

בכל שנה מתקיימות כ-180 אלף לידות בישראל. מחקרים מהארץ ומהעולם מראים כי עד 30% מהנשים חוות את הלידה שלהן כטראומטית, כלומר עד 54 אלף נשים בישראל מדי שנה.

המלצות למניעת לידות טראומטיות

עלון של המלצות מרכזיות לפרקטיקה המבוססות על ראיות וידע עדכניים שפותח על ידי
COST Action 18211 DEVOTION



חוויית לידה **חיובית** מתייחסת לחוויה של האישה את האינטראקציות ו/או אירועים הקשורים ללידה ככאלה שסיפקו תחושת של תמיכה, שליטה, ביטחון וכבוד. חוויית לידה **חיובית** יכולה להוביל נשים להרגיש שמחות, בטוחות ו/או מסופקות ולהשפיע באופן חיובי לטווח קצר ו/או ארוך על הרווחה הפסיכו-סוציאלית שלהן.

"התחושה של האנרגיה, של ההתאהבות, הייתה כל כך עוצמתית שאי אפשר לתאר אותה במילים."

חוויית לידה **טראומטית** מתייחסת לחוויה של האישה את האינטראקציות ו/או אירועים הקשורים ללידה ככאלה שגרמו להצפה של רגשות ותגובות מצוקה. אלה הובילו להשפעות שליליות קצרות ו/או ארוכות טווח על בריאותה של האישה ורווחתה הנפשית.

"הם עשו הרבה פעולות רפואיות. הרגשתי כאילו מישהו גזל ממני משהו. בנקודה הזו ידעתי מה רציתי, והם לא כיבדו את ההחלטות שלי."

1
על אנשי מקצוע לתקשר עם נשים הרות ומשפחותיהן בדרכים המגבירות חוויות לידה חיוביות ומצמצמות חוויות שליליות עבור נשים ומערכות התמיכה שלהן.

2
על אנשי מקצוע להגיב לבעיות בריאות הנפש הקשורות ללידה בחמלה, הבנה וכבוד.

3
על אנשי מקצוע לכבד את זכותן של נשים לאוטונומיה לפני הלידה, במהלכה ואחריה. אלימות בשדה הלידה חייבת להיפסק ונשים זכאיות לקבל טיפול רגיש ומותאם.



4
במסגרת מעקב אחר תוצאות קליניות יש לכלול באופן שגרתי הערכה של חוויות ההורים מהטיפול וזיהוי חוויות לידה שליליות על מנת להעריך ולשפר את הטיפול.

5
על העקרונות של טיפול מיוחד-טראומה להיות משולבים בכל השירותים לטיפול בילדות ובתוכניות הכשרה קליניות.

6
בעקבות חוויה של טראומה על רקע לידה, מניעה משנית וטיפול בסוגיות של בריאות הנפש בתקופת ההיריון והלידה חייבים לכלול את המשפחה כולה ולהתמקד במניעה בהיריון ולידה עתידיים.



צעדים ראשונים:

- 1 שוחחו עם העמיתים והעמיתות שלכם! מצאו מקום לכל הצוות להרהר יחד ולשתף ברעיונות לשיפור סביבת העבודה שלכם.
- 2 ערבו הורים - חשוב להם לקבל מענה לשאלותיהם באופן הטוב ביותר שניתן או פשוט לשוחח על חוויותיהם. זה יועיל גם לכם ולעמיתים ועמיתות שלכם לשמוע נקודת מבט אחרת.
- 3 שמרו על עצמכם! חשיפה לסיטואציות מלחיצות מדי יום עלולה לגרום לטראומטיזציה משנית, הנפוצה בקרב צוותים מיילדותיים.
- 4 חשבו על צעדים קטנים שתוכלו לנקוט ביחד. כמו שיתוף במאמרי מחקרים או יצירת לוח רעיונות במחלקה. זה לא צריך לעלות הרבה או לקחת זמן רב. צעדים קטנים יחד יכולים לעשות הבדל גדול.
- 5 להצעות נוספות וליצירת קשר, בקרו ב- Respect Toolkit



קבוצה בינלאומית של חוקרים וקלינים מומחים בתחום בריאות הנפש בתקופת ההיריון והלידה מ-33 מדינות הגיעו להסכמה על ההמלצות המרכזיות המוצגות בעלון זה לפרקטיקה, מדיניות, מחקר ותיאוריה.



איך נראית טראומה בעקבות לידה? ומה ניתן לעשות לידה?
ביצד להפוך את הלידה לטובה יותר



מחקרים מצאו כי:

חוויית לידה חיובית מתייחסת לחוויה של האישה את האינטראקציות ו/או אירועים הקשורים ללידה ככאלה שסיפקו תחושות של תמיכה, שליטה, ביטחון וכבוד. חוויית לידה חיובית יכולה להוביל נשים להרגיש שמחות, בטחונית ו/או מסופקות ולהשפיע באופן חיובי לטווח קצר ו/או ארוך על הרווחה הפסיכו-סוציאלית שלהן.

