: בניית המסדים להתחברות איתנה ועצמאות, הגהה אותי בתהליך קבלת ההחלטות בלידותי. בשנים שלאחר-מכן, מחקרם הנמשך וספרם הבא, לחבק את האם, המשיכו להעמיק את הבנתי ואת הערכתי לגבי עוצמתה של חווית הלידה ותקופת ההתקשרות הנפשית והשפעתם על טבעה של חסדתנו.

כדבריו של ד"ר קלאוס, "קיימת עדות מתחזקת והולכת בדבר התועלת של תמיכת הדולה בלידה. ומרשים עוד יותר, יחסי האם עם תינוקה לאורך זמן, כמו גם ההנקה, עשויים להשתפר באורח משמעותי כאשר האם מקבלת טיפול מסור בפרק הזמן המגיע והתובעני של הצירים. דומה, שההורים מפנימים עמוקות את תמיכתה הרצופה, המפנקת, התומכת ומלאת הידע של הדולה בעת שאין דרך חזרה, המאפשרת לאישה לשאוב מכוחה הפנימי, אך לא להיות לבדה, ובכך מפחיתה את הדאגות והבדידות העלולות לגרום חרדה ומתיחות, ולהשפיע על הצירים. יש לקוות, כי בכוחן של שיטות מוכחות אלה לספק להורים חווית לידה מספקת."

עם הופעתו של הספר בלבוש עברי, אנו מקווים שזווגת רבים בישראל יפיקו תועלת ממפעל החיים המסור של ד"ר מרשל קלאוס, ד"ר פיליס קלאוס וד"ר ג'ון קאנאל, שהאימהות יתנסו באותה תחושת הנשמה עמוקה הכרוכה בחווית הלידה והשגות והימים שלאחר-מכן, שהאמת יחשו אותה תחושה של יראת-כבוד מוחלטת והערכה נוכח פלא החיים, וששני ההורים יתנסו באותו רגע עמוק של התאהבות, הן בילדם החדש, יצירתם המשותפת, והן זה בזה.

בצוננו להביע את הערכתנו למי שאיפשרו את הופעת הגרסה העברית של הספר. תודה לבית-החולים לניאדו בנתניה על כך שפתח את דלתותיו לפנינו. תודה מיוחדת לפנינה רוזנוסר, מיילדת ומנהלת המרכז לבריאות האישה בבית-החולים לניאדו, ולד"ר שי קווארקיאן, מומחה לרפואת נשים, מיילדות ופוריות בבית-החולים לניאדו, על עזרתם הנדיבה בביצוע הצילומים בחדר הצירים. תודה גם לאילנה שמש, מיילדת, דולה ומחברת, שאיפשרה סוב אדיבותה עיכת

הצילומים בצימרים שלה ליולדות ובעליהן בישרש. אנו מביעים הערכה על עזרתה של גילה רונאל, דולה, מדריכת דולות ומחברת בעריכת הצילומים בדיאדה, תל אביב ובבית-החולים לניאדו. תודה גם לשרי קרוכמל, מיילדת ומנהלת 'אמא אדמה' בהוד השרון על תמיכתה ועל פתיחת המרכז שלה לביצוע צילומים לספר. תודות גם למירב קריספיל, דולה ומטפלת שיאצו, על עזרתה הרגישה והסבלנית בהכנת התצלומים. ולבסוף, הערכה מיוחדת לאימהות ולאבות שהאמינו בחשיבותה של חווית הלידה וחלקו עימנו אחד הרגעים המשמעותיים והאינטימיים ביותר של החיים.

תודה מיוחדת שלוחה למי שהניסיון, הידע וההנחיה שלהם איפשרו הופעתו של ספר זה ושל שאר ספרי 'לייף סנטר':

ליהודה עופר, שתירגם בדקדקנות וערך את הספר תוך התאמה לדרישותיהם המיוחדות של דר' קלאוס ודר' קאנאל, לשלום צדוק, על דאגתו לכל פרט של תהליך ההפקה, למיכאל רייזמן מידפוס ניידט, תל אביב על הקדשת תשומת-לב מיוחדת לכל אספקט טכני של ההפקה, לאבנר נר על עינו המקצועית בעיצוב ובהכנת המלל והתצלומים, לאלברטו ספאק - 'ספרות עכשיו', על ההפצה המוצלחת לחנויות, לאיתן מאירי על מציאת הכותר המתאים ועל הדרכתו הנאמנה ותובנתו, תמיד בומן הנכון, לאילנה סטרובינסקי על עזרתה הנאמנה כמעט בכל שעה של היום או הלילה ועל חוש ההומור הנהדר שלה שממתיק את העבודה.

