

הריון, לידה ומצבי רוח



תוכן העניינים

3	הקדמה
3	דכדוך לאחר לידה
4	מהי תופעת הדיכאון בתקופת ההריון ולאחר הלידה?
4	מהם הגורמים לדיכאון סביב הלידה?
6	מי נמצאת בסיכון?
7	מהם התסמינים השכיחים לדיכאון סביב הלידה?
8	דיכאון קשה לאחר הלידה
8	כיצד תבדקי אם יש לך תסמינים של דיכאון?
10	אם אכן מדובר בדיכאון סביב הלידה, מה ניתן לעשות?
12	כיצד משפיע דיכאון סביב הלידה על המשפחה ועל התינוק?
14	כמה עצות לאבות, בני משפחה וחברים
15	היכן ניתן להשיג מידע נוסף על התופעה?

* בכל מקום בו הפנייה היא בלשון זכר - הכוונה היא גם ללשון נקבה.

שלום לך,

תקופת ההריון והתקופה שלאחר הלידה מלוות בחוויות רגשיות רבות ומגוונות. לא מעט נשים מרגישות בתקופות אלה עצב, פחד ודאגה. הן מתקשות להגיע להחלטות, ואף לטפל בעצמן, בילדיהן ובמשפחתן. לעיתים רחוקות, ישנן גם נשים החוות מחשבות או דחפים לפגוע בעצמן ובילדים שלהן.

חשוב לדעת, שניתן לקבל עזרה ולטפל במצבים אלו - את לא לבד!

בחוברת זו המיועדת לנשים, לבני-זוגן, לבני משפחתן ולחבריהן, תמצאו הסברים ומידע על תופעות אלו, והיכן ניתן לקבל את העזרה הנדרשת.

דכדוך לאחר לידה

לא כל מצב רוח רע הוא דיכאון לאחר לידה. לרבות מהאמהות שזה עתה ילדו יש מצבי רוח מתחלפים. זוהי תגובה שכיחה במהלך הימים הראשונים שלאחר הלידה וכ- 60% - 80% מהיולדות מרגישות אותה. תופעה זו נקראת דכדוך לאחר לידה.

הסימנים לתופעה זו כוללים:

כפי פתאומי, דאגת יתר, עצבות, חרדה, אי-שקט, שינויים חדים במצב-הרוח, קשיי ריכוז, קשיי שינה, עייפות.

תופעה זו של מצבי רוח אינה זהה לתופעה של דיכאון סביב הלידה, והיא אף אינה דורשת בדיקה רפואית או טיפול.

מצבי הרוח אמורים לחלוף תוך מספר ימים ועד כשבועיים. כמו כל מי שעובר אירוע חיים משמעותי, גם היולדת זקוקה לגילוי סבלנות ותמיכה מהמשפחה ומחברים, והיא תחזור למצב רוחה התקין ולפעילות רגילה.

אולם, אם מצבי הרוח אינם חולפים, יתכן שהדבר מהווה סימן לבציה חריפה יותר, וחשוב לפנות לעזרה רפואית.



מהי תופעת הדיכאון בתקופת ההריון ולאחר לידה?

תופעה זו, השכיחה בקרב 10% - 20% מהנשים בעת ההריון ולאחר הלידה, מתייחסת למגוון רחב של קשיים גופניים ונפשיים שנשים מתמודדות איתם, ויש לה שמות

שונים, כמו דיכאון לאחר לידה, דיכאון אימהי, דיכאון הורי ועוד.

בחוברת זו נכנה את התופעה **דיכאון סביב הלידה**.

כך תארה את תחושותיה אישה לאחר הלידה:

“יש לי קושי לאכול ולישון. אני חשה בודדה, עצובה ואין לי את האנרגיה לעשות את מה שצריך להיעשות. לפעמים אני אפילו לא רוצה להחזיק בידי את תינוקי. אם זו צריכה להיות התקופה המאושרת בחיי, למה אני מרגישה שהכל כל-כך לא בסדר?”

דיכאון לפני ואחרי לידה יכול להתבטא בדרגות חומרה שונות: קל, בינוני וקשה. הוא יכול להופיע במשך ההריון, או בתוך שנה לאחר הלידה. התסמינים (הסימפטומים) יכולים להמשך שבועות או חודשים. במקרים נדירים, התסמינים מאד חריפים ומצביעים על סכנה אפשרית לאם ולתינוק. **בכל מצבי הדיכאון השונים ניתן לסייע ולהקל על האישה. אין צורך להתמודד לבד; כדאי וחשוב לפנות לקבלת עזרה.**

מהם הגורמים לדיכאון סביב הלידה?

