

The Wellbeing
Issue

Early Childhood Matters

What does wellbeing
mean for parents and
other caregivers?

הורות משנה את המוח

הבנה של "תקופת המעבר לאימהות" יכולה לעצב מחדש את האופן שבו אנחנו דואגים למטפלות בתינוקות רכים

Lucy Jones

Author, Matrescence
Hampshire, UK

כשהפכתי לראשונה לאמא, התביישתי מכך שהאימהות הדהימה ובלבלה אותי כל כך. בדומה לכ-17% מהאימהות הטריות בעולם (Wang et al., 2021), אובחנתי עם דיכאון אחרי לידה. ואז, תשעה חודשים אחרי הלידה, גיליתי מילה שפשוט הפכה את עולמי. המילה הייתה Matrescence, או בעברית – תקופת המעבר לאימהות.

משמעות המילה Matrescence היא פשוט תהליך הפיכתה של אישה לאמא. מבטאים אותה כמו המילה Adolescence באנגלית, כלומר גיל ההתבגרות, וגם המשמעות שלה דומה, כיוון שחוץ מאשר גיל ההתבגרות, אין עוד תקופה אחרת במהלך החיים שטומנת בחובה שינויים גופניים, פסיכולוגיים וחברתיים דרמטיים כל כך. הגעתי למסקנה שלמילה הזו, שטבעה האנתרופולוגית דינה רפאל בשנות ה-70, יש פוטנציאל גדול וקיצוני לשנות את האופן שבו אנחנו כחברה מתייחסים לבריאות האם ולצרכים של תינוקות וילדים בשנות חייהם הראשונות. הרעיון שמאחורי תקופת המעבר לאימהות השפיע כל כך על אופן החשיבה שלי עד שכתבתי על כך ספר שנקרא, ובכן, Matrescence (2023).

"נדהמתי מכמה קשה היה לי למלא את הצרכים של התינוק שלי ובו בזמן, למלא – לפחות בצורה חלקית – את צרכיי הבסיסיים."

האימהות היא חוויה מציפה

ההיריון מילא אותי אושר ולידתה של ביתנו רוממה את רוחי, אבל גם הייתי המומה מהשינוי העצום שהתחולל בי. חשבתי שההיריון הוא אירוע חד-פעמי, זמני ופיזי לגמרי, ושחזור לעצמי כשהבת שלי תיוולד. חשבתי שאשקע בעבודת האימהות באופן אינטנסיבי במשך תשעת החודשים של חופשת הלידה ואז אחזור לעבוד כרגיל.

ציפיתי שההורות תהיה מעייפת ומאתגרת, כמובן, אבל נדהמתי מכמה קשה היה לי למלא את הצרכים של התינוק שלי ובו בזמן, למלא – לפחות בצורה חלקית – את צרכיי הבסיסיים. אין פלא שהסיכויים ללקות באפיזודות של דיכאון מוכפלים במהלך התקופה הזו בהשוואה לתקופות אחרות בחייה של אישה (Wang et al., 2021).

אני גרה באנגליה, שבה האימהות בחודשים הראשונים אינטנסיבית מאוד ורובה מתנהלת בבדידות. החוויה הזו אינה דומה במאום לרשת הטיפול הקולקטיבית שאפיינה את גידול הצאצאים בחברה האנושית לאורך האבולוציה. אני רואה סביבי אימהות טריות שסובלות מבדידות, משחיקה ומסטרס כרוני – באופן שמשקף אולי כיצד אנחנו מעריכות אידאלים של היעדר תלות והיכולת להסתדר בעצמי, בתרבות שמציבה את האינטרסים הכלכליים בראש סדר העדיפויות, לפני ערכים של שיתוף פעולה ותחושת רווחה אנושית.

כשקראתי לראשונה על המושג Matrescence, המתח בכתפיים שלי התרפה לראשונה זה חודשים. סוף סוף הבנתי שמה שאני חווה הוא נורמלי: אני עוברת שינוי גדול מאוד בחיים. גיליתי שאימהות בתקופת המעבר הזו חוות ספקטרום שלם של רגשות – אושר, בוודאי, אבל גם דאגה, אשמה, יגון, תסכול, פחד וזעם. הפנמתי את הרעיון שאני חייבת "ליהנות מכל רגע" בחיי האימהות החדשים שלי. אבל למרות שהייתי אסירת תודה על קיומה של ביתי, דומה שהנורמות החברתיות והתרבותיות סביבי השטיחו את החוויה הרגשית והקיומית הזו. כל ביטוי של אי נוחות התפרש ככישלון. במחקרי גיליתי שתחושת הכישלון הזו נפוצה מאוד. היא מובילה לאשמה, שמובילה לשתיקה, שמובילה בתורה לבידוד, שמוביל לבעיות בריאות ולתחושת רווחה מופחתת.