תודה מיוחדת לפינחס הימן, בעלי, וליילדי על עידודם הרצוף.

בתקווה לעולם אוהב ושלו יותר,

שושנה הימן

לייף סנטר

הצורך בתמיכה בזמן הצירים

תמיכה רצופה של דולה בזמן הצירים מביאה תועלת גופנית ורגשית לאימהות ותוספת בריאות לתינוקותיהן. עם פחות התערבויות רפואיות, מספר קטן יותר של סיבוכים, ואשפוזים קצרים יותר בבתי-החולים, ייתכן שיש בכך גם חיסכון כספי.

—

איגרת הבריאות של הרופד

נשים העוזרות לנשים ללדת הן מנהג עתיק שנפוץ עדיין בימינו. למשל, על-פי נתונים אנתרופולוגיים שסקרנו ב-128 חברות ציד-ולקט וחברות חקלאיות לא-תעשייתיות, כולן מלבד אחת הציעו לאימהות את תמיכתן הרצופה של נשים אחרות בזמן הצירים והלידה. אולם, כאשר הלידה עברה מהבית אל בית-החולים, החל מרכיב חיוני זה להיעלם. אף-על-פי שהמאמצים לערב את האבות ולהנהיג הסדרים הומניים אחרים בלידות בית-חולים תרמו רבות לשיפור המצב, חוליה חשובה עדיין חסרה. הגם שהכנסתם של האבות לחדרי הלידה קרבה את הווג לקראת הלידה, היתה בטהג זה נטייה לצמצם את הטיפול הרגיש והאישי של האחות המיילדת. עתה, הלידה היא לרוב משמימה וקשה יותר לשני ההורים מבחינה פסיכולוגית. בעיני אימהות מסוימות, שהושארו לעבור את הצירים לבדן, הלידה הופכת לכליאה בציוק.

בעשרים-וחמש השנים האחרונות חקרנו, יחד עם עמיתים, מה יהיו התוצאות אם נחזיר לחוויית הלידה את האלמנט החשוב הזה של הימצאות נשים כסייעות בשעת צירים. תמיכה רצופה של בת-לוויה מנוסה בזמן הצירים הוכיחה את יעילותה באורח דרמטי. במחקרים שהשתתפו בהם יותר מ-5000 נשים, תוך השוואת התוצאות עם תמיכה כזו ובלעדיה, התגלה צמצום משמעותי באורך הצירים, ירידה של יותר מ-50 אחוז במספר הניתוחים הקיסריים, ירידה משמעותית בהודקקות האימהות למשככי כאבים, ועוד כמה יתרונות חשובים ובני-מדידה, שיתוארו במרקים הבאים.



מכירים וזוכרים כיטחון בשלכ הצירים המוקדמים.

התמיכה הרצופה סופקה על-ידי נשים מנוסות ואיכפתיות, שאנו קוראים להן דולות. כאשר חיפשנו מונח שיתאר תפקיד זה, ביקשנו מלה בעלת קונטציה לא-רפואית, אשר תדגיש את ערכה של בת-לוויה כמעניקה תשומת-לב ועידוד. פנינו למלה היוונית doula, שפירושה 'מטפלת'. חשימתו הראשונה למלה באה מהשימוש שעשתה דנה רפאל במונח על-מנת לתאר 'אדם אחד או יותר, תכופות נשים, המנישות עידוד פסיכולוגי וסיוע גופני לאם שאך זה ילדה'. אנו

משתמשים במלה במובן המקובל עתה: בת-לוויה מנוסה לאישה בצירים, המספקת לאישה ולבן-זוגה תמיכה רגשית וגופנית כאחת בכל מהלך הצירים והלידה, ובמידה מסוימת, גם לאחר-מכן. אחרים משתמשים במונחים כגון מאמנת צירים, משגיחה, סייעת לידה, בת-לוויה בעת צירים או סייעת לאם. יהיה המונח אשר יהיה, אנו מקווים שקוראיו יפיקו הבנה טובה של המרכיב המשותף החיוני הזה, העושה תפקיד זה לרב-עוצמה ומועיל כל-כך.