ישנן כמה סיבות מדוע מופיע דיכאון אצל נשים בתקופה זו:

- נשים עוברות שינויים גופניים - הורמונאליים ואחרים, במהלך ההריון ולאחר הלידה, המשפיעים גם על שינויים במצב הרוח.
- תינוק חדש משנה את סדרי השינה ואת אורח החיים הרגיל, והשינויים האלה גורמים לעייפות רבה ולקושי בהתמודדות עם המטלות היומיומיות.
- תשומת הלב של המשפחה הקרובה והמורחבת ושל הסביבה, שהייתה ממוקדת באישה ההרה ובשלומה - מתמקדת בתינוק שזה עתה נולד.
- ישנם גם ציפיות ולחצים, אמיתיים או מדומים, על האישה שילדה להיות אם מושלמת,

כפי שאמרה אחת האמהות שהגיעה לטיפול:

”כל אחד מצפה ממני להיות אם מושלמת, אבל אני פשוט איני מסוגלת להיות כזו. לפעמים אני מרגישה שאיני מסוגלת אפילו לטפל בתינוק שלי”.

רקע משפחתי או אישי של דיכאון יכול אף הוא להיות גורם מזרז להופעת דיכאון סביב הלידה - לחלק מהנשים יש בני משפחה הסובלים מדיכאון, וחלק מהנשים עצמן כבר חוו דיכאון בעבר.

חשוב לדעת, שלעיתים קרובות, הסיבות לדיכאון אינן ידועות, ולכל אישה הסובלת מדיכאון סביב הלידה, יש את הנסיבות הייחודיות לה.





מי נמצאת בסיכון?

דיכאון סביב הלידה יכול להופיע אצל כל אישה בלי קשר לגיל, מוצא, גובה הכנסה, מידת הדתיות, או השכלה. הוא מופיע אצל נשים המיניקות את תינוקן, ואצל כאלה שאינן מיניקות; נשים עם תינוקות בריאים, ואצל אלה שילדן חולה; אמהות שלהן זו לידה ראשונה, וכאלה שכבר ילדו יותר מפעם אחת; נשים נשואות, ושאינן נשואות; נשים שהיו להן בעיות במהלך ההריון, ואלה שמהלך ההריון שלהן היה תקין.

דיכאון סביב הלידה הוא בעיית בריאות, ואין זו אשמתה של האישה הסובלת ממנו, למרות שיש נשים החשות כך:

”כל כך התרגשתי לקראת הלידה. קישטתי את חדר התינוקת חודשים לפני שהיא יצאה לאוויר העולם. אבל, כאשר היא נולדה, זה לא היה כמו שחלמתי. לא היתה לי אנרגיה לחייך או אפילו לבכות. אני לא רציתי אפילו להרים אותה. זה לא היה כפי שחשבתי שהדברים יהיו, ואני כל-כך התביישתי במה שהרגשתי.”

היסטוריה משפחתית של דיכאון, או הפרעה דו-קוטבית (מאניה-דיפרסיה), היסטוריה של אלכוהוליזם או של התמכרות לסמים, ארוע שהתרחש לאחרונה ושגרם לחץ ניכר, קשיים ביחסים בין בני-הזוג, קשיים כספיים, או לידות קודמות עם דיכאון סביב הלידה - מגדילים את הסיכון של האישה לסבול מדיכאון סביב הלידה.

מהם התסמינים השכיחים לדיכאון סביב הלידה?

ישנן נשים שחשות בדיכאון במהלך ההריון, עוד בטרם נולד התינוק, ואחרות לאחר הלידה. התסמינים יכולים להופיע עם הלידה, או בכל זמן במהלך השנה הראשונה לאחר הלידה.

התסמינים השכיחים הם:

- עצבות
- חששות כבדים ודאגות יתר
- אי-שקט ועצבנות, או להיפך - איטיות יתר וחוסר עניין
- קשיי שינה (גם אם עייפים), או שינה מרובה מדי - כמעט כל יום
- קושי להתרכז או פגיעה בזיכרון
- קושי בקבלת החלטות - אפילו פשוטות
- אובדן העניין בטיפול עצמי ואי-הקפדה על לבוש, רחצה או סדור השיער
- חוסר תיאבון או אכילת יתר כמעט כל יום
- חוסר חשק לבצע את עבודות היום-יום
- בכי תדיר, גם על דברים פשוטים
- הקדשת תשומת לב מרובה מידי או פחותה מידי לתינוק
- אובדן ההנאה או העניין בדברים שקודם לכן הסבו הנאה, כולל יחסי מין
- הערכה עצמית נמוכה או רגשות אשם
- עמדה פסימית לגבי המציאות

אישה אחת בטאה את הרגשתה במילים אלה:

“הייתי רק רוצה להיות מסוגלת לצחוק ולהיות מאושרת. מתי העצבות תיעלם כבר?”

