



רחל למברסקי

בית החלמה ליולדות שבדרך

המדריך הרגשי המלא
לתשעה ירחי לידה



© כל הזכויות שמורות
להערות, הארות, ולכל ענייני הספר
ניתן לפנות לרחל למברסקי
053-3177701
seferbeythachlama@gmail.com

איורים, עיצוב כריכה ועימוד:
רבקה אנגל

054-8411955
rivkaengel@gmail.com

הקדמה

בית החלמה ליולדות שבדרך...

אם אתן עוקבות אחרי עמודי המודעות בעיתונות הכתובה ובעלוני הפרסומת, בודאי נחשפתן למרחב הבחירה העצום העומד לרשותה של כל יולדת המבקשת לאגור כוחות לאחר הלידה ובטרם החזרה לשגרה.

כמובן, ישנה האפשרות הקלאסית, של מעבר דירה לבית ההורים למשך מספר שבועות בלתי מוגבל. אולם גם אם האפשרות הזו אינה עומדת על הפרק, מגוון האפשרויות אינסופי: בתי החלמה ומלונות יולדות במימון משמעותי של קופות החולים, יעשו הכל בכדי לאפשר ליולדת הטרייה את ההתאוששות הנחוצה לה כאויר לנשימה.

ובכן, לא פעם, כאשר אני נתקלת באחד הפרסומים הללו, אני מהרהרת במיזם אפשרי חדש, ומתפלאת על שאיש טרם חשב עליו: **בית החלמה ליולדות שבדרך!** כן... את, שנמצאת כעת בתחילת הדרך, אפופה בבחילות, חסרת כוחות, מתוסכלת ומצוברחת לסירוגין, אינך צריכה איזה בית החלמה ראוי לשמו שיתאם בדיוק לצרכים הנוכחיים שלך?

למשל, אילו הייתי מוציאה את המיזם הזה אל הפועל, הייתי מוודאת כי הרצפה ב'**בית החלמה ליולדות שבדרך**' תשטף **רק באקונומיקה**. הייתי דואגת לקיוסק, שיהיה פתוח עשרים וארבע שעות ביממה, וימצא בו כל מצרך שרק ניתן להעלות על הדעת: החל ממלפפון חמוץ וכלה ב**קרטיב בטעם מנטה-לימון**. הייתי מקפידה על כך, שלא יעשה שימוש ב**מרכז כביסה** בעת כיבוס המצעים. הייתי בונה את המקום כך שלכל אחת מהאורחות תהיה פרטיות מוחלטת, כך שהיא לא תצטרך **לחייך** לאף אחד. וכמובן, לצד המיזם, הייתי דואגת למי שיגש לביתה של היולדת שבדרך וימלא את מקומה: ידאג לכביסות, לבישולים, לנקיון, לטיפול בילדים, ולכל מה שהבית זקוק לו בכדי להמשיך ולהתנהל כסדרו...

ובכן, בכנות: לא הייתן רוצות כמה ימים ב'**בית החלמה ליולדות שבדרך**' שלי? ובכל זאת, אני מצטערת לאכזב אתכן. אין בכוונתי להוציא את המיזם הזה אל הפועל, וזאת מכמה וכמה סיבות, עליהן אעמוד אי"ה מיד.



בשביל מה ולמה?

בסופו של הפרק הקודם, השארתי אתכן מאוכזבות עם גניזתו של מיזם 'בית החלמה ליולדות שבדרך'. הבטחתי נימוקים מניחים את הדעת, והבטחות - אני משתדלת לקיים... ובכן, נתחיל:

כאשר יולדת טרייה מגיעה עם הנסיך החדש לבית החלמה, היא כאובה, מבולבלת, לפעמים מטושטשת, וזקוקה להרבה מנוחה ופינוק. אם היא תקבל את התנאים האופטימליים, אם היא תזכה לעזרה בטיפול ברחן הנולד, אם תתאפשר לה מנוחה שלווה ורגועה, אם היא תפונק באוכל טוב, מזין ומבריא, **יהיה לה הרבה יותר קל**. כלומר: זה אולי לא פשוט, אבל עם מעט רצון טוב - ניתן לעשות ליולדת השריה 'טוב'.