בספר זה אנו מתארים במה יכולה דולה להועיל, הן בזמן הצירים והלידה והן בתקופה הבתר-לידתית, וכיצד מאמנים אותה. אנו דנים בתוצאות מחקרי הצירים שעשינו ומבחינים לא רק בין סיועה של דולה לבין עזרתם החיונית באותה מידה של אמת, אלא גם בין עבודתה של הדולה לבין זו של האחות,

הרופא, או המיילדת. אנו מציעים כמו-כן הנחיה בדבר מציאת דולה והערכתה, ומביאים, בנוסף א', מידע על תהליך הכשרתה של הדולה.

סדור לנו, כי ייתכן שהאישה היולדת היא נשואה או פטויה ומלווה על-ידי אביה, אמה, או חסרה קרובה. כשאנו משתמשים במלים כגון **אבא**, **בן-זוג**, **זוג והורים**, אנו כוללים בהן את כל סוגי הסידורים המשפחתיים. כמו-כן, למען הפשטות, אנו משתמשים במלים **אמא** ו**אבא**, ולא-דווקא **באמא-לעתיד** ו**אבא-לעתיד**, בעת שהם חולקים את חווית הציורים והלידה.

סוגי התמיכה בזמן צירים

בעת שבני זוג יוצאים אל אחת החוויות המשמעותיות ביותר בחייהם - לידת ילדם הראשון - אך טבעי שהם מעלים בדמיונם כיצד ייראו הציורים והלידה. ייתכן שהם חולקים חלום על כך - אולי מקווים שההריון והלידה יהיו שייכים להם בלבד, בלי שאדם אחר יתערב בכך. בו בזמן, סביר שיהיו להם חרדות. מחד-גיסא, ייתכן שהם מדמיינים שהם לבדם, כשהאב הוא המסייע והתומך העיקרי, והמוסיקה מתנגנת בקע בעת שהם עוברים את הציורים ללא הפרעות או התערבויות ולאחר-מכן מבליס פרק זמן שקט ואידילי עם תינוקם החדש. מאידך-גיסא, ייתכן שהם חוששים מפני כאב, אובדן שליטה, בעיות של התינוק, או סיבוכים מסכני-חיים.

בהתחשב בתקוות ובפחדים אלה, כל האימהות והאמהות זקוקים לתמיכה רגשית ועזרה בזמן הציורים. חלק רב מתמיכה זו הם יכולים לספק זה לזו. האם חשה צורך להרגיש בדאגתו של האב, באהבתו, בתחושת ההתחברות ביניהם, באחריות, ובהבנה שהם חולקים את החוויה האינטימית של הבאת ילד לעולם. לאב יש רצון עז לעזור, להשתתף, להרגיש שהוא מועיל ופעיל, ולהרגיש שהוא חשוב ונחף לאם.

אבל כששני אנשים חולקים קשר רגשי ומערכת יחסים יציבה, קשה מאוד לבן-הזוג להישאר אובייקטיבי כל הזמן, שקט, ומרוחק במקצת מאי-נוחותה של האם או מפחדיה, או מהסכנות הנשקפות לה. במרבית המקרים - ואי-אפשר להפריז בחשיבות הדבר - תקן באב השאלה הבלתי מבוטאת אך המורגשת



תמיכתה הרצופה של הדולה עוזרת לילדת לעבור את הצירים.

עמוקות, האם הכל יעבור בשלום? כמו-כן, לעתים קרובות לאב ניסיון מועט, אם בכלל, בתהליך הלידה.

מסיבות אלה, כל אישה זקוקה בשלב צירי הלידה לא רק לאב או לבן/בת הלוויה שמחיה, אלא גם לאישה תומכת ומנוסה - דולה - שיכולה לעזור לה להתמודד עם הצירים בקור-רוח ובמיומנות ולהוות נוכחות מרגיעה ומתמדת הן בעמרה והן בעבור האב. הדולה מעניקה מישור תמיכה שונה מזה שמציע אדם בעל קרבה מיידית לאישה בצירים.

שני סוגי תמיכה אלה

משלימים זה את זה. דולה יכולה לעזור לאישה להתמודד עם הצירים ולהנחותה איך לחוש בנוח ורפיוה בבית עד שצירי הלידה ייכנסו לשלב מתקדם יותר. לפני הלידה, הדולה יכולה להראות לאישה שמצויים בה היכולת והביטחון העצמי לפעול למען עצמה. בבית-החולים הדולה יכולה לעזור לאב או לבן-לוויה אחר להנמיך את רמת החרדה. הודות למיומנותה ולניסיונה, הדולה משמשת מודל לאדם הפחות מנוסה.

