

47 מה עם הצרכים שלי?

49 סיכום הפרק

51 תרגילים

פרק 2 - בכי: לאפשר לתינוק לשחרר מתחים 53

האם התינוק יהיה מפונק אם בכל פעם שיבכה אגש

53 אליו ואתן לו את כל מה שהוא רוצה?

56 האם התינוק זקוק למשהו בכל פעם שהוא בוכה?

58 אילו מכאובים יוצרים את הצורך בבכי?

64 מה לעשות כאשר התינוק בוכה?

66 מה יקרה אם אמנע מהתינוק לבכות?

71 כיצד לומדים תינוקות לדכא את בכיים?

77 מה לעשות אם התינוק כבר למד לדכא את בכיו?

כיצד אפשר לדעת אם התינוק זקוק לבכי או אולי

79 לדבר אחר?

83 כמה יכול התינוק לבכות?

85 מה אם אינני יכולה לסבול את הבכי?

89 סיכום הפרק

92 תרגילים

פרק 3 - שינה: לאפשר לתינוק לנוח 95

95 האם לאפשר לתינוק לישון אתי?

99 התינוק לא ייחנק או ייפול מהמיטה?

100 מה עם חיי המין?

104 מה לגבי הסכנה שלגילוי עריות?

106 אבל גם אני וגם התינוק ישנים טוב יותר לבד

107 ואם התינוק לא רוצה להירדם?

112 כיצד אפשר להבדיל בין עייפות לצורך לבכות?

התינוק מתעורר מספר פעמים בלילה. מדוע? מה ניתן

114 לעשות בנידון?

118 האם כדאי שארדים את התינוק באמצעות תרופות?

פרק 1

התחלות: לגרום לתינוק להרגיש שאוהבים אותו

"המגע, העיסוי והליטוף, הם מזון לתינוק..."

(לבואיה, 1976)

תחילתו של ספר זה בלידה. לתינוקות יש צרכים ודרישות ברורים טרם לידתם אך אלה - חשובים ככל שיהיו, נמצאים מחוץ למסגרת הספר הזה. יש כמות הולכת וגדלה של מידע אודות התפתחות רגשית טרום-לידתית. מידע זה מוכיח שגורמים כגון לחץ (stress) של האם או טלטולים פתאומיים עלולים לפגוע בעובר (תומפסון, 1960; ז'נוב, 1973). הטראומה הטרום-לידתית עלולה להשפיע על ההתפתחות הגופנית, השכלית והרגשית של התינוק אם לא תינתן לו ההזדמנות להיפטר מהשפעתן של פגיעות כאלה בהתאם לדרך המתוארת בספר זה.

האם הלידה היא חוויה טראומטית לתינוק?

הלידה אינה בהכרח טראומטית. תינוק הנולד ללא סיבוכים, בזמן, לאם שלא קיבלה משככי כאבים ומבלי שנגרם לו פחד בזמן הלידה, לא יהיה במצוקה בעת לידתו. הלידה היא חוויה עזה לכל המעורבים בה,

אך היא לא צריכה להיות חוויה מכאיבה. אך לידות רבות אינן מושלמות והן גורמות לתינוק לחוות מצוקה.

בפרק 2 בספר מוסבר כיצד הורים יכולים לסייע לתינוקותיהם להתגבר על כאבים פסיכולוגיים הנובעים מחוויית לידה קשה או מפחידה. תינוקות יכולים להתגבר על הטראומות המוקדמות, בעיקר תוך שימוש במנגנוני ההחלמה – בכי, רעד ופיהוקים. אין סיבה שלידה טראומטית תשפיע על אדם לכל אורך חייו.

עם זאת, חשוב שההורים ידעו שלאופן לידתו של התינוק יש השפעה מכרעת על רגשותיו ועל התנהגותו לאחר הלידה. לחוויית הלידה השפעה אפשרית חזקה, משום שהעובר אינו רגיל להתמודד עם אירועים מלחיצים ומשום שחוויית לידה הן לעתים קרובות עניין של חיים ומוות. בלידה קשה העובר ממש נלחם על חייו, והוא אינו יכול שלא להיות מודע לכך, באופן כלשהו (זינוב, 1973).

אם לא מרשים לתינוק לבכות ולפרוק את המתחים שמקורם בלידה קשה, הוא עלול בעתיד להיות רגיש יותר למצבי לחץ. לידה טראומטית, טיפול שגוי ולחצים מאוחרים יותר, עלולים להשפיע מאוד על השקפת החיים ועל ההתנהגות של האדם. לדוגמה, יש עדויות לכך שסכיזופרניה ופשעים אלימים הם בחלקם תוצאה של תנאי לידה מלחיצים (מדניק, 1971).

מטופלים במכון של "הצעקה הראשונית" (Primal Institute), בלוס אנג'לס, קליפורניה, גילו שלידה טראומטית יצרה אצלם נטייה להגיב למצבי לחץ בצורה לא ראויה. אחת ממצוקות הלידה הנפוצות ביותר היא לידה ממושכת. אנשים שנולדו בתהליך לידה ממושך עלולים להיות עצבניים וחסרי סבלנות בהמשך חייהם כשהם צריכים לחכות לדבר מה. כל מצב המתנה יעורר בהם את טראומת הלידה, גם אם הם לא מודעים לכך (זינוב, 1973).

גם העדר מוחלט של צירי לידה (לדוגמה, במקרה של ניתוח קיסרי) עלול להזיק, משום שהעובר זקוק לגירוי שיוצרים הצירים. צירי הלידה מעסים את גופו של התינוק ומגרים מערכות גופניות מסוימות, כגון מערכות הנשימה והשתן. בכך דומים צירי הלידה לפעולת הליקוק

שיונקים אחרים מבצעים על הגורים שלהם (מונטגו, 1971). מגע עדין או עיסוי בימים הראשונים לאחר הלידה יעזור מאוד לתינוקות שלא נהנו מהגירוי שצירי הלידה מספקים. כל התינוקות זקוקים למגע, ללא קשר לאופן היוולדם, אך הדבר חשוב במיוחד במקרה של לידות שקוצרו באופן מלאכותי.

צורות אחרות של מצוקות לידה הן: לידה מאוחרת, לידה מוקדמת, מתן משככי כאבים או מזרזים לאם, הוצאת התינוק באמצעות מלקחיים, "לידת עכוז", כשחבל הטבור כרוך סביב צווארו של התינוק וגורם קשיים בתחילת הנשימה. קור פתאומי, אור בוהק, חוסר תנועה, מגע גס, רעשים וחוסר קירבה לאם עלולים לעורר רגשות פחד בתינוק שזה עתה נולד.

מגע עם האם חשוב מאוד לרך הנוולד. הלידה היא חשיפה פתאומית לגירויים חדשים רבים, והתינוקות שואפים למצוא משמעות במצב החדש. הם עושים זאת באמצעות חיפוש קווי דמיון בין הגירויים החדשים לבין גירויים מוכרים, כך המוח האנושי פועל. בהיותו ברחם, התינוק מכיר את פעימות ליבה של אמו, את קולה ואת הנדנדוד הקל שתנועותיה יוצרות. אם התינוק נלקח מאמו לאחר הלידה, הוא לא יוכל לקשר בין הישן לחדש. מערכת החושים של התינוק תוצף במידע חסר משמעות והתוצאה הבלתי נמנעת תהיה בלבול ופניקה. לעומת זאת אם התינוק יהיה קרוב לאם, יוכל לשמוע את קולה המוכר ולחוש את הנדנדוד המוכר, הוא יוכל להירגע. יהיה משהו מוכר בתוך הסביבה החדשה.

אפשר לחשוב על הלידה כעל חוויית הלימוד הגדולה ביותר בחיים. התינוק לעולם לא יותקף על ידי כל כך הרבה מידע חדש בבת אחת. תוצאות המעבר הזה תלויות במידה רבה בדרך שבה נוהגים בתינוק.

הקירבה לאם מיד לאחר הלידה היא גורם חשוב גם בתהליך ההתקשרות (bonding process) אם-עולל. נדון בכך בהמשך. הורים יכולים לעשות מספר דברים על מנת להגדיל את ההסתברות לחוויית לידה חיובית עבורם ועבור תינוקם. שיעורי הכנה

מלמדים את ההורים להתמודד עם חוויית הלידה באמצעות טכניקות נשימה והרגעה. שיעורי הכנה אלה מספקים מידע אודות תהליך הלידה והצירים, ולעתים קרובות הם מונעים את הצורך בתרופות. לכן שיעורים אלה מומלצים מאוד.

דרך נוספת להבטחת לידה קלה היא שחרור רגשותיה של האשה ההרה באמצעות בכי, זעם, רעד וכדומה. ייתכן מאוד שלידות קשות נובעות, בחלק מהמקרים, ממצבה הנפשי של האם. לדוגמה, אשה החשה שאינה מוכנה או בוגרת מספיק כדי לטפל בתינוק, עלולה, באופן לא-מודע, לעצור את גופה מלדחוף את התינוק. במקרים אחרים עלולה הלידה לעורר בה זכרונות של כאב גופני מהעבר שלא נפרק כראוי בזמנו, כגון אונס, הכאה או נפילה קשה. תחושות כאלה עלולות לגרום למוחה לראות בלידה מצב מאיים ולגייס את מנגנוני ההגנה של גופה. דבר זה יפריע, כמובן, לתהליך הלידה, הפועל בצורה הטובה ביותר כאשר הגוף והנפש רגועים ונינוחים. כל מתח יגרום ללידה להתארך ולכאבים רבים יותר, דבר שיגרום לכך שהלידה תהיה מפחידה עוד יותר. עדיף לטפל בחוויות טראומטיות מהעבר לפני הלידה (ואם אפשר לפני ההיריון). לאשה הבריאה בנפשה והמשוחררת מכל מצוקה יש סבירות גבוהה יותר ללידה קלה (זינוב, 1973).

