

לחבק את האם

דולה

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

מהדורה שנייה

דר' מרשל ה. קלאוס, דר' ג'ון ה. קאנאל ופיליס ה. קלאוס C.S.W., M.F.T.

הקדשה

אנו מקדישים ספר זה לכל הנשים הרגישות והחביבות שסיפקו תמיכה רצופה בלידה לאימהות שנטלו חלק במחקרים שלנו. הן סייעו לנו באינספור 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.

דולֵה

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

תודות

הבנתנו את צורכיהן של האימהות בזמן הצירים התפתחה במהלך מחקרנו השיטתיים במרוצת עשרים-וחמש השנים האחרונות. התובנה נולדה גם משיחות עם דולות ועם עמיתינו הקרובים סטיבן רוברטסון, סוזן מק-גראת, רוברטו סוסה, מנואל דה קרבליו, קלרק הינקלי, פני סימקין, נדיה שטיין, רוברטה או'בל, סוזן לנדרי, קנת מויז, מרג'ורי גרינפילד, קאתי סקוט, צ'רלז מאהאן, ודברה פסקלי-בונרו. אנו מודים גם לסטודנטים לרפואה, ובמיוחד לוונדי פריד, אשר לפני יותר מרבע מאה עוררה בנו רצון לחקור את צורכיהן של נשים בצירים, על-ידי התצפיות שהיא ביצעה כאשר שהתה עם עשר אימהות בצירים כחלק ממחקר אחר. ככל הנראה הודות לנוכחותה התומכת, לאימהות אלה היו צירים קצרים במיוחד ולידה נטולת סיבוכים. תצפיות אלה שימשו גורם מדרבן קריטי לחקירותינו בדבר השפעותיה של הדולה.

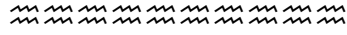
אנו מביעים הערכה לתוספות הקונספטואליות לספר זה, שנעשו על-ידי קרסטין אובנס-מוברג והמיילדות השבדיות אן-מרי וידסטרם, אנה-בריט רנסיו-ארבידסון, אווה ניסן, וקיליקה כריסטנסון; כמו גם על-ידי בוורלי צ'אךמרס, ג. יוסטוס הומאיר, וונדי-לין וולמן, ועמיתי המחקר שלהם מיוהנסבורג; וכן כריסטינה סמיילי, עם המידע החדש שלה בדבר 'ההתחברות' בהנקה.

ההבחנות הדקות של לורה ודייוויד אבאדה, סוזן ובוב שולטס, דאווי ודייוויד בורטון, קריסטין ברוקס וגלן מאיר, האם ברייסה, טרייסי פנגלר, ופרנסס בכמן היו לנו לעזר במיוחד.

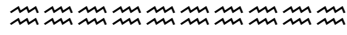
אנו מודעים למזכירותינו על עבודתן המצוינת ועל סבלנותן: בקליבלנד, סוזן ווד, ובברקלי, ננסי פינר. אנו אסירי תודה לפגי קנל על תרומותיה ועל מידת סבלנותה ותמיכתה 'בסגנון דולה'.

לבסוף, תודות מקרב לב למרלוויד לורנס על עידודה הבלתי פוסק, הבנתה, רגישותה, ומיומנויות העריכה המיוחדות שלה.

1



הצורך בתמיכה בזמן הצירים



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

איגרת הבריאות של הרוורד

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 הזוג לקראת הלידה, היתה בנוהג 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 ל'כליאה בצינוק'.

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 רצינית בהזדקקות האימהות למשככי כאבים, ועוד כמה יתרונות חשובים ובני-מדידה, שיתוארו בפרקים הבאים.

התמיכה הרצופה סופקה על-ידי נשים מנוסות ואיכפתיות, שאנו קוראים להן *דולות*. כאשר חיפשנו מונח שיתאר תפקיד זה, ביקשנו מלה בעלת קונוטציה לא-רפואית, אשר תדגיש את ערכה של בת-הלוויה כמעניקה תשומת-לב ועידוד. פנינו למלה היוונית *doula*, שפירושה 'מטפלת'. חשיפתנו הראשונה למלה באה מהשימוש שעשתה דנה רפאל במונח על-מנת לתאר "אדם אחד או יותר, תכופות נשים, המגישים 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 שקוראותינו וקוראינו יפיקו הבנה טובה של המרכיב המשותף החיוני הזה, העושה תפקיד זה לרב-עוצמה ומועיל כל-כך.

