

התחלה חדשה

הן משתרכות בבית בהבעה מסוחררת ונתמכות מרב עייפות בקירות, עומדות לתור במכולת עם חלוקים קמוטים ומסוות פיהוק דובי, מביטות ב'אוש על הבית ההפוך ובסוף היום לא מצליחות להזכר מה הן עשו במהלכו. ככה זה תמיד בפעם הראשונה.

שרה פלקסר

צילום אילוסטרציה: מרים צחי

האופטימיות הזוחה הנושבת מעיניהן של נשים ובנות שעדיין לא זכו לחבוק את ילדן הראשון מזכירה לי שיש תקווה. חלק מהן שיתפו אותי במחשבותיהן הכמוסות. התשובה של כולן לגבי שאלתי על איך נראה להן תהיה התקופה שלאחר הלידה הראשונה היא פחות או יותר אחידה: "תקופה מאושרת, מרגשת ושמחה", אומרת בפאתוס רבקי. "ההודיה לה" תמלא את כולי. אני אחזיק את ילדי כל הזמן ולא אפרד ממנו לרגע". דמיונה כבר מצייר לה טורים ארוכים של דודות נרגשות לצד סבתות אפורות פאה העטות באקסטזה על עוללה העתידי. "אין ספק שזהו זמן של אושר ועוד שמחה", היא חוזרת על הביטוי.

שושי מתמקדת בצד המעשי יותר: "זו תקופה של פעילות מאושרת לצד היחידוש

שבדבר", היא טוענת. יחד עם זאת היא מאמינה שהיא תהיה עייפה, ושבתקופה הזו יתכנו בהחלט קשיים, אך כשבקשתי ממנה לתאר לי מה נראה לה שהיא תעשה לאחר הלידה היא הציגה בפני יומן דמיוני עמוס: "שבוע אחרי לידה? זה מקסים!! הולכים וקונים דובונים ובגדיים, משחקים, חדר ילדים, מקבלים אורחים. זו חוויה. ממש כן".

"אני יודעת שלא תמיד קל להתרגל לתינוק חדש", אומרת במעשיות דבורי. "לא תמיד אוהבים אותו מיד, ולא תמיד יש כח לקום אליו". היא נשאלה האם נראה לה שזה גורם לקשיים רבים. "חלילה! זה התינוק שלך ותעשי בשבילו הכל. איך אפשר לומר 'קשיים' על תקופה של אושר מתמשך?"

"הדבר היחיד שאני זוכרת בביור מהתקופה שלאחר הלידה הראשונה שלי - זוהי המיטה", מתחילה אסתר מבני ברק לנפץ את הכמעט-

מיתוסים האופטימיים. "אני זוכרת בביור אושר גדול ועייפות נוראה שבמהלכה דמיינתי מיטות בכל מקום שאליו הבטתי.

לאחר השמחה וההילולא של השבועיים הראשונים התפזרו לבסוף כולם לדרכם, ואני אמרתי שלום יפה לאמא ועליתי במדרגות לעבר דירתי כשידי הדבר המקסים ביותר בעולם ופי מפרק גואשות".

■ מה הרגשת בימיך הראשונים בבית?

"יאוש מתסכל", היא עונה בהחלטיות. "לא הספקתי לעשות שום דבר. התינוקת שלי היתה צרחנית, ותוך כדי הטיפול בה נשרפו הסירים שעל האש והכביסות הרטובות התייבשו בערימה מגובבת טרם תליה. מצאתי את עצמי פועלת ללא הפסקה במשך היום תוך כדי תחושה מסויימת של ערפול, הדחתי צלחת והרמתי את הילדה, קיפלתי גרב והאכלתי אותה. טאטאתי את זוית החדר וערסלתי אותה בזרועותי. זה היה



סדר היום שלי בבית".

■ ואז מה קרה?

"פתאום נהיה ערב", היא מסמיקה קלות, "כשסיכמתי את שלל פעולתיי במשך היום שמתו לב לכך שבעצם לא הספקתי כלום... וכך גם בשאר הימים באותה תקופה. הפכתי להיות מתוסכלת מעצמי וכעסתי על רגשותיי השליליים. איזו זכות יש לי להרגיש כך כשברוך השם זכיתי בתינוקת כל כך נפלאה? המחשבות הללו רק הותירו אותי יותר מדוכדכת".