נשים מעטות, אם בכלל, מתחילות ללדת כשהן משוחררות לחלוטין מההשפעות הרגשיות של חוויות כואבות בעברן. לכן, נשים יולדות יכולות רק להרוויח אם הן תצחקנה, תבכינה, תפהקנה או תרעדנה בין הצירים. הפעולות השונות הן בבחינת מנגנונים לשחרור מתח שיעזרו להתמודד עם קשיים רגשיים או גופניים העלולים להתעורר בזמן הלידה.

אין שום סיבה שאם תרגיש אשמה אם התינוק שלה עבר לידה קשה, שהרי אין ספק כי עשתה כמיטב יכולתה. לטראומות לידה רבות אין שום קשר לאם. הן נגרמות באופן לא מודע על ידי רופאים או מדיניות של בתי חולים. דוגמאות אחדות הן: שימוש מיותר בתרופות, בניתוחים קיסריים, עידוד צירים מטעמי נוחות ועצירת מהלך הלידה

עד לבואו של הרופא. טראומות לידה אחרות הן תאונות בלתי נמנעות כגון, כאשר חבל הטבור כרוך סביב צווארו של התינוק. יש לשוב ולהדגיש שתינוקות מסוגלים להתגבר לגמרי על כל כאב רגשי או גופני. תהליך ההחלמה מפגיעות כאלה הוא, למען האמת, נושא הספר. כך שאין ההורים צריכים לחשוש יתר על המידה אם לתינוק שלהם היתה חוויית לידה קשה. העובדה שמבוגרים רבים עדיין סובלים מטרומות לידה אינה פוסלת את העובדה שתינוקות מסוגלים להחלים מטרומות לידה, אם מאפשרים להם לבכות כרצונם. בכל פרק בספר זה נשוב ונדון בצורך לבכות. עם זאת יש להדגיש כי אף שההשפעות הרגשיות של טראומות לידה הן הפיכות נזק גופני (במיוחד נזק מוחי) אינו בהכרח כזה. כיום עדיין לא ידוע על מנגנון להחייאת תאי עצב פגועים.

כיצד יש לטפל בתינוק לאחר הלידה?

בעבר נהגו להאמין שתינוקות רכים הם אוסף עצבים ורפלקסים בעל יכולת מועטה לחוש, לראות, לשמוע או להגיב חברתית. אבחנות אלה נבעו כנראה מהתבוננות בתינוקות שהיו רדומים כתוצאה מתרופות שניתנו לאמהותיהם בזמן הלידה. כיום בעקבות הגברת הנטייה ללידה טבעית ובעקבות הפחתת השימוש בתרופות, מתגלה תמונה שונה על הרך הנולד. ידוע שתינוקות מסוגלים לראות, להתמקד ולאתר חפצים במרחב. הם מסוגלים גם לשמוע היטב ויפנו את עיניהם לעבר מקור הקול (באוור, 1977).

ידוע גם שתינוקות שזה עתה נולדו מסוגלים לחוות פחד וכאב. הם רגישים מאוד לגירויים ופגיעים מאוד. לכן יש לטפל בהם במלוא האהבה והעדינות. החוויות שלאחר הלידה עלולות להיות טראומטיות לא פחות מחוויית הלידה עצמה, ולרוע המזל המדיניות של בתי חולים עלולה לעתים קרובות לגרום, באופן לא מודע, לטראומה אדירה בתינוקות בתקופה שלאחר הלידה. אנשים שטופלו בשיטת "הצעקה הראשונית" וחוו מחדש את לידתם, מסוגלים לחוש את האימה והכאב הנובעים מקור פתאומי, אורות בוהקים, מגע גס ורעש. הם זוכרים כמה

פחדו כאשר ראשם לא קיבל תמיכה נאותה וכשנלקחו מאמם. גם ברית המילה לתינוקות בני שמונה ימים היא חוויה טראומטית (זינוב, 1973). רופא מיילד צרפתי בשם לבואיה תיאר דרך עדינה מאוד לטיפול בתינוקות רכים (לבואיה, 1975). בזמן הלידה מעמעמים את האורות ומדברים בלחש על מנת שלא להפחיד את התינוק. את התינוק מניחים על בטנה של אמו, שם הוא יכול לחוש את חום גופה ולשמוע את לבה, עוד בטרם מנתקים את חבל הטבור. לא מכריחים אותו לנשום מיד וגם לא שואבים את הליחה מגרונו. נותנים לו להתחיל לנשום בהדרגה, בקצב שלו. מלטפים אותו באהבה. לאחר מכן מניחים אותו באמבט חמים שמזכיר לו כנראה את הרחם. לבואיה הבחין שהתינוקות רגועים ותוך זמן קצר מתחילים לסרוק את סביבתם בעיניהם ובידיהם, בניגוד למצב הרגיל שבו התינוקות מתוחים, מפוחדים וצורחים. כיוון שהלידה יכולה להיות חוויה מפחידה מאוד זה רק הגיוני שנעשה הכל על מנת לצמצם את פחדו של התינוק, ונעשה את המעבר הדרגתי ככל שאפשר. חשוב לבחון את התינוק מקרוב כבר בהתחלה על מנת לקבוע מה מתאים לו ביותר, תוך התייחסות לרמזים שלו. אם התינוק ממצמץ, משמע שהאורות בוהקים מדי. אם הוא עושה תנועות מציצה, סימן שהוא מוכן להנקה הראשונה שלו. הוא יירדם אם יהיה עייף ויתעורר כשיהיה רעב. אין צורך להעיר תינוק כדי שיאכל, אלא אם כן הוא נתון להשפעת תרופות. חוויית האמבט איננה בגדר חובה. אין שום תהליך פוסט-לידתי שהוא לבדו נכון. כל תהליך פוסט-לידתי צריך להיות ייחודי משום שכל התינוקות שונים זה מזה. הדברים החשובים ביותר הם האהבה והעדינות.

מהי ההתקשרות אם-תינוק?

ההתקשרות היא התהליך שבו האם מתאהבת בתינוק שלה. גורמים רבים תורמים ליצירת זיקה (attachment) בין האם לתינוק שלה, אך נראה שאחד מהחשובים ביותר הוא המגע הגופני של האם עם התינוק מיד לאחר הלידה. בשעה הראשונה שלאחר הלידה, רוב התינוקות שרויים במצב של עירנות שקטה, כשעיניהם פקוחות. זהו רגע שבו האם

רגישה מאוד להתחברות, בדומה לבעלי חיים מסוימים. עיזים שהופרדו מגוריהן למשך יותר משעה לאחר הלידה תסרבנה לקבל אותם (קלאוס וקנל, 1976).

אמהות אנושיות אינן דוחות את התינוקות שלהן אם הופרדו ליותר משעה לאחר הלידה, אך נראה שלהפרדה ברגע הזה יש השפעות על ההתנהגות האמהית. רופאים ומדענים שמו לב לכך לראשונה כשהבחינו שיותר תינוקות שנולדו טרם זמנם הפכו לילדים מוכים מאשר תינוקות שנולדו בזמן. אחד ההסברים האפשריים לתופעה זו הוא שאמהות ואבות לתינוקות שנולדו טרם זמנם, אינם באים בדרך כלל במגע עם התינוקות בשלב מוקדם משום, שהתינוקות נמצאים באינקובטור או תחת השגחה רפואית, ואז אין להורים הזדמנות ליצור קשר מוקדם עם התינוקות (קלאוס וקנל, 1976).

קלאוס וקנל, רופאי ילדים מקליבלנד, אוהיו, ערכו מחקרים מקיפים אודות ההשפעה של ההפרדה בין האם לתינוק מיד לאחר הלידה. ספרם, *התקשרות אם-תינוק* (Maternal-Infant Bonding, 1976) הוא סיכום הממצאים שלהם ושל חוקרים אחרים. הם חקרו בתי חולים שלא נהגו לאפשר מגע מוקדם בין האם לתינוק. בהסכמת האמהות וסגל בית-החולים הותר למחצית האמהות בתקופה מסוימת לבוא במגע מוקדם וממושך עם התינוקות שלהן מיד לאחר הלידה. המעקבים נמשכו אצל כל האמהות במשך מספר שנים.

שתים-עשרה שעות לאחר הלידה כבר אפשר היה להבחין בהבדלים. אמהות שבאו במגע מוקדם הראו יותר סימנים של התחברות לתינוקן (כגון חיבוקים, נשיקות ומבטים) מאמהות שלא באו במגע מוקדם עם תינוקן. כעבור חודש, האמהות שבאו במגע מוקדם עם התינוקות הראו חוסר רצון גדול יותר להשאיר את התינוקות שלהן עם אדם אחר, ואם עשו כן, הן דאגו יותר. התנהגותן כשהתינוקות בכו בעת בדיקה רפואית היתה מרגיעה יותר. הן גם נטו יותר להתבונן בפני התינוקות שלהן וללטף אותם בזמן ההנקה.

הסבירות שאמהות שבאו במגע מוקדם עם תינוקן תמשכנה להיניק כעבור חודשיים היתה גבוהה יותר. כעבור שלושה חודשים ניתן

היה להבחין בבירור כי האמהות שבאו במגע מוקדם עם תינוקותיהן נהגו להיניקם זמן ממושך יותר בלילה, לנשקם יותר ולנקותם פחות. התינוקות שבאו במגע עם אמהותיהם מיד לאחר הלידה בכו פחות, חיכו וצחקו יותר מאשר התינוקות שלא באו במגע עם אמהותיהם מיד לאחר הלידה. כעבור שישה חודשים, מספר האמהות שבאו במגע מוקדם עם התינוקות שלהן והמשיכו להיניק היה רב יותר, וכתוצאה מכך התינוקות שלהן עלו במשקל יותר וסבלו מזיהומים פחות מאשר התינוקות האחרים.

