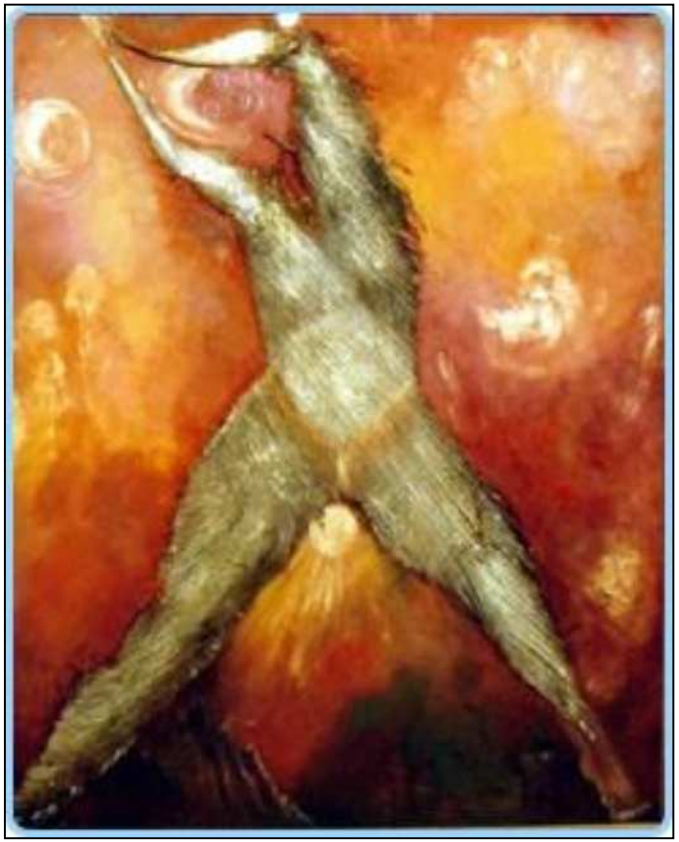
הריון ולידה:
הזדמנויות לריפוי מטראומה

מינדי לוי CNM MA

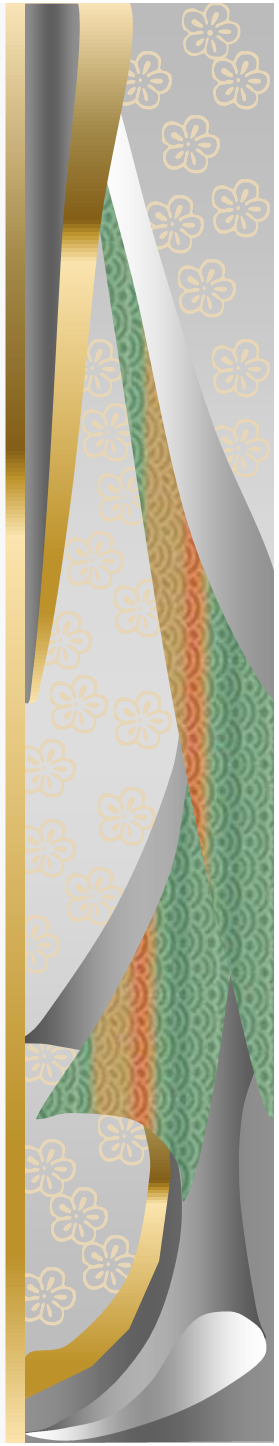


הריון, לידה, ואימהות הינם הזדמנויות ייחודיות לצמיחה, שינוי, ריפוי, התפתחות והעצמה עבור נשים.

- גוף האישה יוצר חיים
- תקופה מאד משמעותית מבחינה: אישית, זוגית, משפחתית, חברתית, דתית, מינית, גופית, רוחנית
- מעבר לאימהות
- למידות חשובות
- האישה משתנה

נשים רבות חוות מ ביב ללידה

- אב פיזי בעוצמות לא מו רות
- אובדן שלי ה
- ר שות ע , א זבה, ת ול, שלון
- פ יעה ופנית
- חו ר אונים
- ירידה בדימוי עצמי ובדימוי ו
- אובדן אמון בעצמה, ב ו
- אובדן אמון ב ביבה
- פחד דול, אפילו פחד מוות

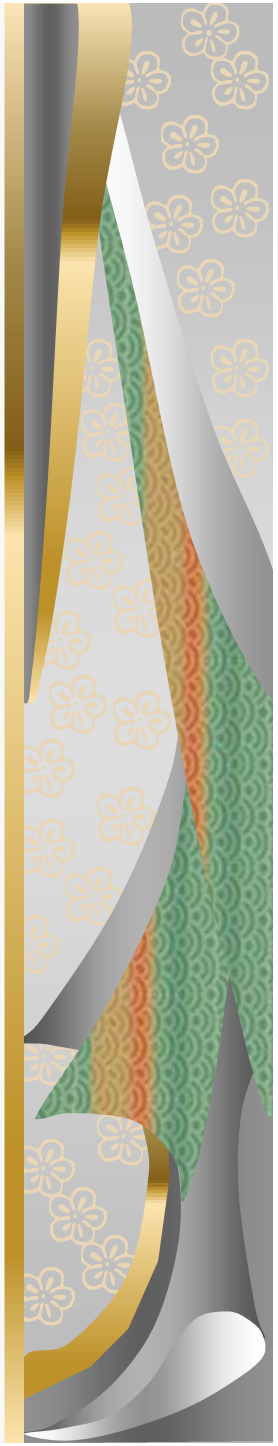


טראומה נפשית- הגדרה

מצב בו אדם חווה אירוע קשה, הגורם לו לפציעה בנפש

<u>דוגמאות</u>:

- התעללות, נטישה, הזנחה בילדות
- אונס, תקיפה מינית
- אלימות במערכת יחסים
- תאונת דרכים, נפילה
- רעידת אדמה, שריפה, הצפה
- תקיפה פיזית (לא מינית)
- טראומה רפואית, לידה טראומתית
- מלחמה, עינוי, חטיפה, פיגוע טרור

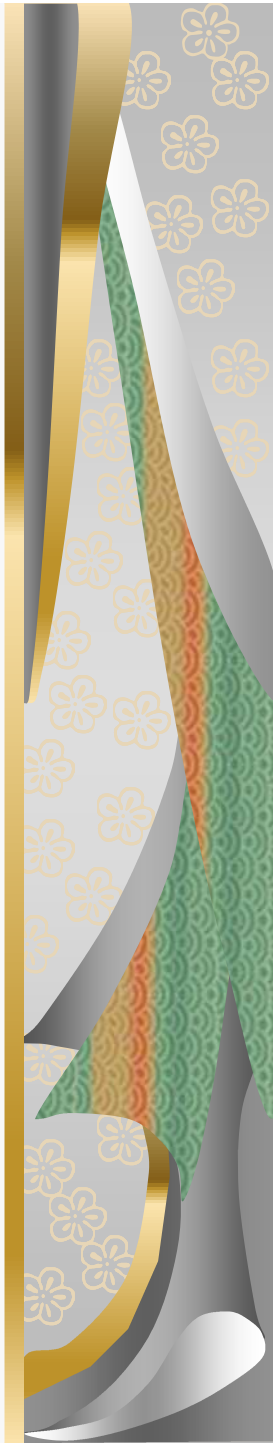


יש 2 מרכיבים לכל אירוע טראומתי:

- קיים איום של מוות או פגיעה חמורה באדם
- האירוע גורם לתחושה חזקה של פחד וחוויה של חוסר אונים

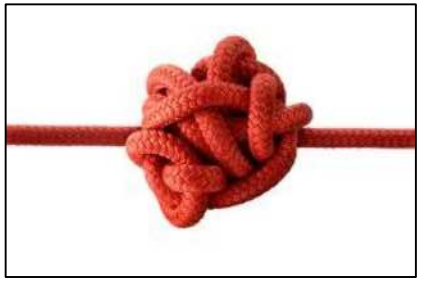
"helplessness and hopelessness"

- החוויה ל י נ לט ו ל י פויה
- י ולה להיו ל י י ירה טר ומה מ ני
- פע ירוע טר ומ י נח ל ירוע מחו לחוויה ה נו י הנורמ לי היו ל פגיעה חמורה ו יו על החיי נח ל ירוע עלול להיו טר ומ י
- הפגיעה הנפ י חמורה מיוח ר הי ו ה ל מע ה פ ומי ומ ו נ מו ונ , ה עללו מיני , ר ח, מלחמה, עינוי וטרור



בגישה גוף-נפש:
*טראומה **ככיווץ***

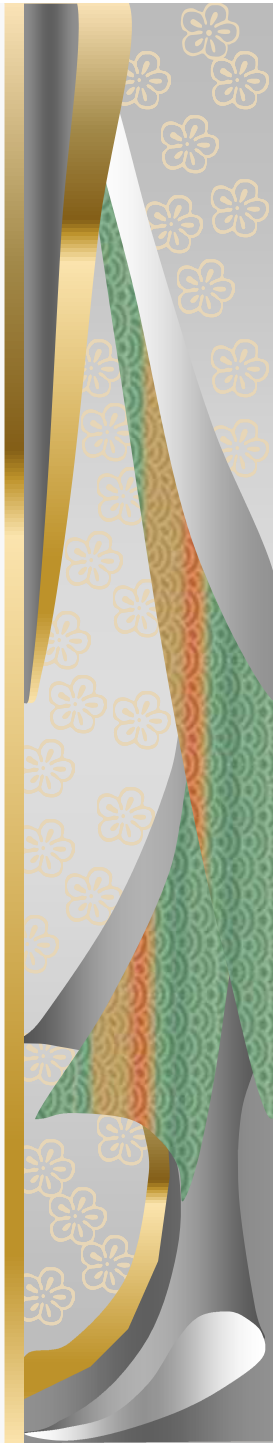
- טראומה נרשמת ככיווץ במערכת העצבים, בשרירים, באיברים הפנימיים, בשלד, ברקמות החיבור, בתאים, ואפילו בכרומוזומים.
- טראומה הינה אנרגיה שנתקעה כתוצאה מ: תנועה שלא הושלמה, מעשה שלא נעשה, רגש שלא התבטא או איום גדול מדי שגרם תגובת קפיאה שלא השתחררה.



