

# עזרה

## כנגדן

עדי עברי

ה"דולות" הן לא מיילדות אולם נוכחותן בחדר הלידה עושה נפלאות לתחושתן של היולדות. עיסויים, ליטופים, חיזוקים חיוביים ורפלקסולוגיה הם חלק מהסיוע שמגישות הדולות ליולדות, שמצידן מעידות שלא היו עוברות את הלידה בלעדיהן. בשמחה תלדי

בדיקת בחצות בשבוע ה-38 להריונה החלה אפרת אורן להרגיש את הצירים. היא התקשרה לאלה, ה"דולה" שלה, שהרגיעה אותה והסבירה שיש לה עוד מספיק זמן עד שהלידה תתחיל בפועל. "הדלקת נרות בבית, ברקע התנגנה מוזיקה נעימה ונכנסתי לעשות אמבטיה. לאורך כל הלילה היינו אלה ואני בקשר טלפוני רצוף. ב-5:00 בבוקר החלה ירידת מים ואז החלטנו לנסוע לבית החולים", נזכרת אורן בהתרגשות. אורן, תושבת רמת גן ילדה את רומי, בתה הבכורה לפני כשנה וחצי במרכז הרפואי מאיר בכפר סבא. "בבית החולים מאיר מאיר מאפשרים את השתתפותן הפעילה של דולות בחדר הלידה ולכן, למרות שאנחנו תושבי רמת גן החלטנו ללדת שם". בשנים האחרונות יותר ויותר יולדות מבקשות את נוכחותה של דולה – "תומכת לידה" לצידן בחדר הלידה. בניגוד לאחות או למיילדת, המופקדת על הצד הרפואי של הלידה, דולה היא אשה בעלת ידע



מקצועי וניסיון, שתפקידה לעזור ליולדת ולתמוך בה פיזית ונפשית באמצעות הכלים שברשותה כמו מגע, דימיון מודרך, צמחי מרפא, שמנים רפלקסולוגיה, שיאצו ועוד. "אין ספק שללא אלה הלידה הזאת הייתה נראית שונה לגמרי", אומרת אפרת. "אמנם, האחיות היו אמפטיות, חייכניות ומרגיעות, אבל העובדה שאלה הייתה שם, אחזה בידי, עיסתה כשהיה צורך וכיוונה את הלידה כדי שתענה על הצרכים והאינטרסים שלי, היא זו שעשתה את הלידה כל כך מוצלחת ולא טראומתית מבחינתי". אפרת משוכנעת שגם בלידה הבאה, לבד מבעלה שיחזיק את ידה, תהיה שם גם דולה.

**ענבר: "אולי זה נשמע הזוי, אבל העובדה שהייתה שם אשה לציד, חיברה אותי לעבר, לאמהות המקראיות שלנו. יש משהו בכוח של שתי נשים לסייע האחת לשנייה, בדומה למיילדות של פעם. היא העניקה לי כל כך הרבה חמימות ורוך, עד שבשלב מסוים פשוט פרצתי בבכי של התרגשות"**



נעמה גבאי, לא מתערבת לרופאים בעבודה

"אולי זה נשמע הזוי, אבל העובדה שהייתה שם אשה לציד, חיברה אותי לעבר, לאמהות המקראיות שלנו", אומרת ענבר, 32, שילדה את בתה הבכורה בניחוח קיסרי ואת בנה בלידה טבעית בעזרת דולה. "יש משהו בכוח של שתי נשים לסייע האחת לשנייה, בדומה למיילדות של פעם. אסור היה לה לקחת חלק פעיל בצד הטכני של הלידה אבל היא העניקה לי כל כך הרבה חמימות ורוך, עד שבשלב מסוים פשוט פרצתי בבכי של התרגשות. היא ליטפה אותי, ערסלה כמו אמא טובה, עזרה לי לנשום, עיסתה את גבי ולהצפה על נקודות בכפות רגליי על מנת להקל על הכאב, דאגה והפיגה את הפחדים והחששות. אם הלידה הקודמת הייתה קשה ומפחידה – הרי שהיא עשתה לי תיקון. הכאב

היה נסבל בעיקר בזכותה והחוויה הייתה נפלאה ומרוממת".