כעבור שנה, ההבדלים עדיין היו ניכרים. כעבור שנתיים, האמהות שבאו במגע מוקדם עם התינוקות שלהן שאלו יותר, ציוו פחות, השתמשו במשפטים ארוכים יותר ובשמות תואר רבים יותר. ולבסוף, כעבור חמש שנים, לילדים שבאו במגע רב יותר עם אמהותיהם לאחר הלידה היתה מנת משכל גבוהה יותר ויכולת לשונית מפותחת יותר.

מחקרים אלה היו מבוקרים בקפידה, וההבדלים שנמצאו בהם הם משמעותיים מבחינה סטטיסטית. עם זאת, בחלק מהמחקרים היו משתנים נוספים פרט למגע בשעה הראשונה שלאחר הלידה. חלק מהאמהות שבאו במגע מוקדם עם התינוקות שלהן הורשו לבוא במגע ממושך עמם גם במשך הימים הראשונים. למרות זאת, התוצאות מדהימות ומוכיחות מה רבה חשיבותם של השעות הראשונות והימים הראשונים במערכת היחסים שבין האם לתינוק. ייתכן שההשפעה של שעות וימים ראשונים אלה משתמרת לכל אורך החיים. מסקנתם המסכמת של קלאוס וקנל היא שללא ספק, "קיימת תקופת זמן רגישה במיוחד, שהיא אופטימלית להתקשרות של ההורה עם הילד, בדקות ובשעות הראשונות שלאחר לידת התינוק" (קלאוס וקנל, 1976).

התקשרות חזקה אם-תינוק היתה חיונית להישרדות של המין האנושי. בקרב בעלי חיים מסוימים, כגון קופים, הגורים נצמדים לפרוות האם. בקרב בעלי חיים אחרים, כגון ברווזים, האפרוחים מתחברים לאמם (או לדבר הראשון שהם רואים) והולכים אחריה. תופעה זו קרויה הטבעה (הס, 1959). אצל בעלי חיים כאלה, האם אינה צריכה להתקשר מאוד אל גורה כדי להבטיח את הישרדותו. אד

תינוקות הם חסרי ישע ואינם יכולים לאחוז באמם או ללכת בעקבותיה. הטבע העניק לנו מנגנון אחר על מנת להבטיח שתינוקותינו לא יוזנחו. מנגנון זה הוא התחברות האם או אהבה. המנגנון דומה להטבעה, אך הוא הפוך בכיוונו, האם היא זו שמתחברת. הגיוני שהתקופה שמיד לאחר הלידה תהיה חיונית עבור התחברות זו, מכיוון שעל האם לטפל מיד בתינוק חסר הישע. ההפרעה לתהליך טבעי זה, הנובעת מהפרדת האם מהתינוק, פוגעת במיליוני שנות אבולוציה. בריאיון הבא מתארת אם כיצד חשה כלפי בנה שזה עתה נולד בלידה נטולת משככי כאבים או מזרזי לידה:

תחושה חמימה עברה בי כשהוא נולד. הייתי פשוט מאושרת. הוא היה יפה ומושלם וכל רצוני היה לחבק אותו. חיבקתי אותו כל הלילה ודיברתי אליו. התחלתי לאהוב אותו מיד. ההיריון היה עבורי חוויה חיובית שנתנה לי להבין שאני באמת רוצה להיות אם. כל כך שמחתי שהוא בריא לחלוטין. התרגשתי כל כך כשהבטתי באדם הזה, ביצור האנושי הקטן שהיה לידי. התקשיתי להסיר את עיני ממנו. המשכתי להתבונן בו. הייתי המומה, מלאת יראה ונרגשת. רציתי לספר לכולם.

האם יש התקשרות אב-תינוק?

במחקר שנערך אודות ההשפעה של עוללים רכים על אבותיהם התגלה שאבות בדרך כלל מתחילים לחוש קשר עם התינוקות שלהם במשך שלושת הימים הראשונים שלאחר הלידה. יש המשתמשים במונח "להיות שקוע" על מנת לתאר את הקשר הזה, שמאופיין בעיסוק יתר ובהתעניינות בתינוק (גרינברג ומוריס, 1974).

תצפיות שנערכו על לידות בית הראו כי האנשים שנכחו בזמן הלידה, גם אם לא היו קרובי משפחה של התינוק, נקשרו לעולל יותר מאשר חברי המשפחה שלא נכחו בלידה (קלאוס וקנל, 1976). לכן נוכחות האב בזמן הלידה היא גורם חיוני בהתקשרות אב-תינוק. יש עדויות המצביעות על כך שקשר בין האב לעולל בימים

הראשוניים שלאחר הלידה חשוב בהגברת תחושת ההתחברות של האב. אבות, שנתבקשו להפשיט את העוללים שלהם פעמיים במשך שלושת הימים הראשוניים שלאחר הלידה וליצור אתם קשר עין במשך שעה, טיפלו יותר בתינוקות שלהם במשך שלושת החודשים הראשוניים מאשר אבות שלא נתבקשו לעשות כן (קלאוס וקנל, 1976). ההתקשרות אב-תינוק יכולה להיות משמעותית כל כך, עד שבמספר תרבויות שבהן האבות נדרשים לעזוב את הבית מסיבות כלכליות, נאסר עליהם לבוא במגע עם תינוקותיהם (קלאוס וקנל, 1976), מחשש שיתקשרו כל כך לתינוק עד שלא יוכלו לעזוב את הבית.

לאב אחד עמדו דמעות בעיניים כאשר תיאר כיצד הרגיש בזמן לידת בנו ולאחר מכן:

ראיתי את ראשו של רנדי ואת השיער השחור והרטוב שלו. הייתי המום כשהוא יצא לבסוף. אני לא יכול לתאר את הרגשתי. הנה קרה הדבר שלו חיכינו זמן רב כל כך. אחרי ששנינו החזקנו אותו, הם הניחו אותו תחת אור בוחק. ניגשתי אליו. עיניו היו עצומות בגלל האור. הנחתי את ידי על עיניו כדי להסתיר אותן מהאור וישבתי והתבוננתי בו. אני מניח שגם דיברתי אליו. כעבור זמן מה הוא פקח את עיניו, שכב והביט בי. הרגשתי שאני מְתַקְשֵׁר אתו. זה נמשך כחצי שעה. אני לא יודע מה זה היה, אבל זה היה חזק מאוד. היה לי ברור שהוא רואה אותי. הייתי קרוב מאוד אליו ונדמה לי שהוא מתמקד עלי. אני זוכר שמאוד נמשכתי אליו. זה היה רגע מאוד פרטי עבורנו על אף שהיינו בחדר הלידה. אנשים הסתובבו לידנו אך הייתי מנותק לגמרי מהמתרחש סביבי. רק שנינו היינו שם.

אם בכוונת האב להיות שותף בטיפול בתינוק מומלץ, שלא רק יהא נוכח בלידה אלא שגם יבוא במגע עם התינוק בשעות ובימים שלאחר הלידה. כל זאת כדי שתהליך ההתקשרות יימשך. דבר זה מגדיל את ההסתברות שירצה לטפל בתינוק שלו.

אמהות אינן בהכרח קשורות לתינוקות שלהן יותר מאשר אבות, אך יש גורמים הורמונליים ופיסיולוגיים נוספים המעורבים במערכת היחסים של האם עם תינוקה, בייחוד אם היא מיניקה. אך ללא ספק, הקשר של האם עם התינוק שונה מזה של האב.

מה ניתן לעשות על מנת למנוע ניתוק לא-נחוץ מהרך הנולד?

בשנת 1977 התפרסם בירחון לרפואת ילדים, *Journal of Pediatrics*, מאמר ובו נאמר כי המדיניות הנוכחית של בתי החולים בדבר הפרדת אמהות מעוללים מיד לאחר הלידה "הגיעה לקצה גבול יכולת ההסתגלות האנושית". נאמר שם גם ש"אין שום סיבה רפואית שתמנע מאמהות ומעוללים בריאים לשהות יחדיו מרגע הלידה ועד השחרור מבית החולים" (לוזוף ואחרים, 1977).

אם אתם מתכננים לידה בבית, לא תהיה לכם שום בעיה להבטיח קשר בין ההורים לתינוק. אם אתם מתכננים ללדת בבית חולים, אתם יכולים לברר מהי המדיניות של בית החולים ולהביע את רצונכם זמן רב לפני מועד הלידה. יש רופאים המתנגדים מסיבות רפואיות להיבטים מסוימים בגישתו של לבואיה, אך מרבית הרופאים ובתי-החולים להוטים לרצות את המטופלים שלהם. לעתים קרובות ניתן להגיע לסידור מתאים. חשוב שלא תשכחו שקיימת אפשרות של ניתוח קיסרי. דאגו לתאם מראש הליך פוסט-לידתי למקרה כזה. יש רופאים שיסכימו להרדמה חלקית, כך שהאם תוכל לפחות לראות ואולי אף לגעת בתינוק שלה מיד לאחר הלידה בנייתוח קיסרי. בריאיון הבא מספר אב על תחושות האכזבה שהיו לו בזמן לידת בתו בנייתוח קיסרי ולאחר מכן:

גיין ילדה בנייתוח קיסרי. זה היה מקרה חירום. רציתי לראות אותה יוצאת, אבל נשארתי לבדי במסדרון, ישוב על שולחן. הייתי מאוד מאוכזב מכך שלא יכולנו לחלוק את החוויה. רופא הילדים והאחות לקחו את גיניפר בעגלה למעלית ולחדר התינוקות שבקומה מעלינו. לא ניתן לי לגעת בה. ואז היא היתה

מאחורי זכוכית. לא חשבתי לבקש מהם שייתנו לי לגעת בה. לא חשבתי שיש לי הזכות או שזה חשוב. עם ילד נוסף לעולם לא אתן שזה יקרה שנית. אני אעשה את זה באופן שונה לחלוטין. אם ינסו לנהוג כך, אומר משהו. אינני יודע מדוע לא אמרתי כלום כבר אז. הם נראו כל כך יעילים והרגשתי זר. לא ידעתי כיצד להתערב או מה לומר או עם מי לדבר. הרגשתי כאילו מטפלים בי כמו שמטפלים בגניפר. לא עלה בדעתי שאני יכול לגעת בה ולהחזיק אותה. הכל התרחש מהר כל כך. יתר על כן, לא הייתי מנוסה בהחזקת תינוקות וחשבתי שהם נורא שבריריים. חשבתי שבהיותי גבר עלי להשאיר את המלאכה לאחיות... אני זוכר שבכיתי כשחזרתי הביתה.