3 סוגים של טראומה

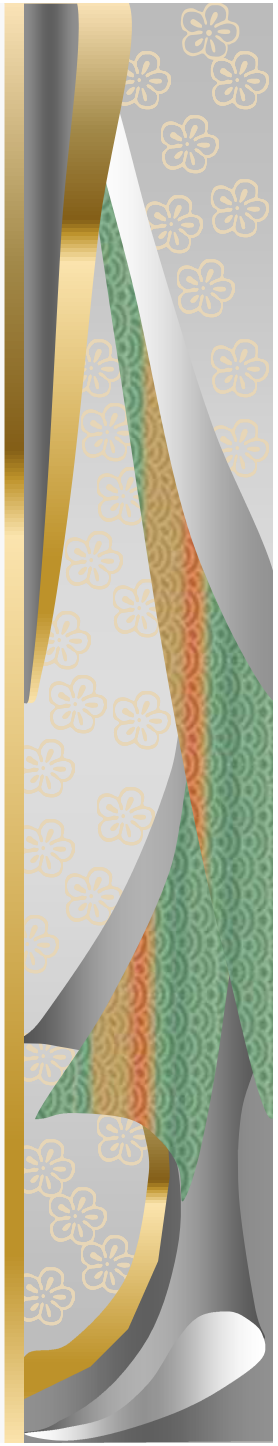
1. טראומת הלם- (shock trauma)

- ירוע י וני המ יי על ההי ר ו הפי י ו הנפ י מ רח מהר מ י, מו מ י ו ח מ י
- מגוי נרגיה הי ר ו י ע ומה על מנ לה מו ע ה יו
- ה נרגיה ל נפר ל חר ה ירוע, הי נ ר ועה גו ועלולה לגרו ל ימפטומי



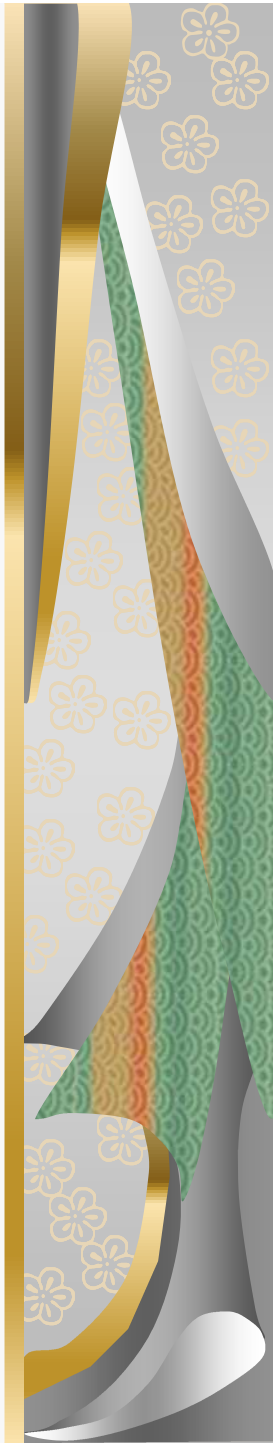
2. טראומה התפתחותית-
(developmental trauma)

- פגיעה בהתפתחות כתוצאה מבעיות מתמשכות בהתקשרות.
- השפעה העיקרית תהיה על מערכת האמונה.
- התנהגות תהיה הגנתית.
- שינויים במערכת העצבים, באישיות, במבנה ותפקוד של המוח.



3. טראומה מורכבת (complex trauma)

- ו ה ל ני ול מ מ וחו ר
- מ י ה נ ו ח מרו ו ל
  המ עלל מ לי י ול להפ י
  הה עללו , ה ע גילו ה עיר וה
  ע הפר י ה וח הפ י ולוגי והפי י
  ה רמטיי וגמ ו
  י י י המ עלל מו מחנו רי ו
  ה עללו מיני
  לימו מ מ מ פחה



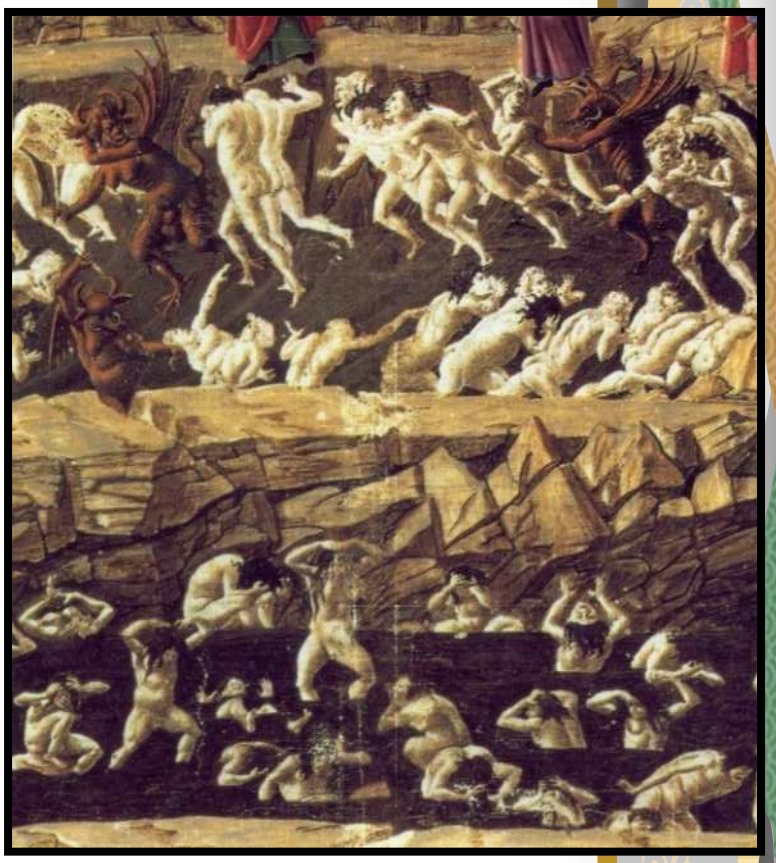
אישה שעברה טראומות (מכל הסוגים) מביאה איתה להיריון, לידה, הנקה ואימהות:

- בדידות, רשת תמיכה דלה
- חו ר אמו ביכולת שלה להתמודד עם מצבים משתנים
- חששות מחוויות הקשורות לגו
- לידה מכל מה שקשור לאינ ימיות, למיניות ולאברי מי
- בושה כלפי הגו והתייח ות לגו כ מלוכל , פגום , רע , מ והם , מגעיל
- הרגשה של חו ר שלי ה יחד עם צור בשלי ה
- חולשה, תלות, פ יביות
- דריכות, כע , תוקפנות
- חו ר אמו באנשים
- פחדים רבים
- קורבנות

PTSD- Post-traumatic stress disorder

<u>הג רה</u>

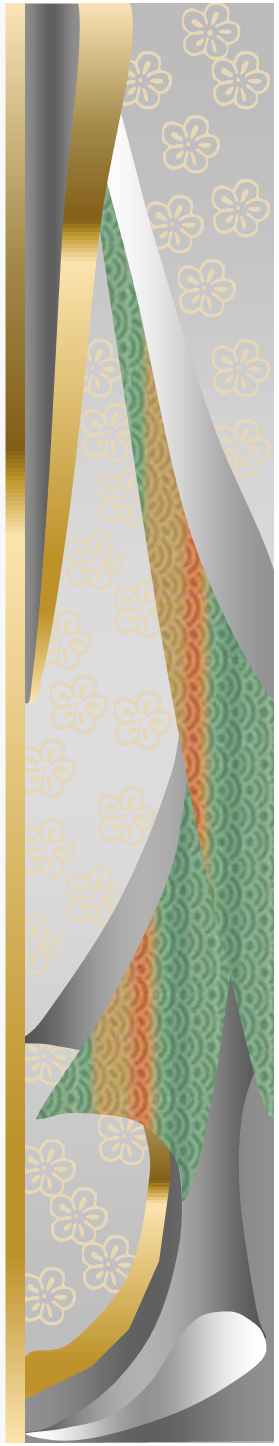
- הפרע חר ה הנגרמ
  מח יפה ל ירוע
  טר ומ י
- ה ירוע ממ י לה ה
  ול ע ע ה ו עה
- י הפרעה גר חיי
- נמ יו ר מחו ימי



- Acute PSTD: 4 weeks – 3 months
- Chronic PTSD: more than 3 months
- Delayed Onset PTSD: symptoms show up 6 months after the event

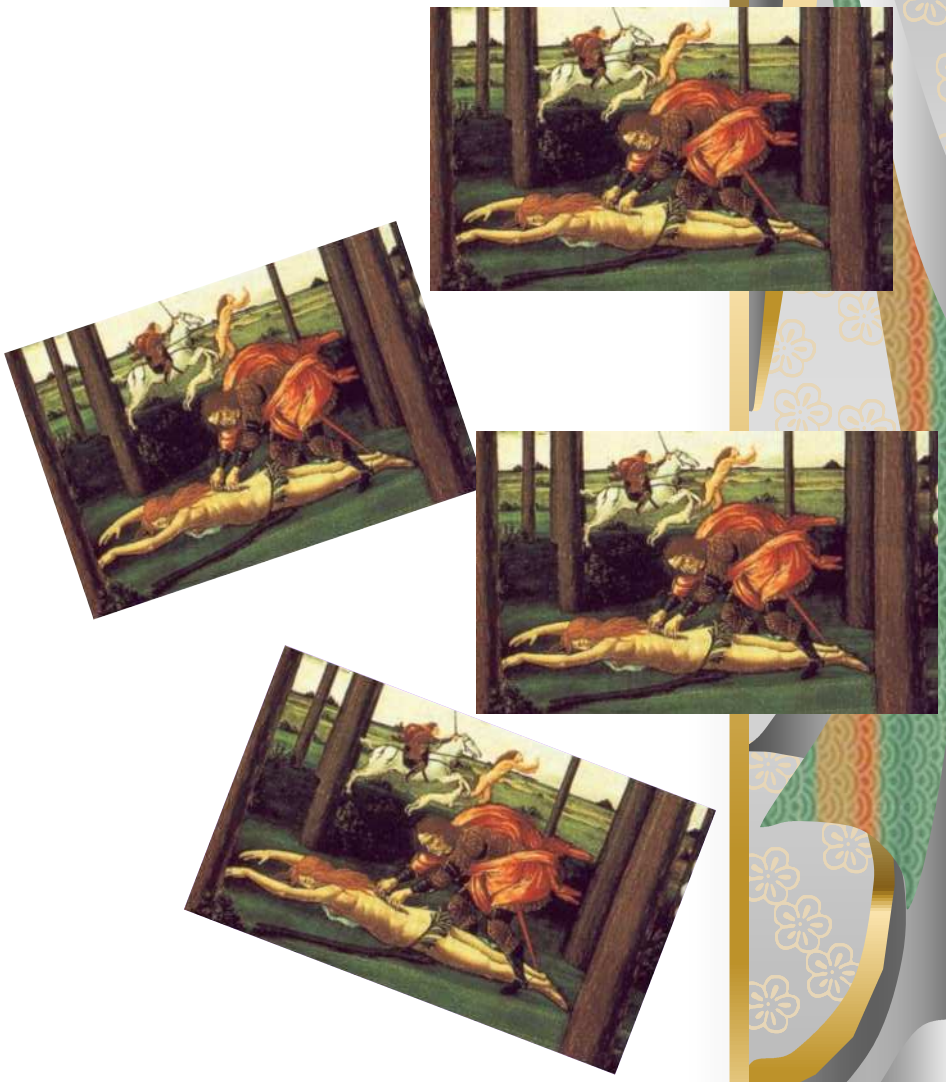
(American Psychiatric Association)

