

סקירת ספרות

1. לחץ לאחר לידה

תפיסת המושג לחץ (stress) קיים כבר מאות שנים בחקר מדעי החיים, אולם רק לאחרונה הוא הפך להיות בנושא למחקר איכותני. מחקרים רבים הוכיחו כי הלחץ הוא היבט בלתי נמנע של החיים וכי מה שעושה את ההבדל בתפקוד האנושי היה האופן שבו אנשים התמודדו עם זה. ההגדרה הכללית למושג הלחץ מדגישה את הקשר בין האדם לסביבה, המביא בחשבון את תכונותיו של האדם מצד אחד, ואת אופי האירועים הסביבתיים מן הצד השני. בפרט, הלחץ הפסיכולוגי (הדחק) מבטא את מערכת היחסים בין האדם לסביבה המוערכת על ידי האדם כתובענית, מכבידה, עולה על משאביו ומסכנת את רווחתו (Lazarus & Folkman, 1984). אחד האירועים המשמעותיים שיכול לענות על הגדרה זו הוא לידת ילד במשפחה.

לידתו של תינוק חדש יכולה לגרום ללחץ עז לאם ותחושות דחק אלה מופיעות בעיקר בתקופה שלאחר הלידה, כלומר מיד לאחר לידת הילד ולמשך כשישה שבועות. תקופה זו נחשבת לתקופה המסוכנת ביותר בחייה של האישה, שכן לחץ זה עלול להשפיע על מצבה הנפשי והמנטלי בצורה מחמירה כך שהיא עלולה אף להתייאש ולשים קץ לחייה. לתחושת לחץ זו יש קשר ישיר להתאמות החברתיות, הפסיכולוגיות והגופניות הנדרשות על ידי קיום ההורות החדשה. אירועים רבים נתפסים כמלחיצים בקרב אימהות בעקבות הלידה, כמו האינטראקציה עם אנשי הצוות הרפואי, ארגון חזרה הביתה והתמקמות או הקשיים העולים סביב נושא ההנקה (Razurel, Kaiser, Sellenet & Epiney, 2013).

במילים אחרות, לחץ לאחר לידה הוא כוח מגביל המיוצר על ידי גורמים שונים אשר מוגדרים כתנאי שינוי או אילוץ מבני שעצם קיומם תוך שישה שבועות לאחר הלידה, הם מגבילים את תהליך קבלת השינויים הגופניים של האישה, היכולת שלה להגיע לתפקיד האימהי ולקבל תמיכה חברתית. לחץ זה גורם לנשים לאחר הלידה להתמודד עם בעיות תחזוקת הגוף והבריאות כמו עייפות, תשישות גופנית, בעיות הקשורות לשינה, כאבים, חששות הקשורים למין, טחורים, עצירות ובעיות שדיים, חוסר נוחות בגפיים תחתונות, כאבי ראש והפרעות שונות רבות אשר מקשות עליהן לתפקד ולהתמודד עם התינוק החדש. קושי זה עלול לפגוע בזהות האימהית החדשה של האישה ולהקשות על האינטראקציה שלה עם הילד החדש שלה. מחקרים רבים מצאו כי נשים לאחר הלידה לא רק צריכות להתאושש מלידה ולדאוג לתינוק הנוקק להן, אלא הן צריכות את התמיכה החברתית הנרחבת כדי להתמודד עם הלחץ שבו נתונות. תמיכה חברתית מוכרת בכל מקום כגורם משמעותי להעלאת הרווחה הרגשית והפיזית של האדם מול אירועי חיים מלחיצים (Hung, Lin, Stocker & Yu, 2011).

2. היולדת והסביבה בתרבויות שונות

החברה שבה חיה האם והממדים התרבותיים הייחודיים שלה, ממלאים תפקיד משמעותי בתפיסה ובחוויה של אימהות את התקופה שלאחר הלידה. מחקרים סברו כי אלמנטים תרבותיים כמו הגדרת תפקידים, תמיכה קהילתית וטקסים יכולים להסביר את הפערים הקיימים בין תרבויות שונות מבחינת כמות הנשים אשר חוות דחק לאחר לידה. נמצא בין היתר כי ככל שהחברה דתית יותר הרי שמכבדים יותר ביצוע של טקסים שונים אשר מחזקים את תחושת הסולידריות של האישה לצד הקהילה סביבה. אלמנטים אחרים של החברה אשר מספקים לאם היולדת פעילויות ודיאטות מבוקרות ותמיכה

מעשית ורגשית בה, אוספים את האישה לחיק הקהילה ומונעים ממנה לחוות את אותו לחץ פסיכולוגי (Abdollahi, Lye, Zain, Ghazali & Zaghami, 2011).

