

31. לידה הנקה והתאוששות

הקשר בין האם לתינוק שאך נולד
מתואר בטרמינולוגיה הסינית כ"אדמה"¹
אדמה מתארת את האנרגיה המחברת בכל תחום
כל מה שקשור לחיבור לביטחון לתמיכה להרמוניה להזנה
קשור מבחינת הפילוסופיה הסינית לאנרגיית האדמה

בית הוא אדמה
משפחה היא אדמה
אכילה ומערכת העיכול קשורות לאדמה
כי המזון הוא תוצר האדמה
מגע קשור לאדמה
האמא היא המזינה והמגוננת
ולפיכך מספקת לילד את מהות האדמה

כאשר האדמה חלשה
האדם תלוש
כמו עלה נידף ברוח
מתקשה להתנהל בתיאום עם הסביבה
חסר ביטחון
חסר התמצאות
ומתקשה לבצע שינויים בחיים

לידה

הלידה היא תהליך דרמטי
חשוב מאוד להיות קרובים לילד מרגע הלידה
ככל שהאם צמודה לילד לאחר הלידה
כך עדיף
הילד עדיין חשוף מבחינה רגשית
לכן הוא זקוק להגנת האם
במיוחד אם חווית הלידה הייתה קשה
לידת ואקום לידת מלקחיים בליעת מי שפיר בעיות בנשימה
כל אלו וקשיים אחרים
עלולים להוות בסיס לחוסר איזון רגשי ובריאותי בהמשך
לבתי חולים שונים יש מדיניות שונה בעניין זה
מומליץ לברר מראש

1 - ראו: "אנרגיית האדמה ברפואה הסינית" בעמוד 74

הנקה

ההנקה היא החיבור המיטבי בין האם לילד
זוהי ההזנה האולטימטיבית
שלה יכול הילד לצפות
חלב האם מכיל תאי דם לבנים ונוגדנים
המעניקים לילד מטרייה חיסונית

הדם הלבן
כך נקרא חלב האם ברפואה הסינית
מאחר והוא מזין כמו הדם
ומפני שכדי להפיקו
נדרשים משאבים רבים
בדומה לייצור הדם
נשים שזה עתה ילדו
עברו חוויה גופנית אינטנסיבית
ועתה הן נדרשות לייצור חלב
לשם כך יש צורך בתזונה עשירה ומנוחה

על פי הרפואה הסינית
גוף האישה זקוק לשנתיים
על מנת להתאושש מלידה
לעתים נשים נכנסות להריון נוסף
לאחר קצת יותר משנה
זהו מצב בו הגוף נדרש למאמץ גדול ומתמשך לאורך שנים

דלקת בשד

דלקת בשד היא תופעה שכיחה
אם בגלל צינורות חלב סתומים
או בשל זיהום בשד
עלי כרוב טריים המונחים על השד
סופחים אליהם את החום והדלקת
טיפול ברפואה סינית (דיקור) הוא יעיל מאוד
בדרך כלל טיפול או שניים יספיקו

תזונת האם במהלך ההנקה

התזונה במהלך ההנקה צריכה להיות מזינה ועשירה
במקרים בהם לילד יש קשיים
כמו גזים עצירות או שלשול
על האם לסגל תזונה טבעית ופשוטה

אפשר לקבל ייעוץ מקצועי תזונתי
על מנת לדייק את התזונה
ולהתאימה למצב ממנו סובל הילד

מחסור בחלב אם

ישנם מזונות המגבירים את ייצור חלב האם
k שמרי בירה
k חילבה - טבעי או בכמוסות
k מזונות עשירים כמו דבש אגוזי מלך ותמרים
k שיבולת שועל

דיקור להגברת חלב האם הוא יעיל מאוד
בדרך כלל טיפול אחד או שניים יספיקו
השיפור מגיע תוך ימים בודדים

עייפות לאחר לידה

לפי הרפואה הסינית
גוף האישה מאבד כוחות רבים
בתהליך ההריון והלידה
ולוקח לו זמן רב להתאושש
ההנקה גם היא דורשת משאבים
לעתים אמהות טריות
לא מתייחסות לגופן באופן ראוי
תשומת הלב שלהן ממוקדת בעולל
אימהות צעירות מבטלות כמעט כל צורך פרטי שלהן
ושמות את צרכיו של הילד בראש מעייניהן
עד כדי התאפקות מללכת לשירותים
אימהות למספר ילדים
מנסות לתת את המירב
גם לעולל החדש וגם לשאר האחים
חלקן סובלות ממחסור בשעות שינה ומשינה לא רציפה
בפרט כאשר הילד יונק בלילה
בסופו של דבר האם נדרשת למאמץ נפשי ופיזי עילאי
בתנאים לא פשוטים
ואפילו ללא שינה מספקת

בתקופה זו
האם היא הציר סביבו נעה כל המשפחה

אם האם חלשה ולא מאוזנת
כל המבנה המשפחתי מתחיל לקרטע

בשלב זה של חייו
התינוק שאך נולד
מחובר לעולם דרך אמו
גם ברובד הפיזי וגם הרגשי
אם האם עייפה עצבנית ומתשת
כך גם חווה התינוק את העולם