קורה לא אחת שבני הזוג חוששים שתומכת חיצונית עלולה להשתלט על חווית הלידה, כפי שעשו באופן מסורתי רבים מאלה שסיפקו סיוע בלידה. אימונה של

הדולה שונה בהחלט, מתוך הדגשת החשיבות של הרגעה שקטה והגברת היכולות הטבעיות של האישה בזמן הצירים. דולה מודעת בכל עת לכך שבני הזוג ישאו את זיכרון ההתנסות הזאת כל ימי חייהם. כפי שנדון במרקים 3, 7, ו-8, הדולה נמצאת שם כדי לעזור להורים להגיע לחווית הלידה שהם מעוניינים בה.

במשך אלפי שנים, היחסים בין אם לבתה, בין נשים מבוגרות ומנוסות יותר לבין האישה הצעירה העומדת ללדת, כובדו והובנו. כיום, אף-על-פי שייתכן כי נשים רבות מעוניינות בעזרת אימהותיהן בלידה, מרבית הסבתות של ימינו אינן בעלות ניסיון רב בלידה. ייתכן, שניסיוןן של נשים שילדו בשנות ה-60 וה-70 לא היה אידיאלי. כמו-כן, נשים רבות רחוקות מבנותיהן הבוגרות, גיאוגרפית, ומקצתן פסיכולוגית. רבות מהנשים המצפות ללידה היום מעדיפות שאימהותיהן לא יהיו טכחות בזמן הלידה עצמה, אפילו אם קיימים ביניהן יחסי קרבה ואהבה. רבות מהנשים מבכרות את טכחותו של בן הזוג ותכופות קל יותר לזוג להסתייע באדם איכפתי, אשר אינו קרוב משפחה. לפעמים, גברים שמעורבותם בתהליך היא תולדת קורס לידה עלולים לחוש פגיעה במעמדם אם החמות או ידידה קרובה של האישה משמשות כתומכות עיקריות בזמן הצירים. למרות שאימהות וידידות של האישה יכולות להציע תמיכה חשובה בצוותא עם הבעלים, הרי תמיכתה החמה, היעילה והאובייקטיבית של הדולה משחררת את בן המשפחה שנבחר להימצא ליד היולדת מהאחריות הבלעדית בעת הצירים. אין בכך ניסיון להתערב ביחסים שבין האישה לבין בן-זוגה או בן משפחה אחר שלה.

למה זקוקים הבעלים בזמן הצירים והלידה

ייתכן שעל-ידי הדרישה שהאבות ישמשו כתומכים עיקריים, יצרה חברתנו ציפייה, שקשה להם לעמוד בה. זה כאילו ביקשו מהאבות להשתתף במשחק כדורגל מקצועני לאחר מספר הרצאות ובלי שהשתתפו במשחקי אימון כלשהם. זוגות המשתתפים בקורסי לידה מקבלים לעתים קרובות את הרושם המוטעה, שעל-ידי שימוש במסמר תרנילים פשוטים, יכול האב להוות מקור תמיכה וידע בתהליך הלידה כולו בעת שהאחות אינה נמצאת במקום. דבר זה נכון לגבי מספר מצומצם של אבות, אבל מרביתם - במיוחד אלה שזו לידת הצאצא



נוכחותם התומכת של האב ושל הדולה בשלב הציירים המוקדמים.

הראשון שלהם - אינם מקבלים בקורסים די הזדמנויות לראות ולתרגל. לעתים קרובות בעייתם של המדריכים בקורסים ללידה היא איך להניע את האבות ליטול חלק רב יותר בחוויה ולהבין לפני מה הם ניצבים בעצם. אבות הנכנסים לתפקיד חדש זה חשים תכופות עצבנות, מרבים להתלוצץ, ותוהים הכרתית או

תת-הכרתית, מהו מקומם בכל הזירה הזו של תהליך הלידה. ד"ר מרטין גרינברג, רופא מנוסה שערך מחקר על אבות חדשים, מספר על הגרה שכיחה: "דק זמן רב אחר-כך הבנתי כמה פחדתי ועד כמה כעסתי על הצוות שהשאיר אותי לבדי עם אישתי בלידת התינוק הראשון שלנו."