- אצל בן אדם בוגר, אחרי אירוע טראומתי בודד, ללא טיפול, רוב הסימפטומים יעברו תוך שנתיים אצל 85% מהנפגעות (אם אין גורמי סיכון נוספים)



סימפטומים של PTSD:
Intrusion

- זיכרונות פולשים של הטראומה
- תמונות חוזרות
- סיוטים בלילה
- פלאשבקים ביום
- מצוקה נפשית
- לחץ וחרדה בעת חשיפה לגירויים שמזכירים את האירוע



סימפטומים של PTSD:
Avoidance

- הימנעות ממחשבות, שיחות או רגשות הקשורות לטראומה
- הימנעות ממקומות, מצבים, פעילויות ואנשים המזכירים את הטראומה
- ירידה בתנועתיות וניידות
- תחושת ניכור וזרות
- קושי לחוות רגשות חיוביים
- אי רצון לדבר על העתיד

המשך סימפטומים של PTSD:
Hypervigilance

- עוררות גופנית מוגברת
- בעיות שינה
- עצבנות והתקפי כעס
- חיפוש אשמים
- קשיי ריכוז ולמידה
- תחושת דריכות
- תגובה מוגברת לרעשים פתאומיים
- הימנעות ממגע מיני

המשך סימפטומים של PTSD

- רגשות אשם
- עי וק כפייתי בטראומה
- שכיחה של חלקי קטעים משמעותיים של האירוע
- ניתוק מה ביבה
- שימוש בחומרים ממכרים

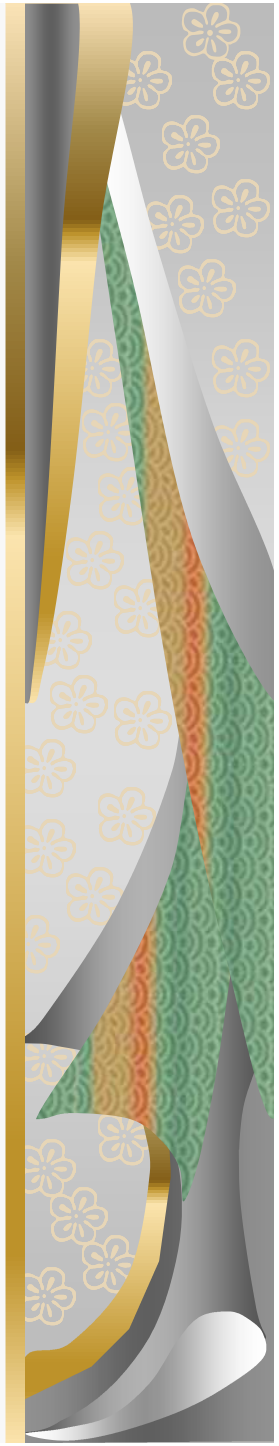
Postpartum PTSD

בעקבות לידה

שנשקפת בעיניי היולדת

כאירוע טראומתי

- שכיחות של 2-7% (תלוי במחקר)
- 25-35% סובלות מחלק מהסימפטומים

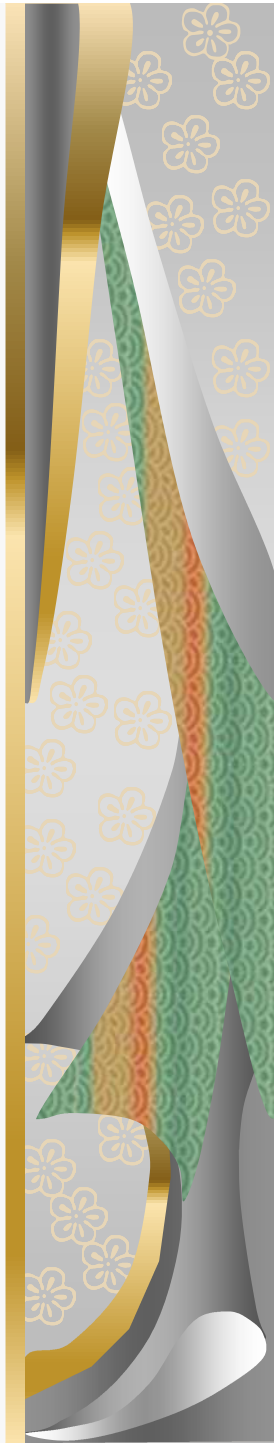


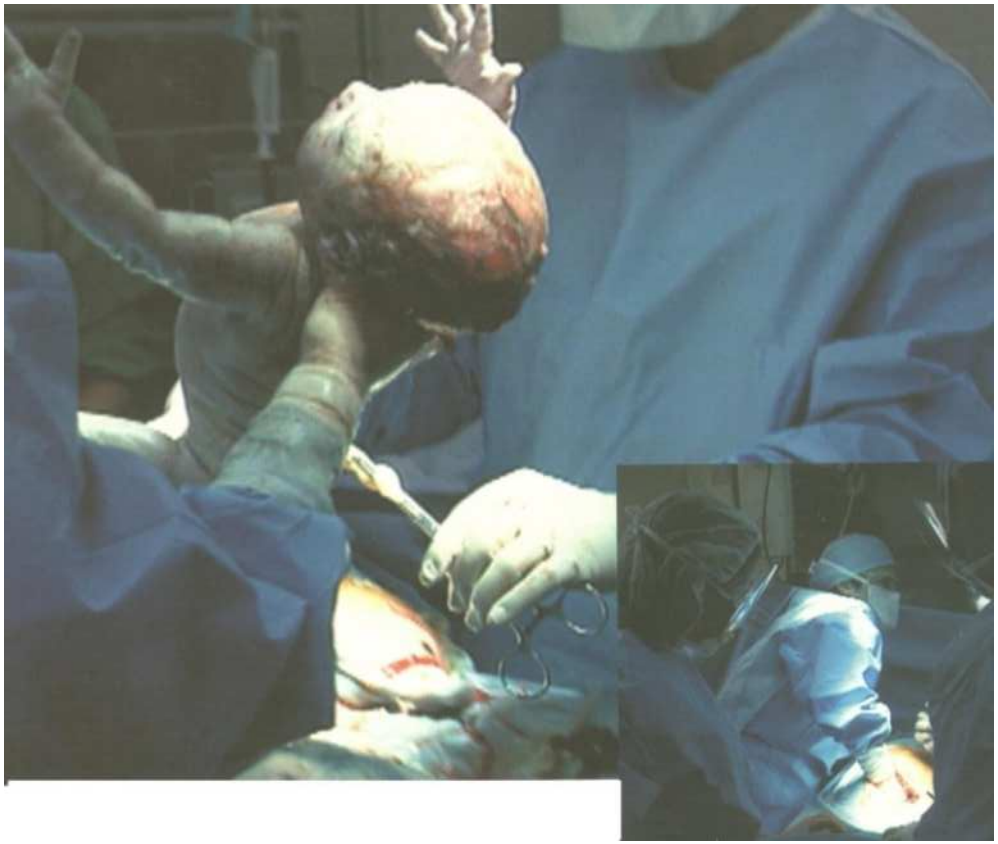
גורמים ל-Postpartum PTSD:

- *חוויה טראומתית בעבר*
- *(מיוחד התעללות מינית בילדות)*
- חוסר שיתוף פעולה בקבלת החלטות מסביב ללידה
- חוויה של איבוד שליטה
- "Birth Rape"
- שיכוך כאב לא משביע רצון
- חוסר פרטיות
- חוסר כבוד
- לידה ארוכה וקשה במיוחד

- יחס קר ומנוכר על ידי המטפלים
- תמי ה נפשית לא מ פ ת

- פחד מוות- לעצמה ו/או לתינוק
- Pre-eclampsia
- PPH, אנמיה קשה
- לידה מכשירנית
- IUFD בעבר
- היריון לא מתוכנן/לא רצוי
- חתך החיץ ללא הכנה מראש וללא קבלת רשות מהיולדת





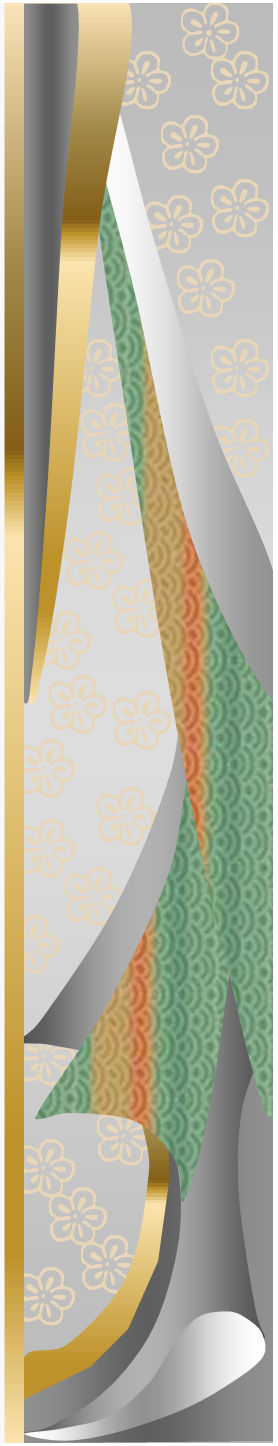
התערבויות רפואיות דחופות
ניתוח קיסרי דחוף
לידת פג, אשפוז ב-NICU

אחרי לידה טראומתית יתכן:

- ניתוק מהסביבה, מהתינוק
- דיכאון
- בעיות בהנקה
- בעיות ביצירת קשר אם-יילוד
- בעיות במעבר לאימהות
- העברת החרדה ליילוד
- Tokophobia חד מלידה
- הימנעות מלידת נו ת
- מחשבות להתאבדות
- מחשבות לרצח היילוד

“This is not postnatal depression. These women have their birth experiences going around and round in their heads like video on a loop. They can’t switch it off. They are constantly reliving the trauma.”