דיכאון קשה לאחר הלידה

מספר קטן מאוד של נשים (אחת או שתיים מכל אלף) סובלות מצורה נדירה וקשה של דיכאון סביב הלידה, הקרויה "פסיכوزה שלאחר לידה". נשים שסובלות מהפרעה דו-קוטבית (מאניה-דיפרסיה), או מבעיות פסיכיאטריות אחרות הן, כנראה, בסיכון גבוה יותר לפתח צורה זו של דיכאון אחרי הלידה.

סימני הפסיכוזה שלאחר לידה הם:

- אי-שקט קיצוני
- תחושת ייאוש
- חוסר אפשרות לישון
- סירוב לאכול
- חשדנות וחוסר אמון באנשים אחרים
- ראיית דברים או שמיעת קולות שאינם קיימים
- מחשבות על פגיעה עצמית, פגיעה בתינוק או פגיעה באחרים.

זהו מצב חירום רפואי, הדורש עזרה רפואית דחופה. מי שקיימים אצלה סימנים אלה - חשוב שתפנה באופן מיידי לקבלת עזרה רפואית.

כיצד תבדקי אם יש לך תסמינים של דיכאון?

אנא בדקי, האם במהלך השבוע או השבועיים האחרונים, לפחות אחד מהמשפטים הבאים, מתאר את מצבך:

- לא מסוגלת לצחוק.
- לא מצפה לדברים שנהייתי מהם בעבר.
- מרגישה עצובה ואומללה.
- מרגישה מיואשת.
- מרגישה רגשות אשמה.
- לא מסוגלת לקבל החלטות וחסרת בטחון.
- מודאגת וחרדה, חשה בכחד או בפאניקה, ללא סיבה.

- מרגישה חסרת ערך.
- חשה מבודדת.
- מתקשה להרדם.
- ישנם שינויים בתיאבון.
- נוטה לבכות בקלות ובוכה ללא מעצורים.
- מזניחה ולא מטפלת בעצמי.

אם סימנת יותר ממשפט אחד שמתאר את הרגשתך במשך זמן מה, והדבר אף משפיע על ההתנהלות היומיומית שלך - פני לצוות במרפאה ושוחחי עם הרופא או האחות המטפלים בך.

אם את מרגישה:

- שיש לך פנטזיות וחזיונות מוזרים
- חשש שאת עלולה לפגוע בעצמך, בתינוקך או בכך משפחה אחר - עליך לפנות באופן מיידי לקבלת עזרה מקצועית.

אחת הנשים שבחנה את הרשימה אמרה:

“כמה מהתסמינים נראו כאילו נכתבו עלי. ידעתי שאני צריכה לפנות לרופא שלי על מנת לקבל עזרה.”



אם אכן מדובר בדיכאון סביב הלידה, מה ניתן לעשות?

לא מעט נשים מתקשות לשוחח על דיכאון סביב הלידה. הן לא בטוחות אם הן סובלות מכך ואינן יודעות כיצד לדבר על הנושא. הן רוצות להתמודד עם הבעיה תוך שמירתה בסוד, ומקוות שהדברים ייעלמו מעצמם. תחושות אלה נפוצות במידה גדולה מהמשוער. עם זאת, חשוב שכל אישה תדע, שהיא אינה לבדה בעניין זה.

אלפי נשים סובלות בכל שנה מדיכאון סביב הלידה וניתן לטפל בכך בהצלחה.

הצעות להתמודדות ולטיפול:

- הקפידי לנוח ולישון ככל הניתן, נסי לישון כאשר תינוקך ישן.
- שמרי על תזונה בריאה: אכלי ארוחת בוקר, אכלי סוגי מזון מגוונים מכל קבוצות המזון, כולל ירקות, פירות, דגנים, חלבונים.
- שתי במידה מספקת.
- השתדלי לעסוק בפעילות גופנית כלשהי, כמו הליכה - את יכולה לצעוד כשתינוקך איתך. אם אפשרי, עשי זאת עם חברותיך.
- נסי למצוא זמן לבצע מתיחות ולחזק את שרירי הגוף, באופן המותאם לנשים לאחר הלידה.
- השתדלי למצוא זמן כדי לעשות דברים שאת אוהבת (לקרוא ספר, לראות סרט, לשוחח עם אנשים קרובים אליך ובני משפחה, או לצאת ולהתאוורר).