בשום תחום אחר של בית-החולים לא מבקשים מבן משפחה ליטול על עצמו תפקיד טיפולי כה משמעותי כמו בלידה. כשעבדנו במחלקת היולדות, נדהמנו לא פעם מממדי ההקלה שהסתמנו על פניו של האב כשאחות או מיילדת מנוסה נכנסו לחדר ונשארו איתם. תחושה זו של הקלה מאפשרת לאבות להיות רגועים יותר ולבטא חיבה, ואף להיות יותר זמינים רגשית מאשר בעת שעליהם לשאת בעול האחריות לבדם.

משום כך יש לאפשר לאב להיות נוכח ברמת הנוחיות שלו-עצמו ולהישאר מחובר רגשית לבת-זוגו ולילדו. מעטים האבות שרוצים להיות - או שמן הדין שיהיו - האדם התומך היחידי בחדר. כפי שטראה ביתר פירוט בפרק 8, האם מקבלת מבן-זוגה תמיכה רגשית בטוחה ויציבה יותר אם מעיקות עליו פחות

דאגות ביחס למה הוא אמור לעשות, ובמיוחד אם שניהם יכולים להירגע ולבטוח בטיפוליה המקצועי של הדולה. כפי שציין אחד האבות: "רצתי בכמה מרתונים, הרביתי לטייל עם תרמיל כבד על הגב, וכבר קרה לי שעבדתי ארבעים שעות מרציפות, אבל השהייה עם אישתי בלידתה היתה חוויה קשה ומתישה יותר מכל ההתנסויות הקודמות. לעולם לא היינו מצליחים לעמוד את זה בשלום בלי הדולה. היא היתה קריטית בשבילנו." אישתו הוסיפה: "אני רוצה שחדולה תהיה שם כדי שתוודא שהכל כשורה ותעודד אותי. אני רוצה שבעלי יהיה שם כדי להעניק לי תמיכה רגשית."

השינויים המהירים שחלים לעתים במצב-הרוח של האישה עלולים להפחיד אב חסר ניסיון ולהוסיף בכך על פחדיה של האם. "אם את משאירה את האם לבדה אפילו לחמש דקות," סיפרה לנו דולה, "היא מתחילה לחוש מצוקה. היא מתחילה לחשוש ומאבדת שליטה, וכשאת חוזרת, דרושה לפעמים מחצית השעה כדי להרגיע אותה." אבות מבטאים רגשות חרדה גוברת. מאחורי החרדה מצוי תכומות פחד מפני סכנה לאם או לתינוק, כמו גם מצוקה נוכח כאביה של האם. אף-על-פי שהאבות חשים רגשות חיוביים רבים וציפיות גדולות, הרגשות השליליים עלולים להפריע ולהשפיע על-ידי כך על התקדמות הלידה עצמה. חורנו והתרשמו מההשפעה המרגיעה שיש לדולה הן על האם והן על האב שעה שהיא מסבירה מה קורה, עושה שימוש בניסיונה הנרחב כדי לסייע לאם, ועוזרת להורים להגיע להתנסות שביקשו מלכתחילה.

מנון מסגרות ללידה

בתי-חולים ועובדי בריאות בתחום הלידה, לרבות רופאים, אחיות ומיילדות, מתייחסים אל הלידה מזוויות שונות מאוד זו מזו. תפקידה של הדולה או של אדם אחר המספק תמיכה בלידה יושפע מהבדלים אלה.

בקצה אחד של הקשת, רואים בלידה אירוע פיסיולוגי נורמלי המתנהל במסלול טבעי. מעולות התערבות בלידות טבעיות אלה נחשבות כקלות-ערך, אף-על-פי שהצוות חייב לשמור על עירנות לגילוי כל סימן לסיבוך רפואי. כשהלידה מתוכננת מנקודת מבט זו, האימהות מקבלות הסבר למה לצפות בעת תחילת הצירים, ולאחר בירור עם המטפלים שלהן, הן מקבלות אישור להישאר בבית



תמיכה האישה במצב אנכי עוזרת לה
לצל את כוח המשיכה.