הטיפול בתינוק משנה את המוח

בתהליך כתיבת הספר קיבלתי הזדמנות לראות כיצד החברות השונות מכבדות את האימהות בטקסים פולחניים שמציבים במרכז את הטיפול באם הטרייה. בתקופה המיידית לאחר הלידה, הטקסים האלה יכולים לכלול ארוחות עשירות ומזינות, משקאות מיוחדים, עיסויים ואמבטיות של עשבי מרפא. מסורות



Photo: rudi_suardi

כאלה מהדהדות את מדע האימהות החדש, שמזכיר לנו את מה שחברות אינדיבידואליסטיות יותר כבר שכחו – שאימהות טריות וגם התינוקות שלהן נמצאים במצב פגיע וזקוקים לתמיכה. במאמר הראשי שפורסם בכתב העת Nature בשנת 2016, חוקרים שונים בהובלת אלסליין הוקזמה (Elseline Hoekzema) ואריקה ברבה-מיולר (Erika Barba-Müller) סופקו ראיות פורצות דרך לכך שההיריון גורם לשינויים מובחנים ועקביים במבנה המוח. ואכן, מחקר ראשוני מראה גם הוא שבמוחם של מטפלים בתינוקות ניכרת גמישות (פלסטיות) משמעותית גם ללא חוויית ההיריון עצמה. טיפול מעשי בתינוקות מעצב את המעגלים החשמליים במוח וגורם לשינויים ביולוגיים נוספים. נהוג להמעיט בערכם של השינויים שהמוח עובר במהלך ההיריון, אמרה לי הוקזמה, "כפי שנהוג להמעיט גם בערכם של הורמונים וההשפעה שלהם, וההיריון נחשב כמשהו שדומה למחזור וסת קשה, למרות שזו כמובן סקלה אחרת לגמרי". לפני שחוויית בעצמי את תקופת המעבר לאימהות, לא היה לי מושג שהמוח שלי באמת ישתנה, או שהגמישות של המוח בתקופה הזו – ובמיוחד במהלך ההיריון עצמו – עלולה להפוך את המוח לפגיע יותר.

"נהוג להמעיט בערכם של השינויים שהמוח עובר במהלך ההיריון."

ככל שנשים לב לשינויים הפיזיולוגיים, האנדוקריניים והניורולוגיים שנגרמים בהיריון, בתחילת תקופת ההורות ובתהליך הטיפול באופן כללי, כך נבין טוב יותר כיצד התהליכים האלה יכולים להפעיל מצוקה פסיכולוגית ואפילו מחלה נפשית, וכיצד נוכל לשפר את הטיפול בתקופה שלאחר הלידה.

גילוי מחדש של התלות ההדדית

נשים רבות שראינתי למחקר הרגישו מבודדות ואפילו נטושות על ידי החברה בתחילת האימהות, ובריאות הנפש שלהן הושפעה מכך. מאז שפרסמתי את הספר קיבלתי מאות הודעות מנשים שהוכו בתדהמה מתקופת האימהות המוקדמת, אבל חשו הקלה משמעותית מההיכרות עם רעיון תקופת המעבר של האימהות. הקוראות כינו את הספר "משנה חיים", "מרפא בצורה יוצאת דופן" ו"מעניק אישוש". אחת

הקוראות כתבה שהספר "שינה את האימהות שלי בפעם השלישית – ולטובה". קוראת נוספת, שחוותה דיכאון חמור לאחר לידה, אמרה, "כשקראתי את הספר, הרגשתי שהכול נופל למקום הנכון מבחינה מנטלית".

המושג הזה יכול להעניק לנו את השפה וההבנה שדרושות כדי לנהל שיחות כנות שיש להן פוטנציאל להשפעה עצומה על הבריאות ותחושת הרווחה של אימהות, הורים והתינוקות שלהם. אף שחשוב מאוד להפיץ את המודעות למדע המתפתח הזה, יש גם מקום להתבונן מעבר למחקר האמפירי ולשחזר תחושה של טקסיות – לתמוך ולהכיר בנשים בתקופת המעבר שלהן, ולהכיר בחשיבות של התלות ההדדית והקשר בינינו.

מאז שחברותיי ואני גילינו את מושג ה-matrescence, הוא העניק לנו מסגרת שאפשרה לנו לדאוג זו לזו, לדאוג לאימהות טריות אחרות בקהילה ולהתחיל לפרום במידה מסוימת את היעדר התלות שלמדנו: לקבל, להציע ולבקש עזרה. כחברה, עלינו לזכור שלא רק תינוק נולד בלידה – גם האם נולדת, וגם היא זקוקה לטיפול.

🔗 Find this article online at earlychildhoodmatters.online/2023-4

References

Hoekzema, E., Barba-Müller, E., Pozzobon, C., Picado, M., Lucco, F., García, D. et al. (2016) Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure. *Nature Neuroscience* 20. DOI: <https://doi.org/10.1038/nn.4458>.

Jones, L. (2023) *Matrescence*. London: Allen Lane.

Wang, Z., Liu, J., Shuai, H., Cai, Z., Fu, X., Liu, Y. et al. (2021) Mapping global prevalence of depression among postpartum women. *Translational Psychiatry* 11(640). DOI: <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01692-1>.