קשה לי!

למרות הברכה הנפלאה והתקופה שאמורה להראות זוהרת ונטולת בעיות ישנן סיבות רבות לכך שלא תמידי הכל מסתדר, רוב הבעיות הן פיזיולוגיות והגיוניות, וחלקן לא תמיד מהוות משהו שפשוט לדבר עליו. לפעמים כשהכל מוסבר בברור - קל לנו יותר לקבל את עצמנו על

שלל האירועים המוכתמים שבביתנו ולגבש דרכי פעולה באווירה הגיונית ולא בכיינית.

הדבר הראשון שחשוב להתייחס אליו הוא העניין ששמו "אשליה עצמית". ידוע שסקטור הנשים האופטימי ביותר הן אלו שהגיעו ממשפחות ברוכות ילדים, ותמיד נשאו עמן לפעילויות כתניות או לגן השעשועים שני עוללים או יותר.

"כל אחת שהספיקה להתמודד עם אחים קטנים או אחיינים מרגישה כשירה בהחלט להתמודד עם ילד אחד קטן משל עצמה", מסבירה יעל בשור, יועצת משפחתית ומנחת הורים. "עם כל זאת מדובר בהתמודדות שאנו ממש לא רגילים אליה, לא מתכוננים אליה, ולמרות כל הנסיון העשיר שלנו מדובר במשהו שונה.

"לכל אחת בדמיונה ישנו תינוק אידיאלי שאליו היא נקשרת במחשבותיה כשהיא מתארת

לעצמה כיצד תראה המציאות של תינוק ראשון", מסבירה בשור. "התינוק הזה הוא חייכן, חמוד, חלק עור, ישן בלילה, ער ביום, ומתפטם באהבה בכל אוכל שמגישים לו.

רוב הנשים חוות לאחר הלידה התמודדות עם הפער שבין התינוק האידיאלי לתינוק האמיתי שלהן. פתאום הן מתוודעות לצדדים האחרים שבתמונה: תינוק שבוכה הרבה, לא ישן, לא אוכל לפי הספר, מתפתל מכאבי בטן ומלחיץ בזעזעויות.

"החדשים הראשונים שלאחר הלידה מתאפיינים בהרבה אי וודאות: האם אני פועלת נכונה או לא? האם האוכל מספיק לו? מה כואב לו עכשיו? העובדה שהעוללים לא בדיוק יודעים להסביר את עצמם תורמת רבות לבלבול ולמ-בוכה הכלליים ולחייבוטי הנפש האופייניים לתקופה שלאחר לידה ראשונה".

מגיחות מבין הבתים אמהות צעירות, שכמעט כל חזותן מוסתרת על ידי עגלת שכיבה ענקית, שבתוכה תופס העולל הזעיר קרניים ראשונות של שמש. העגלה המבהיקה עדיין לא דהתה, צבעיה לא התעמעמו עקב פגעי מזג האוויר וגלגליה לא התעקמו בגלל אינספור קיפולים וחבטות מתאי מטען של אוטובוסים.

הפעוט הקטן לבוש בבגדי שיראין, מצעי העגלה תואמים לבגדים, התיק והמוצץ תואמים לגרביים והשמירה תואמת לגגון. כשהאמהות נפגשות אחת עם השניה מחפה חיוך מנומס על קמטי עייפות שבפניהן. השבילים המסורקים שעל קרחות עולליהן בוהקים מתוך השמיכות, ופרץ השתאות למראה התינוק המתחרה פלוס הודיה להשם ואופטימיות מופרזת מתבלים את שיחתן הסתמית.

"מיתוס חברתי עתיק וחובק תרבויות גורס כי אמהיות הינה תכונה מולדת אצל נשים", מסבירה ד"ר שרה ברסלרמן, פסיכותרפיוסיטית פרטנית, זוגית ומשפחתית. "על פי מיתוס זה, היכולת להעניק, להזין, לטפל בתינוקות ובילדים, ובעיקר - להתקשר באהבה לרך הנולד טבועה בנשים באופן אינסטינקטיבי, כמעט מעצם הגדרת נשיותן. רק בשני העשורים האחרונים החלו פסיכולוגים לתת דעתם על כך שתכונות אלו הינן בחלקן תוצר של הסוציאליזציה של הבת, והפנמתה את ציפיות החברה ממנה. נקל לשער מה תחושת היולדת כאשר אינה חשה פרץ אהבה סוער כלפי עוללה בתקופה הראשונה לאחר הלידה. אשה כזו עלולה לחוש תחושות אשמה, צער ובלבול שאין לבטאן כלפי הסובבים מחמת הבושה". בשור: "לפי כל הספרים תינוק בא לעולם