סביר להניח שהרופאים והאחיות לא ישנו את סדרי העבודה שלהם אם המטופלים שלהם לא יביעו את דעתם וידרשו שינויים. בתי חולים רבים מתירים עתה לבעל להיות נוכח בחדר הלידה, אך שינוי זה התרחש רק בגלל עקשנותם של ההורים (בדרלי, 1965). ברור שלצוות הרפואי נוח יותר לדבוק בשיטות הישנות. אם לא ניתן להגיע להסדר בתחום זה, כדאי בהחלט לחפש רופא או בית חולים אחר.

מה אם לא היה לי מגע מוקדם עם התינוק?

הורים שלא הורשו לבוא במגע מוקדם עם התינוקות שלהם, עשויים לתהות האם הדבר יגרום להם לדחות את התינוק או להתעלל בו. למרבה המזל בני-אדם שונים מאוד מעזים. אם בני-אדם היו דוחים את ילדיהם לאחר פרידה בת יותר משעה, הנהלים בבתי-החולים היו משתנים מזמן. דרוש הרבה יותר מכך כדי שהורים ידחו את ילדיהם או יתעללו בהם. (למידע נוסף על התעללות ראו פרק 6.) אמהות ואבות רבים קשורים מאוד אל תינוקותיהם ומשמשים הורים טובים על אף שלא הורשו לבוא עמם במגע מוקדם. גורמים רבים משפיעים על תחושות ההתקשרות של ההורים.

מנגנון נוסף להבטחת טיפול אוהב לתינוקות הוא ההנקה. ההנקה

מכריחה את האם והעולל לבוא במגע קרוב ואינטימי פעמים רבות ביום. גם ההורמון פרולקטין, המופרש בעת ההנקה, תורם להתקשרות האם לתינוקה. לנשים מיניקות יש רמה גבוהה של הורמון זה בדמן. פרולקטין הוא "הורמון האמהות" והוא גורם לנשים המיניקות את תינוקותיהן לרצות יותר במגע גופני אתם מאשר נשים שאינן מיניקות (ניוטון, 1971). כמו כן, אשה תתקשה להישאר אדישה כלפי עולל שהיא מיניקה, משום שפעולת ההנקה גורמת להתכווצויות מענגות של הרחם, הדומות לאורגזמות קלות.

בני האדם הם יצורים אינטליגנטים ואינם זקוקים להיתלות אך ורק בגורמים ביולוגיים על מנת לאהוב את תינוקותיהם. עבור הורים רבים מספיקה הידיעה שהתינוק הוא פרי גופם ותוצר הגנים שלהם כדי להבטיח התקשרות ארוכה. גם דבר זה אינו הכרחי משום שהורים רבים מסוגלים להתקשר באופן חזק עם תינוקות שאימצו. המגע הקרוב לאחר הלידה וההנקה יכולים לתרום להתקשרות, אך אפשר גם בלעדיהם. יש הורים שלא יחושו קשורים במיוחד לתינוק גם אם באו במגע מוקדם אתו, וגם הורים ש"מאוהבים" בתינוק שלהם, יצטרכו להתמודד בשלב כלשהו עם דחייה או עצבנות משום שהתינוק יתנהג בצורה שהם יתקשו לקבל.

תינוקות נבדלים זה מזה במספר תחומים כבר מלידה. הבדלים אלה, שרבים מהם תורשתיים, עלולים להשפיע על מערכת היחסים הורה-עולל. לעתים נדמה שיש הורים ועוללים המתאימים יותר אלה לאלה. תינוק פעיל עשוי לגרום שמחה להורים בעלי נטייה ספורטיבית, אך לעיניו ולעצבן הורים המעדיפים לשבת ולקרוא או להאזין למוסיקה. הורים כאלה יחושו קירבה רבה יותר לתינוק שאוהב להתבונן ולהקשיב בשקט. יש הורים שיתקשו לאהוב ילד נכה או שונה. לעתים, הורים עשויים לחוש שהם אינם אוהבים די הצורך את תינוקם. חשוב לזכור שכל הרגשות הרעים שיש להם אינם באשמתם. אם מביטים על התמונה הכללית, רואים שכל ההורים עושים כמיטב יכולתם. חשוב שהורים יעריכו את עצמם ויתמקדו בנקודות החזקות שלהם.

אם שלא הורשתה לבוא במגע מוקדם עם העולל שלה, מסיבה כלשהי, עלולה לחוש שהוא אינו זקוק או רוצה בקירבתה הגופנית. הפרדה כזו יכולה לגרום רגשות של אי-נחיצות ומיותרות לרווחתו של התינוק. זו אולי אחת הסיבות שאמהות כאלה נוטות להיות מנותקות יותר מהתינוקות שלהן בעתיד.

הצוות הרפואי ואנשים אחרים יכולים לעזור מאוד במקרים כאלה אם יעודדו את ההורים להחזיק ולחבק את התינוק, ויבטיחו להם שהתינוק אכן רוצה וזקוק לאהבתם ולתשומת לבם, וכי הם המתאימים ביותר לענות על צרכי תינוקם.

אמהות מסוימות חוות התקשרות מאוחרת במקרים שבהם הפריעו בדרך כלשהי לתהליך ההתקשרות הטבעי המוקדם. קשר חזק יכול להתפתח בין האם לילד שלה בכל נקודה בחיי הילד, וכשזה קורה, מערכת היחסים תמיד מתחזקת. אך לפני שתוכל לחוש בהתקשרות הזו, על האם להתאבל על הניתוק הפוסט-לידתי מהתינוק. עליה להתאבל על אובדן המגע המוקדם הזה, כמעט כמו שיש להתאבל על מותו של אדם אהוב. היא תוכל לעשות את זה רק אם תרשה לעצמה לבכות ולזעום כל צורכה (עדיף שלא בנוכחות התינוק). אם אחת כתבה: "בני היה בן חמש-עשרה בטרם בכיתי על שלא היה אתי. היינו זקוקים לחמש-עשרה שנה כדי להתקשר כמו שרציתי. הצער שלי עמד בדרכינו למרות שהייתי יכולה להעניק לו הרבה אהבה" (פנותוס, 1983). להורים כדאי לדבר עם אדם נוסף שיאפשר להם להביע את רגשותיהם במלואם. כל ייעוץ יעזור למערכת היחסים הורה-צאצא.

מדוע בני אדם כל כך חסרי ישע בלידתם בהשוואה לחיות?

למין האנושי מוח גדול מאוד המצריך גולגולת גדולה. דבר זה גורם ללידת העובר בשלב מוקדם בהתפתחותו. העובר לא היה מצליח לעבור דרך תעלת הלידה לו המוח היה גדול יותר. הדבר עלול לגרום למותם של העולל והאם (מונטגו, 1971). הישרדות המין האנושי מחייבת הולדת תינוקות חסרי ישע, במידה גדולה יותר, אולי, מאשר רוב בעלי החיים. יש אנשים החושבים שתשעת החודשים הראשונים לאחר

הלידה מהווים תקופת השלמה להיריון (בוסטוק, 1958). תינוקות שזה עתה נולדו יכולים אמנם לראות ולשמוע היטב, והם מוכנים לאינטראקציה חברתית, אך למרות זאת הם תלויים לגמרי באחרים לקבלת חום, הגנה ומזון.

חיות הכיס (לדוגמה הקנגרו) נולדים כשהן מפותחות פחות אפילו מבני אדם, אך יש להן את הכיס של אמן שבו הן יכולות להמשיך להתפתח. נשים בתקופות הקדומות נשאו כנראה את תינוקותיהן רוב הזמן. למען האמת, אבותינו הקדמונים נצמדו, ככל הנראה, לאמהותיהם בצורה דומה לאופן שבו גורי קופים נצמדים לאמהותיהם. לעוללים בתקופה המודרנית יש שני רפלקסים שעשויים להיות שרידים של ההיצמדות הזו, רפלקס מורו ורפלקס האחיזה של כף היד. אם מפחידים תינוק או מטלטלים אותו, זרועותיו נכרכות בתנועת אחיזה פתאומית (רפלקס מורו). רפלקס האחיזה של כף היד מתעורר כאשר מניחים חפץ כלשהו בידיו של העולל; הן אוחזות בחפץ אוטומטית. את שני הרפלקסים אפשר לעורר בבת אחת (פרכטל, 1965). בימים שבהם העוללים נצמדו לפרווה של אמם, כל תנועה פתאומית היתה מעוררת את הרפלקסים האלה וגורמת לעוללים להדק את אחיזתם. כך קטן הסיכוי שייפלו. חשיבותה של תופעה זו להישרדות ברורה. עם אובדן הפרווה התינוקות כבר לא יכולים לאחוז באמהותיהן. תחת זאת התקשרות חזקה של האם והאב (שהוזכרה קודם) מבטיחה שתינוקם יזכה למגע האנושי שהוא זקוק לו על מנת לשרוד.