### תמיכה טכנית

"לידה היא דבר לא פשוט והיולדת רוצה וזקוקה לתמיכה", מסבירה אלה ווהל, מטפלת רב-תחומית ברפואה משלימה ודולה. "אם בעבר הייתה היולדת מוקפת בנשים במהלך הלידה וקיבלה את התמיכה



אלה ווהל, עוזרת ליצירת התהליך

בקהילות, בשבטים או בחמולות, כיום, מלבד הצוות הרפואי והבעלים, שחלקם מתפקדים נהדר אך חלקם לא, הנשים נמצאות לבד". דיאנה אידלמן, יועצת משפחתית וזוגית, ממקימות "דיאדה" ומחברת הספר "הכנה להורות" (הוצאת כתר), אומרת שלכל אחד מהאנשים שנכנסו לחדר לידה יש אג'נדה משלו. "המיילדת רוצה להוציא אשה ותינוק בריאים בזמן הקצר ביותר. בן הזוג רוצה לתמוך באשתו אך הוא עסוק גם בחוויה הרגשית שלו – הוא רואה את זוגות מתמודדת עם כאב עצום, מצב שהוא לא נחשף אליו בעבר. תפקיד הרופא הוא לשרת את המערכת ולעבור בין החדרים בהם יש כמה לידות שמתרחשות בו זמנית וההספק הוא הדבר העיקרי שמטריד אותו. ולבסוף, ישנה היולדת שעוברת חוויה חושית מדהימה בעוצמתה. הדולה היא זו שנמצאת שם מאה אחוז נטו רק בשבילה ולמעשה תומכת גם בבעל, ובסופו של דבר מסייעת בעקיפין גם לצוות, כשהיא תורמת למהלך לידה יותר רגוע ונינוח".

### מי אומר כן לדולות?

**בתי חולים שמאפשרים לידה עם דולה:** זיו, העמק, רמב"ם, כרמל, הלל-יפה, לניאדו, בילינסון, וולפסון, קפלן, הדסה עין-כרם, הדסה הר הצופים, סורוקה וברזילי.

**בתי חולים שמאפשרים לידה עם דולה מתוך מאגר בית החולים:** שיבא (תל השומר) ואסף הרפא.

ברוב בתי החולים מאפשרים ליולדת להזמין דולה או לבחור מישהי ממאגר בית החולים. בית החולים לייס (איכילוב) נמנה עם בתי החולים אשר אצלם אפשרות זו אינה קיימת. הסיבה לכך, מסבירה אביבה שמר, דוברת בית החולים היא ש"לייסי" הינו בית חולים ציבורי-משמלתי וככזה אינו מאפשר מתן שרות פרטי ללקוחותיו. "יותר על כן, בית החולים רואה עצמו אחראי לשלומה ובטחונה של היולדת ותינוקה ולכן השיחות ניתן על-ידי הסגל המקצועי בלבד. צוות המיילדות זמין יותר ליולדת ומעניק טיפול אישי ומקצועי בצד תמיכה רגשית ואחרת, ולכן אין לתפיסתו צורך במתווך נוסף כדוגמת הדולה, שעלול ליצור חיץ ואף להפריע ביצירת הקשר האינטימי בין היולדת והמיילדת, שחשוב שיווצר במהלך הלידה ומסייע להצלחתה". עם זאת, אומרת שמר, "כל אחת מהיולדות יכולה להביא איתה את מי שהיא רוצה כל עוד אין התערבות בטיפול".

"איסור על כניסת דולות לחלק מהדרי הלידה נובע מבורות ומפחד", אומרת דיאנה אידלמן. "אם טובת היולדת הייתה עומדת בראש העניין, כל בתי החולים היו עובדים עם דולות. מחקרים מראים שכאשר מישהו מקצועי נמצא עם היולדת כל הזמן, הפרוגנוזה ללידה טובה גבוהה יותר והסיכוי לדיכאון לאחר לידה נמוך יותר. כאשר אשה מרגישה נתמכת על ידי מישהי שנמצאת שם לגמרי עבורה, ישנו סיכוי גדול שהיא תתייחס ללידה כאל חוויה טובה ברמה הנפשית".