זמן להתקשר לתינוק חדש ולאהוב אותו לאחר לידה ראשונה כשאין את הנסיון המתאים מלווה המציאות הזו בהרבו תחושות מתסכלות: 'זה שלי? מה אני אמור לעשות עם זה? עכשיו? למה זה חושב שאנ צריכה לאהוב אותו? ואז מגיעים רגשי הבו העצמי והעצב של האמא הגרועה שאינו סולחת לעצמה על כך שהיא איננה אוהבת מספיק את תינוקה הפעוט".

למרות שזה קורה לרוב הנשים, טוענו יעל, זה לא חלק מהדברים שמדברים עליהם בדרך כלל. אמהות אינן מגיעות לטיפת חלו ואומרות "אני לא אוהבת את התינוק שלי מה עושים?" הן תשתוקנה ותטפלנה בילו כשהן מרגישות אימות ונוראות, במיוחד לאחר שהן תראינה את חברותיהן אפופה להלחם החיובי. חשוב שהן תדענה שזה לגיטימי כחלק מתהליך האמהות, ומן הסתם רגשות זהים מסתתרים בליבה של האם הנגדית למרות שמבחוץ החיוך שלה מגייס לשמייס.

דיכאון

ואפרופו חיוך - יש מקרים שלאחר הלידה קשה מאד להעלותו על השפתיים כמקור או אפילו כחיקוי. "שכבתי שעות ארוכות במיטה כשאני בוהה בתקרה ולא מצליחה להרדם. כשהתינוק בכה הרגשתי שאין לי כוח פיזי להרים אותו ולעיתים הוא בכה כמה זמן כשאני בוכה יחד עמו ולא מסוגלת להתרומם עד שבעלי הגיע וטיפל בו. הימים חלפו בלי ששמתי לב לכך והיתה לי תחושה רעה בקשר לעתיד. חשבתי שהכל יהיה מר וקודר. הייתי מחבבת את בני בעצב ושואלת אותו איך נתגבר על הכל", מתארת שושי ונאנחת תחת נטל הזכרונות.

ד"ר שרה ברסלרמן מסבירה לנו מה עומד מאחורי התופעה של דכדוך לאחר הלידה, וכיצד להתמודד עמו. "נשים רבות לאחר לידה נחשפות לתופעה של דיכאון ברמות שונות, החל מדיכאון קל וכלה בדיכאון פתולוגי. מבחינה פסיכולוגית - אדם החווה דיכאון יאופיין בתחושה של חוסר התאמה, דכדוך, ירידה בפעילות ובתגובתיות, פסימיות ועצב. נשים החוות דיכאון שלאחר לידה מאופיינות בסוג דיכאון הנקרא "דיכאון תגובתי" - דיכאון הנובע מאירועים המתרחשים במהלך החיים, והינו ביטוי של אובדן.

"האבדן שחווה ברמות שונות נשים לאחר לידה הוא איבוד ה"אני האידיאלי", אופורית האם המושלמת המסוגלת לתפקד בצורה נפלאה מתנפצת מהר מאד בתחילת הדרך, במיוחד אצל האמהות הטרדות. פתאום היולד בוכה והן אינן מצליחות להרגיע אותו. לעיתים הן עייפות וחשות נקיפות מצפון על כך שאינן מקדישות זמן לילד ובמקום זאת מתחפרות במיטה. במקרה זה הדיכאון של האם מורכב מהעוינות אותה היא חשה.

מהקל אל הכבד

"הדיכאון שלאחר לידה מופיע בכמה דרגות", מסבירה ד"ר ברסלרמן:

תוגת לידה "בייבי בלוז"

זוהי הדרגה הנמוכה והשכיחה ביותר. היא מאופיינת בעצבות ודכדוך ללא כל סיבה הנראית לעין, בכי, עצב ואי שקט. התופעה הזו מתחילה בדרך כלל כשלושה ימים לאחר הלידה וחולפת תוך כמה ימים עד כמה שבועות. זו אינה תופעה פתולוגית, והטיפול בה אינו תרופתי. מה כן?