בספר זה אנו מתארים מה דולה יכולה לספק, הן במהלך הצירים והלידה והן מיד לאחריה, וכיצד מכשירים אותה. אנו דנים בתוצאות מחקרנו על תוצאות הצירים ומבחינים לא רק בין סיועה של דולה לבין עזרתם החיונית במידה שווה של האבות, אלא גם בין עבודת הדולה לזו של האחות, הרופא, או המיילדת. אנו דנים במימצאי מחקרנו בדבר תוצאות הצירים ומבדילים לא רק בין

סיועה של הדולה לבין סיוע האבות, החיוני באותה המידה, אלא גם בין עבודתה של הדולה לזו של האחות, הרופא, או המיילדת.

ברור לנו, כי ייתכן שהאישה היולדת היא נשואה או פנויה ומלווה על-ידי אביה, אמה, או חברה 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 ואבא, ולא-דווקא באמא-לעתיד ואבא-לעתיד, בעת שהם חולקים את חווית הצירים 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 הצירים 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 ברקע בעת שהם עוברים את הצירים ללא הפרעות או התערבויות ולאחר-מכן מבלים 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 והאבות זקוקים לתמיכה רגשית ועזרה בזמן הצירים. 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 האינטטימית של הבאת ילד לעולם. לאב (או לבן/בת זוג אחרים) רצון עז לעזור, להשתתף, להרגיש שהוא מועיל ופעיל, ולהרגיש שהוא חשוב ונחוץ 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 – תקנן באב השאלה הבלתי מבוטאת אך המורגשת עמוקות, האם הכל יעבור בשלום? כמו-כן, לעתים קרובות לאב ניסיון מועט בתהליך הלידה שהוא לגמרי חסר ניסיון.

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

שני סוגי תמיכה אלה משלימים זה את זה. דולה יכולה לעזור לאישה להתמודד עם הצירים ולהנחותה איך לחוש בנוח ורפויה בבית עד שצירי הלידה ייכנסו לשלב מתקדים 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 להיות פחות דואגים. הודות למיומנותה ולניסיונה, הדולה משמשת כדגם 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 בפרקים 3, 7, 81-, 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 שיתכן 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 נוכחות בזמן הלידה עצמה, אפילו אם קיימים ביניהן יחסי קרבה ואהבה. רבות מהנשים מבכרות את נוכחותם של הבעל או החבר ותכופות קל יותר לזוג להסתייע באדם אשר אף-על-פי שאינו קרוב הוא איכפתי. לפעמים, גברים שמעורבותם בתהליך היא תולדת קורס לידה עלולים לחוש פגיעה במעמדם אם החמות או ידידה קרובה של האישה משמשים כתומכות עיקריות בזמן הצירים. למרות שאימהות וידידות של האישה יכולות להגיש 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 במספר תרגילים פשוטים, יכול האב לשמש כמקור 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 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. דר' מרטין גרינברג, רופא מנוסה שערך מחקר על אבות חדשים, מספר על הערה שכיחה: "רק 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 את עול 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 שנראה 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 בטיפולה המקצועי של הדולה. כפי שציין אחד האבות: "רצתי בכמה מרתונים, הרביתי לטייל עם תרמיל כבד על הגב, וכבר קרה לי שעבדתי ארבעים שעות ברציפות; אבל השהייה עם אישתי בלידתה היתה חוויה קשה ומתישה יותר מכל ההתנסויות הקודמות. לעולם לא היינו מצליחים לעבור את זה בשלום בלי הדולה. היא היתה קריטית בשבילנו." אישתו הוסיפה: "אני רוצה שהדולה 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 תכופות 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. חזרנו 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 ששביקשו מלכתחילה.