"התחושה של האנרגיה, של ההתאהבות, הייתה כל כך עוצמתית שאי אפשר לחתור אותה במילים."

"קצב הלב של התינוק האט במהירות, ובגלל שעדיין הייתה לי פתיחה של 3 ס"מ בלבד, הרופא החליט לבצע ניתוח קיסרי חירום. לפתע החדר התמלא באנשים מהרצוצים שלא נתנו לי שום ביטחון, אז נשארתי מפוחדת כל כך עד שרעדתי והייתי חסרת אונים לחלוטין."

חוויית לידה טראומטית מתייחסת לחוויה של האישה את האינטראקציות ו/או אירועים הקשורים ללידה ככאלה שגרמו להצפה של רגשות ותגובות מצוקה. אלה הובילו להשפעות שליליות קצרות ו/או ארוכות טווח על בריאותה של האישה ורווחתה הנפשית.

בכל שנה מתקיימות כ-180 אלף לידות בישראל. מחקרים מהארץ ומהעולם מראים כי עד 30% מהנשים חוות את הלידה שלהן כטראומטית, כלומר עד 54 מיליון נשים בישראל מדי שנה. את לא לבד!



כ-4% מהנשים ו-1% מבני ובנות הזוג הנוכחים בלידה מפתחים הפרעת דחק פוסט-טראומטית הקשורה ללידה.

הפרעת דחק פוסט-טראומטית היא הפרעה נפשית שעלולה להתפרץ כאשר אדם חווה אירוע מבהיל או מטלטל, או עד לו. חלק מהסימפטומים של הפרעת דחק פוסט-טראומטית כוללים זיכרונות טראומטיים חוזרניים או סיוטים על האירוע, הרגשה של חרדה רבה או כעס, הימנעות מדברים שמזכירים את האירוע וקושי לישון או להתרכז. הפרעת דחק פוסט-טראומטית מטופלת באמצעות טיפול פסיכולוגי, או לעיתים רחוקות יותר, באמצעות טיפול תרופתי.



אירועים קריטיים לסימפטומים של הפרעת דחק פוסט-טראומטית:

רגשות ומצב רוח שליליים.
חוסר שמחה. "אני מרגישה כאילו אני רוצה לבכות כל הזמן. אני מרגישה בוש. אני מאשימה את עצמי."

חוויה מחדש של האירוע הטראומטי. "אני חולמת שאני עדיין שם שוב ושוב."

הימנעות מתזכורות של הטראומה. "אני אפילו לא רוצה לעבור ליד בית החולים, שלא לומר להיכנס לשם."

עוררות יתר שממשעות דריכות ממדת. "אני כל הזמן דואגת ומרגישה שאני צריכה להגן על עצמי."

אירועים טראומטיים במהלך הלידה עשויים להיות קשורים לסיבוכים ו/או התערבויות רפואיות בלידה...

אבל

טראומה בין-אישית (טראומה הנגרמת מאינטראקציות עם אחרים), כמו אינטראקציות עם הצוות הרפואי במהלך הלידה, נמצאה כגורמת **לפי שניים** יותר תסמינים ארוכי טווח של הפרעת דחק פוסט-טראומטית מאשר טראומה כתוצאה מאירועים.

כאשר אישה חווה חוויה קשה במהלך הלידה, היא עלולה להרגיש פחד ומתח. אלה יכולים להשפיע על פעילות גופה, כמו קצב הלב, לחץ הדם והתמודדות עם מחלות. שינויים אלה יכולים להשפיע גם על התינוק/ת שלה, אפילו לפני או אחרי לידתו/ת.

מה באפשרותך לעשות:

- 01** אם את חווה אחד מהסימפטומים הללו, אנא בקשי עזרה מאיש מקצוע.
- 02** צרי קשר עם הורים אחרים, באזור מגוריך או באינטרנט. אנשים נוספים מתמודדים עם טראומה בעקבות לידה - את לא לבד.
- 03** כתבי לנציגי ציבור ושתפי אותם בחששותיך. העדויות זמינות וצריכות להיות מיושמות.

יש לך זכות לקבל טיפול טוב ומכבד לפני הלידה, במהלכה ואחריה.

למידע נוסף

<https://www.ca18211.eu/>
@CA18211
@CA18211

אם את חווה מצוקה רגשית, אנא צרי קשר עם רופא/ת המשפחה, עו"ס קופת חולים, אחות ליווי היריון, מרפאת חווה (המרכז הרפואי שיבא) או ער"ן - עזרה ראשונה נפשית (טלפון 1201)



קבוצה בינלאומית של חוקרים וקלינאים מומחים בתחום בריאות הנפש בתקופת ההיריון והלידה מ-33 מדינות הגיעו להסכמה על ההמלצות המרכזיות המוצגות בעלון זה לפרקטיקה, מדיניות, מחקר ותיאוריה.