Sheila Kitzinger (2000)

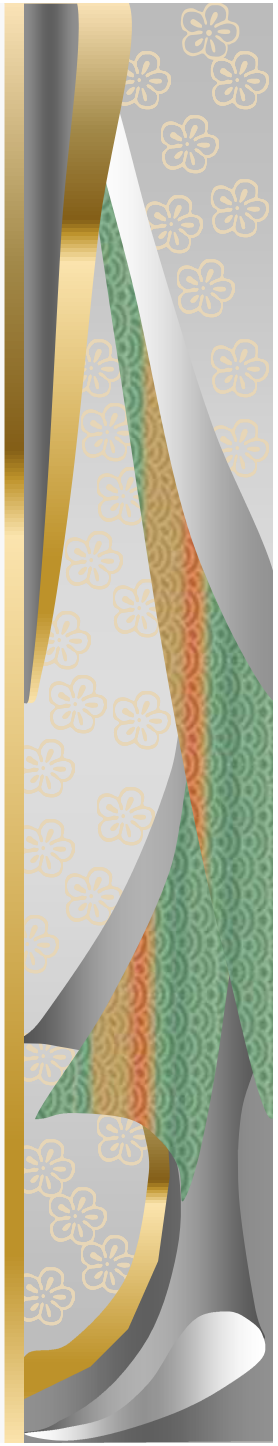


התעללות מינית בילדות

הגדרה: כל פעילות מינית המשתפת ילד או מתבגר שאינו מסכים או אינו מסוגל לתת הסכמה מודעת לנעשה ע"י בן אדם מבוגר.

- תופעה קיימת בכל התרבויות ושכבות סוציו-אקונומיות.

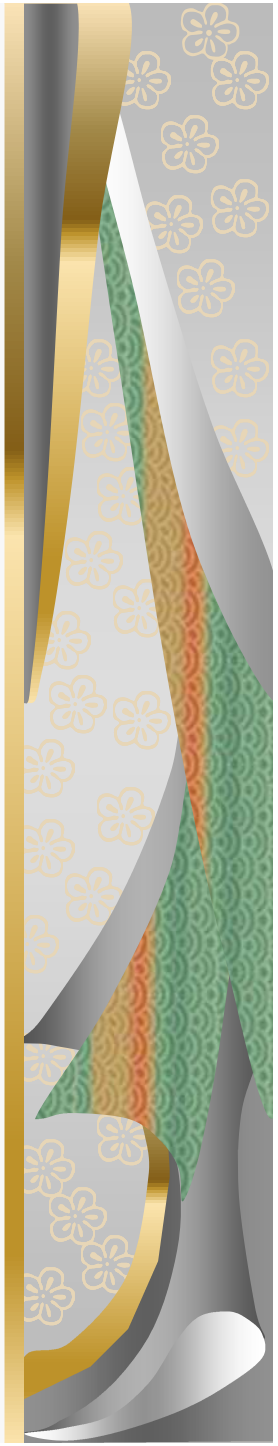
- <u>גילוי עריות (התעללות מינית בתוך המשפחה)</u>: ב- 65% ממשפחות נפגע ילד אחד, ב-23% 2 ילדים, ב-12% 3-5 ילדים.



אפידמיולוגיה

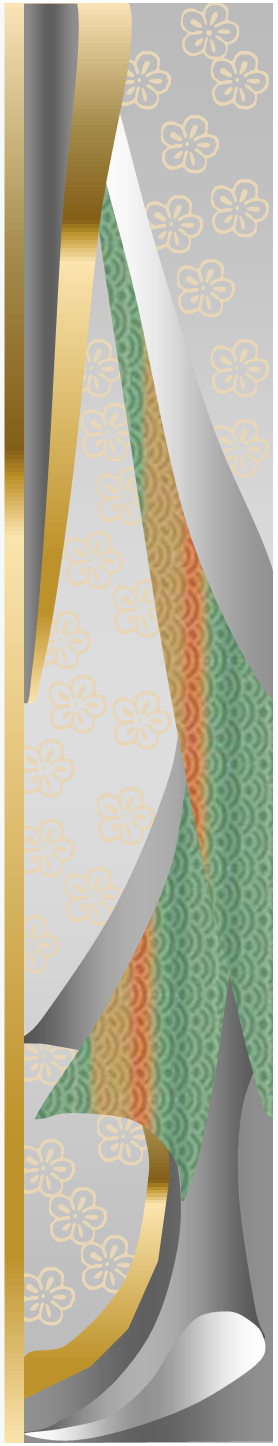
- 1 מתוך 3-4 נשים עברה התעללות מינית בחייה, או כילדה או כמתבגרת.
- 1 מתוך 6 הפגיעה בתוך המשפחה.
- שכיחות ניצול מיני (CSA) בילדות אצל נשים פי 1.5-2 מאשר בגברים.
- 96% מהתוקפים ב-CSA גברים ו- נשים בד כ אמהות".

Brand, 2003 ,*Psychiatric Clinics of North America*



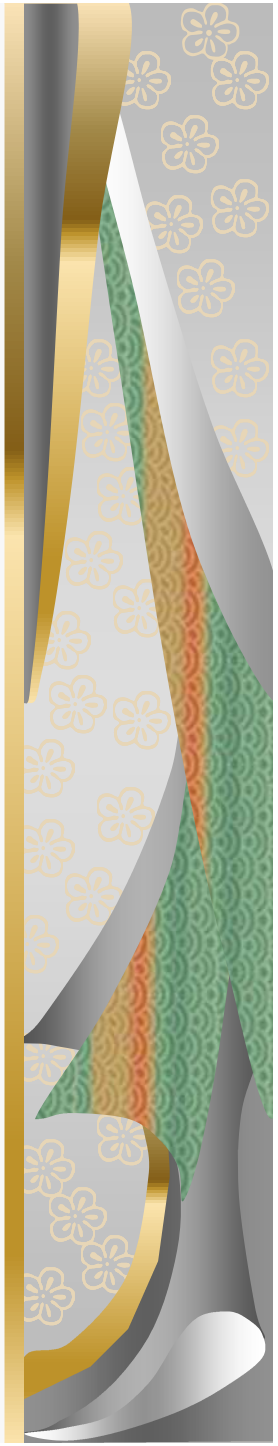
חווי היל ה מל ו

ור לה עללו פי י ורג י
מירה על ו
י ו ח ר י
י ה מ פח י
פרי ג ולו הגו
חו ר ה נה רג י
החלפ פ י י ע ה
חריו ל מירה על למו המ פחה
רג י ל י מו עי



השלכות של הפגיעה על הילדה:

- אובדן הילדות
- טראומה של אמון
- דריכות פיזית מתמדת
- חוסר אונים ואובדן שליטה
- הימנעות מקונפליקטים
- שיבוש בוחן המציאות
- שבירת הגבול בין פנטזיה למציאות
- שיבוש בתהליכי התפתחות נורמטיביים



בגיל ההתבגרות

מצוקה רגשית

חו ר אונים

ני יונות התאבדות

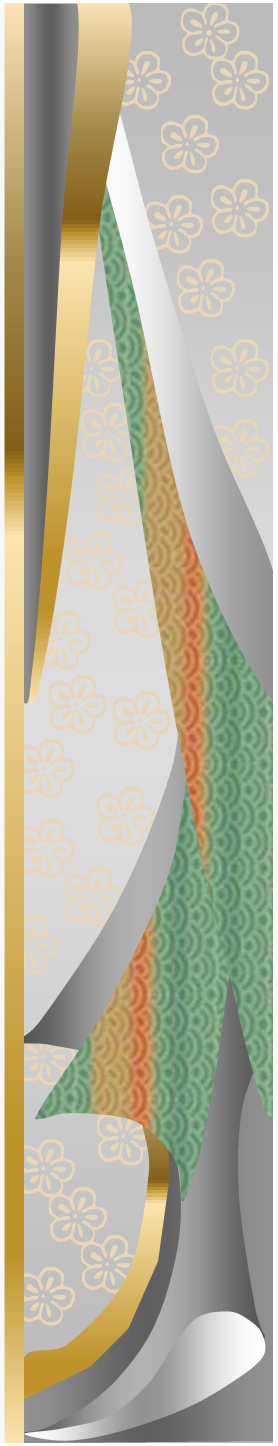
פגיעות בגו

התנהגות מינית בלתי מבוקרת

מים, שתיית אלכוהול

בריחות מהבית

הפרעות אכילה

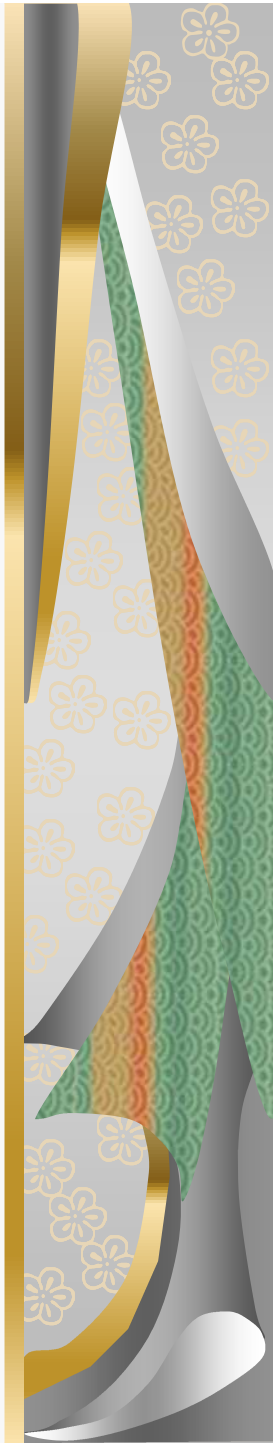


אוכלוסיית הנשים שעברה התעללות בילדות

- יותר רווקות, גרושות, פרודות
- מצב סוציו-אקונומי יותר נמוך
- ריבוי סימפטומים גופניים, שימוש רב במערכת הבריאות וחוסר שביעות רצון ממנה
- יותר מחלות לב, סרטן, מחלות ראות, סכרת, שברים בעצמות
- יכולת הגנה עצמית מוגבלת
- יותר אירועי חיים שליליים