מגוון 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 פיסיוולוגי נורמלי המתנהל במסלול טבעי. פעולות 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 במהלך רוב הצירים. הן מונחות להישאר רפויות, לשתות נוזלים ולאכול מזון קל כרצונן, לנוח, לעסוק בפעילויות מבדרות בשלב המוקדם של הצירים, וככל שהצירים מתקדמים להיעזר במגוון אמצעי נוחות. הללו כוללים הרפיה, הקְנָיָה (ויזואליזציה), עיסוי, שינויי תנוחה, מקלחות או אמבטיות. בבית-החולים מוסיפים לסייע להן לנהוג בטבעיות, ומאפשרים לצירים להימשך ללא התערבויות (כגון קריעת הקרומים, האצה באמצעות פיטוצין). משתמשים במידה מינימלית של תרופות, והאימהות מנסות ללדת ללא אפידורל. פיום הערווה מוגבל למינימום, ומרבית האימהות יולדות לידה וגינלית.

בקצה האחר של הקשת הזאת, לידה נחשבת כאירוע 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 להם לרדת מהמיטה והן אינן מסוגלות לשתות או לאכול. לעתים קרובות הקרומים נקרעים מלאכותית, ניתן אפידורל מוקדם, וההתכווצויות מוגברות באמצעות פיטוצין. לאימהות אלה שיעור גבוה יותר של ניתוחים קיסריים ושל פיומי ערווה. בתי-חולים רבים או אנשי מקצוע בלידה נופלים, כמובן, אי-שם בין שני הקצוות האלה.

בבואם לתכנן את הלידה הצפויה, כדאי שההורים המצפים יכירו את הנהלים השונים של הרופאים והמיילדות במקום מגוריהם. בIODעם אלו גישות נוטים אנשי מקצוע אלה לאמץ, ביכולתם להגיע

לבחירה בצורה מודעת יותר, וזאת על-מנת למלא את צרכיה הרפואיים, הרגשיים והגופניים של האם.

לחצים על סגל בית-החולים

רבים אינם מודעים לכך שסגל האחיות והרופאים של בתי-החולים לילודות מספקים טיפול במגוון 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 גרידא. היא העירה, "מתוך הכרה בכך שהנשים בצירים זקוקות לתמיכה פסיכולוגית וביודעם שלאחיות נותר מעט מאוד זמן לכך, בתי-החולים התירו במידה גוברת והולכת ואף עודדו את הבעלים ליטול על עצמם תפקידים אקטיביים בעת טיפול בנשותיהם במהלך הצירים." נוסף לכך, בבתי-החולים מטפלים רבים תלויים אלה באלה בעבודתם. מחקר שנעשה לאחרונה מצא שהנשים היוולדות נפגשו במוצע ב-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, ונמצאים לידה ברציפות מראשית הצירים, עונות לצרכים הרפואיים והרגשיים כאחד, של האם והאב. כאשר בית-חולים או מוסד לידה אחר מספק שירות של אחות אחת-לאחת ורצוף 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 הגופני 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 קצב הלב, לחץ הדם, והטמפרטורה; ואת רווחת העובר, עם השינויים בקצב הלב. 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 המגונן של בית-חולים 'בטוח', שבו העזרה מצויה בדיוק מעבר לדלת. אחריות רבות מאמינות שאסור להן להתערב בצירים, ובמקום זאת הן רק נכנסות לבדוק מה המצב. כשהן או הרופאים נכנסים רק לפרקים, ייתכן שלא תמיד יזהו את הצורך העמוק למידע וחיזוק הביטחון העצמי שיש להורים. ייתכן שתקשה 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, דר' קיארין או'דריסקול ודר' דיקלן מיגר, 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 פניקה ומאבדת את השליטה העצמית." במחקרינו 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 עובר שיפורים, וכפי שציינו לעיל, תמיכה בלידה יכולה להינתן גם על-ידי מקצוענים אחרים. תמצית תפקידה, כפי שנראה, היא לשמש בתפקיד 'אם', כשיחסה זה מכוון הן אל היולדת והן אל האב העומדים להתמזג 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 הייחודיים שלהם. וזו בתורה הופכת לבסיסו של קשר איתן עם היוצרותה של המשפחה החדשה.