התרבות החומרית בה אנחנו חיים
מטעה אותנו לחשוב
שהצרכים הפיזיים של התינוק
הם אלו החשובים
כשלמעשה הצרכים הרגשיים
הם אלו החשובים באמת
מצבו הרגשי והבריאותי של הילד
מושפע דרמטית ממצבם הרגשי של ההורים
אפשר להבחין בהשפעה זו גם בילדים הרבה יותר בוגרים
ולבטח בילדים שאך נולדו
לכן חשוב שכל בני המשפחה יבינו
שמצבה של האם
הרגשי והבריאותי
הוא המפתח ליציבותו של התא המשפחתי

מצב בו האם מבטלת את צרכיה האישיים הבסיסיים
כדי להעניק לתינוק את הטיפול המרבי
נובעת מתפיסה שהתינוק הוא המרכז
הלכה למעשה
האם היא המרכז
בוודאי אם יש ילדים נוספים במשפחה
כאשר המערכת הזוגית נחלשת
כתוצאה מכך שעיקר תשומת הלב מופנית לילדים
ופחות אחד אל השני
גורם הדבר להתערערות התא המשפחתי
והסובלים העיקריים הם הילדים
חשוב לבנות שיגרה
בה האם יכולה להזין את התינוק ולטפל בו
אך גם להקדיש זמן לעצמה

יש להגדיר מספר שעות בכל כמה ימים
בהם האם תהיה חופשיה לעצמה
ולשאוף ולהגדיל את מספר השעות ככל האפשר
גם במחיר שאיבת הלב
או העזרות בשמרטף
עדיף לתינוק להתמודד עם קושי
וליהנות מתמיכתה של אם מאוזנת
הטוטליות המאפיינת לפעמים את היחס לעולל
היא משהו שעל האם לבחון
גם מבעד למסך הכבד של הרגש האימהי
טוטליות זו עלולה בהמשך לבוא לידי ביטוי
בקושי להניח לילד להיות עצמאי
מתוך חשש ודאגה

מצב רוח ירוד לאחר לידה

בלא מעט מקרים הקושי הפיזי
של הלידה ההנקה התזונה הלא נכונה וחוסר שעות השינה
עלול להביא את האם לירידה תלולה במצב הרוח
זהו מצב נורמלי
בו הגוף מאותת שהוא אינו עומד במעמסה
במקרה כזה יש למצוא דרך לעזור לאם
בתזונה מנוחה עזרה במטלות ובעידוד
ואם יש צורך אז בעזרה טיפולית רגשית

רגשות האשם המלווים מצב זה
רק מחמירים את מצבה של האם
לכן חשוב להבין שמדובר בבעיה פיזית
הגוף מגיב רגשית לחולשה פיזית
האימהות שלא מקשיבות לגופן
אלא רק לבכיו של התינוק
הן גם אלו המועדות להאשים את עצמן
בהתנהגות לקויה

איזון האם

הוא הדבר החשוב ביותר בעת הזו
באותה מידה שמחלה של אחד מבני המשפחה
הייתה משנה את סדר היום המשפחתי
יש לתמוך באם שהיא הציר המשפחתי

אין להסס
ולא להרגיש אשמה
אם טיפול טבעי לא מצליח לעזור
ואם יש צורך בטיפול תרופתי זמני
טיפול רגשי בכל דרך אלטרנטיבית
הוא עדיף מאשר טיפול תרופתי
אך אין להסס להשתמש בכל דרך
על מנת להתאושש
דיקור הוא כלי טוב לאיזון רגשי
כך גם פרחי באך
עיסוי
טיפול פסיכולוגי
או כל גישה טיפולית אחרת

הצורך להסתיר את המצב
בו האם סובלת מנמיכות פיזית ורגשית
והפחד מהכותרת "דיכאון לאחר לידה"
רק מעיד על חוסר קבלה של המצב
ההסתרה טומנת בחובה האשמה עקיפה
בלא מעט מקרים האשמה עצמית

התפתחות של חרדה לאחר לידה
היא משהו טבעי
וסובלים מתופעה זו גם גברים
שהפכו להורים טריים

ילדינו הם בשר מבשרנו
הם אנחנו
אך הם לא נשלטים על ידנו לחלוטין
וזה מחריד אותנו כהורים
החרדה מהותה היא אי וודאות
אנחנו חרדים
כאשר אנחנו לא יודעים מה עומד לקרות
מן הסתם כאשר נולד ילד
והוא מהות היצירה והחיים
עולה על הפרק
גם סוגיית המוות והחידלון

רבים מאלו הסובלים מחרדה קלה
שאיתה התמודדו כל חייהם בהצלחה
מאבדים את האחיזה
כאשר הם הופכים להורים
נשים לאחר לידה
מועדות יותר לסבול מהעניין
מאחר והן עלולות לסבול מחולשה שלאחר הלידה
ומתקשות להתעשת ולחזור לעצמן

אם את מרגישה
מותשת
עייפה
עצבנית
חלשה
מצוברחת
מודאגת
מסוחררת
מיואשת
חרדה
אל תהססי לשתף את הקרובים לך
היי גלויה בתחושותייך הפיזיות והרגשיות
ובמקרה הצורך פני לעזרה טיפולית