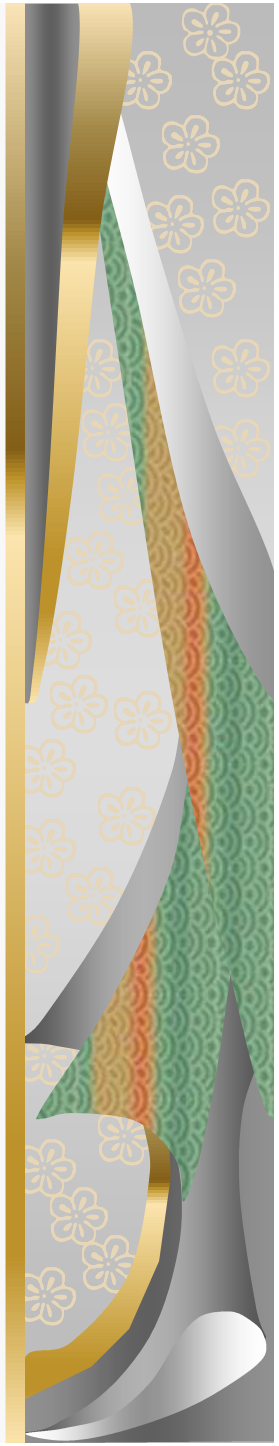
השפעות פיזיולוגיות

- עוררות יתר כרונית של מערכת העצבים הסימפתטית- דריכות
- תגובה לבבית מואצת
- נשימה עצורה, חוסר תאבון, כיווץ שרירים
- סף כאש נמוך, כאבים כרונים לא מוסברים
- הפרעות שינה
- רמות פתולוגיות של cortisol ו-noradrenaline
- ירידה בתפקוד של במערכת החיסון
- חוסר תחושה (numbing)



השפעות על מיניות

- הפרעות בחשק וגירוי מיני
- ריבוי פרטנרים
- STD’s
-
-
-
- Vaginismus, dyspareunia, vaginitis



אמונות ומחשבות

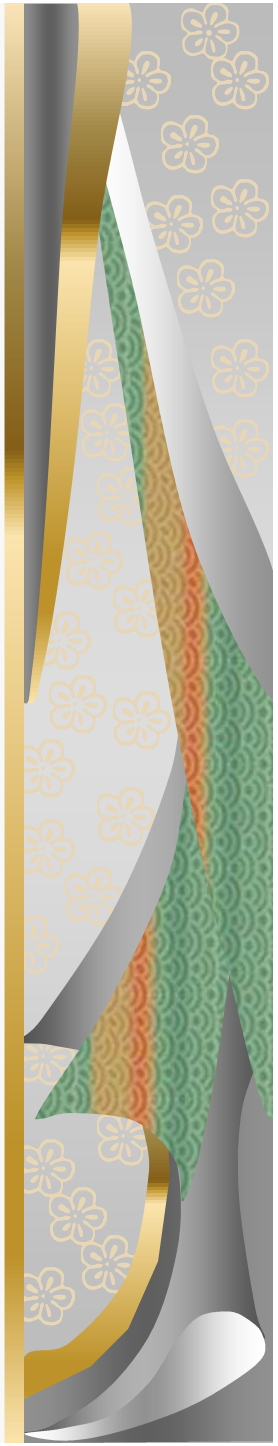
- אשמה והאשמה
- חוסר שליטה
- חוסר אמון עצמי ובאחר
- עוינות
- רגישות, דחייה
- לא מובנים על ידי הסביבה
- העולם נחווה כמקום מסוכן
- קורבנות

העולם הרגשי

- דיכאון
- ניתוק
- ריבוי טראומות
- חוסר גבולות
- שימוש במניפולציות
- revictimization

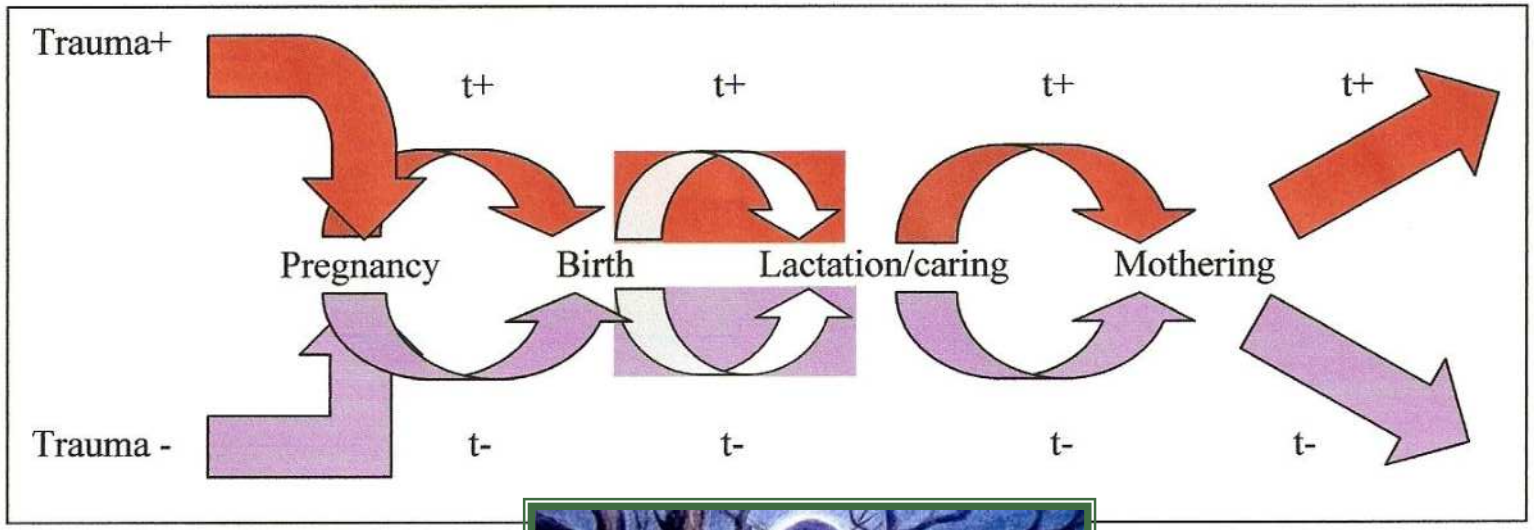
בתור הורים

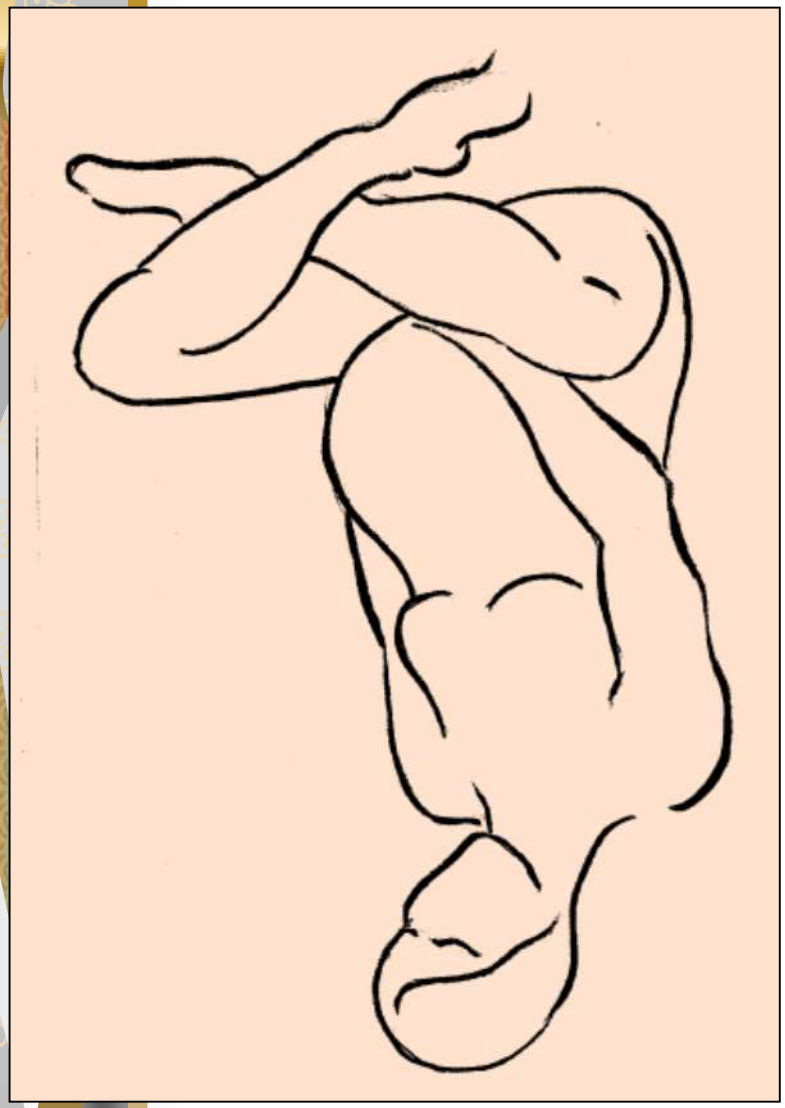
- מערכות יחסים שליליות
- ניתוק מילדיהם
- הערכה עצמית נמוכה כהורה
- שימוש באסטרטגיות פיזיות בעימותים עם הילדים
- חוסר שביעות רצון מההורות של בן הזוג
- חוסר הבנה בסיסית לגבי שלבי התפתחות
- יותר ילדים עם: FTT, colic, הזנחה
- העברת הטראומה לדור הבא



מי מצליחה לשבור את מעגל הטראומה?