ציילום: מאיה אהרוני

**דיאנה אידלמן (בתמונה): "מחקרים מראים שכאשר מישהו מקצועי נמצא עם היולדת כל הזמן, הפרוגנוזה ללידה טובה גבוהה יותר והסיכוי לדיכאון לאחר לידה נמוך יותר"**

נעמה גבאי מ"דרך אור", רפלקסולוגית ודולה, סבורה שזכותה של אשה להסתייע בלידה בכל ליווי שבו היא חפצה. "חשוב לתת קצת הערכה לבחירתה של היולדת", היא אומרת. "כשאני מגיעה לקחת חלק בתהליך לידה, אני מכבדת את הידע והתפקיד של הצוות הרפואי ולא מתערבת להם בעבודה. אין תחרות בינינו וכולנו נמצאים שם בשביל היולדת. כל ענייני האגו והכבוד לא קשורים למצב". ואמנם, בבית החולים "כרמל" בחיפה, רואה הצוות הרפואי בעין יפה את כניסת הדולה לחדר הלידה. חוה אלקלעי, אחות אחראית חדרי לידה בכרמל, אומרת כי זכותה של כל אשה להקל על הלידה בכל דרך אפשרית וגורסת כי הליווי הצמוד של דמות שתומכת ביולדת, בהחלט מסייע. "הלוואי ואנחנו היינו יכולות לתת ליולדת את הליווי הצמוד, אולם המצב כיום הוא שעל כל שתי יולדות יש מיילדת"

מימין למטה בכיוון השעון: אפרת ואלה במהלך הלידה, אלה ורומי הפעוטה ונעמה גבאי ויולדת.

## עזר כנהגדו



אחת ובשעות לחץ לעיתים, מיילדת אחת מטפלת ב-3 יולדות בו זמנית. לכן, כל עוד כל צד יודע את תפקידו, אנחנו מקבלים את הדולות בשמחה ויש לנו מערכת יחסים טובה איתן."

### מסייעת גם לבעל

יפנת יעקובי, 29, נמצאת בשבוע 31 להריונה. היא קוראת ואוספת מידע רב על הלידה ונמצאת בתהליך של חיפוש דולה. "קראתי מחקרים רבים שמוכיחים כי לידה עם דולה מקצרת את זמן הלידה ומקטינה את האפשרות להתערבויות רפואיות כגון לידת מלקחיים או ואקום". מדריכת קורס ההכנה ללידה של יעקובי, הפנתה אליה נשים שעברו לידה בעזרת דולה, וכעת היא בודקת את המלצותיהן. בן זוגה, היא אומרת, שותף לדעתה. "הוא מבין את הערך של הימצאותה של דולה איתנו. הסברתי לו שזה יכול למנוע התערבויות וסיבוכים בלידה. אמנם יש לי חברות שחושבות ששתימה של דולה היא בזבוז כסף, אך זה עניין של סדרי עדיפויות ולי זה חשוב". עלותה של דולה בלידה נעה בין 5,000-1,500 שקל כאשר רוב הדולות לוקחות על השירות כ-2,000 שקל ונפגשות עם בני הזוג 3-1 פעמים לפני הלידה ופעם אחת לאחר הלידה. המחיר כולל זמינות מיידית של הדולה ברגע שהיולדת נכנסת לחדר הלידה, וכידוע לירות רבות מתרחשות בלידה ונמשכות זמן רב.

כיום, רוב הבעלים נכנסים עם בנות זוגם לחדר הלידה ומסייעים להן במידת היכולת והצורך. מקומה של הדולה, לעומת זאת, לא מאיים או מלחיץ אלא להפך. "הבעלים מבינים עד כמה הדולה מקלה על התפקיד שלהם", אומרת אלה ווהל. "אני מכניסה אותם לתמונה ונותנת להם להרגיש שייכים. לדוגמה, בזמן צירים הבעל מעסה לאשה את הכתפיים ואני מעסה לה את הרגליים. אם הוא רוצה לנוח 5 דקות, הוא יודע שזה אפשרי כי אני שם".