למה זקוק הרך הנולד?

בסעיף הקודם נאמר כי הסיבה היחידה ללידת התינוק לאחר תשעה חודשים היא גודלה של הגולגולת. לו היו התינוקות מחכים יותר הם לא היו מצליחים לעבור דרך תעלת הלידה. לכן יש לראות בחיים שלאחר הלידה המשך ישיר של החיים מלפני הלידה. הצרכים של תינוקות לאחר הלידה משקפים את ההמשכויות ההתפתחותיות הזו: תינוקות שזה עתה נולדו ניזונים מגירויים הדומים לאלו שחוו ברחם.

צרכים אלה כוללים חום, גירוי העור, לחץ על הגוף, תנועה, שמיעת קול פעימות לב, מזון מגופה של האם ומציצה. הדרך הטובה ביותר לענות על הצרכים האלה היא לשאת את התינוק עלינו במנשא ולהיניק אותו בכל פעם שידרוש. התינוק, מסתבר, עדיין אינו מוכן לניתוק מוחלט מגוף אנושי אחר, על אף שמבחינה טכנית, ברגע שחבל הטבור נותק, גופו של התינוק מופרד מגופה של האם. חשוב לציין שהאם אינה היחידה שיכולה לענות תמיד על צרכי התינוק. יש צורך באם הביולוגית על מנת לענות על צרכי היניקה של התינוק, אך אין שום סיבה המונעת מאנשים אחרים לענות על הצורך שלו בקירבה.

מחקרים שנערכו על עוללים במוסדות מראים שיחס אמהי אינדיווידואלי חיוני להתפתחות תקינה. אחוז התמותה בקרב עוללים שקיבלו מזון וטיפול גופני נאותים אך לא זכו להתייחסות אמהית, גבוה (ספיץ ו-וולף, 1946). אלה ששורדים מפגרים בהתפתחותם מכל נקודת מבט כמעט (פרובנס וליפטון, 1962). הוכח גם שהעדר האם עלול להוביל לעצירת הצמיחה, תופעה הקרויה גמדות מחסור (deprivation dwarfism). כאשר ילדים כאלה מתבגרים, הם מפתחים הפרעות אישיות מסוימות, בעיקר חוסר יכולת ליצור מערכות יחסים ממושכות ועמוקות (באולבי, 1951). מכאן ברור שיש צורך באם או בתחליף-אם כדי להבטיח את בריאותו הגופנית והרגשית של התינוק.

מחסור בקירבה גופנית בילדות עלול להוביל להתנהגות אלימה בשלב מאוחר יותר בחיים: "בחברות שבהן נוגעים, מחזיקים ונושאים תינוקות מספר מקרי האלימות קטן בהרבה מאשר בחברות שבהן הטיפול בתינוקות מוגבל להאכלה ולהחלפת חיתולים" (רסטק, 1979). לא מזמן הוצע הסבר נויורולוגי לתופעה. גירויים הנובעים מתנועה ומגע מפעילים תאי עצב במוח הקטן, שבתורם מפעילים את החלקים במוח האחראיים על הרגשות (המערכת הלימבית). תינוק הסובל ממחסור בגירוי מוקדם זה לא יפתח את דרכי הגישה המוחיות אל תחושת האושר. דבר זה יגרום בתורו לכך שהאדם יתקשה לחוות הנאה. העדר ההנאה יוביל לנטייה לאלימות (פרסקוט, מצוטט ברסטק, 1979). בקטעים הבאים יידונו בהרחבה הצרכים המוקדמים של תינוקות.

כיצד לגרות את עורו של העולל?

חוש המגע של התינוק מפותח לחלוטין עוד הרבה לפני שהוא נולד. מי השפיר שברחם, ובאמצעותם גם דופנות הרחם, גירו ועיסו את עורו של התינוק כל הזמן. גירו העור הוא אחד הדרכים הראשונות שבהן התינוק נעשה מודע לגופו. המגע חיוני כדי שהתינוק יפתח תחושת קיום. המגע ממש מעורר את התינוקות לחיים. לגירו העור צורות רבות, ובהן מגע, חיבוק, טפיחה, ליטוף, עיסוי והנקה.

מספר מחקרים מראים עד כמה המגע יכול להשפיע על התפתחותם של עוללים. בניסוי אחד הוסיפו לטיפול הרגיל שקיבלו עוללים שחיו במוסד מגע של עשר דקות פעמיים ביום במשך עשרה ימים. תינוקות אלה הראו התפתחות טובה יותר בתחומי השפה והחברה מהעוללים שלא זכו לטיפול הנוסף הזה (קסטלר, 1965). במחקר נוסף התגלה שתינוקות שנולדו טרם זמנם ולוטפו חמש דקות אחת לשעה במשך עשרה ימים היו פעילים יותר, בריאים יותר ועלו במשקל מהר יותר מאשר תינוקות שנולדו טרם זמנם ולא לוטפו (סולקוף ואחרים, 1969).

בעיות רבות עלולות להתעורר כתוצאה ממחסור במגע. התגלה כי תינוקות הנמצאים במוסדות וזוכים למעט מאוד מגע סובלים מאקזמה יותר מתינוקות אחרים (ספיץ, 1965). המחסור הזה במגע עלול להתעורר כשהתינוק כבר אדם מבוגר. אדם כזה עלול לנסות למלא את הצורך במגע באמצעות מין או רחצה אובססיביים, או שהוא עלול ללכת לקיצוניות השנייה - חסימה הגנתית של כל תחושה והכחשת הצורך במגע (זינוב, 1973; שברין וטוסינג, 1965). מחסור במגע בשלב מוקדם בחיים עלול לגרום פחדים וחרדות במשך כל החיים (זינוב, 1973) ולעיסוק יתר במוות (שברין וטוסינג, 1965). אפילו הועלתה הצעה לראות במחסור במגע גורם אפשרי לסכיזופרניה (לואן, 1969).

לרוע המזל, השימוש הנעשה בימינו בבקבוקים, עריסות, עגלות ומושבי תינוק, מונע מגע גופני עם התינוקות. אין צורך לגדול בבית יתומים כדי לסבול ממחסור במגע. יש תינוקות שאינם זוכים לשום מגע אנושי קרוב פרט לזמנים שבהם מחליפים להם חיתולים או

רוחצים אותם. מונטגו אומר בספרו על מגע ש"קשה מאוד לגעת יותר מדי בתינוק" (מונטגו, 1971). תינוקות זקוקים למגע רב יותר משרוב האנשים חושבים.

בהודו מעסים תינוקות לפי המסורת בערך מגיל שלושה עד שישה חודשים. לבואיה מתאר בפירוט רב כיצד לעסות תינוק בגיל זה בספרו "ידיים אוהבות" (*Loving Hands*). לבואיה ממליץ על מגע קל יותר עד לחודש השלישי. אפשר להניח את התינוק במקום חמים או תחת השמש וללטף בעדינות את גופו. לאחר החודש השישי, תינוקות יכולים לזוז יותר, ובדרך כלל הם יכולים להתהפך על גבם בכוחות עצמם. לכן מניחים שהם פחות זקוקים לגירוי שמעניק העיסוי. למרות זאת, המגע הוא צורך חיוני לאורך כל החיים.

יש דרכים מסוימות לגעת בתינוקות שהן יעילות יותר מאחרות. בתרבות שלנו, רוב המגע בתינוקות נעשה באופן לא מודע ואף עלול להזיק להם. הדגדוג והצביטה הם דוגמאות למגע מסוכן. הסכנה היא שהתינוק ירגיש חסר אונים. תינוקות אמנם צוחקים כשמדגדים אותם אך זה עלול להצביע על פחד ולא על הנאה. התגובה של רוב התינוקות לדגדוג היא כיווץ הגוף, התפתלות, הרמת הרגליים וניסיון להכות ביד המדגדת על מנת להרחיק אותה. הם מגיבים אחרת לגמרי כשמלטפים אותם באהבה: גופם נעשה רגוע מהנאה. חשוב לשים לב להתנהגות של התינוקות ולתת להם להראות לנו כיצד לגעת בהם. (למידע נוסף על דגדוג ראו פרק 5.)

סביר להניח שתינוקות לא באמת נהנים מצביטות בלחי או בסנטר. הרצון לגעת בתינוקות גדול מאוד אך עם זאת רבים מתייחסים לתינוקות כאילו היו צעצועים מכניים הזקוקים ללחיצה על מתניהם על מנת להגיב. המגע המודע כרוך בהעברת האהבה באופן שיגרום הנאה אמיתית לתינוק. זוהי אומנות שאינה קלה עבור מבוגרים שמעולם לא זכו למגע מודע. חלק מהשאלות המופיעות בסוף הפרק הזה עשויות לסייע להורים לגעת בתינוקות שלהם באופן אוהב.

האם לעטוף את התינוק?