במהלך רוב הצירים. הן מונחות להישאר רפויות, לשתות נוזלים ולאכול מזון קל כרצונן, לנוח, לעסוק בפעילויות מבררות בשלב המוקדם של הצירים, וככל שהצירים מתקדמים להיעזר במשון אמצעי נוחות. הללו כוללים הרפיה, הקניחה ויזואליזציה, עיסוי, שינויי תנוחה, מקלחות או אמבטיות. בבית-החולים מסיימים לסייע להן לנהוג בטבעיות, ומאפשרים לצירים להימשך ללא התערבויות (כגון קריעת הקרוונים, האצה באמצעות פיטוצין). משתמשים במידה מינימלית של תרופות, והאימהות מגסות ללדת ללא אפידורל. חתכי היץ מוגבלים למינימום, ומרבית האימהות יולדות לידה וגינלית.

בקצה האחר של הקשת הזאת,

לידה נחשבת אירוע רפואי הכרוך בסכנה פוטנציאלית. אצל אימהות רבות היולדות בסביבה כזו הצירים מתחילים באינדוקציה בין יום שני ליום שישי. נשים אחרות, שציריהן מתחילים בבית, מתבקשות בדרך-כלל להגיע לבית-החולים מוקדם. שם, מחברים אותן לאמצעי הניטור והן מקבלות נוזלים באמצעות אינפוזיה. תכופות אין מניחים להן לרדת מהמיטה והן אינן מסוגלות לשתות או לאכול. לעתים קרובות הקרוונים נקרעים מלאכותית, ניתן אפידורל מוקדם, וההתכווצויות מוגברות באמצעות פיטוצין. לאימהות אלה שיעור גבוה יותר של ניתוחים קיסריים ושל חתכי היץ. בתי-חולים רבים או אנשי מקצוע בלידה נופלים, כמובן, אי-שם בין שני הקצוות האלה.

במאם לתכנן את הלידה הצפויה, כדאי שההורים המצפים יכירו את הנהלים השונים של הרופאים והמיילדות במקום מטריהם. ביודעם אלו גישות נוטים

אנשי מקצוע אלה לאמץ, ביכולתם להגיע לבחירה בצורה מודעת יותר, וזאת על-מנת למלא את צרכיה הרפואיים, הרגשיים והטפניים של האם.

לחצים על סגל בית-החולים

רבים אינם מודעים לכך שסגל האחיות והרופאים של בתי-החולים ליולדות מספק טיפול למגוון רחב של פציינטים. בארצות-הברית, 90 אחוז מהלידות הן נורמליות ושיגרתיות, אבל ב-5 עד 10 אחוז מהן דרוש מאמץ אינטנסיבי תוך שימוש בטכנולוגיה מתקדמת, יועצים וסגל מסייע נוסף. כאשר מתרחשים מקרים מיוחדים כאלה, מפחית הדבר את מספר האחיות הזמינות לעבודה עם הקבוצה הגדולה יותר של אימהות שיוולדות בלידה שיגרתית ונורמלית. נוסף לכך, גם הניתוחים הקיסריים הרבים המבוצעים במרבית בתי-החולים מעסיקים את סגל האחיות.

במחקרים שנעשו על-ידי אלן הודנט בטורונטו התברר שנשים המתכננות לידה בבית-חולים כמעט אינן מצפות שאחות תימצא לידן בכל מהלך הצירים. הנשים חשו בדרך-כלל שהאחיות יהיו עסוקות או ראו את תפקידן כטכני גידא. היא העידה, "מתוך הכרה בכך שהנשים בצירים זקוקות לתמיכה פסיכולוגית וביודעם שלאחיות נותר מעט מאוד זמן לכך, בתי-החולים התירו במידה טובה והולכת ואף עודדו את הבעלים ליטול על עצמם תפקידים אקטיביים בעת טיפול בנשותיהם במהלך הצירים." נוסף לכך, בבתי-החולים קורה תכופות שעובדי בריאות רבים מטפלים באם אחת. מחקר שנעשה לאחרונה מצא שהנשים היולדות פגשו בממוצע 6.4 אנשי מקצוע בלתי מוכרים במהלך ציריהן. נוכחותם של זרים רבים כל-כך עלולה להפריע לצירים ולהביך את האם.

בבית ובבתי-חולים מסוימים, מיילדות המטפלות באם אחת בלבד, ונמצאות בלידה בציפות מראשית הצירים, עונות לצרכים הרפואיים והרגשיים כאחד, של האם והאב. כאשר בית-חולים או מוסד לידה אחר מספק שירות של אחות אחת-לאחת רצוף מעין זה, או טיפול אחת-לאחת של מיילדת, כשמטרתה של המטפלת היא להרגיע, לרפות, לנחם וליידע את האם ולא-דווקא לטפל רק בהתערבויות הרפואיות הדרושות, כי אז מטפלת זו נוטלת על עצמה את אותו תפקיד תמיכתי כמו הדולה. אחיות רבות שחשוב להן מאוד המצב הרגשי של

ההורים כמו גם המצב הטפני שלהם, שמחות כשהן יכולות להגיש תמיכה רצופה כזו.