אשה מדוכדכת זקוקה להרבה אהבה, עזרה ואמפטיה מן הסביבה. הסברים כמו "למה את בוכה? תראי איזה תינוק מקסים יש לך", או "את ממש מתעסקת בשטויות" - לא יתרמו מאום להעלאת המורל שלה, כי אם להלקאה עצמית מאוחרת. התייחסות אוהדת לבעיה תתרום לכך שהסימפטומים ייעלמו והבעיה לא תחמיר.

דיכאון

זוהי תסמונת חמורה יותר שמתבטאת בצער עמוק, בכי רב, חרדה, חוסר תאבון, חוסר שינה וכתוצאה ממנו עייפות, אי חשק לחיות והרגשה שאין תקווה לעתיד. הדיכאון הזה עשוי להיות מלווה בסימנים פיזיים כמו: דפיקות לב ולחץ בחזה. מצב זה מאופיין גם בחוסר אונים רב ובחוסר יכולת לבקש עזרה. בנוסף להבנה ולעידוד זקוקות נשים כאלו גם לטיפול תרופתי או פסיכולוגי. מצב כזה ללא טיפול עלול להמשך זמן רב: חדשים ואפילו שנים.

פסיכוזת

זוהי דרגה קשה יותר של הפרעה נפשית, הכוללת שינויים קיצוניים במצבי רוח, בעיות בתפקוד מנטלי וכללי ועוות המציאות. זו בעיה די נדירה התוקפת פחות מעשירית האחוז נשים שלאחר לידה, היא מצריכה כמובן טיפול תרופתי ופסיכולוגי. וכאן ממליצה ד"ר ברסלרמן לנשים החוות דכדוך או לאלו שפתאום לא מבינות מה קרה להן ולמה הכל כה קודר:

"אל תתביישנה. בקשנה את כל התמיכה ועזרונה לעצמכן לנוח ולהתאושש נפשית. אין כל סיבה לשמור על תדמית בלתי מתפשרת של "האמא האידיאלית" כל הזמן. אפשר לקחת בייביסיטר לכמה שעות רק כדי לנוח. זה לגיטימי וחיובי ורק יועיל לכל הצדדים, אם יש בסביבה אנשים נפלאים כמו אמא, חמות או אחיות המעוניינות לעזור אין כל סיבה להסתדר לבד כדי להראות לכולם כמה את מוצלחת. "חשוב מאד גם לתת לבעל סמכויות ולערב אותו בטיפול בתינוק. כמובן לא מתוך כעס וטרוניות אלא מתוך הכרה בתפקידו החשוב כאבא. אפשר לנצח בחכמה על מערכת של תמיכה ובכך להחזיר את ההרגשה החיובית למודעות".

אותה לעצמן. בנוסף - הנשים מבטאות את העוונות באופן מילולי, בשונה מגברים הנוקטים בפעילות גופנית כדי לשחרר את הקיטור.

לחץ

"הגישה הפסיכולוגית רואה את השינוי ים הרגשיים גם כתגובה למצב של הלחץ הגדול שלפני הלידה, והנפילה שאחריו. פתאום הכל נגמר. האשה שהיתה כל הזמן במרכז העניינים ומחשבותיה עסקו בשינויים שעתידים לחול עליה - כבר עברה את כל מה שתיארה לעצמה, עשתה את שלה וכעת עליה להתמודד בעצמה עם תפקודיה כאם. מה זה בכלל? אני רוצה לישון!!"

המעבר החד בין להיות ברומו של עולם לבין המציאות של הכאב, השינויים ובית החולים, עלול לגרום להרבה נשים רגשות קשים ולא נעימים."

בפועל - בהחלט לוקח זמן להתקשר לתינוק חדש ולאהוב אותו. לאחר לידה ראשונה כשאין את הנסיון המתאים מלווה המציאות הזו בהרבה תחושות מתסכלות

נפלאות יותר.

