

## הקדמה

ברצוני להביא לכן הקדמה לספר מהמאמרים של ד"ר שרה באקלי מאוסטרליה, בנושא של לידה טבעית ללא התערבות. דעותיה בנושא, הכוללות הוכחות וסטטיסטיקה של מחקרים, מתאימות מאוד לשיטה שלי כתומכת ומדריכה אשר תומכת בשיטה של לידה עדינה ובריאה וכמה שפחות הפרעות חיצוניות.

**קטעים נבחרים ממאמריה של ד"ר שרה באקלי אשר הפכו עם הזמן לספר שלה, 'לידה עדינה, אימהות עדינה':**

כל דבר שמפריע לתחושת הבטיחות והפרטיות של האישה היולדת ישבש את תהליך הלידה. הגדרה זו מכסה את רוב המיילדות המודרנית, אשר יצרה תעשייה שלמה סביב תצפית וניטור של נשים הרות ויולדות. חלק מהטכניקות שבהן נעשה שימוש כואבות או לא נוחות,

רובן כרוכות בחציית גבולות גופניים או חברתיים, וכמעט כל הטכניקות מבוצעות בידי אנשים שלמעשה הם זרים לאישה עצמה. כל הגורמים האלו הרסניים לנשים הרות ויולדות. בבסיס של מהלכים אלו, עומד חוסר אמון מושרש בגופן של נשים ובתהליכים הטבעיים של ההריון והלידה. לגישה זו יש השפעה מזיקה ביותר.

ד"ר באקלי מפרטת את התוצאות למצב הנוכחי של לידות בבתי החולים. העיוות שנוצר בתהליך הלידה, מה שהיא מכנה לידה מופרעת – לידה שמפריעים לה, הפך להיות מה שנשים מצפות לו כשהן יולדות תינוק. בלידות האלו נוצר מצב שהיא מכנה 'שיטת המעגליות'. כמו גלגל שלג: אם א' התרחש אז אוטומטית יתרחש גם ב', מה שיוביל ליג' וכן הלאה. לדוגמה, כשהאחות בבית החולים מחליטה שצריך לזרז עניינים אז היא מזריקה ליולדת פיטוצין, ומכיוון שזה כואב מאוד היולדת רוצה זריקת אפיידורל ואז מכיוון שהיא אינה חשה ברגליה ואזור האגן נהיה רדום, היולדת כמעט ולא יכולה לדחוף את התינוק, מה שמביא לשימוש בכלים כגון וואקום אשר יכול לגרום לנזק מוחי לתינוק, חס וחלילה, וכן הלאה. ד"ר באקלי מסבירה שבמצב הזה היולדות כמעט בוודאות יזדקקו להתערבויות שהמודל הרפואי משתמש בהן, וייצאו אסירות תודה על כך שניצלו ממוות, לא משנה כמה קשה או טראומטית הייתה החוויה שלהן.

ד"ר באקלי ממשיכה ומסבירה שכאשר מניחים ללידה לפעול לפי הטבע של אישה בלידה, כל המערכות בגוף פועלות יחד כמו תזמורת, בפרט ההורמונים המופרשים במהלך הלידה ומשפיעים על כל תהליך הלידה, בנוסף לפעילות הרחם

והשרירים שמסביב וכדומה. היא אף מדגישה את החשיבות של לתת למוח להיכנס בזמן הלידה למצב שהוא יוצא ממסגרתו הרגילה בחיים היומיומיים, המלאים במחשבות רציונליות, ונכנס למסגרת אחרת אשר שם אין מחשבות בכלל, דבר הנצרך וההכרחי כדי שהלידה תתקדם לפי חוקי הטבע (שהקדוש ברוך הוא ברא ברוב חוכמתו) המשפיעים על תהליך הלידה. דעה זו נוגדת את חוקי בתי החולים והמדענים אשר קבעו שלידה הוא 'מצב סכנה ליולדת ולעובר' וכל מה שקשור ללב ולרגשות הוא בדרך אגב. דעה זו מתאימה לדור הזה שרובו ככלו התרחק עוד ועוד מהמסורת של דורי דורות, והיא דעה משובשת הנוגדת את טובת היולדת והתינוק. מחקרים אף הוכיחו שרגשות ותחושות חיוניים ביותר ללידה כדי שהיא תעבור בשלום, בבריאות ושלווה הנפש. ד"ר באקלי מבטיחה שאם נאפשר ליולדת ללדת במצב הזה היא תוכל להתחיל את חייה בתור אימא עם כוחות מחודשים.

## לידה ללא הפרעה

ההורמונים המופרשים לאחר הלידה ומציפים את מוחה של האם חדשה ושל תינוקה, מזרזים גם שינויים נוירולוגיים משמעותיים...

...אצל כל אישה, לידה ללא הפרעה מייצגת את התזמור ההורמונלי החלק ביותר של תהליך הלידה, ולכן את המעבר הקל ביותר האפשרי מבחינה פיזיולוגית, הורמונלית, פסיכולוגית ורגשית, מהריון ולידה לאימהות חדשה, אשר כוללת את יכולת ההנקה.

