

התמודדות עם אובדן הריון

אובדן הריון מתייחס להפלה טבעית המתרחשת בשבועות הראשונים להריון, הפלה מאוחרת, לידה שקטה' ואף להפלה יזומה. מדובר באירוע קשה וכואב עבור שני בני הזוג אשר השפעותיו עלולות להיות ארוכות טווח.

בלידה של תינוק ללא רוח חיים האם נמצאת במצב מורכב. היא יולדת – "נותנת חיים", לתינוק שאינו בחיים. זהו מצב בעייתי שמגולם בו בלבול קשה. התינוק נולד ונפטר, בדרך כלל, רק בנוכחות הוריו והם אלה החווים מקרוב את החוויה הקשה.

להתמודדות עם מות עובר ולידת מת שני מרכיבים משמעותיים: התמודדות עם האבל על האובדן, והתמודדות עם הטראומה שבעקבותיו. הטראומה עולה מעצם היות האובדן אירוע לא צפוי ולא נשלט, המאופיין בלחץ, מציף ומשתק.

השלכות האובדן מקבלות ביטוי בכל מישורי החיים: האישי, המשפחתי (זוגיות וילדים) והחברתי.

לידת מת היא חוויה בודדה מאוד עבור בני הזוג ובעיקר עבור האישה. אובדן הריון אינו מובן על ידי החברה כאירוע רגשי משמעותי. אמהות לעובר שמת אינן זוכות להכרה בצורך שלהן להתאבל. מכיוון שהתינוק מעולם לא היה חי בעיני החברה ולא נראה, מותו הוא בגדר "לא-אירוע" (Non-Event). מעבר לכך, הם אינם זוכים לתמיכה חברתית מספקת. בשל אי הנוחות והקושי של הסביבה להתמודד עם לידת מת. התרחקות, של נשים צעירות או הרות מאישה אשר איבדה את היריונה, גם אם היא חברתן, הינה קושי שכיח שעולה במפגשים עם נשים אבלות. כך גם עם בני משפחה אחרים שמעדיפים "לא לדבר על זה".

במישור הזוגי, אובדן הריון הוא אירוע טראומטי לשני בני הזוג ולפעמים עלולות להיות לו השפעות ארוכות טווח. נשים נוטות לשתף בתחושותיהן ואף בוכות יותר ואילו גברים נוטים לתמוך בחזרה מהירה מדי למסלול החיים, מפנימים את תחושותיהם ולא מרבים לבטא אותם. בשלב יותר מאוחר, האבל הלא מעובד עלול לצאת החוצה בצורת דיכאון, התקפי זעם או אובדן הנאה מינית או רגשית. ההבדלים בתגובות ובהתקדמות עלולים ליצור מתחים על רקע חוסר ההבנה וההתאמה. תקשורת בין בני הזוג חשובה על מנת לצלוח את המשבר בצורה חיובית ובונה. לכל זוג יש את הדרך שלו להתמודד עם האובדן. היו סבלניים ותנו לעצמכם את הזמן.

במישור המשפחתי, זוגות שהם כבר הורים לילדים, מתמודדים עם חשש גדול לגבי תגובת הילדים לאובדן ועם הקושי לאכזבם. חשוב לציין כי לאופן הבשורה ולמסר אותו ההורים מעבירים לילדיהם, יש משקל רב בדרך בה הילדים תופסים את האירוע ובהתמודדותם עמו. השלכות רגשיות, 15%-25 מהנשים שחוו אובדן הריון סבלו מבעיות הסתגלות מתמשכות, ומחקרים שונים מראים כי אובדן שכזה מהווה גורם לחץ נפשי קיצוני ומעלה את הסיכון לחוות אבל טראומטי, דיכאון, חרדה, הפרעת הסתגלות והפרעה פוסט טראומטית.

קבלת תמיכה, שיתוף ברגשות, עיבודן ומידע על דברים שאתם עשויים לחוות יכולים לסייע לכם בתהליך ההחלמה. דבר לא יפחית את הכאב, אך אנו כאן על מנת לסייע לכם להתמודד עם תהליך זה. בנוסף, קיימים טיפולים קבוצתיים למתמודדים עם לידה שקטה.

מדובר באוסף תסמינים גופניים, ופסיכולוגים הקשורים לווסת הנשית. אשר משתנים מאישה לאישה וממחזור למחזור. עוצמת השינויים יכולה להיות קלה מאד או אפילו לא מורגשת, אך היא עלולה לפגוע באופן משמעותי באיכות החיים.