האם שהגיעה מאוחר יותר לבית החולים נתקלה בניירות מסודרים, תיקים ארוזים ופרצוף חמוץ של יולדת אחת רכון מעל הפרצוף המלאכי של בנה הראשון. מבלי משים עלו הסיטואציות הללו מדי פעם בדמיונה של רותי כל אימת שהיה עליה לעשות משהו אחראי באותה התקופה, וכשנוכחה לראות בטיפת החלב ששכחה את אחד הטפסים החשובים ביותר נפרצו מעצורי האיפוק האחרונים שלה. האחות הנדהמת הסבירה לה שלא יקרה כלום אם הטפסים ימצאו עד לביקור הבא, והושיטה לה מלוא היד ניירות טישו ורדרדים עבור דמעותיה הסוררות.

"יצאתי משם בהרגשה ששוב נכשלתי", צוחקת רותי, "גם את השחרור מבית החולים לא בצעתי באופן מושלם כפי שחשבתי, ולא לקחתי את כל הטפסים. אי אפשר לומר שלמדתי לקח מהסיפור הזה, כי עד היום אני נטולת אחריות. אבל מה שבטוח - בכל פעם שאני מגיעה לטיפת חלב מוודאת האחות החביבה לפני הכל שכמה חבילות טישו ניצבות הכן במגירה השמאלית-עליונה".

ההתייחסות המערבית

"סגנון החיים המערבי והמתקדם פוגע פעמים רבות במשפחתיות החמימה ובשיתוף המנטלי שהיו נהוגים פעם", מסבירה ד"ר ברסלרמן. "עד היום ניתן לראות גישה מיוחדת לילודות בחברות אתניות שונות

ששימרו את המנהגים הקודמים. בחברות הללו לא שכחו את המושג ששמו 'משכב לידה' המתייחס לששת השבועות הראשונים שלאחר לידת התינוק. יש שם אוהלים מיוחדים לילודות, בהם נותנים להן להחלים, בעוד הנשים האחרות מטפלות בעוללים הזעירים. בפיליפינים למשל מקבלת כל יולדת עיסויים מיוחדים וטיפולים שונים כדי להקל על המעבר החדש.

"כמו בזמנים של פעם - ניתנת גם כאן לאשה לגיטימציה להגיד: 'עברתי חוויה לא פשוטה, אני חייבת להתאושש'. כיום החליף המושג 'חופשת לידה' את המושג 'משכב לידה' כשכולם שוכחים שאין כאן כל זכר לחופשה".

ההתייחסות המערבית מקשה על הנשים. השיעורים הגבוהים של הדיכאון לאחר לידה בחברה שלנו לעומת האפסיים בחברות הפרימיטיביות - מדברים בעד עצמם. היום נשים לא מקבלות תמיכה חברתית ומשפחתית כמו פעם, ואף דורשים מהן לחזור ולתפקד בבית ומחוצה לו בייעילות ובמהירות, מבלי להתחשב בטלטלה הפיזית, הקוגניטיבית והרגשית שעברו.

אין מגוון מסור של ידיות שתארחנה את התינוק באוהלן המשפחתי כי כולן יוצאות מהבית כבר בשבע שבועות לעבודה, וגם כשהאמהות הטריות מתארחות אצל אמן הן בדרך כלל פוגשות אותה רק בשעות הצהריים או לאחריהן כשהיא חוזרת ממשמרת יומה. תפקידי האשה כרעייה וכאם הם ברורים ומרכזיים בחברתנו וכולם מצפים ממנה, גם לאחר לידה ראשונה, להתחיל לתפקד כמה שיותר מהר, לקחת את המושג כות לידים ולהמשיך לקרטע בעקבות הציויליזציה הממהרת הכוללת אוטובוסים, נסיעות למרפאה עם התינוק, קניות של בגדים וחפצים עבורו, חזרה לעבודה ואפילו גיהוץ...

התקופה שלאחר הלידה, תקופה שבמהלכה מתמוטטות נשות החיל על כל כסא מזדמן, חוטפות באובססיה תנומות קצרות במהלך פעולות יומיומיות כמו קיפול כביסה או קילוף גזר, קודעות מעליהן כמעט בכל רגע נתון קורי שינה דביקים ומחייכות בישונויות לעבר תינוקן מבעד לחלום מזדמן.

"לא האמנתי שזה קורה לי", אומרת שיפי, שכיזור פעלתני ורב מעש לפני הלידה מצאה את עצמה הזויה ורופסת לאחריה, וכמובן בלתי כשירה בעליל לשום פעילות נוספת מעבר לטיפול בתינוק, שגם הוא נעשה אצלה, כפי שהיא מספרת, מבעד לאישונים הלומי שינה.