לעומתה, היולדת שבדרך, מבולבלת גם היא, חלשה ומטושטשת. גם היא זקוקה להרבה מנוחה. אבל בשונה מרעותה היולדת, אילו תגיע גם היא לבית החלמה, היא תביא איתה לשם את כל הקשיים... את הבחילות היא לא תוכל להשאיר בבית, וכך גם לא את חילופי מזג האוויר הרגשי הקיצוניים כל כך. ניתן יהיה להקל עליה במידת מוגבלת, אבל **'טוב' - לא ניתן לעשות לה...**

לכן, בסופו של דבר, ישנה הרבה יותר מוטיבציה לסייע ליולדת עם הרך הנולד - מאשר ליולדת שבדרך. להשקיע כל כך הרבה, כשהתוצאות הצפויות מוגבלות ומטה - זה באמת מייאש.

הרבה יותר מספק להשקיע ביולדת השריה ולהעלות חיוך נינוח על פניה, ולהשאיר את היולדת שבדרך להתמודד בעצמה עם עצמה, עם הפרצוף החמוץ שבמילא יהיה לה... התחושה היא, שלא ניתן באמת לסייע לה. היא מוכרחה לעבור את המסלול, ולשלם את מחיר האוצר שהיא עתידה לקבל בעיתו ובזמנו בעזרתו יתברך.

אם כן, לא נותר לנו אלא לאחל לה בהצלחה, ולחכות לה בעוד תשעה חודשים, כשתגיע עם הנסיך הקטן...



עד מתי?

הנה, כבר מצאנו בפרק הקודם סיבה ראשונה לגניזתו של מיזם 'בית ההחלמה לילודות שבדרך'. אך אל דאגה... זו לא הסיבה היחידה! ישנן עוד רבות!

סיבה נוספת, קשורה לפרק הזמן בו תשהינה האורחות בבית ההחלמה. יולדת טריה, זקוקה למספר ימי מנוחה. אם יש לה בית מלא ב"ה, והיא חוזרת לתפקד כאמא במשרה מלאה למספר קטנטנים - היא זקוקה לעוד כמה ימים. אולם בסופו של דבר, לא ראינו מי שנשארת בבית החלמה מעבר לשבועיים שלש.

לכל יולדת ישנם בסופו של דבר געגועים לפינה החמה שלה, למיטה שלה, לבית, לילדים, לשגרה המבורכת, ולכן, ברגע שבו היא מרגישה שאספה די כוחות - היא תשמח לחזור אל המבצר הפרטי שלה.

'לילדת שבדרך' לעומת זאת, אין געגועים למאומה, מלבד לדבר אחד: לעצמה... ליתר דיוק: לעצמה כפי שהיתה לפני מספר שבועות או חודשים.

המצב גם לא בהכרח אמור להשתפר... חלק מהיולדות שבדרך, מתארות שיפור במקטעים מסויימים של המסלול. אולם רבות אחרות מספרות, שהקשיים רק מתחלפים - אך לעולם אינם חולפים...

אילו היה מוקם המיזם, ו'בית ההחלמה לילודות שבדרך' היה למציאות קיימת - הרי שהיה זה קשה עד בלתי אפשרי לתחום בזמן את תקופת שהותן של האורחות במקום... אפילו עם טרקטור לא ניתן היה לשכנע את היולדת שבדרך, עם הבחילות, עם הטשטוש והבלבול, עם מצבי הרוח המתחלפים, לעזוב את כתליו המגוננים של בית ההחלמה - ולחזור למעגל החיים על כל מה שהוא דורש ותובע...

מבחינת היולדות שבדרך, אולי זה לא היה כה נורא. אבל חוששתני, שהסביבה עדיין אינה בשלה לוותר עלינו לפרק זמן ממושך כל כך... גם אם בימים כתיקונם לא מעריכים אותנו די, הרי שמספר ימים בהם אנו נעלמות מהשטח - מספיקים בכדי להבין שלא ניתן להסתדר בלעדינו...

אני לא רוצה אפילו לחשוב, מה יקרה בכל אותם בתים שיאבדו את עקרת הבית לשובת 'בית ההחלמה לילודות שבדרך'. משום כך, אני מעדיפה לגנוז את המיזם בעודו באיבו, עם כל הצער שבדבר...



מה שלא רואים - לא קיים!

מעבר לכל הנימוקים שהוצגו עד כה, ישנה עוד סיבה מהותית לכך שמיזם 'בית ההחלמה ליולדות שבדרך' אינו עומד לצאת לדרך...