אולם, במרבית המקרים, האחיות בחדרי הלידה והמיילדות של בתי-החולים מטפלות במספר יולדות בעת ובעונה אחת, מנטרות את התקדמות הצירים; את הסימנים החיוניים של האם, כגון הדופק, לחץ הדם, והטמפרטורה; ואת רווחת העובר, לרבות שיטת דופק. במקרים של היעדר סיכון גבוה הרופאים המיילדים ורופאי המשפחה אינם נוכחים כל הזמן אלא נכנסים ויוצאים לבדיקת המצב עד שלב הצירים המאוחרים. אז הם מנהלים את הלידה ומטפלים בכל היבט רפואי שהוא, תוך תמיכה איתנה ביולדת.

רבים ההורים המצפים להתמודד עם הלידה לבדם, אולם בתוך המעגל המגוון של בית-חולים 'בטוח', שבו העזרה מצויה בדיוק מעבר לדלת. אחיות רבות מאמינות שאסור להן להתערב בצירים, ובמקום זאת הן רק נכנסות לבדוק מה המצב. כשהן או הרופאים נכנסים רק לפרקים, ייתכן שלא תמיד יזוהו את הצורך העמוק למידע וחיזוק הביטחון העצמי שיש להורים. ייתכן שהאב יתקשה לבקש עזרה או להבין מתי זקוקה אישתו לסיוע בכל שלב של הצירים ומאיזה סוג. ייתכן שיתחיל לדאוג, ותכופות יחשוב על 'עזרה' רק כהתערבות רפואית ולא-דווקא תמיכה בצרכים הרגשיים של האם בעת שהיא עוברת התכווצויות.

שני רופאים מיילדים מנוסים ומכובדים, ד"ר קיארין אוידריסקול וד"ר דיקלן מיוטר, שעבודתם בדבלין מתוארת בפרק 9, זיהו את ההשפעות השליליות של היעדר התמיכה על נשים בצירים. כשאין ליולדת אישה מנוסה לידה שיכולה להעניק לה תשומת-לב אישית רצופה בכל שלבי הצירים וכאשר האב לא בטוח בעצמו, חושש, או מתחיל לדאוג בעצמו, מציינים שני הרופאים, "אפשר לכתוב מראש את התסריט לרבות מהן: האישה נסוגה בהדרגה ממגע עם סביבתה, עוצמת עיניה וטומנת פניה בכר, ולאחר-מכן היא נעשית פעילה יותר ויותר, כשפניה מעוותות והיא נעה בחוסר מנוחה, ומתפרצת מדי פעם בפעם, עד שהיא מגיעה בסופו של דבר למצב של מניקה ומאבדת את השליטה העצמית." במחקריו נתקלנו בכמה וכמה מקרים בזוגות שלא הסכימו בתחילה לקבל בת-לוויה שתתמוך בהם משום שרצו להיות לבדם באירוע המשמעותי הזה, אבל שינו את דעתם לחלוטין באמצע הצירים והתחננו לפנינו להביא להם דולה. תפקידה של הדולה עדיין עובד שיפורים, וכפי שצינו לעיל, תמיכה בלידה יכולה להינתן גם

על-ידי מקצוענים אחרים. תמצית תפקידה, כפי שנראה, היא למלא תפקיד 'אם', כשיחסה זה מכוון הן אל היולדת והן אל האב העומדים להתמוג לתוך משפחתם החדשה. בנספח א' אנו מתארים את המרכיבים הבסיסיים באימונה של הדולה.

מחקרינו הובילו אותנו לאמונה המוצקה שדולה - אישה שמגישה תמיכה בכל שלבי הצירים בדיסקרטיות חמה המבוססת על ניסיון רב - דרושה לכל זוג במהלך לידת ילדם. כשעזרה זו לצידם, יכולים ההורים ללכוד את הרגעים המיוחדים ואת החוויה היקרה מפז של הלידה. וזו בתורה הופכת לבסיסו של קשר איתן עם היווצרותה של המשפחה החדשה.