"ציתי להרגיש פעילה, נותנת, שולטת במצב ומתמצאת במתרחש", היא אומרת, "אבל בפועל לא הצלחתי לבצע את רצוני, וכל התכניות שהיו לי נדעו והגיעו לקיצן באיזור הכרית והשמיכה. כשהגעתי לבייתי לאחר הלידה ולא הספקתי לעשות כלום, הייתי נזכרת בהספקים שלי מן התקופה בה הייתי במיטבי, וכמעט בוכה מרוב ייאוש וחוסר אונים."

היה לי חשוב שהבית ידפוק כמו שאני אוהבת אבל הייתי עייפה מדי, עייפה עד כדי כך שחשתי שזה יישאר לנצח, היה לי ברור שמהיום והלאה אני לא אצליח לזוז, שזה מצב שכבר לא אצא ממנו."

■ למה הן מזדמיינות שמיכות?

"בתקופה שלאחר לידה יש מכלול של דברים שעשויים לגרום לאשה לעייפות - הטיי-פול בתינוק, ההיענות לצרכיו והתפקוד הבסיסי, כאשר בפועל היא איננה יכולה לוותר על אף אחד מהם", מסביר ד"ר ירון דגן, מנהל המכון לרפואה שינה ועייפות במרכז הרפואי תל השומר. "מבחינה הגיונית - דווקא בתקופה זו היא היתה אמורה לישון יותר מתמיד, אך בפועל היא ישנה פחות."

מבנה השינה של התינוקות שונה מזה של המבוגרים: הם ישנים 60 אחוז מהיממה לעומת 25 אחוזי שעות שינה של המבוגרים, אך זמני השינה אינם חופפים: הם מתעוררים יותר בלילה, וישנים בעיקר ביום."

■ אילו השלכות עלולות להיות כתוצאה מחוסר שינה?

"הסכנה המיידית היא שאנשים עייפים עושים יותר תאונות. תאונות כאלה עלולות להגרם גם בבית ולגרום לנזקים. הסיכון השני הוא כתוצאה מעייפות מצטברת - במקרים של עייפות כזו המערכת החיסונית נפגעת וגורמת למושא העייפות להיות חשוף יותר למחלות והדבקויות.

מבחינה נפשית גורמת העייפות לשחיקה נפשית שתוצאותיה הן: עצבנות, חוסר סבלנות, מצב רוח ירוד ודיכאון. תחושות אלו המשפיעות על האם גורמות גם לכך שתזונת התינוק תפגע ויהיה לו פחות אוכל."

■ מה אפשר לעשות כדי למצות את כל אפשרויות השינה??

והתארגנות המערכת הפיזיולוגית."

העצה הראשונה של ד"ר דגן היא "חטיפי שינה" שזה אומר פשוט לצנוח ולהרדם בכל רגע כשמתאפשר. "בהזדמנויות כאלו מומלץ לישון בין עשרים לארבעים דקות, ולא יותר מכך", מסביר ד"ר דגן. "כשישנים יותר מזה הגוף נכנס למסלול של שינה וקמים עייפים יותר מכיוון שהאפשרות לישון לא מוצתה". כמו כן ממליץ ד"ר דגן לא להעיר תינוקות ישנים כדי להאכילם, עדיף שבזמן הזה האם תנוח, עד שילדה יתעורר מעצמו ויבקש את ארוחתו.

"כאשר מגיע הערב והתינוק נרדם סוף סוף, בדרך כלל נוהגת אמו למלא את פער ההספקים שלה מן היום שחלף ושמה פעמיה למכונת הכביסה או לסירים שעל הכיריים", אומרת יעל בשור, "ההמלצה שלי היא לעזוב את הכל ולהכנס באלגנטיות למיטה. הצורך בשינה הוא בסיסי, וכל אשה חייבת לדעת כיצד לפרגן לעצמה שעות שינה כדי שתוכל להיות אמה טובה יותר."

■ במקומות רבים ממליצים לאמהות כן להעיר את הילדים לצורך האכלה.