- נשי שנתמכות על ידי בן אד מבו ר לא מתעלל ב מן הילדות
- נשי שקיבלו י ול נ שי
- נשי שנמצאות במערכת יח י יציבה ע בן ו תומך
- **נשים עם חוויות הריון, לידה והנקה חיוביות**


Trauma+
t+
t+
t+
t+
Pregnancy
Birth
Lactation/caring
Mothering
Trauma -
t-
t-
t-
t-

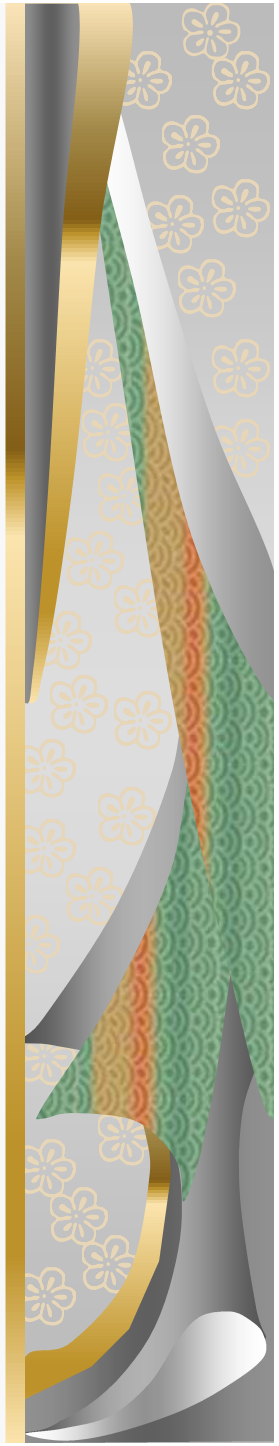


ᗅᒡᑕᒪᓇᒡ˙„
ᔪᑕᒪᓇᑐ ᑕᑯᒍ ᐱᓴᒍ
ᓴᗅᑯᒍᒪ ᐱᓴᒍᒡ ᑯᑮᑕᒡ
ᒪᐱᔪᓇᒡ ᐱᒍᒪ ᐱᑕᒡ ᐱᕼᓴᒍᒡ
ᑮᓇᒪᓇᒡ ᗅᓇᒡᒍᒡ ᓴᒡ ᑕᓇ˙
ᗅᐱᒡᒍᒡ ᐱᒍᑯᐱ ᓴᐱ ᑎᒍᑕᒡ˙
ᒡᒪᑕᒡ ᒡᒪᒪᒡ˙ ᑮᓇᒪᓇᒡ
„ᑕᒡᒪᒍᒍ ᒡᒪᐱᗅᒍᒍ ᒡᒍᒍᒡ ᑕᒡ

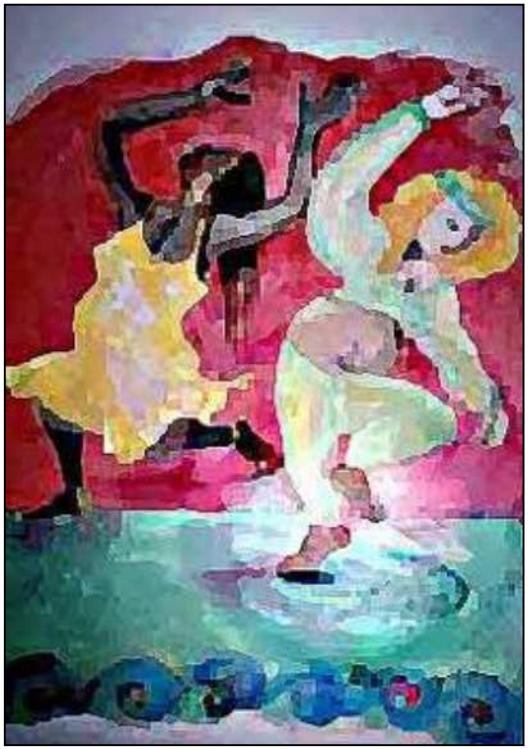
PTSD

טריגרים בזמן ההיריון

- בדיקות דם ושתן
- בדיקות וגינאליות
- אולטרא סאונד ("רואים לי")
- מערכת יחסים עם הרופא מטפל (סמכות, מגדר)
- נגיעות בבטן ללא אישור
- שיח ציבורי על נושאים מאד פרטיים
- שינוי במראה חיצוני- הגדלת שדיים, בולטות של הבטן, מיניות



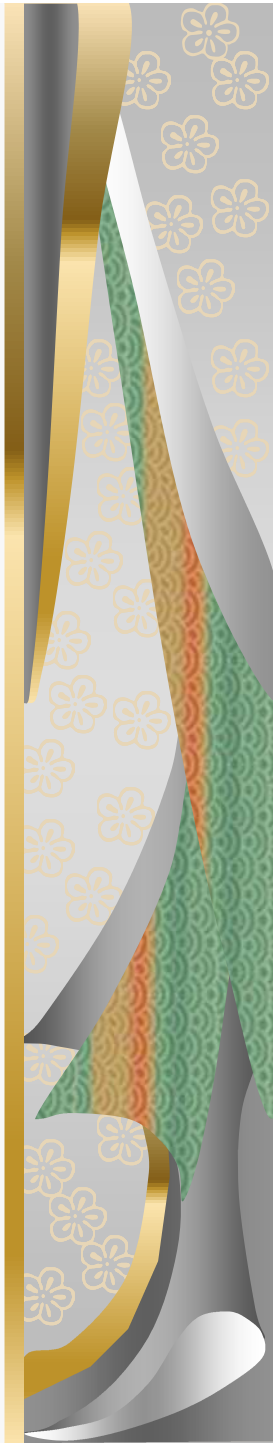
היריון כמקור לריפוי



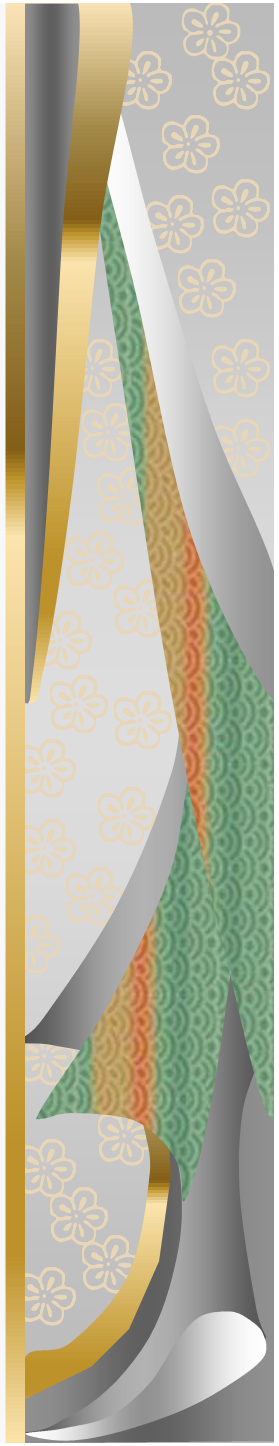
- כוח של הגוף בא לידי ביטוי ביצירת חיים
- אופטימיות של התחלה חדשה
- אפשרות להיות "כמו כולם" ולהיות "אישה אמיתית"
- סוף לבדידות- לא להיות לבד
- משהו בגוף שהוא נקי, חדש, טהור
- אור בתוך החושך

PTSD והלידה

- קושי עם בית חולים, טיפול על ידי אנשים זרים, דם, הפרשות, חשיפה של הגוף
- קושי עם בדיקות פנימיות (מזכיר את הפגיעה)
- קושי בהתמודדות עם כאב, מתח, פחדים
- אפידורל יכול להיות בעיתי (מזכיר ניתוק)
- קושי עם בדיקות דם, לחץ דם וכו'
- לידות יותר ארוכות
- משקלים יותר גדולים
- יותר לידות מכשור
- יותר ניתוחים קיסריים (גם אלקטיבים)

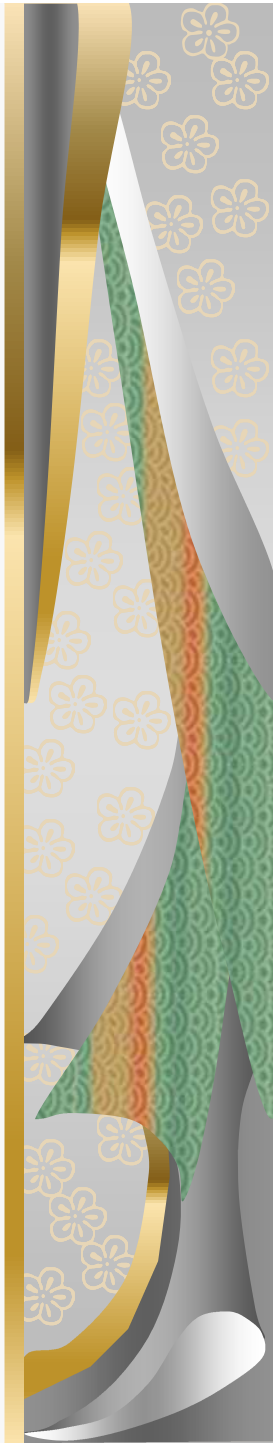


"כאשר המים ירדו והצירים התחילו, הכאב מהרחם הרגיש בדיוק כמו הכאב של חדירה בכוח, כמו אונס. נכנסתי לפאניקה. הייתי מספיק מודעת כדי לספר למיילדת שיש לי פלאשבקים של אונס, אבל היא הייתה צעירה וחסרת ניסיון ולא יכולה לעזור לי."



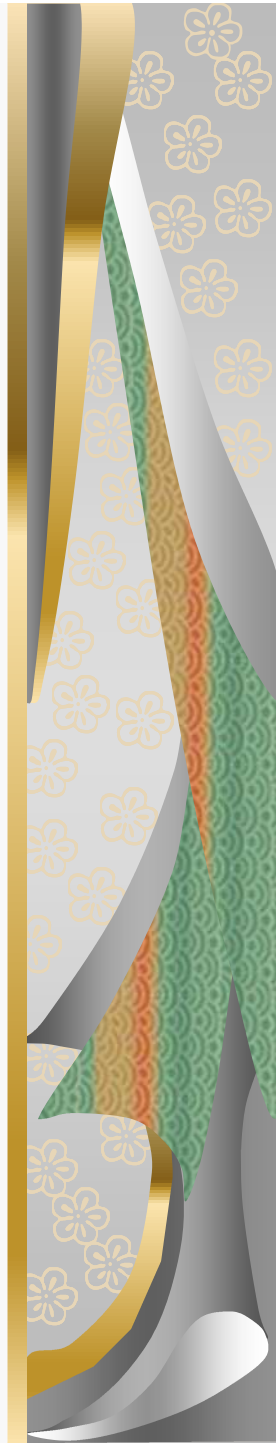
טריגרים במהלך הלידה

- תנוחות: שכיבה על הגב, עמידת 6
- הפרשות: דם, שתן, צואה, מי שפיר
- תחושות: כאב, מגע, מגע מכאיב
- הפתעות
- מראה, ריח, קול, צליל
- טון דיבור, מילים
- רגשות: בדידות, סכנה, חוסר אונים, פחד
- חוסר פרטיות וצניעות: לבוש, עירום, חשיפת אברי מין
- התערבויות חודרניות: עירוי נוזלים, אפידורל
- חוסר שליטה
- פאניקה, הצפה, ניתוק
- ריתוק למיטה על ידי חוטי מוניטור, קטטר וכו'



התנהגות "בעיתית":