ד"ר באקלי מסבירה שחוסר ההתערבות ב'תזמורת ההורמונלית', שזהו חלק חשוב ביותר בלידה (במצב שאין סכנת חיים כמובן), שומר על היולדת, על בטיחותה ואף על בטיחות התינוק שלה, בעזרת השם. בהמשך היא מדגישה שב'לידה שלא מפריעים לה', אין כוונתה ללידה בלי תומכת וכדומה, משום שחשוב שמישהי תהיה עם היולדת כדי לעזור לה ולתמוך בה. לידה ללא הפרעה אף אינה מבטיחה לידה ללא כאב. יחד עם זאת, לגוף יש הורמונים מסוימים שכאשר נותנים להם לפעול [בדרך שהקדוש ברוך הוא תכנן אותם], הם מופרשים כל אחד בזמן שהאישה זקוקה להם. יש זמן שהאישה זקוקה להורמונים מרגיעים, יש זמן שהיא צריכה הורמונים פעילים שיזיזו עניינים ויש הורמונים ששומרים על בטיחות האם והעובר שלה לפני, במהלך ואחרי כל תהליך הלידה.

ברצוני להוסיף כאן את דעתו של פרופסור מישל אודנט שהבהיר שיש זמנים מסוימים בחיי האדם שמצריכים שקט ופרטיות כדי שגופו יוכל למלא מגוון תפקידים פיזיולוגיים. כך גם יולדת צריכה כמה שיותר שקט ופרטיות כדי לאפשר לגופה לנהל את הלידה בצורה בריאה וחלקה, בעזרת השם. במאמרו 'המיילדת' משנת 1998, הוא כתב:

"במהלך השנים הגעתי בהדרגה למסקנה שדימומים לאחר לידה כמעט תמיד קשורים להתערבויות לא הולמות".

### **המשך מד"ר באקלי:**

רמת ההורמונים המצטברים במהלך לידה ללא הפרעה, מגיעה לשיא בסביבות זמן הלידה, לפני ואחריה, לאם ולתינוק. ההורמונים שוקעים או מתארגנים מחדש במהלך

השעות או הימים שלאחר מכן... לעומת זאת, הפרעה לתהליך זה תשבש גם את התזמור ההורמונלי העדין הזה, ותהפוך את הלידה לקשה וכואבת יותר, ולעיתים אף פחות בטוחה.

ד"ר באקלי מסבירה שההורמונים הללו מיוצרים בעיקר במוח האמצעי ועוזרים ללידה להתקדם באופן האופטימלי ביותר. האזור הזה של המוח, שהוא יותר נמוך, צריך לקבל עדיפות על פני הניאורוקורטקס שלנו, שזה המוח הגבוה יותר של האישה והוא מושב התודעה הרציונלית שלנו, כלומר האזור שעוזר לאנשים לחשוב בהיגיון. השינוי הזה בתודעה, שהוא כמו לטוס לכוכב אחר, גורם ומסייע בשחרור הורמוני לידה כמו בטא-אנדורפיין [הורמון שעוזר להתגבר על כאבים], והוא מעוכב על ידי הפרעות חיצוניות כגון תאורה חזקה, שיחות של אנשים מסביב וציפיות – לפעמים ממש דרישות – מהמיילדות או הרופאים להתנהגות רציונלית. לדברי ד"ר באקלי, כאשר היולדת נכנסת למצב של ריכוז, שקט ורוגע עמוקים ביותר, וכאשר הסביבה נותנת את הכבוד הראוי ליולדות, יחד עם תמיכה והיעדר הפרעה חיצונית, מצב זה יספק את התנאים הפיזיולוגיים הטובים ביותר ללידה.

לאחר שקראתן את כל הנאמר לעיל, מן הסתם תרצינה לשאול, 'איך אפשר לתמוך בנשים שיוולדות בבית החולים, ושזה יהיה באופן טבעי?' זו שאלה מצוינת, והתשובה היא שאנחנו תומכות בכל אישה לפי רצונה, בין אם זה כאשר היא מביאה מיילדת פרטית לבית או שיש לה רופאה פרטית, ובין אם הלידה היא לידה סטנדרטית בבתי החולים. מטרתי בהקדמה זו היא

להדגיש מהי טובת היולדת וטובת העובר שלה (כאשר אין סיכונים רפואיים כגון כל מיני בעיות פתאומיות עם השליה, הרחם וכדומה).

### אסכם זאת בכמה מילים: **הכי בריא – טבעי!**

לכן, גם כשאנחנו מלוות יולדות בבית החולים, רצוי שנמצא דרך להעביר את כל ההתחלה ואפילו את השלבים שבאמצע (בפרט בלידה ראשונה שאורכת יותר זמן, על פי רוב), עם כמה שיותר פרטיות, שקט ואווירה נעימה בסביבה אוהבת.

יש אף בתי חולים בארץ אשר תומכים יותר מאחרים בלידה טבעית ומספקים אפשרויות טובות כדי להגשים רצון זה, כגון חדר שקט, אמבטיה גדולה ופחות התערבות רפואית במשך רוב זמן הלידה (עד כמה שמתאפשר מבחינה בטיחותית).

לסיכום, אתן זוכות לראות, נשים יקרות, שאפילו מקצוענים מאומות העולם כגון ד"ר שרה באקלי ופרופ' מישל אודנט, מבינים שהקדוש ברוך הוא ברא עולם מושלם ואנחנו כבני אדם צריכים לתת לו להנהיג את העולם ולהשתדל לא לשבש ולקלקל את נפלאות הבריאה, עם כל מה שזה כולל. (מובן ששינויים לא צפויים בתוכניות והצורך בהתערבות רפואית במקרי חירום גם הם מאת ה').

קריאה מהנה ומועילה, בעזרת השם

שלכן,

אדיל