

# למה נשים אינן צריכות תמיכה במהלך הלידה

## מישל אודה\*

מתוך: *MOTHERING*.

תרגום: אורנה וצפיר שפרון.

דמיינו לכם ילדה קטנה שאינה יכולה להירדם ללא נוכחות אמה, דמיינו לכם "מומחה" המסביר כי הקטנה אינה יכולה להירדם ללא נוכחות אדם תומך.

האם לא תחשבו שהמומחה "פיספס"?

כך אני מרגיש בכל פעם שאני קורא או שומע את המילה תמיכה בהקשר ללידה. אנו משתמשים באוצר מילים גדול לתיאור לידה: לתמוך, לטפל, לנהל, לאמן, להדריך, ליילד.

המשותף לכל המילים המתארות לידה הוא מצבה של האישה: מטופלת, נתמכת, מנוהלת, מודרכת. האישה מוצגת תמיד כסבילה במהלך הלידה, ומילים אלה מביעות כי לאישה אין את הכוח הדרוש ללדת, מבלי להיות תלויה במישהו אחר.

מובן שאין הדברים כך באמת! היולדת אינה זקוקה ל"תמיכה". היא זקוקה להגנה ופרטיות.

ה"מלווים" של תהליך הלידה צריכים להבין את כל התהליכים הפיסיולוגיים/גופניים שעוברת האישה בזמן לידה כדי להימנע מטעויות מסוכנות. המילה תמיכה לא רק מעידה על אי הבנה, אלא גם מנציחה חוסר ידע מוזיק על תהליך הלידה.

### פרטיות והגנה

ההורמונים משתחררים במהלך הלידה מהחלק הפרימיטיבי של המוח (היפוטלמוס, בלוטת יותרת המוח) אצל אדם כמו גם אצל יונקים אחרים. כאשר קיימים מעצורים נפשיים במהלך הלידה, הם נובעים מאותו חלק במוח אשר מפותח רק אצל האדם באופן כל כך ייחודי - אשר ניתן לכנותו כ"מוח החדש" (הנאוקורטקס). במהלך הלידה נראית היולדת מנותקת מהעולם החיצוני - כאילו היא נמצאת ב"מסע פנימה". שינוי כזה בתודעה הינו צמצום הפעילות של ה"מוח החדש". במצב כזה כל גירוי של המוח החדש יפריע למהלך הלידה, והאפשרויות רבות.

הדרך הנפוצה ביותר היא לדבר אל היולדת: תארו לכם אישה שנמצאת בעיצומה של לידה קשה, ב"עולם" משלה, היא צועקת, מביעה את חווייתה בלי להתחשב בנורמות וב"חינוך" שקבלה, ואז נכנס מישהו ושואל אותה שאלה שמכריחה אותה לחשוב - זהו גירוי מסוכן.

דרכים נוספות לגירוי ה"מוח החדש" הן להדליק אור ולהסתכל על היולדת - ידוע כי עצם ההסתכלות על אדם מפעילה את ה"מוח החדש" שלו. הפרטיות בזמן הלידה חשובה כל כך, על מנת שלא יהיו גירויים אשר יפריעו למהלך הטבעי של הלידה.

נקבות היונקים ממליטות בדרך כלל בפרטיות, אלו הפעילות בלילה (חולדות למשל) ממליטות ביום, ואלו הפעילות ביום (סוסות למשל) ממליטות בלילה.

מה שמסביר את הצורך של היולדת בתחושת בטחון הוא שכל שחרור של אדרנלין מגרה גם הוא את ה"מוח החדש", ולפיכך מעכב את מהלך הלידה.

משך הדורות פיתחו הנשים דרכים לחוש בטחון בזמן הלידה,

הן דאגו לכך שתהיה לידן אמן או מישהי מהמשפחה המורחבת, או אמהות מנוסות השייכות לקהילה - מיילדות.

בבחירת השורשים של המילדות, עולה כי המיילדת היא קודם כל דמות אס-מגינה ולא ביקורתית, מה שמקנה תחושת בטחון לילדת.

### האדרנלין

המילה תמיכה מביעה צורך באנרגיה שתעבור ממישהו אחר אל היולדת. למעשה היולדת אינה זקוקה לשום תוספת של אנרגיה, להפך, התנאים הרצויים להתפתחות לידה מצריכים רמה נמוכה של אדרנלין.

כאשר רמת האדרנלין נמוכה, כל השרירים הרצוניים רפויים ואין חשים אנרגטיים. בתחילת לידה אשר אינה מופרעת ע"י גורמים חיצוניים או מחולקת לשלבים, האישה נוטה להיות פסיבית ויותר מכל זקוקה לפרטיות וביטחון.