- צורך בשליטה
- ריבוי שאלות
- פסיביות מוגזמת
- סרבנות
- דוחה מגע
- Disassociation
- חוסר שיתוף פעולה
- תקשורת לקויה

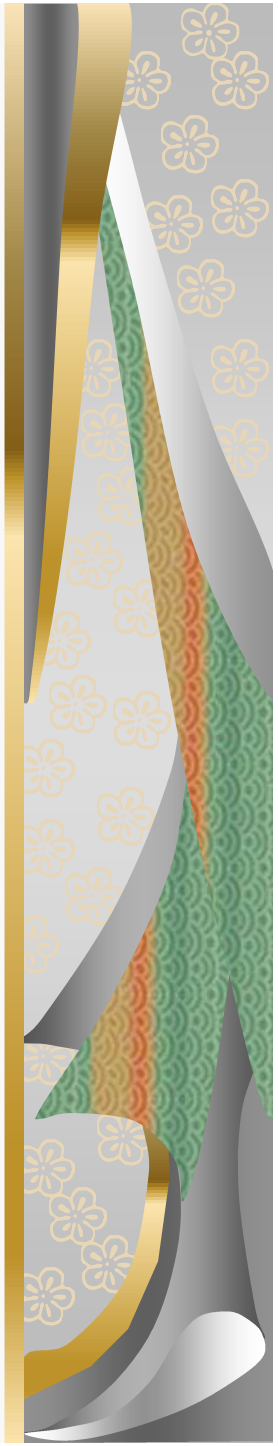


הלידה כהזדמנות לריפוי

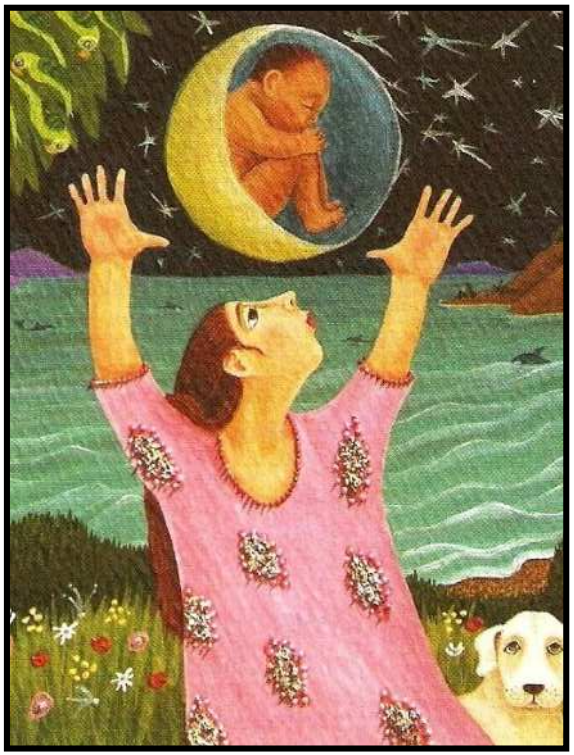
- זה אירוע קשור לחיים, לא לאלימות ולא למוות
- יש בה הזדמנויות אישיות וחברתיות

בלידה טובה:

- האישה מגלה את עצמה כבעלת שליטה
- היא מקבלת מידע, תמיכה ועזרה
- היא מצליחה במשימה
- התינוק מהווה מקור לריפוי
- היא "נולדת" מחדש
- היא חווה חוויה עוצמתית וחיובית
- אין הפתעות רעות



יש תקווה גדולה שהאימהות תהיה חוויה טובה של:



- "התחלה חדשה" יחד עם התפקיד החדש כאימא
- ריפוי מפגיעות העבר
- היקשרות מוצלחת עם התינוק
- חיים יותר נורמאלים
- הזדמנות להיות "כמו כולם"

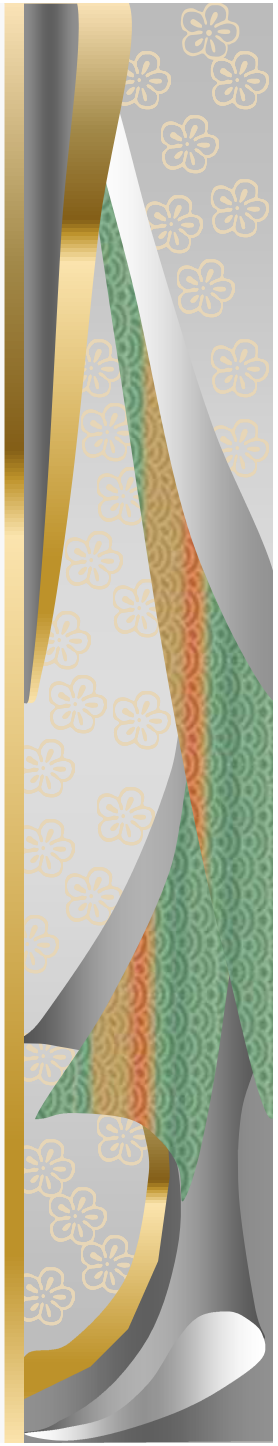
משאבים- אלמנטים המעלים את הסיכוי להצלחה

- דגם אימהי חיובי לחיקוי
- חשיפה לסיפורים חיוביים
- חווית לידה חיובית
- בן זוג תומך, מערכת יחסים יציבה
- סביבה תומכת

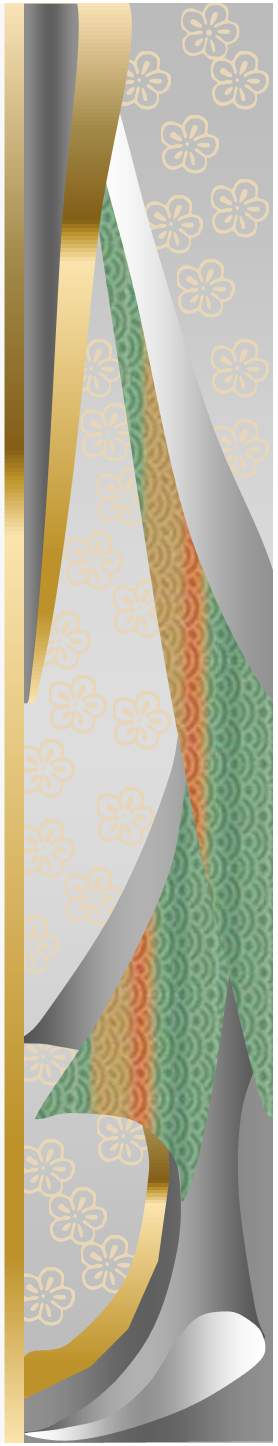
- טיפול נפשי
- הכנה מציאותית ואישית ללידה
- תמיכה חברתית באמצעות מעגל אימהות
- עזרה מקצועית (מיילדת, רופא, דולה, יועצת הנקה, דולה פוסטפרטום, אחות בריאות הציבור, עו"ס)

המלצות לעבודה עם נשים לפני, בזמן ואחרי הלידה

- לקיחת אנמנזה בצורה מאד רגישה
- הקשבה אמפאטית
- זיהוי סימפטומים של PTSD
- מתן שליטה
- שמירה קפדנית על פרטיות וצניעות
- זיהוי משאבים
- זיהוי קשיים אישיים ומציאת פתרונות אישיים
- גמישות, יצירתיות
- סבלנות, רגישות

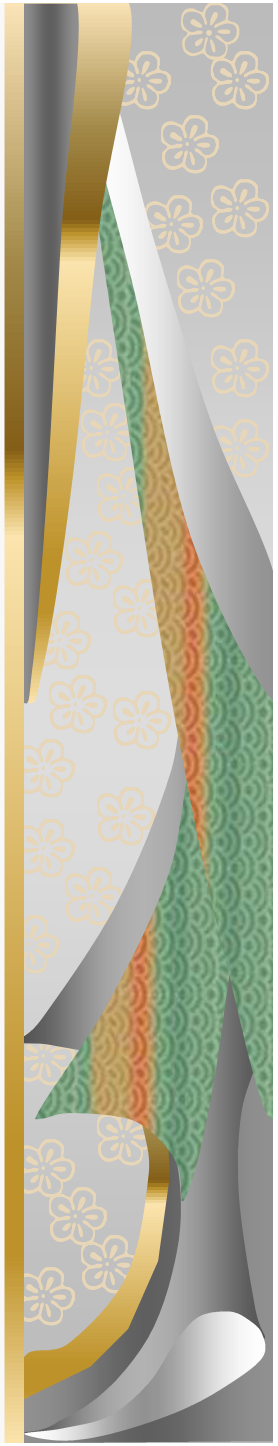


- להיזהר לא "לדחוף" את הדעות שלך
- "מה זה נורמאלי"
- שמירה על גבולות מאד ברורים
- לעזור לה לגלות איזה מצבים כן ולא נוחים בשבילה
- להיות עם האישה ב"כאן ועכשיו"
- להוות מודל לחיקוי חיובי
- להתייעץ עם אנשי מקצוע אחרים



המלצות למ ינות ללידה בקבוצות

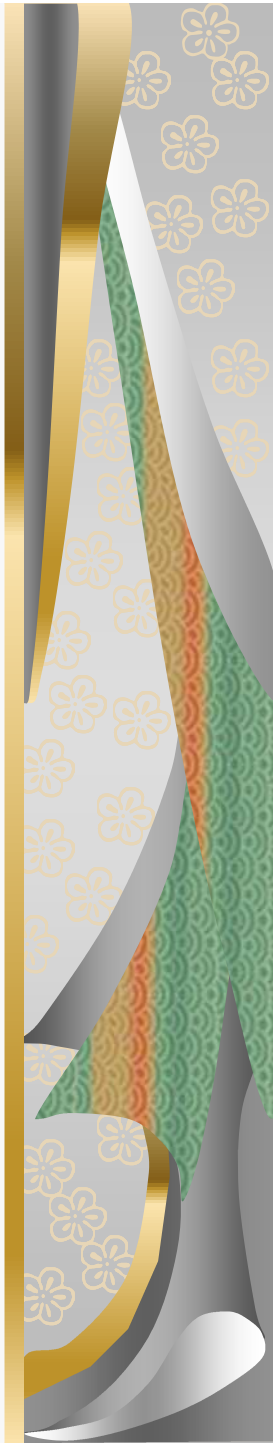
- ב ל קבוצה יש סי וי טוב שיהיו לפ ות אישה א ת או שתים שנפגעו מטראומות קשות ב ייהם
- ת נים שנלמדים באופן שגרתי עלולים להוות טריגרים שמעלים התנגדויות ו רדות במהל הקורס