לתינוקות אין אפשרויות תנועה רבות בתוך הרחם, בייחוד לקראת סוף ההיריון. עוללים רבים שזה עתה נולדו סובלים מפניקה כשהם נתקלים בחופש הלא-מוכר של המרחב. נראה כי לחץ גופני והגבלה מסוימת של התנועה מסייעים להם לחוש בטוחים. ניתן להשיג את התוצאה הזו אם מחזיקים את התינוק צמוד לגוף ועוטפים אותו בשמיכות. ניסויים הראו שעוללים בני יומיים עד חמישה ימים העטופים בשמיכות רגועים יותר ושומרים על דופק נמוך יותר במצבי לחץ מתינוקות שאינם עטופים בשמיכות (ליפטון ואחרים, 1960). אך יש תינוקות שאינם יכולים לסבול שעוטפים אותם בשמיכה, וגם אלה שנהנים מכך לזמן מה, בסופו של דבר משתוקקים לחופש לבעוט ברגליהם ולהניע את זרועותיהם.

אם עוטפים את התינוקות זמן רב מדי, הם עלולים לפתח בעיות בשלב מתקדם יותר. אחד הצרכים הבסיסיים הוא חופש התנועה. אם מונעים אותו מילד, הוא עלול לנסות לפצות על כך בהתנהגות היפר-אקטיבית. כל מצב מאוחר יותר שבו התנועה מוגבלת עלול לעורר זכרונות של אותה תקופה שבה התינוק היה מוגבל ולגרום לילד להיתפש לפניקה או לתגובת יתר (זינוב, 1973). יש להפסיק לעטוף את התינוק ברגע שהוא מתנגד לכך. אין לעטוף שום תינוק נורמלי, שנולד בזמן, לאחר שלושה שבועות. סביר להניח שרוב התינוקות יביעו התנגדות בשלב מוקדם יותר. אפשר לעקוב אחרי תגובותיו של התינוק ולהחליט מה טוב ביותר עבורו. גם אם העטיפה בשמיכות אינה נמשכת זמן רב, לתינוקות טוב אם מחבקים אותם קרוב לגוף כמה שרק אפשר במשך חודשים רבים.

עד כמה חשוב לנדנד תינוקות ולאפשר להם לשמוע את קול פעימות הלב?

עד ללידה התינוקות חווים תנועה מתמדת משום שנשימותיה של האם מנדנדות אותם גם כאשר היא ישנה. מחקרים הראו שהמנהג הקדום של נדנוד תינוקות עשוי לתרום. מחקרים שנערכו על עוללים שנולדו

טרם זמנם הראו שהעוללים עולים במשקל מהר יותר (פרידמן ואחרים, 1966) וסובלים פחות מהפסקות נשימה (קורנר ואחרים, 1975) כאשר מנדנדים אותם.

כל תנועה של הגוף יוצרת גירוי וסטיבולרי (vestibular stimulation). התפתחות גופנית, רגשית ושכלית נכונה מצריכה מידה מסוימת של גירוי כזה (אירס, 1974). בהתחלה קשה לתינוקות להזיז את גופם ולכן על ההורים להניע אותם. אחת הדרכים לעשות כן היא באמצעות נדנוד. גם הריקוד והקיפוץ מספקים גירוי וסטיבולרי. בדרך כלל, התינוקות אוהבים כשנוהגים בהם בדרכים כאלו. כדאי גם לתת לתינוקות את ההזדמנות להתאים את גופם לשינויים בכוח הכובד הנובעים ממצבים כאלה.

יש הורים המשתמשים בנדנוד או בהקפצה כשהתינוק מתחיל לעורר מהומות. זה אינו זמן מתאים לגירוי וסטיבולרי. האמונה הרווחת היא שיש להפסיק את הבכי ו"להרגיע" את התינוק. למען האמת, הבכי הוא צורך חשוב, כמתואר בפירוט בפרק 2. אין צורך לנדנד תינוקות עד שיירדמו. בפרק 3 מפורטות דרכים חלופיות להרדמת תינוקות. תינוקות ייהנו מגירוי וסטיבולרי רק אם זה ייעשה כשהם מאושרים, ערים וערניים.

קול פעימות הלב הוא גירוי קבוע לפני הלידה ונראה שהוא חשוב גם אחריה. מחקר אחד הראה שקול מלאכותי של פעימות לב תורם לעלייה במשקל של עוללים רכים. אותו מחקר הראה שהן אמהות שמאליות והן אמהות ימניות מחזיקות את התינוקות שלהן יותר בצד שמאל. ייתכן שנשים עושות זאת שלא במודע כדי שהתינוקות יוכלו לשמוע את פעימות הלב שלהן. אמהות שלא הורשו להחזיק את תינוקותיהן במשך 24 השעות הראשונות לחייהם לא פיתחו את ההעדפה לצד שמאל (סלק, 1973), כך שהנטייה לעשות כן קשורה לתהליך ההתקשרות המתרחש באותה העת.

עוללים בתקופה המודרנית מבלים זמן רב בשכיבה לבד על משטח ישר בחדר שקט. אין ספק שיחס כזה אינו עונה על הצורך שלהם לנוע או לשמוע קול פעימות לב. הדרך הטובה ביותר לענות על הצרכים

האלה היא לשאת או להחזיק את התינוק רוב הזמן. אבותינו הקדמונים, שנשאו את תינוקותיהם צמוד לגופם, היו לא רק מעשיים אלא גם ענו על הצרכים של תינוקותיהם. כיום יש מספר מנשאים לתינוקות המאפשרים חופש תנועה לזרועותיו של האדם הנושא את התינוק.

מה עם הצורך למצוץ?

זה שנים רבות מניחים שתינוקות צריכים למצוץ. זיגמונד פרויד, אבי הפסיכואנליזה, חשב שהצורך הזה כל כך דומיננטי עד שכינה את השלב הראשון של ההתפתחות "השלב האורלי". שלב זה נמשך כשנה. פרויד האמין שאם הצורך למצוץ לא יענה כראוי, ייווצר תסכול שיוביל ל"קביעון" בשלב זה של ההתפתחות. אנשים ימשיכו לחפש הנאות אורליות במשך כל חייהם. דוגמאות לקביעונות אורליים: אכילת יתר, מין אורלי, עישון, שתייה, כסיסת ציפורניים ודיבור יתר. פרויד האמין שגם התנהגות תלותית, אנוכית, דרשנית או עוינת עלולה לנבוע מתסכול בשלב האורלי.

פרויד צדק פרט לעובדה שהדגיש יתר על המידה את חשיבותו של הצורך למצוץ לעומת צרכים אחרים, חשובים לא פחות. כפי שצינתי בסעיפים הקודמים של הפרק, צרכים מוקדמים רבים מתקיימים זה לצד זה ויש לענות על כולם על מנת שהתינוקות יהיו בריאים גופנית ורגשית.

קיימות שתי סיבות נוספות לצורך של תינוקות למצוץ. האחת, תנועות המציצה הקשורות להנקה מפעילות שרירי פנים הממלאים תפקיד בהתפתחות התקינה של המשטחים והקשתות הדנטליים (חוזר 102 של אגודת לה לציה). תינוקות שלא יורשו למצוץ עלולים לפתח בעיות במבנה הפה.

המציצה חשובה גם משום שהתינוק אוסף באמצעותה בשלב הראשון מידע על העולם. בפה יש עצבים רבים, ובמשך השנה הראשונה תינוקות מוצצים ומכניסים לפה חפצים רבים בנוסף לפטמות. הפסיכולוג השוויצרי פיאז'ה תיאר בפרוטרוט כיצד המציצה משמשת

יסוד להתפתחות האינטלקטואלית (פיאזיה, 1952). העולל לומד על התכונות של חפצים שונים באמצעות הכנסתם לפיו והשוואתם לפטמות. מחסור מוחלט במציצה (כגון במקרה של תינוק המואכל באינפוזיה) עלול ליצור מוגבלות שכלית.

אין להפריז בהערכת הצורך למצוץ. הורים רבים חושבים שהעוללים שלהם צריכים למצוץ הרבה יותר משהם צריכים באמת. ההנקה עונה כראוי על צורכו של התינוק למצוץ, משום שקצב יציאת החלב משד האם בא להבטיח שצורכו של התינוק למצוץ ייענה. אין צורך במציצת מוצץ או אגודל או כל סוג אחר של מציצה ממושכת שאינה לצורכי מזון. העולל הפעיל והסקרן שמושיט את ידו, מכניס חפץ לתוך פיו ובודק אותו שם בעזרת לשונו, חניכיו ושפתותיו שונה מהעולל הפסיבי השוכב שעות ביום כשמוצץ בפיו ומבט ריק בעיניו. אין צורך בסוג המציצה כמו זה האחרון. לעתים קרובות מדי מפרשים בכי כצורך למצוץ ומכניסים מוצץ לתוך פיו של העולל. בפרק 2 אני מסבירה את הסכנות הכרוכות בפעולה כזו. יש מקרים שבהם תינוקות צריכים לשחרר מתחים באמצעות בכי וכל פעולה המונעת זאת מהם פוגעת בהם. אפשר לראות במציצת האגודל מנגנון לדיכוי הצורך לבכות בסביבה שאינה מבינה את-הצורך הזה.

אילו אינטראקציות חברתיות יש לקיים עם התינוק?

לתינוקות יש צרכים חשובים אחרים פרט לצרכים הגופניים שהוזכרו. הם צריכים שיקשיבו להם, יביטו בהם וידברו אליהם. האינטראקציות החברתיות מתחילות עם הלידה. עוללים נעשים מודעים לעצמם ולעולם לא רק דרך חושי המגע והתנועה, אלא גם דרך חושי הראייה והשמיעה; הם מביטים באנשים שסביבם ומקשיבים להם. הם צריכים לראות את פני הוריהם המאושרות ולשמוע אותם מדברים אליהם (אם כי בשלב ראשון הם אולי לא יבינו את משמעות המלים).