- בקשי ממשפחתך עזרה בטיפול בילדים, בכיצוע מטלות הבית ושליחויות שונות.
- סמני לעצמך מטרות פשוטות - לא צריך לעשות את כל מה שמופיע ברשימה בבת אחת.
- את לא צריכה להספיק לעשות "הכל" בעצמך - עשי מה שאת יכולה ולגבי השאר, זה בסדר לבקש עזרה.
- השתדלי לא להיות לבד.
- נסי לכתוב יומן. כתבי על תחושותיך, תראי איך התחושות הקשות משתפרות ונעלמות עם הזמן. זה בסדר להרגיש מוצפת. להיות אמא זה תפקיד קשה ומחייב.
- דברי עם בן-זוגך, בני-משפחה, או חברים על תחושותיך.
- אם מתאים לך, היכנסי לפורומים באינטרנט בהם אימהות מדברות על עצמן ועם אחרות.
- שוחחי עם איש מקצוע מהצוות המטפל - אבחון של דיכאון סביב הלידה אמור להיות חלק שגרתי מהטיפול בבריאותך במשך ההריון ולאחריו. אנשי הצוות המטפל בך, כמו הרופא/ה, האחות, או אנשי מקצוע אחרים המכירים את תופעת הדיכאון סביב הלידה, יודעים כיצד לעזור, והם יכולים להסביר לך את האפשרויות המתאימות לך. בכללית יש עובדות סוציאליות רפואיות היכולות לתת מענה ראשוני, וכן מרפאות לבריאות הנפש אליהן ניתן לפנות במצבים חמורים של דכאון.

אחת הדרכים להעלות את הנושא היא להביא איתך חוברת זו למפגש איתם, ולדון בתסמינים שאותם ציינת כמוכרים לך. את יכולה גם לומר שקראת על הנושא, ושאת יכולה לזהות אצלך חלק מהדברים שנכתבו.

אם אינך מרגישה בנוח להיוועץ בצוות המטפל בך באופן שגרתי - **חשוב שלא תוותר. מצאי רופא או אחות שעוסקים בנושא, כדי שיעזרו לך, או בקשי להפגש עם עובדת סוציאלית במרכז בריאות האשה בו את מטופלת, או דרך רופא המשפחה המטפל בך.**

- קבוצת תמיכה - כדאי שתתענייני במרפאה שלך היכן מתקיימות קבוצות תמיכה של נשים עם דיכאון סביב הלידה וכיצד להצטרף אליהן.

אחת הנשים שהצטרפה לקבוצת תמיכה תארה את הרגשתה:
"הפגישה עם קבוצת התמיכה שלי היא החלק הטוב ביותר בשבוע. כאשר מצאתי נשים העוברות את אותם דברים שאני עוברת, כבר לא הרגשתי כל-כך בודדה. עכשיו אנחנו כולנו מתקדמות יד ביד."

- שוחחי עם מטפל בבריאות הנפש - מטפלים בתחום בריאות הנפש עברו הכשרה מיוחדת, כך שיוכלו לסייע לנשים עם דיכאון סביב הלידה. מטפל כזה יכול לאפשר לך לבטא את רגשותיך מתוך הרגשת ביטחון, ויעזור לך למצוא את הדרכים הטובות ביותר להתמודד עם התסמינים ואפילו להשתחרר מהם. כשאת בוחרת את המטפל או היועץ, שאלי אותו אם יש לו נסיון בטיפול בדיכאון סביב הלידה.
- אם הומלצו לך תרופות, קחי אותן בהתאם להנחיות הרופא שלך - לעיתים, יש צורך בנטילת תרופות כטיפול בדיכאון. כמו לגבי כל תרופה אחרת, או טיפול רפואי אחר, חשוב להיוועץ ברופא שלך לגבי התרופה המתאימה לך ביותר. **אם את מיניקה** - חשוב לברר עם הרופא האם התרופה מופרשת בחלב האם ולהתאים את הטיפול התרופתי להנקה.

אחת הנשים שטופלה בתרופות אמרה:

“כאשר הרופא שלי הציע שאקח תרופות, לא הייתי בטוחה. אבל הסתבר לי שזו היתה ההחלטה הטובה ביותר בשבילי. אני מרגישה הרבה יותר טוב.”