אנשים נוטים להכיר רק במה שהם רואים בעיניים. באופן מוחשי, ברור וחד משמעי. כשתינוק נולד, יש הוכחות: היולדת מגיעה לבית ההחלמה עם האוצר הטרי, שעדיין מדיף ריח של גן עדן. לסבל שהיא עברה, יש תיעוד משכנע במכתב השחרור שלה ממחלקת היולדות. משום כך, באופן טבעי, הסביבה מתגייסת לעזרתה.

ליולדת שבדרך לעומת זאת, אין מכתב שחרור ואין הוכחות להציג. היא יכולה לספר מהיום עד מחר על התחושות שלה, היא יכולה לתנות את הסבל בדמעות, ועדיין - אף אחד לא יתרשם. כפי שאמרנו: אנשים מאמינים רק למה שהם רואים בעיניים.

כיולדת שבדרך, את יכולה לתאר את הבחילות, את מצבי הרוח, את החולשה והטשטוש, ועדיין כולם ינודו לך בראשם ויאמרו שזה פסיכולוגי... בליבם הם אפילו עלולים לחשוב שאת קצת מפונקת... הסביבה תסכים בשמחה להעניק לך עצות סבתא מכל סוג שהוא, אבל מכאן ועד הירתמות לעזרה - רחוקה הדרך...

גם את, שברגע זה עצמו לא מצליחה להבין כיצד את עומדת לשרוד את שלשת החודשים הקרובים, ובכלל, תשעה חודשים עגולים של התמודדות בלתי פוסקת - עלולה לשכוח זאת לגמרי חודש אחרי שתחבקי לראשונה את האוצר הקטן. זה טבעו של עולם, ואין הרבה מה לעשות.

לכן, גם אם אני חדורה במוטיבציה רבה להקמת המיזם הקטן שלי, 'בית ההחלמה ליולדות שבדרך' - אני חוששת שאתקשה לגייס שותפים לדרך. הם יעדיפו להתגייס לעזרתן של היולדות הטריות, ולהשאיר אותך להתמודד בעצמך עם חבלי הלידה שבדרך.

מה לעשות? בחיים, צריכים להיות ריאליים...



סוד כמוס

לסיום, ישנה סיבה נוספת לכך שבצער רב וביגון קודר עלי לגנוז את מיזם 'בית ההחלמה לילודות שבדרך' עוד בטרם קרם עור וגידים.

משום שאם יוקם 'בית ההחלמה לילודות שבדרך' - הוא כנראה ישאר שמם. הרי כידוע, כאשר היולדת שבדרך מתחילה את מסעה - מדובר בסוד כמוס... לא מדברים עליו, לא מספרים עליו, בקושי מרשים לעצמנו לחשוב עליו... ובכן, כיצד ניתן להעלות על הדעת, שהיולדת שבדרך, תתכנס עם עוד אחרות במצבה, ותחשוף את הסוד המסווג ביותר שלא ניתן להעלות אותו על דל השפתיים?

גם אם אחליט להקים את המיזם במקום סודי, אבטיח פרטיות מוחלטת לכל יולדת שבדרך כך שלא תפגוש איש, אצפין את זהותה ברישומי הקבלה בקוד סודי בן שבעים ותשע ספרות, ואשבע בכל היקר לי שאפילו בעיניים לא ניתן יהיה לחלץ מפי ולו בדל של מידע - הבעיה לא תיפתר... הרי מישוהו צריך להסביר לאן הגברת נעלמה, לא? מה ניתן לומר בעבודה? ומה יאמרו לשוויגער? והשכנות? הו... השכנות... הן תמיד רואות הכל ראשונות...

בקיצור: אני באמת חדורה ברצון לסייע לכל אחת ואחת מכן, היולדות שבדרך, אך כנראה שבינתיים זה בלתי אפשרי. מכל בחינה שהיא. מיזם 'בית ההחלמה לילודות שבדרך' - אינו עומד לצאת לדרך. התכניות היפות תשארגנה גנוזות במגירה אי שם, ואתן תצטרכנה להמשיך ולהתמודד, כל אחת מכן בביתה הפרטי...