תקשורת אידיאלית עם תינוק אינה דומה כלל לאינטראקציה חברתית עם מבוגר. היא דומה יותר לתשומת הלב החד-כיוונית

הקיימת במערכת יחסים שבין יועץ (counselor) לנועץ (client), שבה היועץ מחליט במודע להניח את בעיותיו האישיות בצד, באופן זמני, ו"להיות שם" רק בשביל הנועץ. גם הורים יכולים להחליט לתת לעולל שלהם את מלוא תשומת הלב האוהבת ולשאוף לתקשר אתו באמת כבר מההתחלה. הם צריכים לשים את עצמם במקומו, לנסות לראות את העולם מנקודת המבט שלו, ולא לכפות את הערכים או הפרשנות שלהם על החוויות שלו. הם צריכים לקבל אותו בכל מקום ולהביע אושר מכל דבר שהוא עושה.

הורים רבים מסוגלים לתת לתינוקות שלהם תשומת לב מודעת כזו. הורים שאינם מסוגלים לעשות כן אינם אשמים: כנראה שזכו למעט מאוד תשומת לב כזו כשהיו בעצמם עוללים.

אם הצרכים הללו לא נענו בשלב הראשון, האם אפשר לספקם מאוחר יותר?

בהתפתחות האנושית קיימים רגעים קריטיים שבהם חשים צרכים מסוימים. יש לענות על הצרכים האלה בזמן שהם מתעוררים כדי להבטיח התפתחות בריאה. צרכים שלא נענו גורמים למתיחות בגוף ואליה מתלווים רגשות של צער, כעס ופחד.

בני-אדם מנסים לענות בשלב מאוחר יותר על צרכים שלא סופקו בשעתם, אך ניסיונות אלה נידונו לכישלון. מבוגרים רבים שואפים ללא הצלחה למלא צרכים שלא סופקו להם בשעתם כגון אהבה, קירבה ותשומת לב. אהבה ותשומת לב מאדם אחר גורמות להם לחוש כאילו הושלם המרכיב החסר בחייהם סוף סוף, אך האושר הזה לעולם אינו נמשך זמן רב משום שהאהבה ותשומת הלב הללו לעולם אינן ממלאות את החלל שנוצר בעקבות אי-סיפוק הצרכים בעבר. מבוגרים מסוגלים לקיים מערכות יחסים מספקות ורגועות רק אם התגברו על פגעי העבר. הצרכים אמנם לא ייענו לעולם, אך קיימת דרך לפרוק את הכאב הרגשי ואת המתח ולמחוק את הצורך הכפיייתי. אדם צריך לאפשר לעצמו לחוש את הכאב ולשחרר אותו באמצעות פורקן (בכי, רעד, זעם וכדומה). ברגע שזה נעשה, הדחף לספק את הצרכים לא יורגש עוד. הכאב הרגשי והמתח ייעלמו. עוד על כך בפרק 2.

האם התינוק יהיה מפונק אם אחזיק אותו יותר מדי?

רעיון הפינוק המוגזם נפוץ יותר מדי. אי-אפשר לפנק תינוק יותר מדי. יש החושבים שתינוקות צריכים להיות עצמאיים, לכן צריך ללמד אותם להיות לבד חלק מהזמן ואסור ללכת לקראתם יותר מדי. אנשים אלה חוששים שאהבה וחיבוקים רבים מדי יגרמו לתינוק לרצות עוד ועוד. הם חוששים שהתינוקות שלהם יהפכו למפלצות שאינן נותנות להוריהן רגע מנוחה. זהו היגיון הפוך. תינוקות אינם מבקשים יותר משהם צריכים. הם שבעי רצון ברגע שעונים על צורך שלהם.

מחקר מעניין מאוד תומך בהשקפה זו. תצפיות רבות נערכו על זוגות של אמהות ועוללים בשנה הראשונה שלאחר הלידה. עוללים שהוחזקו על ידי אמהותיהם במשך פרקי זמן ארוכים בשלושת החודשים הראשונים, היו עצמאיים למדי בסוף השנה. הם אמנם נהנו כשהחזיקו אותם, אך לא התנגדו כשהניחו אותם, והיו מסוגלים לשחק לבדם לפרקי זמן מסוימים. מצד שני, עוללים שהוחזקו בהתחלה לתקופות קצרות בלבד, היו די אמביוולנטיים בסוף השנה. נראה שהם לא נהנים כשמחזיקים אותם, אך כשהניחו אותם הם התאוננו ולא שיחקו לבד מרצון (איינסוורת' ואחרים, 1972).

המחקר הנזכר מראה בבירור שהעוללים שלא הוחזקו מספיק הם שהתנהגו באופן "מפונק". המונח מפונק פשוט אינו תקף במקרה של תינוקות. אי-אפשר לתת להם יותר מדי אהבה ותשומת לב. ילדים הדורשים, מתאוננים ונצמדים, אשר נדמה כי שום דבר אינו מספק אותם הם ילדים שנפגעו, לא מיותר מתשומת לב רבה מדי אלא מתשומת לב פחותה מדי. הם סובלים מאי-סיפוק צורכיהם בשלושת או בששת החודשים הראשונים של חייהם. תינוקות רק יוצאים נשכרים מכך שמתמסרים להם. הם זקוקים לכמויות גדולות של מגע כדי להתפתח כראוי.

קיים עוד הסבר לתופעת התינוקות המבוגרים "מפונקים". יש תינוקות שלמרות שהוחזקו רבות בהתחלה, בכל זאת נצמדים מאוד ותובעניים בהמשך. כדברי אחת האמהות:

הכל השתבש. החזקתי אותו המון כשהוא היה קטן, אך בגיל שנה הוא כבר היה צועק בכל פעם שהייתי מניחה אותו.

הגורם לבעיה זו אינו החזקה רבה מדי של התינוק. תינוקות כאלה צריכים לבכות. הם אמנם קיבלו תשומת לב רבה, אך זו לא היתה מהסוג הנכון משום שמנעה מהם לבכות. במקום שיחזיקו אותם ויעודדו אותם לבכות, החזיקו אותם והסירו את דעתם. בפרק 2 יש דיון נרחב בנושא זה.

מה עם הצרכים שלי?

תינוקות לא זקוקים שיחזיקו אותם וייגעו בהם כל הזמן, אבל הם בהחלט זקוקים לכמויות גדולות של גירויים כאלה, בייחוד בחצי השנה הראשונה לחייהם. לאמהות ולאבות רבים אין נטייה לתת לתינוקות את הטיפול העדין ואוהב שלו הם זקוקים. מספר סיבות לכך. האחת - שההורים מלכתחילה לא רצו בתינוק, או שהוא מפריע לחייהם המקצועיים, לאורח חייהם או למערכת היחסים ביניהם יותר משציפו. סיבות אחרות הן תהליך התקשרות פגום שמקורו בנסיבות הלידה, או חוסר התאמה בין מזגם של ההורים לבין זה של העולל. הסיבה העיקרית ככל הנראה היא שההורים לא זכו למספיק תשומת לב כשהם היו תינוקות. קשה להורים אלה להעניק כל הזמן לתינוקות שלהם משום שהם עדיין כמהים להורים אוהבים שאף פעם לא היו להם. מובן שזו לא אשמתם.

סביר להניח שהורים הטוענים שהתינוק שלהם מפריע לצורכיהם דוחים אותו בגלל צרכים שלהם שלא סופקו בעבר. אנשים שלא נפגעו מעולם ושכל צורכיהם נענו, אוהבים את התינוק שלהם ומטפלים בו במסירות רבה. הם רואים בכך דבר טבעי ומהנה.

הורות היא דבר קשה גם משום שהורים רבים אינם זוכים למספיק עזרה. קשה לטפל בתינוק. אי-אפשר לצפות שאדם אחד יעניק לתינוק את תשומת הלב שלה הוא זקוק במשך כל היום (והלילה!). אדם הרוצה מעט חופש מהתינוק שלו אינו בהכרח דוחה אותו. לעתים

קרובות מצפים שנשים תטפלנה בכוחות עצמן בתינוקות שלהן. זה מגוחך. אמהות זקוקות לעזרה. פרטים נוספים על נושא זה ניתן למצוא בפרק 7.

אפשר להבין הורים הסולדים מתינוקם (דבר שרוב ההורים חשים מדי פעם), אך אם כתוצאה מתחושה זו הם יתעלמו או יתעללו בתינוקם הם יגרמו לו נזק רב. פתרון אחד לבעיה זו הוא למצוא אנשים נוספים שיוכלו להעניק תשומת לב לתינוק. על ההורים להתגבר על כל מכשול המונע מהם לבקש עזרה.

פתרון נוסף, הוא להמשיך להחזיק באהבה את התינוק בכל זאת, אם תחושות העוינות שלהם אינן חזקות מדי. פעולה זו תעורר ככל הנראה כל מיני רגשות, כגון כעס, פחד, צער ואשמה. הורים שיצליחו להביע את הרגשות האלה (כדאי שיעשו כן בפני מבוגר אחר והרחק מהתינוק), יצעדו צעד גדול לשחררם מפגיעות עברם. בפעם הבאה יהיה להם קצת יותר קל לאהוב ולהחזיק את התינוק. להלן החוויה האישית שלי:

מאוד התקשרתי לתינוק שלי כשהוא נולד ורציתי להיות קרובה אליו, להחזיק אותו ולגעת בו, אך כל פעם שעשיתי כן שטף אותי גל של צער. אני הצעירה מבין שלושה ילדים שנולדו בסמיכות רבה זה לזה וכמעט שלא החזיקו או נגעו בי כשהייתי תינוקת. הצער שהרגשתי נבע ככל הנראה מאותם צרכים שלא נענו בינקותי, אך החלטתי שלא אנהג בתינוק שלי כפי שנהגו בי ובכל זאת החזקתי אותו ונגעתי בו, על אף שהרגשתי אומללה. יום אחר יום הייתי מחזיקה אותו ובוכה. בכל פעם שהייתי מרשה לעצמי להראות לו כמה אני אוהבת אותו הייתי פורצת בבכי. לא יכולתי לעשות זאת אחרת. עם הזמן הדבר נעשה קל יותר ולבסוף יכולתי להראות לו שאני אוהבת אותו כשאני נראית ומרגישה מאושרת.