בזמן הצירים האחרונים, המקדימים את הלידה הקרבה, הצרכים של היולדת לא משתנים למרות השינויים במצב ההורמונלי, הפרשת ההורמונים מגיעה לשיא - כולל הורמון החירום - אדרנלין.

כאשר הלידה לא מונחית, או מחולקת לשלבים, זהו הזמן בו האישה מלאה באנרגיה, חשה רצון לקום ומרגישה צורך לתפוס משהו בחוזקה. אני קורא למצב זה "רפלקס לידת העובר". כאשר מגיע שלב זה, אין שום מקום למאמץ רצוני.

שלב זה אינו מוכר כי ברוב הלידות הוא לא מופיע, זאת עקב המצאות כמה אנשים (מיילדת, רופא, אחות, וכד'...) בלידה, או בעקבות "הדרכה" שניתנת לאם ע"י מנחה. במיוחד כאשר ניתנת ההוראה ללחוץ כי הרי צוואר הרחם פתוח לגמרי ו"הגיע הזמן".

ברוב הלידות "רפלקס לידת העובר" הופך להיות שלב שני בלידה, המאופיין ע"י מאמץ רצוני וצירים פחות יעילים.

קיימים כמה סימנים המעידים על רמה גבוהה של אדרנלין במהלך הצירים האחרונים שלפני הלידה. האישונים של האשה לגמרי מורחבים, לעתים היא רוצה לשתות כוס מים (כמו נואם לפני קהל), חלק מהנשים חוות רגע קצר של פחד אשר מהווה סימן להפרשה הורמונלית פתאומית.

אפשר להבין את התפקיד של האדרנלין במהלך הלידה מהסתכלות על המלטות של יונקים אחרים. במהלך השלב הראשון של ההמלטה (או במהלך כל אפיזודה מינית) יש לאדרנלין השפעה מעכבת, אשר מהווה כלי במלחמת ההישרדות. אם בזמן ההמלטה הנקבה מאוימת על ידי טורף, שחרור אדרנלין מעכב את ההמלטה והנקבה יכולה לברוח או לתקוף.

אחרי שלב שאין ממנו חזרה הופך האדרנלין ליתרון לזירוז הלידה, להיותה של האם על המשמר אחרי שהתינוק נולד ולהבטיח שלאם יש מספיק כוח להגן על הולד.

### אוקסיטוצין - הורמון האהבה

אוקסיטוצין הוא ההורמון המאפשר לאם לשמור על צירים אפקטיביים עד הלידה, ולאחר מכן עם יציאת השליה.

מיד אחרי הלידה האם משחררת מנת שיא של הורמון האוקסיטוצין כדי שהשליה תיפרד מהרחם בביטחון וביעילות ללא דימום מסוכן. התנאים המאפשרים הפרשת "מנה" מספיקה של ההורמון הם: חדר מחומם היטב, ומתן אפשרות לאם לא לעשות דבר, אלא להביט בתינוק שזה עתה נולד ולחוש את עורו קרוב אליה. כל הפרעה תהיה מזיקה.

ושוב... התפקיד הראשון של המיילדת הוא לשמור על פרופיל נמוך, להגן על האם כך ששום הפרעה לא תתכן, לנתק את הטלפון, להבטיח שמי שלא חייב להיות במקום לא "יסתובב בין הרגליים". אנשים מתפלאים כאשר אני ממליץ על לידה בבית כאשר היו לאם סיבוכים קודמים בשלב השלישי: שטף דם, מעבר לבית חולים והוצאה ידנית של השליה.

במקרים בהם התנאים הפיסיולוגיים המעודדים שחרור שיא של אוקסיטוצין, זוכים להתייחסות נכונה, אפשרית לידה בבית. אוקסיטוצין אחראי על יותר מאשר התכווצויות הרחם, הוא גורם להתנהגות אימהית ולצורך לטפל בגורים בעת היותו מופרש למוח של כל יונק ללא קשר למינו ולמצבו.

בסיומה של לידה המתרחשת ללא התערבות, מופרשת מנת שיא (בחייה של האישה) של אוקסיטוצין, אשר הכרחית גם לרפלקס זרימת החלב.

למעשה אוקסיטוצין מופרש בכל התרחשות מינית בחיים, שני השותפים: זכר ונקבה מפרישים אוקסיטוצין בזמן המגע המיני. הפרשה של אוקסיטוצין מתרחשת גם בכל קשר של ידידות ואהבה.

