

מצב משפחתי: נשואה + תינוק חדש + דיכאון אחרי לידה

כל אישה בהריון מצפה בקוצר רוח ללידה ובעיקר לשלב שלאחר הלידה. להיות חבוקה עם תינוקה בין הידיים.

בכל הסרטים ההוליוודים מציירים את כל המהלך הזה כמשהו מאוד רומנטי וזהר. האישה היולדת מאופרת, זוהרת, מלאת חיוניות בעוד שבמציאות האמיתית אישה לאחר לידה מותשת ועייפה, נפוחה, כאובה ובחלק גדול מהמקרים עם תפרים. אמנם האם הטרייה מלאת שמחה על תינוקה החדש, אך צריכה לנוח ולצבור כוחות לטיפול בה ובתינוקה החדש.

ולכן, ישנה איזושהי פנטזיה ללדת בצורה מושלמת, ושהכול יראה מושלם כמו בסרטים ההוליוודים. רק שלפעמים למציאות ולילד שלנו יש את הדרך שלהם והיא לא בהכרח תואמת לציפיות ולרצונות שלנו. ולאחר מכן עולות רגשות אשמה, תסכול וכעס על כך שמהו אצלי לא בסדר, אני לא זוהרת, קשה לי כשאני אמורה להיות שמחה ומאושרת. כולן שמחות ומאושרות אחרי הלידה ורק לי קשה.

בכתבה הבאה ארחיב על הדיכאון לאחר לידה הן מההיבט של הרפואה המערבית והן מעולם הרפואה המשלימה בכלל ומעולם המודעות והרפלקסולוגיה בפרט.

למרות כל המודעות היום לכל מה שקשור להריון, לידה, גידול ילדים, עדיין פחות מקובל לדבר על הקשיים שצצים לאחר הלידה. מכיוון שלידה אמורה להיות מאורע שמח ומצפים מהאם לשמוח והיכנס לתפקיד האימהות בצורה טבעית ומובנת מאליה. הרשו לי לשבור את התמונה "המושלמת". לכולן קשה לאחר לידה, מי יותר ומי פחות. לכולן זוהי תקופה מטלטלת של אי וודאות, פחד, קושי, חששות, חוסר ביטחון. כולן עוברות את זה.

לא לכל אחת תפקיד האימהות בא בטבעיות, לא כל אחת מתחברת מיד לתינוקה. זוהי תקופת הסתגלות לשני הצדדים, כפי שנולד תינוק חדש, נולדה הרגע אימא חדשה. לפעמים לוקח זמן, בעיקר בלידה ראשונה להיכנס לנעליים של אימא. ממישהי שהייתה אדון לעצמה, אחראית על עצמה בלבד, חופשייה, פתאום להפוך לאימא שעסוקה כל היום בלדאוג לתינוקה החדש. נמצאת רוב שעות היום בבית, פחות יוצאת ומבלה כמו בחייה הקודמים, ועסוקה בלהבין אם הבכי עכשיו הוא בגלל עייפות, רעב, או גזים של העולל.

תקופת ההסתגלות הראשונית הזו מביאה איתה לא מעט רגשות אשם, תסכול ותחושות כישלון, מכיוון שכלפי חוץ לא מדברים על הקשיים הכרוכים בגידול ילדים. כל אחת בטוחה בתוך תוכה שלכל האימהות מסביבה כיף, קל, פשוט ונעים ורק היא מתקשה, בודדה ולא מצליחה לתמרן בין כל המטלות שהתפקיד החדש מצריך ממנה.

גם לנשים שהסתגלו במהירות ונכנסו לתפקיד האימא בקלות, התקופה הראשונית הזו יכולה להיות מתסכלת ולהניב לא מעט מצבי חוסר אונים.

נחזור מעט אחורה לתקופת משכב הלידה- אישה שבזה הרגע ילדה בבי"ח ונמצאת במעקב, באשפוז בין יומיים עד חמישה ימים, לאחר ניתוח קיסרי, ובמצבים מסובכים ומורכבים, אף יותר. בתקופה הראשונית הזו שלאחר הלידה, גוף היולדת עובר המון שינויים בעקבות ההריון והלידה ובקרב 80% מכלל היולדות מופיעה **עצבות לאחר לידה** - post partum blues.

העצבות מופיעה בעיקר בין היוםיים הראשונים, כשהשיא הוא ביום החמישי ויכולה להימשך עד שבועיים לאחר הלידה.

העצבות לאחר הלידה באה לידי ביטוי במצבי רוח המשתנים בצורה קיצונית, בכי לא מוסבר, חוסר שקט.

סיבות וגורמים שעשויים לעודד את מצב העצבות לאחר לידה: נשים הסבלו מדיכאון לפני כניסתן להריון או במהלך ההריון, נשים שיש במשפחתם היסטוריה של בעיות דיכאון, נשים

הסבלו לפני ההיריון משינויים הורמונאליים קיצוניים לפני קבלת המחזור החודשי, או בזמן נטילת גולות. נשים הנמצאות בסטרס או במשבר כלשהו- זוגיות, עבודה, מצב כלכלי.