מלבד עזרתה של הדולה במצבים שונים, כמו הרגעה, הפחתת לחץ וסיוע בחיזוק חיובי ללידה, יש לה תפקיד חשוב בהפחתת כאבים גם לנשים שיוולדות בעזרת אפיידורל. "בכללים המקצועיים שלי אני משתמשת בהתאם למצבה של כל יולדת, וחשוב לדעת שגם עם אפיידורל העזרה נוחה - אפיידורל משבש את התהליך הטבעי של הלידה ותנחות מסוימות כמו עמידת שש או שכובה על הצד יכולות לסייע לתהליך. העובר זקוק לעזרתה של האם

ילדו בעצמן (כולל המרואיינות בכתבה), מה שלא מונע מהן להיות מומחיות בתחום, להכיר ולדעת כל פרט ופרט הקשור לתחושות ולמצבים שונים בלידה ובעיקר לתמוך מהלב וברגישות רבה. רובן, יש לציין, עוסקות בנוסף, בתחומים שונים מעולם הרפואה המשלימה.

ואנקדוטה נוספת לסיים: אם אתן מעדיפות דווקא

כדי לצאת החוצה ואנחנו מסייעות לה לעבור את התהליך ביתר קלות", אומרת נעמה גבאי. "למרות שמחקרים מראים כי אפיידורל מאריך את הלידה ב-3 שעות וגורם ליותר התערבויות רפואיות מלידה טבעית, התפקיד שלי הוא לא להיות שיפוטית לגבי החלטות בני הזוג", מוסיפה אלה ווהל. "מאידך, לא פעם, כאשר נשים מקבלות אפיידורל משהו בתהליך נעצר, שלא לדבר על החששות שעלולים להאט את הקצב, העייפות והסטרס. לא פעם, באמצעות מגע, דמיון מודרך ושיני תנחות על המיטה אני עוזרת ליולדת ליצירת התהליך".

ווהל אומרת כי מחקרים מוכיחים שלידה עם דולה מורידה ב-60% את השימוש במשככי כאבים, מורידה בכ-40% את השימוש בוואקום ובמלקחיים וב-50% את הניתוחים הקיסריים. הסיבה לדעתה קשורה בכך שהיולדת מגיעה יותר מוכנה ופחות לוחצה. ואילו אידלמן מדגישה את הצד הרגשי: "צוותי בתי החולים לא רואה את ההשלכות של מעשיו כאשר המטופלים חוזרים הביתה. ישנן נשים אחרי לידה שמרגישות שהיו כמו אוויר, שהן היו שקופות ושלא התייחסו אליהן. מחקרים מראים כי לידה עם איש מקצוע שצמוד ליולדת מורידה את הסיכוי לדיכאון לאחר לידה, מצב בו שריונות 15%-22% מהיולדות. בנוסף, הדולה מגיעה הביתה לאחר הלידה ומסייעת במצב החדש".

ואגב, אם דמיינתם את הדולה כ"אמא אדמה" ששובל של ילדים משלה נשרך מאחוריה, הרי שלמרבה הפלא, מסתבר שדולות רבות עדיין לא



גבר שיחזק אתכן ברגעים הקשים מלבד הבעל או במקומו, דעו שיש גם גברים העוסקים במלאכה. מדובר אמנם במספר נמוך מאוד של גברים שמכונים "דול", אולם התופעה קיימת, ומסתבר, על פי תגובות של יולדות בפורומים של אתרים העוסקים בנושא - שהיא נעימה ותומכת לא פחות מאשר עם אשה. ■

### הבחירה הטבעית

המגוון עצום והתחרות רבה, להלן המלצות כיצד לבחור דולה שתתאים לכם

- שימו לב לחיבור ברמה האישית - בדקו במפגש ההיכרות אם השיחה זורמת ויש ביניכם (שני בני הזוג) ובין הדולה כימיה טובה.
- היעזרו בהמלצות ממכרים ומומלץ גם לקרוא המלצות בפורומים ואתרים הקשורים לדולות ולידה טבעית.
- אם יש לדולה אתר אינטרנט, קראו ולימדו על "אני מאמין" שלה והדרך בה היא עובדת, שיטות הטיפול שלה וכדומה.
- ברוו לגבי המחיר שהיא דורשת ומה הוא כולל, לדוגמה: מה היא מתכוונת לעשות במהלך הלידה, האם היא מעניקה עיסוי והכנה לפני הלידה, והאם היא מקיימת פגישה אחרי הלידה.
- בדקו האם לדולה שלכם יש מחליפה שתהיה שם כסטנד-ביי, במקרה שהיא תיקרא ללידה נוספת.