

אנו איתך בכאבך בעקבות האובדן המצער

מחקרים שנעשו וכן ניסיונם של הורים אחרים, מראים כי ההזדמנות לראות את התינוק ואף להחזיקו יכולה לסייע מאד בתהליך הפרידה והאבל. אתם יכולים לבחור גם שלא לעשות זאת. ייתכן ותחששו כי ראיית/ החזקת התינוק תגרום לכם להקשר אליו יותר, ותקשה עליכם להחלים מהאובדן. אולי אתם חוששים ממראה התינוק, או שיש לכם חששות אחרים. כל מחשבה ותחושה ראויה והצוות יתאים את עצמו להחלטתכם, כיון שיש מקום לכל בחירה אישית ופרטית שתהיה נכונה עבורכם ברגעים הקשים והמורכבים הללו. החלטתכם יכולה להשתנות במהלך הלידה, וצוות חדר הלידה יוכל לסייע לכם לקבל את ההחלטה הנכונה ביותר עבורכם לזמן הזה וכן לממשה.

תוכלו לבחור האם לתת לתינוק שם, אשר יסמל בעבורכם את הקשר שלכם אליו או אליה. כמו כן תוכלו לבחור האם לקחת מזכרות מבית החולים (תצלום של התינוק או עם התינוק, צמיד בית החולים, נתונים על זמן הלידה ומשקל התינוק ועוד).

החלטה חשובה נוספת שתדרשו לקבל עוד בבית החולים עם כל הקושי הצפוי, היא אופן קבורת התינוק. כאשר מדובר בעובר שנפטר לאחר שבוע 22 /1 או שמשקלו מעל 500 גרם, יש אפשרות להיפרד בבית החולים או בבית העלמין, לבחור האם להשתתף בלוויה וכן לדעת את מקום קבורתו המדויק של התינוק.

אבדן תינוק הנו אירוע קשה ומטלטל, בו כל הציפייה וההתרגשות שנבנו במהלך ההיריון מתנפצים באחת אל מול המציאות החדשה. אין מילים לתאר את עומק הכאב הכרוך בהפסקת הריון בשלב מאוחר או בלידת תינוק ללא רוח חיים ובהתמודדות הרגשית, זוגית, משפחתית וחברתית לאחר מכן.

לידת תינוק ללא רוח חיים מכונה "לידה שקטה". בבית החולים, תפגשו עם הצוות המטפל (רופא/ה, אח/ות, עובד/ת סוציאלית או פסיכולוגית) אשר יסבירו לכם על התהליך המצפה לכם ויסייעו לכם לקבל את ההחלטות הנוגעות להמשך התהליך.

ברוב המקרים ההמלצה הרפואית תהיה על לידה רגילה, כיון שיש בה סיכון נמוך יותר לאם (לעומת ניתוח קיסרי). לידה שקטה דומה ללידה רגילה מבחינת המהלך הפיזיולוגי, כלומר תרגישי צירים ותעברי תהליך לידה רגיל. אם אין צירים או פתיחה, הצוות יציע לך השראת לידה (זירוז) ומשככי כאבים, על פי שיקול דעת רפואי.

במקרים מסוימים, לאחר הלידה, ניתן לבצע בדיקת רקמות או נתיחה של העובר. בדיקות אלו עשויות לסייע במידע על סיבת המוות או המום (אם היה). החלטה על נתיחה נעשית בשיתוף עם הרופא המטפל וכרוכה בחתימה על טופס הסכמה.

בתום הלידה יגיע הרגע בו אתם, ההורים, תוכלו לבחור האם לראות את התינוק, האם להחזיקו או לצלם אותו (כדי שתוכלו לראותו שוב בהמשך אם תרצו).

לרשותכם האפשרויות הבאות לקבורה על ידי בית החולים:

- מבלי לקחת חלק בתהליך (בית החולים יטפל מול החברה לענייני קבורה). לאחר מכן תוכלו ליצור קשר עם חברת הקבורה ולברר את מקום הקבורה.
- לקבל מידע מבית החולים אודות סידורי הקבורה ובהתאם לכך להחליט האם לקיים טקס פרידה בבית החולים, לקיים טקס פרידה בבית העלמין, או לקחת חלק בכל הליך הקבורה, כולל הלוויה.

החלקה בה תינוקות מובאים לקבורה היא חלקה ייעודית, המיועדת עבורם בלבד, והקברים בה רבודים (בכל חלקה ניתן להביא לקבורה יותר משני תינוקות). לא ניתן להקים מצבה בחלקה אלא בלוח זכרון ייעודי המצוי בחלקה או בסמוך לה.



החזרה הביתה ללא תינוק עלולה להעצים את תחושת האובדן והריקנות. תסמינים גופניים כגון: גודש בשדיים, דימום, או כאבי בטן מדגישים ביתר שאת את החסר ואת הריק. השבר שגדע את תהליך יצירת החיים ומאיך היעדר טקס אכלות רשמי מותיר את ההורים בכאבם, ללא מענה. רגעים קשים נוספים תחושו כשתצטרכו לספר לילדים בבית (אם יש), לסבים/ סבתות, משפחה מורחבת, חברים, בעבודה ועוד. עליכם לבחור את הדרך המתאימה ביותר עבורכם לספר לסביבה וכל בחירה שתעשו היא הנכונה עבורכם באותה עת.