הורמונים דמויי מורפין, הנקראים בדרך כלל אנדרופינים, גם הם משחקים תפקיד חשוב במהלך הלידה. עד לידת התינוק, גם האם וגם העובר מפרישים כל אחד את האנדרופינים שלו, כך שבמהלך השעה שלאחר הלידה שניהם עדיין רוויים בחומר "נרקוטי". חומרים "נרקוטיים" משפיעים וגורמים ליחסי תלות. כאשר האם והתינוק עדיין רוויים באנדרופינים ונמצאים קרוב מאוד אחד לשני מתחיל הקשר העמוק ביניהם. משהו דומה קורה בין שותפים ליחסי מין כאשר הם קרובים מאוד זה לזה, ורוויים באנדרופינים.

### השלב הרגיש והחשוב

לא רק האם מפרישה הורמונים במהלך הלידה. במהלך הצירים האחרונים מפריש העובר כמות גבוהה של הורמונים ממשפחת האדרנלין. הורמונים אלה גורמים בין השאר לכך שהעובר נולד עם עיניים פקוחות. האם מוקסמת ממבט התינוק, וכך נוצר קשר עין חזק ביניהם, אשר למעשה יוצר את הקשר בין התינוק והאם. נראה שקשר זה נדרש על מנת שיופרש הורמון האוקסיטוצין אצל האם.

האם והתינוק נמצאים באיזון הורמונלי עדין ומושלם, אשר לא יימשך לאורך זמן ולא יחזור לעולם, פיסיולוגים יודעים היום להסביר את מה שאנתרופולוגים ידעו מזה חמישים שנה, מתוך הסתכלות על התנהגות בעלי חיים - במקום שצריכה להתפתח

אהבה, השלב הרגיש מיד אחרי הלידה הוא השלב הקריטי. אם נשמרת הפרטיות של האם והתינוק ביעילות במהלך השעה הראשונה לאחר הלידה, קרוב לוודאי שהתינוק ימצא את השד ויתחיל לינוק. בזמן הזה האם תהיה עדיין מנותקת מהעולם החיצוני, וכך תוכל לסגל את התנהגותה להתנהגות התינוק.

גם מנקודת מבט בקטריולוגית עולה החשיבות של השלב הרגיש והקריטי שלאחרי הלידה. התינוק שזה עתה נולד יוכל לצרוך קולוסטרום בעל ערך רב ליצירת הפלורה של המעינים. בקולוסטרום של האם יש נוגדנים וחיידקים מוכרים לתינוק, וקיים הבדל מהותי בין חיידקים ונוגדנים אלה לבין חיידקים לא מוכרים אשר יש ביניהם אלימים. מנקודת המבט הבקטריולוגית התינוק זקוק לקשר עם אדם אחד בלבד - אמו.

איזו אחריות מונחת על כתפי אלה שמתפקידם להגן על סביבת האם והתינוק במהלך הלידה? מכיוון שאנחנו יצורים סגלתיים, והתנהגותנו מורכבת גם מצווים חברתיים, האחריות לכך היא לא ברמה של אדם אחד או משפחה אחת, אלא ברמה של כלל התרבות האנושית. קל למדי לראות את הטעויות שלנו.

מחקרים מראים ששימוש במוניטור עוברי תוך כדי הלידה גורם ללידה להיות קשה יותר קשה ומסוכנת יותר. במדינות בהם יש יותר מיילדות ופחות רופאים מיילדים כמו ארצות סקנדינביה למשל תוצאות מחקרים מראות על לידות טובות יותר מאשר במדינות בהם המצב הפוך כמו איטליה וארצות הברית.

אנו יודעים היום מספיק על לידה על מנת שנוכל להתחיל עידן חדש, בואו ונכנה אותו "העידן הפוסט-אלקטרוני". הגיע הזמן לבחון מחדש את הרעיונות המודרניים הקשורים ללידה ולחזור לשורשים.

לחזור לשורשים פירושו קודם כל להבין את תהליך הלידה הטבעית. כאשר אנחנו סוטים מהתהליך, מתערבים במהלך הלידה, משתמשים בתרופות וסמים, כדאי שלפחות נדע מה אנחנו עושים. לחזור לשורשים אומר גם לגלות מחדש את השורשים של המיילדות.

בסופו של דבר אנחנו צריכים להבין את הכוח של המילה, אוצר המילים המוטעה שאנחנו משתמשים בו, מהווה מכשול להתקדמות לקראת ה"עידן החדש" של הלידה. עלינו להעלות בדחיפות את המודעות הקולקטיבית בנושא הלידה, וזאת ע"י שימוש במילים מתאימות כמו פרטיות וביטחון.

"בראשית הייתה המילה..."

\* מישל אודה הקים מרכז לידה הבנוי מחדרים פרטיים, עם אוירה ביתית, מבין הראשונים שדגלו ברעיון זה, ופרסם מספר ספרים בנושא.  
למאמר צורפו הפניות מדעיות, והם עומדים לרשות המעוניינים (במערכת).