כיצד משפיע דיכאון סביב הלידה על המשפחה ועל התינוק?

- התסמינים של דיכאון סביב הלידה משפיעים גם על סביבתה של האישה, ובעיקר על בן הזוג והתינוק. ההשפעה על התינוקות יכולה להיות חמורה:
- דיכאון המתפתח במשך ההריון מעלה את הסיכון ללידות מוקדמות, או ללידות של תינוקות קטנים במיוחד.
 - ההתקשרות של האם והתינוק נפגעת וכתוצאה מכך התינוק אינו מקבל את צרכיו הרגשיים בשנה הראשונה לחייו.
 - הדיכאון מעלה את הסיכון שאצל התינוק יופיעו בעיות למידה והתנהגות עם הגדילה.

- הילדים האחרים במשפחה סובלים כאשר הם מאבדים את תשומת הלב ואת התמיכה של אמם.
- בני-הזוג סובלים משום שאינם יודעים מה לעשות ואיך לעזור, ובני משפחה אחרים נקראים לעיתים תכופות למלא את החסר.

דווקא משום שדיכאון סביב הלידה משפיע על כל המשפחה, חשוב ביותר שבני המשפחה יכירו את הסימנים ויסייעו לאישה לחפש עזרה.



כמה עצות לאבות, בני משפחה וחברים

אם אתם מכירים אישה שסובלת מהתסמינים של דיכאון סביב הלידה, אתם יכולים לעזור לה בדרכים הבאות:

כבן/בת-זוג

- **עודדו אותה לחפש עזרה** - קבלת עזרה היא הצעד המהיר ביותר להחלמה.
- **הציעו תמיכה ועידוד** - פעולות ומילים חיוביות יכולות להפחית במידת מה את הסבל.
- **הקשיבו לה** - חשוב שהיא תוכל לבטא את רגשותיה בפניך.
- **אפשרו לה להתרכז בצרכים שלה** - פעילות גופנית ופעילות חברתית מסייעות לנשים הסובלות מדיכאון סביב הלידה להרגיש חזקות יותר, רגועות יותר, ולהתייחס לעצמן בצורה חיובית יותר.
- **קחו לעצמכם זמן משלכם** - חשוב להמשיך בעבודתך, בתחביביך, בקשרים שלך עם אנשים מחוץ לבית.
- **היו שותפים פעילים בטיפול בתינוק**; זה חשוב לכת זוגך, לתינוק ולך.



כבני-משפחה או כחברים

- שאלו את האישה במה אפשר לעזור לה, כולל השגחה על התינוק וניקוי הבית.
- אפשרו לה לדעת שאתם שם בעבורה, גם אם אינה מעוניינת לשוחח.
- חשוב להבין, כי יתכן שגם האב מרגיש בלחץ ובמתח עקב השינויים שחלו עם לידת התינוק, או בגלל שבת-זוגו סובלת מדיכאון אחרי לידה.



היכן ניתן להשיג מידע נוסף על התופעה?

כדאי גם לחפש מידע נוסף על דיכאון סביב הלידה ועל אפשרויות הטיפול השונות. ככל שתביני יותר, כך תהיי מסוגלת לדאוג לעצמך ולמשפחתך בצורה טובה יותר. ישנם מקורות מידע רבים ומצויינים על הנושא. ישנם ספרים שבהם ניתן למצוא התייחסות לנושא, או מאמרים באינטרנט.

הצוות המטפל בך עומד לרשותך כדי לסייע לך במידע, בתמיכה ובטיפול. לרשותך פורום "להיות אמא" באתר הכללית www.clalit.co.il את יכולה לפנות למוקד האחיות, הפועל 24 שעות ביממה, בטלפון *2700

זכרי - את לא לבד!

המידע וההמלצות בחוברת זו הם כלליים בלבד. לצורך אבחנה וטיפול אישיים - עליך לפנות לצוות המטפל בך.

ייעוץ מקצועי (לפי סדר א"ב):

ד"ר יעל ברקן, חיה גוטמן, נורית איתן גוטמן, ד"ר גיורא וורבר, פרופ' דיאן לוין, פרופ' חנן מוביץ, כלנית קיי, חני שליט.

עריכה וריכוז הפקה:

שוש גן-נוי, המחלקה לחינוך וקידום בריאות

שירותי בריאות כללית

חטיבת הקהילה - האגפים לרפואה ולסיעוד
המחלקה לחינוך וקידום בריאות

מכל טלפון *2700
f | clalit.co.il

ברטום אטור

מק"ט 1000069740



© כל הזכויות שמורות 2017