קבוצה בינלאומית של חוקרים וקלינאים מומחים בתחום בריאות הנפש בתקופת ההיריון והלידה מ-33 מדינות הגיעו להסכמה על ההמלצות המרכזיות המוצגות בעלון זה לפרקטיקה, מדיניות, מחקר ותיאוריה.



למידע נוסף

<https://www.ca18211.eu/>
@CA18211
@CA18211

המחקרים של 18211 COST:



על השירותים ליולדות להציע בדיקות סקר שגרניות לבריאות הנפש סביב היריון ולידה וללידה טראומטית כחלק מטיפול אינטגרטיבי, ממוקד-משפחה.

4

יש לספק משאבים לשירותים ליולדות כדי לפעול בהתאם למשוב לטיפול מכבד, כולל הערכה, אוטונומיה, תקשורת ואינטראקציה של אנשי מקצוע וצוותים רפואיים עם נשים.

5

יש לספק הכשרה מתמשכת בטיפול מיוחד-טראומה לכל הצוות המקצועי בתחום ההיריון והלידה עבור מניעה ואיתור של מצוקה נפשית וטיפול בה.

6

פה צריך להיעשות?

על מדיניות הבריאות בתחום השירותים ליולדות ושירותי בריאות הנפש לכלול המלצות ספציפיות למניעה ואיתור של לידה טראומטית והפרעת דחק פוסט-טראומטית על רקע לידה, וטיפול בה.

1

יש צורך בהנחיות לאומיות ובינלאומיות לטיפול ביולדות ובבריאות הנפש כדי להגביר את המודעות לבעיות בריאות הנפש סביב ההיריון והלידה, כולל לידה טראומטית והפרעת דחק פוסט-טראומטית על רקע לידה, ולהתוות אסטרטגיות פרקטיות, מבוססות-ראיות, לאיתור מניעה וטיפול.

2

על המדיניות לתמוך במודלים של שירותים ליולדות המציבים במוקד הטיפול את זכויות האישה וצרכיה, כולל מניעה של אלימות בשדה הלידה וקשיים בתחום בריאות הנפש.

3

כ-4% מהנשים ו-1% מבני ובנות הזוג הנוכחים בלידה מפתחים

הפרעת דחק פוסט-טראומטית

היא הפרעה נפשית שעלולה להתפתח כאשר אדם חווה אירוע מבהיל או מטלטל, או עד לו. חלק מהסימפטומים של הפרעת דחק פוסט-טראומטית כוללים זיכרונות טראומטיים חוזרניים או סיטוים על האירוע, הרגשה של חרדה רבה או כעס, הימנעות מדברים שמזכירים את האירוע וקושי לישון או להתרכז. הפרעת דחק פוסט-טראומטית מטופלת באמצעות טיפול פסיכולוגי, או לעיתים רחוקות יותר, באמצעות טיפול תרופתי.

עבור אימהות עם הפרעת דחק פוסט-טראומטית אחרי לידה, הסיכון לא להתחיל להניק

גבוה כמעט פי שישה

בהשוואה לאימהות ללא ההפרעה, וכמו כן קיים קשר להפסקת הנקה בתוך שנה.

ההשפעות השליליות של הפרעת דחק פוסט-טראומטית עוברות לדורות הבאים. הורים עם הפרעת דחק פוסט-טראומטית עשויים לשנות את תוכניות הלידה שלהם - סבירות נמוכה יותר שהם יילדו ילדים נוספים אחרי חוויה של לידה טראומטית, ואם כן, ייקח להם זמן רב יותר בהשוואה להורים ללא ההפרעה.



חוויות לידה חיוביות מתייחסות לחוויה של האישה את האינטראקציות ו/או אירועים הקשורים ללידה ככאלה שסיפקו תחושות של תמיכה, שליטה, ביטחון וכבוד. חוויות לידה חיוביות יכולה להוביל נשים להרגיש שמחות, בטוחות ו/או מסופקות ולהשפיע באופן חיובי לטווח קצר ו/או ארוך על הרווחה הפסיכו-סוציאלית שלהן.



בכל שנה מתקיימות כ-180 אלף לידות בישראל. מחקרים מהארץ ומהעולם מראים כי עד 30% מהנשים חוות את הלידה שלהן כטראומטית. כלומר עד 54 אלף נשים בישראל מדי שנה.

חוויות לידה טראומטיות מתייחסות לחוויה של האישה את האינטראקציות ו/או אירועים הקשורים ללידה ככאלה שגרמו להצפה של רגשות ותגובות מצוקה. אלה הובילו להשפעות שליליות קצרות ו/או ארוכות טווח על בריאותה של האישה ורווחתה הנפשית.



כיצד להפוך את הלידה לטובה יותר

עלון של המלצות מרכזיות לפרקטיקה המבוססות על ראיות וידע עדכניים שפותח על ידי COST Action 18211 DEVOTION

מה ניתן לעשות כדי למנוע את ההשלכות השליליות של לידה?