ובכל זאת, אני נחושה להושיט יד ולסייע... ולשם כך, מוגש לפניכן הספר הנוכחי. הוא יגע בקשיים שצפו בפרקים האחרונים: בקשיים שאין להם פתרון ממשי, בזמן שמזדחל לו לאישו ונראה אינסופי, ביחסה של הסביבה, ובעוד הרבה מאד נקודות שכל אחת מכן מכירה טוב כל כך, מקרוב. אני מקווה, שהמיזם הזה, לשם שינוי, דוקא יוכל לתת מענה ולסייע לכל אחת מכן במידת מה. הוא אמנם לא יבטל את הקושי, אבל הוא לפחות יעניק את הכלים להתמודד איתו.

והעיקר, שתמיד יהיה בשמחות!



נעים להכיר...



ברגע בו הצטרפת אל מועדון היולדות שבדרך, את יוצאת למסע אל הבלתי נודע. לעולם לא תוכלי לצפות מראש את האתגרים שיפתיעו אותך בדרך. ובכל זאת, מספר תובנות יסוד - תאפשרנה לך להתמצא טוב יותר בנבכי התקופה הקרובה.

בתובנות הללו, יעסוק החלק הנוכחי של **בית ההחלמה ליולדות שבדרך**.

ברוכה הבאה למועדון

הרגע שבו נודע לך שאת מחכה לאוצר קטן, הוא בדיוק הרגע שבו את מצטרפת אל המועדון האקסקלוסיבי של היולדות שבדרך. מועדון בו חברות אינספור נשים צדקניות, שמקדישות את עצמן, את גופן, את נשמתן, למשך תשעה חודשים על פניהם מתפרס המסע הזה, בכדי להביא לעולם עוד נשמה טהורה.

במועדון הזה, אין וועדת קבלה. חברות בו נשים כמוני וכמוך, וגם אחרות. מכל הסוגים. למועדון הזה, לא צריך להרשם: או שאת בפנים - או שאת בחוץ. אם את בפנים, את שם בעזרת השם למשך תשעה החודשים הקרובים, בין אם תרצי ובין אם לא.

ובכל זאת, כל החברות במועדון הזה, משלמות דמי חבר, שבמרבית המקרים אינם זולים כלל ועיקר... בפרקים הבאים, אנו נערוך סיכום קצר של תג המחיר שאת, וכך גם חברותייך למועדון, נדרשות לשלם עבור החברות במועדון האקסקלוסיבי הזה. אולם לפני שנכנס לפרטים, נעיף מבט כללי על התמונה כולה:

בגדול, באותו הרגע שבו יצאת למסע הזה, בין אם חיכית לו ובין אם הוא הפתיע אותך, את נפרדת לשלום מכל מה שידעת על עצמך עד כה. מה שהיה, לא יהיה בתשעה החודשים הקרובים. "יולדת שבדרך" - אינה רק הגדרה. זו מהות. המהות החדשה שלך, שעומדת להיות את בעצמך במהלך התקופה הקרובה. משום כך, חשוב שתערכי היכרות מחודשת עם עצמך, או ליתר דיוק: עם ה'עצמי' החדש שלך.

אלא שכאן, למען הגילוי הנאות, זה המקום להבהיר שגם אם תערכי היכרות עם ה'עצמי' שלך היום - יתכן שלא תזהי אותו מחר. במהלך החודשים הקרובים הוא עומד להיות הפכפך מאד, ולהחליף צורה לעיתים קרובות מאד, באופן בלתי צפוי. לכן, כשאת עורכת היכרות עם עצמך, עשי זאת בערבון מוגבל. נסי להתמקד פחות ברמת ה'מיקרו', ויותר ברמת ה'מאקרו'. במילים אחרות: אל תנסי להבין מה את נהנית לאכול היום, כי מחר את עלולה לרצות משהו אחר. אל תנסי לזהות את מרכז הכביסה שלא גורם לבחילה, כי מחר הוא יכול להצטרף אל חבריו שעומדים בשורה אחרי שיצאו לחופשה של תשעה חודשים. מה שכן, נסי להשלים עם העובדה שהחודשים הקרובים עומדים להיות **מפתיעים ובלתי צפויים**.

בגדול, זו המהות החדשה שלך: הבלתי צפוי עומד להיות המאפיין הבולט ביותר באישיות שעומדת ללוות אותך בתשעה החודשים הקרובים, ולכן, מומלץ לנסות להתיידד איתו, או לפחות לחיות איתו בשלום. אולי לא תאמיני, אבל זה אפשרי, ובהמשך נלמד גם כיצד.