תופעת העצבות לאחר לידה שכיחה ביותר בקרב היולדות ואמורה להסתיים עד שבועיים לאחר הלידה. אם הסימפטומים נמשכים, משמעות הדבר שזהו דיכאון לאחר לידה. הוא יכול להיות דיכאון קל ויכול להחריף אם הוא לא מקבל התייחסות וטיפול ראוי.

עצבות לאחר לידה הנמשכת מעל שבועיים נכנסת לקטגוריה של **דיכאון לאחר לידה** - post partum depression (p.p.d), המוגדר כדיכאון המופיע בחודש הראשון של הלידה. כמו כן, גם דיכאון המופיע כשנה לאחר הלידה ייחשב אף הוא כדיכאון לאחר לידה. קשה לזהות מיד, ברוב המקרים, את הדיכאון לאחר הלידה מכיוון שהסימפטומים של הדיכאון זהים לתופעות הקלאסיות של נשים לאחר הלידה. כגון: עייפות כרונית, חוסר שינה, חוסר חשק מיני. תופעות אלו שכיחות במהלך משכב הלידה ולכן חלק גדול מהנשים לא מדווחות על השינויים, ולפעמים המצב ממש מחמיר עד שמאתרים את הדיכאון. דיכאון לאחר לידה יכול לחלוף, עם הזמן, מעצמו ובמקרים מסוימים יכול להחריף ולהתפתח למחלה דיכאונית כרונית למשך כל החיים.

גורמי סיכון המעלים את הסיכויים לדיכאון לאחר לידה:

- יחסי נישואין לא יציבים, מעוררים- ישפיעו על היציבות ויערערו את האישה.
- העדר תמיכה משפחתית או העדר בן זוג- תחושת הלבד לאחר הלידה חזקה מתמיד.
- ההתמודדות עם השינויים, ההסתגלות למצב החדש, העדר שעות שינה מצריכים עזרה מרובה. סביבה תומכת, מסייעת ועוזרת בטיפול בילד, אירוח חברה ליולדת, עזרה בבית, או הכנת אוכל ביתי ליולדת שזקוקה לאוכל מזין במהלך תקופת ההנקה ואין לה רגע פנאי להתעסק בבישולים.
- ללא תמיכה תחושת חוסר האונים ותחושת הלבד גדלים ואף יוצרים מצוקה אצל היולדת.
- העדר תמיכה כלכלית- המצב יעסיק את היולדת שאמורה כרגע להיות כל כולה עסוקה בטיפול בך הנולד. מצב זה יעצים את אי השקט ואת קשיי ההתמודדות היומיומיות.
- נשים מובטלות- להרבה נשים מסגרת העבודה עוזרת להן לחזור לתלם, להיזכר במי הן היו לפני הלידה, לפגוש אנשים וחברים. כמו כן העבודה מאפשרת לנוח קצת ולהתאוורר מהבית ולחזור יותר רעננות ומתגעגעות לילדם. אישה מובטלת, אשר יושבת כל היום בבית, ללא שיגרה מסודרת, ולא נפגשת כמעט כלל עם העולם החיצוני, לא ממצה את עצמה, עלולה למצוא עצמה עוד יותר בודדה ומתוסכלת.
- הריון לא מתוכנן- יכול לערער את עולמה של היולדת, במיוחד אם יש ברקע גורם סיכון נוסף כגון העדר בן זוג, העדר תמיכה כלכלית או משפחתית.
- חווית לידה קשה או טראומתית- עלולה להשאיר צלקת רגשית נפשית ותסכול עמוק שאם לא מטופל יכול להתפתח לדיכאון לאחר לידה.
- חיים בסביבה לחוצה ומתוחה.
- היסטוריה פסיכיאטרית במשפחה.
- נשים שאינן מניקות.
- תינוק עם מומים מולדים.

סימפטומים נוספים המעידים על דיכאון לאחר לידה: מצבי רוח משתנים, עצבנות לא מוסברת, אי שקט, התקפי חרדה שיכולים להוביל להתקפי פאניקה, בכי בלתי פוסק, תחושת כישלון וחוסר ביטחון עצמי, חוסר ערך עצמי, קושי לתפקד גם בפעולות יומיומיות פשוטות, קושי וחוסר יכולת לטפל בילד, חוסר אונים, מחשבות טורדניות או אובדניות.

דיכאון לאחר לידה עלול להשפיע על היילוד ועל הקשר הראשוני שלו עם אימו. תינוק בן יומו, המגיח לעולם כל חייו וצרכיו תלויים בהוריו, ובשלב הראשוני בעיקר באימו, שנשאה אותו ברחמה בתשעת החודשים הראשונים של חייו. אימו היא דבר המוכר לו, הריח

שלה, קולה, המגע שלה, הנקה והזנה, אלו דברים בסיסיים המחזקים את ההתפתחות הפיזית והגדילה שלו, ואת תחושת הביטחון והשייכות שלו עם העולם. אימא שלא מסוגלת לתפקד ברמה הפיזית, הרגשית והנפשית ולספק את צרכיו מערערת את נוכחותו בעולם הזה. היכולת לסמוך על אימו בפרט ועל מבוגרים אחרים בכלל.