"חשוב לזכור שבמבנה השינה של תינוקות הוא שונה. יש להם יותר שינה שנקראת שנת חלום, אלו הם השלבים בשינה שבהם מתגבש הזכרון ונוצרות כל מיני פעולות ויכולות שכליות, כמו יכולת למידה, ועוד. בהתחשב

הבאות:

• מותר לך להצטייד באטמי אזניים עב שינה חסרת הפרעות, כשילדך נתון תח השגחה מסורה של אמה, שכנה או כל מא דהוא.

• אין כל סיבה שתחדלי לפזז בח הריקוד האהוב עליך, או לשזור חרוזים בח יצירה בגלל שעדיין לא העמדת מרק עדשני לאחר הריקוד או סיום היצירה - הביצועי שלך ישתפרו לאין ערוך.

• זו לא עברה נוראית כל כך לקנות אוב מוכן, עדיף שווארמה מתובלת בפית שנאכלת עם מצב רוח מאשר כופתאו הנעשות בידיים רפיוות וחלשות שרירים.

• נתקי את הטלפון שעה ביום ופשוו הקשיבי לשקט שבין כבי לצרחה.

• כשאת רואה ממול חברה עם עגלו טפחי על מצחך כאילו שכחת משהו, הסתובב וברחי הרחק. אל תכנסי להשוואות.

• כששוואלים אותך כמה הילד שוקי התחמקי מלענות, כך תחסכי עצות רבות.

• השתדלי להתלבש ולצאת מהבית לפחות פעם ביום.

• היפרדי באבירות משעון היד שלך לזמ מה והשתדלי להימנע מלנחש כל דקה אה כמות השעות שהפסדת בשינה. חשוב להפנוח את הזמן והמשאבים לדברים יעילים יותר. ברגע של חולשת הדעת פניתי לדבורי

היום נשים לא מקבלות תמיכה חברתית ומשפחתית כמו

פעם, ואף דורשים מהן לחזור ולתפקד בבית ומחוצה לו

ביעילות ובמהירות, מבלי להתחשב בטלטלה הפיזית,

הקוגניטיבית והרגשית שעברו.

אחת המתראיינות מתחילת הכתבה. הראיתי לה את הכתבה שעדיין היתה עטורה בקודי סימון של מעבד התמלילים, טרם השליחה לעורכת, ובקשתי ממנה לחוות את דעתה על המלל.

"את סתם מגזימה", היא פסקה בחן, "עשית מהתקופה הזו משהו קשה וכאוב. שכחת את הנס הגדול שבילד חדש ואת ההודיה העצומה שלעומתה מתגמדות כל הבעיות."

לא. לא שכחתי. אך יחד עם כל זאת ישנן עובדות רבות שכדאי להתייחס אליהן, והן לא משהו שהומצא לצורך הכתבה. עם כל הברכה האדירה לא תמיד קל להתמודד מעשית, וכשיודעים שזה קורה, לגיטימי ובר פתרון, פתאום הכל נראה הרבה יותר וורוד.

הכתבה מוקדשת בזאת לכל אלו שלא מעיזות לומר דברים בקול, וגם לאלו שאצלן הכל בסדר כדי שתלמדנה עד כמה צריך לשמוח.

בעובדות הללו לא כדאי להעיר את התינוק כל עוד הוא ישן."

אל תברחי מעצמך

"אל תרגישי מאויימת מהצעות עזרה מהמשפחה המורחבת", ממליצה ד"ר ברסלרמן. "אמהות, בעיקר לאחר לידת הילד הראשון, רואות בהצעות עזרה של אמן, חמותן, אחותן או גיסתן - מעין קריאת תגר ובקורת על כישוריהן האמהיים, ועל כן נוטות לדחות אותן. מומלץ להניח לחובת ההוכחה לכישרונן הטבעי להיות אמה מושלמת, ולקבל כל עזרה בברכה."

"למרות שנהיינו אמהות נשארנו בני אדם, וככל שנהייה בני אדם נהייה אמהות יותר טובות", אומרת בשור. "אסור לאם להתמסר באובססיביות לכולם ולזנוח את עצמה בלי לדאוג לצרכים שלה שמעבר לבסיסיים. כאשר אם מרגישה שהיא מקריבה למען תינוקה - זה מצב לא בריא. אין שום סיבה שהיא תקריב את עצמה במקום להמשיך ולחיות בשביל