מחקרים וניסיונם של הורים מלמדים כי במשפחות בהן יש ילדים נוספים בבית, חשוב לשתף אותם. מומלץ להסביר להם בשפה פשוטה המותאמת לגילם, להשתמש במילה מוות או מת ולאפשר להם לבטא את האבל שלהם. שימוש במילים כמו "איבדנו את התינוק", או "התינוק הלך לישון", או "עלה לשמים" עלול לגרום לילדים חרדה, צפייה לא מציאותית ולהקשות עליהם להתמודד עם רגשותיהם. אפשר להסביר שגם אתם עצובים, לאפשר את העצב והאכזבה שלא נולדו האח/ אחות להם ציפו, ולהוסיף כמה מילים על מה שצפוי כעת (למשל אמא תהיה בחופשה בבית וכדומה). יש חשיבות רבה למסר לגבי המשך רצף החיים והשגרה המוכרת שיחזרו בהדרגה.

חשוב שתדעו כי גם אם רגשות רבים וטלטלות רגשיות יציפו אתכם, זהו תהליך טבעי ותואם את המצב. אפשר לשתף משפחה וחברים קרובים, בידיכם הבחירה אם להתמודד לבד או לפנות לעזרה מקצועית (פירוט בהמשך).

תשובות לשאלות נפוצות:

מקורות לעזרה מקצועית

- עובדת סוציאלית רפואית/ פסיכולוגית רפואית בקופת חולים ללא עלות (פניה דרך רופא המשפחה). במידה ותרצו, צוות בית החולים יוכל ליצור עבורכם קשר עם מטפלת בקופה, זו תיצור אתכם קשר באופן יזום, לאחר חזרתכם הביתה. מרפאה לבריאות הנפש בקופה אליה את משתייכת ללא עלות (הפניה דרך רופא המשפחה).
- אחות לוויו הריון/ מעקב הריון בטיפת חלב. עובדים סוציאליים קליניים ופסיכולוגים קליניים ורופאים עצמאיים העובדים בהסדר עם הקופה בעלות מסובסדת (פניה דרך מוקדי המידע או באתרי האינטרנט של קופות החולים).
- קבוצות בפייסבוק לעזרה עצמית: 'לידה שקטה/ אובדן הריון', 'חיבוק בשקט', פורום אובדן הריון ב"תפוז" ועוד.
- קישור למאמר באתר כללית בלשונית הריון ולידה.

זכויות בביטוח לאומי

- **דמי לידה** – אם הלידה הייתה בשבוע 22+1 ואילך (ואת עומדת בכל תנאי הזכאות האחרים של ביטוח לאומי).
- **חופשת לידה** – אם הלידה התרחשה אחרי שבוע 22, תהיי זכאית לחופשת לידה (על פי תנאי ביטוח לאומי). במידה ותרצו להקדים את חזרתך לעבודה, תוכלי לקצר את חופשת הלידה לשלושה שבועות באישור רופא.
- **מענק לידה** – אם הלידה התרחשה אחרי 22 שבועות מלאים של הריון.

תחושות גופניות ומעקב רפואי

האם יהיו לי תופעות גופניות כמו אחרי לידת ילד חי?

מספר ימים לאחר הלידה עוד יימשך דימום, אשר ילך ויפחת בהדרגה; יתכן ותחושי כאבים והתכווצויות באזור הרחם; ייתכן גודש בשדיים שכן בלוטות החלב ימשיכו ליצור חלב עוד זמן מה. על מנת להפסיק את ייצור החלב מומלץ להשתמש בחזיה לוחצת. כמו כן ניתן לקבל כדורים להפסקת החלב. חשוב ליטול את הכדורים בסמוך ללידה.

האם עלי ללכת לרופא נשים למעקב?

- חשוב להגיע למעקב אצל רופא נשים לאחר כחודש – חודש וחצי מהשחרור מבית החולים, על מנת לוודא שהגוף מחלים ושאינן צורך בטיפול רפואי נוסף.
- כמו כן, תוכלי לדבר עם הרופא על מחשבותייך לגבי הריון נוסף או אמצעי מניעה.

התמודדות עם הצער והאבל

האם מה שאני וכן זוגי מרגישים זה נורמלי?

התמודדות עם מות תינוק היא אחת החוויות הקשות ביותר עימן נאלצים בני זוג להתמודד. ההתמודדות משתנה מזוג לזוג ואישה לאישה וכל טווח הרגשות המטלטלים אתכם הוא מותאם למצב. יחד עם זאת, אתם יכולים לפנות ולקבל עזרה ותמיכה נפשית בהתמודדות המורכבת והקשה הזו. תוכלו לפנות לעזרה מקצועית בכל עת, מיד עם חזרתכם הביתה וגם בתקופות מאוחרות יותר, על פי הצורך האישי שלכם.