- התנהגויות שכיחות חו ר השתת ות, שעמום, תוק נות והרדמות

- חו ר רגישות לצרכים שלהם יגרום לאווירה מאד קשה בקבוצה

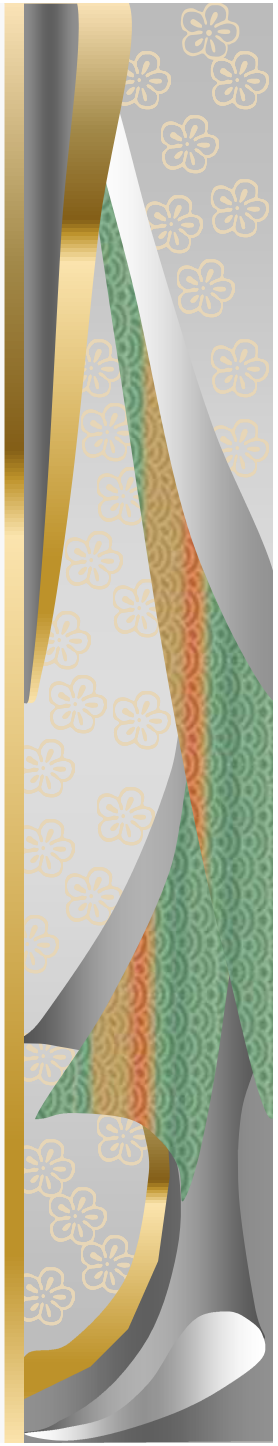
- מורה שכן לוקחת בחשבון את הא שרות של הי וריה של ראומה בקבוצה תא שר הזדמנויות לצמיחה, חיזוק והעצמה



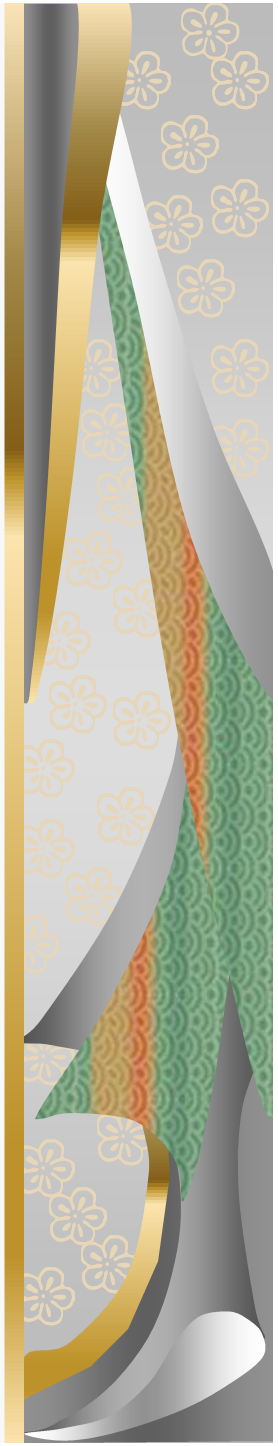
- כדאי להבהיר לקבוצה שאין דרך אחת נכונה ללדת, להאכיל תינוק או לגדל ילדים. כל אחד ימצא את דרכו באתגרים האלה.

- לפני שאת מראה סרט, להכין את הקבוצה לגבי התוכן שלו. חשוב לתת לגיטימציה לסגור את העיניים ו/או לצאתה מהחדר בזמן הקרנת הסרט.

- אחרי ההקרנה, יש לבדוק עם הקבוצה אם היו תכנים קשים במיוחד.



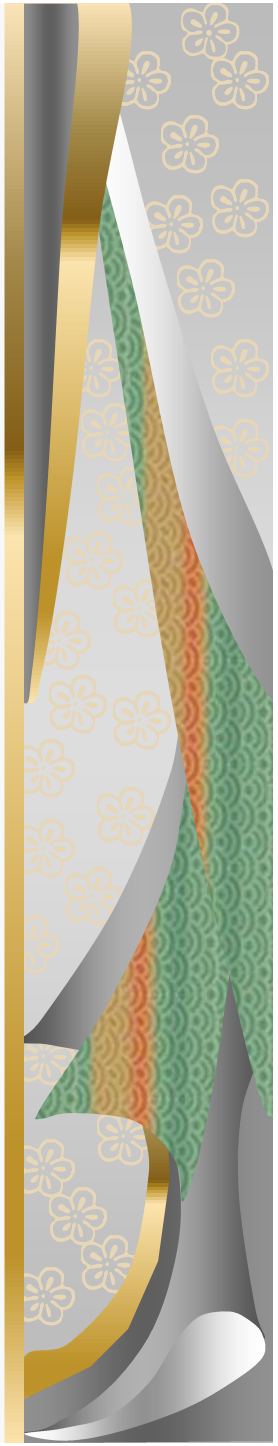
- בנושא עי וי ריניאום יש לתת לגי ימציה לקושי עם הנושא ואישור לא לעשות
- כדאי לתת המלצות ליצירת תקשורת בחדר לידה שתעודד שיתוף עולה עם הצוות מש י "אני "
- זהירות לא לה וך לדמות מכותית מדי עבור הקבוצה יש להרבה מאד אנשים קושי רב עם מכות

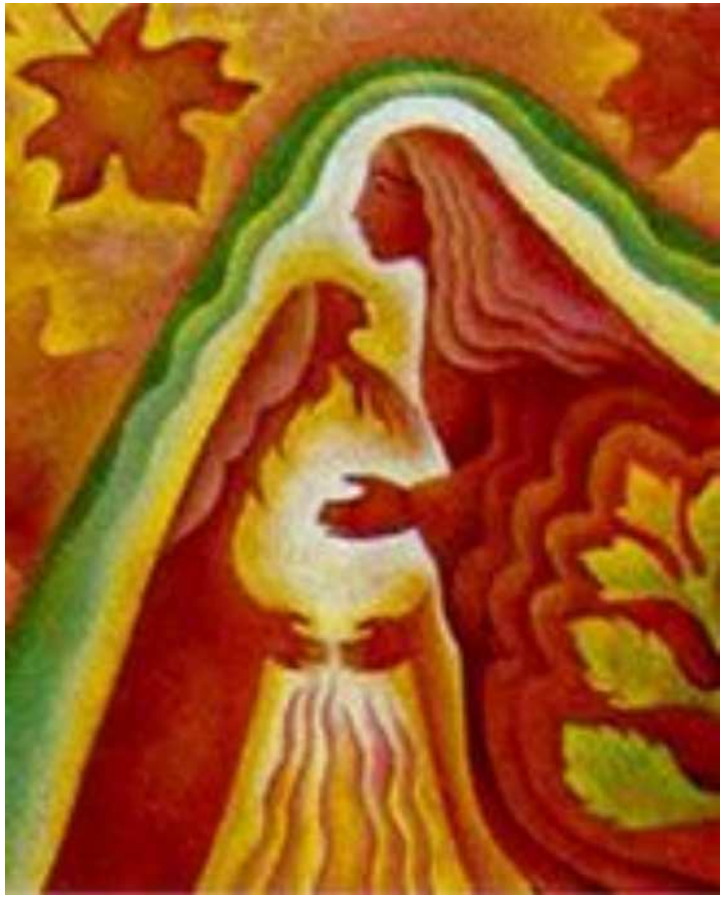


- כאשר מלמדים תרגילי הר יה לעודד שימוש בכל תנוחה שמתאימה לכל אחד, עם עיניים תוחות או גורות

- בנושא אמצעי התמודדות עם כאב, זהירות עם המילים "להיכנע", "לוותר", "להיות יבי" ו"לתת לכאב לבוא" יכולים להיות בעיתיות עדיף משהו אק יבי

- כאשר הקבוצה נ גשת שוב אחרי הלידות, יש לקחת בחשבון שעלולים להיות י ורים קשים, מ חידים ומאכזבים עם בי ויים של כע , דיכאון ו ראומה



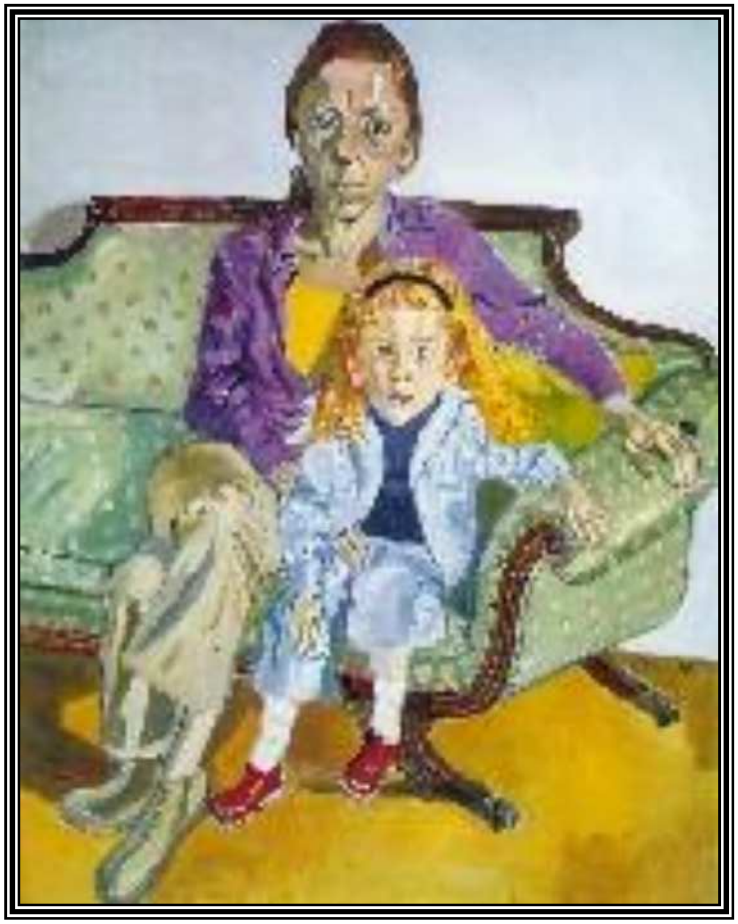


עבודה עם נשים
ו ראומתיות היא
עבודת קודש

מ רתה היא למנוע
חוויות קשות שעלולות
להחמיר את
ה ראומות הקיימות
ולא שר תהליכי רי וי

מי שעובדת עם נשים חייבת להחזיק חזק
באמונה שבתהליכים של היריון, לידה,
הנקה ואימהות יש א שרויות רבות

לריפוי, צמיחה והעצמה



,

.

,