התרגילים בסוף הפרק עשויים לעזור להורים חדשים להתגבר על חלק ממכאובי העבר שלהם, להקל עליהם לענות על הצרכים של תינוקם ולהעביר לו את התחושה שאוהבים אותו.

סיכום הפרק

הלידה אינה בהכרח חוויה טראומטית לתינוקות, אך לידות רבות מכאיבות להם רגשית וגופנית. דוגמאות ללידות טראומטיות הן לידות מוקדמות או מאוחרות, לידות בניתוח קיסרי, לידה הקצרה משש שעות או ארוכה משתים-עשרה שעות, לידה שנעשה בה שימוש בתרופות, הוצאת התינוק במלקחיים, "לידת עכוז" או כשחבל הטבור כרוך סביב צווארו של התינוק. לידות טראומטיות גורמות לאנשים להיות רגישים יותר למצבי לחץ. נשים בריאות מבחינה נפשית מסוגלות ללדת מבלי להכאיב יותר מדי לעצמן או לתינוקות שלהן. תינוקות מסוגלים להתגבר לגמרי על טראומות הלידה אם מאפשרים להם לפרוק את הכאבים שלהם.

קור, אור, דממה, מגע גס ורעשים פתאומיים או אובדן הקירבה לאם מפחידים מאוד תינוקות לאחר הלידה. לעתים קרובות, בתי חולים יוצרים את הטרואמות האלה. חשוב להתייחס לתינוקות רכים במלוא העדינות והאהבה כדי לחסוך מהם פחדים מיותרים. צריך לעקוב מקרוב אחר הרמזים שלהם כדי לדעת למה הם זקוקים. אין תהליך פוסט-לידתי נכון יחיד.

צריך לאפשר להורים לבוא במגע קרוב עם תינוקם מיד לאחר הלידה, כדי שתהליך ההתקשרות יוכל לפעול. מחקרים מראים שהשעה הראשונה לאחר הלידה היא זמן רגיש, שבו יש למגע קרוב בין האם לעוללה השפעה חיובית ממושכת על מערכת היחסים ביניהם. ההנקה מסייעת גם כן להבטחת הקשר הקרוב בין האם והעוללה. גם אבות עשויים להתקשר מאוד לתינוק שלהם, במיוחד אם יאפשרו להם להיות נוכחים בזמן הלידה ולשהות לאחר מכן בקרבת התינוק. חשוב שזוג המצפה לילד ישוחח עם הרופאים ועם סגל בית החולים על רצונותיו בקשר לנהלים שלאחר הלידה.

העוללה הוא חסר ישע בהשוואה לרוב גורי החיות משום שגודלה של גולגולתו מצריך שהלידה תתבצע בשלב מוקדם בהתפתחות העובר. אפשר לראות בחיים תיכף לאחר הלידה המשך ישיר לחיים שלפני הלידה. הצרכים של תינוקות רכים משקפים את ההמשכיות הזו.

תינוקות רכים ניזונים מכל גירוי הדומה לגירויים שחשו ברחם. חום, גירוי העור, לחץ כנגד הגוף, תנועה, קול פעימות הלב ומזון שמקורו בגופה של האם הם חלק מהגירויים האלה. צורך נוסף המופיע לאחר הלידה הוא הצורך למצוץ.

הדרך הטובה ביותר לענות על הצרכים האלה היא להחזיק את העוללים קרוב לגוף כמה שיותר, לגעת בהם הרבה ולתת להם לינוק. מחקרים מראים שתשומת לב רבה בחודשים הראשונים לאחר הלידה, כפי שהיא באה לידי ביטוי בהחזקת התינוק, לא תגרום לתינוק להיות מפונק או תלותי. נהפוך הוא, תינוקות שכל צורכיהם לקירבה נענו, מסוגלים להיות עצמאיים מאוחר יותר.

יש לענות על הצרכים המוקדמים האלה ברגע שהם מתעוררים. צרכים שלא נענו מותירים אחריהם זיכרונות כאובים המלווים במתיחות גופנית. אם האדם לא יפרוק את הרגשות האלה הם עלולים לגרום לו בעיות לאורך כל חייו. אנשים רבים מנסים במשך כל חייהם, לשווא, לספק צרכים מוקדמים שלא נענו.

יש הורים החשים שאינם יכולים או אינם רוצים לתת לתינוקם את מלוא האהבה ותשומת הלב שהוא זקוק להן. הסבר אפשרי אחד לבעיה הזו היא שהורים אלה עדיין סובלים בגלל צרכים שלא סופקו להם בילדותם. קשה לאהוב תינוק כשחלקית אתה בעצמך עדיין תינוק המשתוקק לאהבה. סיבה נוספת לבעיה היא שהורים רבים (בייחוד אמהות) חושבים שהם צריכים לטפל בתינוק לבד. זו ציפייה מוגזמת. הורות היא תפקיד תובעני ביותר, ועל ההורים למצוא דרכים לקבל עזרה.

תרגילים

התרגילים יעילים יותר אם מבצעים אותם עם בן/בת-זוג. הוראות מפורטות לגבי אופן ביצוע התרגילים ניתן למצוא בהקדמה.

לפני הלידה

- 1 ספרי את כל אשר ידוע לך על ההיריון של אמך ועל לידתך. מה דעתך על הדרך שבה נולדת?
- 2 כיצד את מרגישה לגבי הדרך שבה הרית?
- 3 כיצד את מרגישה כלפי העובר (אהבה, דאגה, התנגדות וכדומה)?
- 4 כאשה בהיריון, איך את רואה את עצמך?
- 5 (אם מדובר בילד הראשון): כיצד את מרגישה בתור הורה לעתיד?
- 6 מה דעתך על רופאים ועל בתי חולים? אלו אסוציאציות עולות בקרבך כלפיהם? מה דעתך על כאב גופני? אלו אסוציאציות מתקשרות אצלך לכאב?
- 7 מה ההרגשה הכללית שלך לגבי הלידה הקרובה (התרגשות, דאגה, חוסר סבלנות וכדומה)? הרבה זוגות חוששים שהאם או התינוק ימותו בלידה. חשוב להביע את הפחדים האלה. נסי לומר בשמחה: "אנחנו נעבור את זה!" או "ייהיה בסדר!". חזרי על המשפטים האלה מספר פעמים, ואם צריך צחקי, בכי או רעדי.
- 8 כיצד לדעתך ישפיע התינוק על אורח החיים שלך? על מערכת היחסים שלך עם בן-הזוג? מערכת היחסים שלך עם ההורים? מערכות היחסים שלך עם החברים? מערכות היחסים שלך עם ילדייך האחרים?
- 9 האם נגעו בך מספיק כשהיית ילדה? האם נוגעים בך מספיק עכשיו? מה הרגשתך בקשר לזה? איך היית רוצה שייגעו בך? האם אי-פעם נגעו בכל גופך או עיסו אותך באהבה אך לא במיניות? כיצד הרגשת? תני למישהו לגעת בך בצורה כזו ואפשרי לעצמך לפרוק, אם יש לך צורך בכך.

לאחר הלידה

- 1) תארי את לידת התינוק בפרוטרוט תוך שאת משתהה על נקודות כואבות, מפחידות או מכעיסות.
- 2) כיצד את מרגישה כלפי התינוק שלך (אהבה, התנגדות, חרדה, אדישות וכדומה)? מה גורם לך להיות מרוצה ממנו? מה גורם לך להיות לא-מרוצה ממנו?
- 3) את מי מזכיר לך התינוק (את עצמך, את בן-הזוג, את החמות, את הכלב וכדומה)? במה הם דומים? במה הם שונים? כיצד משפיע הדמיון הזה על תחושותיך? מה מזכירות לך התחושות שיש לך כלפי התינוק שלך?
- 4) את אָם. כיצד את מרגישה (אם זה הילד הראשון שלך)? האם את חושבת שתוכלי לענות על הצרכים של תינוקך? תני לעצמך חיזוק חיובי, אמרי בגאווה, "אני אם נהדרת!" מני את כל הדברים הטובים שאת עושה למען תינוקך.
- 5) האם התינוק שלך השפיע על חייך? על מערכת היחסים שלך עם בן-הזוג? על מערכת היחסים שלך עם ההורים? על מערכות היחסים שלך עם החברים? על מערכות היחסים שלך עם ילדיך האחרים?
- 6) מה את מרגישה כשאת מחזיקה את תינוקך? כשאת נושאת אותו? נוגעת בו? הצמידי את התינוק לגופך. מה את מרגישה? נסי לומר לתינוק "אני אוהבת אותך". כיצד את מרגישה?
- 7) (אָם מיניקה): כיצד את חשה כשהתינוק יונק? (אָם מאכילה מבקבוק): כיצד את חשה כשאת נותנת לתינוק את הבקבוק?
- 8) כיצד את חשה כשאת מחליפה חיתול? כשאת מלבישה או מפשיטה את התינוק? כשאת רוחצת את התינוק?
- 9) איך את מרגישה מאז שהתינוק נולד (עייפה, מדוכאת, שלווה וכדומה)? דברי על תחושותיך ופרקי את כאביך במידת הצורך.
- 10) האם את זוכה למספיק עזרה בתפקידך כָּאָם? אם לא – מה הרגשתך בעניין זה? מה מונע ממך לקבל עזרה? האם ניתן לעשות משהו בנידון?