בסינגפור למשל, דואגים לשמור על תמיכה בעיקר מהצוות הרפואי כלפי האימהות בתקופה שלאחר לידה. תמיכה זו מתבטאת בליווי רפואי צמוד כבר בתקופת האשפוז וכן הקפדה על ביקורים של הרופא המיילד גם לאחר הלידה. התמיכה החברתית המוצעת ליולדות הטרויות הינה רשת חברתית המספקת תמיכה מבנית אשר מורכבת מתמיכה פורמלית (מאנשי מקצוע בתחום הבריאות) ותמיכה לא פורמלית (הסביבה הקרובה אשר משמעותית להן). התרבות בסינגפור מאמינה כי העזרה החיונית ביותר לאישה שילדה היא בעיקר עזרה רפואית והסיוע שלהם בטיפול בתינוק ובדאגה לו, עשויה להפחית באופן משמעותי את הלחץ הנפשי שהאישה עלולה לחוות בתקופה משמעותית זו. התמיכה הזו באם והילד מאפשרת לאם להיות בטוחה יותר בעצמה וככל שהיא לא נשארת לבד כלל היא נמנעת מתחושת הדחק שעשויה לנחות עליה במסגרת התפקיד החדש (Shorey, Chan, Chong & He, 2013).

יחד עם זאת, ישנן תרבויות המאמינות כי דווקא הריחוק מהקהילה והכליאה של האישה בבית נועדו למנוע את האם והתינוק ממחלות עתידיות וכן להקל על המנוחה עבור האם. הסברה הנפוצה בקרב תרבויות מסוימות היא כי במשך ארבעים יום מיום הלידה על האם והתינוק להכיר זה את זה ולבצע מנהגים מסורתיים בעצמן ללא התערבות הקהילה. מעבר לכך, ניתן לראות בכליאה זו כנקודת מבט חיובית לגבי תמיכה חברתית בקהילות מסוימות, כשיטה אסטרטגית להגבלת הסבירות להתפתחות לחץ ודיכאון נפשי. קהילות אלה מאמינות כי דווקא האינטראקציה הרבה אשר מלווה במגוון דעות במקביל, הם אלה שעלולים ליצור לחץ פסיכולוגי בקרב האם והריחוק הוא התמיכה החברתית המרבית שניתן להעניק לה בתקופה זו (Mwape, Muleya, Mukwato & Maimbolwa, 2018).

בתרבות הסינית למשל, לידת ילדים נתפסת כמחלה מכיוון שמאמינים כי היא יוצרת חוסר איזון בין היין ליאנג כלומר בין החיוביות לשליליות בנפש האדם. אימהות טרויות צריכות להימנע מעבודות הבית ופעילויות פנאי כדי להימנע מכאבים שעלולים להיווצר לאחר הלידה. כתוצאה מכך, בחודש זה שלאחר הלידה המסורת הסינית כולאת את האישה לבית על מנת לשמור על החום שלה. הקהילה מעודדת את האישה להתבודד ובכך להשיב את האיזון והחזוק, לפצות על אובדן הדם, לייצר חלב אם ולהפחית את שכיחות קרישי הדם ותחושת הקור בגוף. הריכוז של האישה בגופה, בטיפול האישי שלה בעצמה ובחיזוק הנפשי שלה, יסייעו לה להכין את עצמה לקראת התפקיד האימהי שהיא קיבלה על עצמה (Liu, Maloni & Peetrini, 2014).

3. תמיכה חברתית ומסוגלות הורית – היבטים חיוביים ושליליים

תמיכה חברתית הוכחה כיעילה בסיוע לנשים להתמודד עם גורמי לחץ פסיכולוגיים בתקופה שלאחר הלידה. מעבר לכך, רמה נמוכה של תמיכה חברתית או תמיכה לא עקבית נמצאו כגורמים המנבאים דיכאון אחרי לידה. מחקרים הראו כי אי שביעות רצון מהתמיכה שאימהות מקבלות לאחר הלידה עלולה להגביר עבורן את הסיכון לדיכאון קליני במהלך כל התקופה ואף אחריה. מחקרם של נגרון ואחרים (Negron, Martin, Almog, Balbierz & Howell, 2013) בחן את הגורמים השונים אשר מניעים את האימהות הטרויות לתחושת הדחק לאחר הלידה ואת