התנהלות כזו מכניסה את הילד למצב הישרדותי- צורך לשרוד, להילחם, לדרוש תשומת לב בצורה "יצירתית", שבגילאים אלו אמורים להיות ברורים מאליהם. כמו כן, נמצא קשר בין הפרעות קשב וריכוז ואגרסיביות בקרב ילדים שאינם סבלה ממחלה פסיכיאטרית לאחר לידה.

כיצד ניתן לסייע, לטפל ולתמוך באימא הטרייה שחווה עצבות או דיכאון לאחר לידה:

- נשים יקרות לאחר לידה, למרות שזה נראה כמעט בלתי אפשרי, השאירו את העולל עם בן הזוג או מישהו אחר שניתן לסמוך עליו, וצאו להתאווור. היפגשו עם חברות בית קפה, פנקו את עצמכן בשופינג וכל דבר אחר שישחרר אתכם מעט ויחזיר לכן את תחושת החופש והעצמאות שלה הייתן רגילות לפני הלידה. לפחות אחת לשבוע למשך שעה. אקט היציאה מהבית, ללא הילד, חשוב ביותר, לכן אל תתפתו להזמין את החברה הביתה בזמן שהילד ישן. זה לא משיג את המטרה. זה יכול להיות בנוסף, אך לא כתחליף לבילוי אישי.

- בעלים יקרים שקוראים את שורות אלו- היו סבלנים יותר למצבה של האישה שלכם. זוהי תקופה מטלטלת ולא פשוטה, פרגנו יותר גם בדברים הקטנים, העריכו יותר את מאמציה. התעניינו יותר במהלך סדר היום שלה עם ילדכם החדש, השתדלו להגיע מוקדם מהעבודה ולעזור יותר בבית, הכינו לה אוכל ביתי ומבושל שיישאר לה למספר ימים ויזין אותה והכי חשוב, עודדו אותה לצאת מהבית ללא רגשות אשם. תנו לה להרגיש שהילד בידיים טובות.

- זה זמן מצוין לפרגן לעצמך איזשהו סוג טיפול, כגון רפלקסולוגיה שישלב מגע לגוף שעבר מסע ארוך ומעייף, לצבור כוחות, לחזק את המערכת החיסונית ובמקביל ירגיע, ירפה ויאפשר לגוף לנוח.

לטיפול הרפלקסולוגיה יש מספר גדול של טכניקות יעילות לטיפול במצבים של עצבות ודיכאון לאחר לידה. למשל עבודה על מערכת העצבים האחראית על הפרשת ההורמונים ועל הדיכאון. איזון המערכת ההורמונאלית, איזון המערכת הרגשית, להרגעת כל סערת הרגשות, פחדים וכדומה.

- מעגל אימהות- כיום זה תופס תאוצה ונהיה מאוד פופולארי. אלו מפגשים אל אימהות ותינוקות, אחת לשבוע לשעתיים- שלוש, עם מנחה מקצועית בתחום. במפגשים כל אחת משתפת בחוויות ובתחושות שלה, נלמדים תכנים מעשירים את הידע בגידול הקטנטנים, עיסוי תינוקות, ליווי התפתחותי, ומעין קבוצת תמיכה שמעניקה פרופורציה לכל החוויה האישית של כל אחת מהמשתתפות.

- לשתף ולדבר- אל תשמרו את הדברים בבטן. תוציאו ותדברו על כך עם מי שמסביבכם. בעל, אימא, חברה קרובה, אחות. אל תצפו שיבינו את שעל ליבכם אם לא תשתפו. ואם זה לא עוזר, או לא מספק את תחושות חוסר האונים והתסכול פנו למישהו מקצועי ושתפו אותו.

לסיכום, נשים יקרות, אימהות טריות ולכלל הקוראים, להפוך להורה זו חוויה בלתי רגילה, המלמדת אותנו מצד אחד מהי אהבה ללא תנאי וללא גבולות, ומצד שני זוהי חוויה מאתגרת, לא תמיד קלה להתמודדות ולהסתגלות ומאלצת אותנו לשנות ולהשתנות לטובת ילדנו. לכן, היו קשובות לעצמכן ולגופכן. היו סלחניות עם האימא שאתן, והכי חשוב לזכור להעניק ולפנק גם את עצמכן בתקופה החדשה והמאתגרת הזו.



עִינַת גוֹלְדְּמָן- "מודעות הגוף"
מודעות ובריאות דרך מגע
רפלקסולוגית מומחית בנושאי הריון, לידה ופוריות.