

תפקיז הבעל בלידה

שלומית רייפמן – לויצקי, המרכז להריון ולידה במכללה האקדמית בוינגייט
מחברת הספר לנוע בלידה וללדת בתנועה

תהליך הלידה סובב כולו סביב האישה ובעצם לא נוגע פיזית בגבר

חשוב שלבעל יהיה תפקיד בחדר הלידה:

- יכול לחזק את הקשר הזוגי
- הופך אותו לשותף לתהליך למרות שלא גופו הוא שעובר אותו. ירגיש סיפוק רב אם יהיה שותף.
- עוזר לחבר אותו לתינוק (לא כל הגברים מחוברים ל"דבר הזה" שגדל אצל האישה, למרות שגם הם אחראים להיווצרותו ולמרות שחציו בא ממנו. ואצל חלקם נעשה החיבור ברגע שצופים ביציאת התינוק)
- כ"בעל תפקיד" הוא מרגיש "חשוב" בחדר הלידה – זקוקים לו ויש לו יכולת לעזור. לא מרגיש מיותר.
- לא מרגיש מתוסכל כשרואה את אישתו סובלת כי יש לו כלים לעזור לה
- אם התכוון לקראת הלידה ובמיוחד אם עשה זאת עם אישתו – יידע מה היא צריכה ואיך לעזור

מה תפקידו של הבעל בלידה

- להיות שם בשבילה – לספק את צרכיה ורצונותיה (פיזיים, נפשיים)
- שהאישה לא תהיה לבד במקום זר בסיטואציה כל כך לחוצה
- להיות הגורם המקשר בינה לבין הצוות (יודע הכי טוב למה אישתו זקוקה, מה היא אוהבת, מה הייתה רוצה, למה מתנגדת, מה מבקשת באותו רגע
- להיות שק החבטות ומיכל הדמעות שלה(במידת הצורך - בהכנה מוקדמת **יבין ולא יפגע**)
- לשאול את השאלות המתאימות ולהתעקש לקבל את התשובות המלאות
- לעזור בתקשורת עם הצוות (יכול להתעקש בשבילה, להסכים או לו, להגיד מה היא רוצה – מכיר אותה הכי טוב, לבקש בשבילה)
- להיות פעמון ההזעקה - לקרא לצוות אם צריך
- **לעזור בהתמודדות פיזית עם הלידה** – לעסות, להניע, להזיז, לנשום, להשמיע קולות... להרטיב את הפה, להוריד לשרותים, לנגב את הפנים, לשנות תנוחות, להזיז אותה אם לא יכולה לזוז לבד (משככי כאבים)
- **לעזור בהתמודדות נפשית** - לעודד, לתמוך, לחזק, לחבק, ללטף, לאהוב, להגיד שהיא נפלאה
- להזכיר (דברים שלמדו כשהתכוננו, לנשום, לא לעצור נשימה, דמיון מודרך, לעזור להתרכז, לעזור לזכור להרפות)
- להביא לה מה שהיא צריכה
- להיות משענת פיזית ונפשית
- להיות מחסום (בפני אורחים לא רצויים, פרוצדורות לא רצויות, לחץ של אחרים)

לראות את הפלא בהיווצרותו – לראות את הבריאה!!!

חשוב שהבעל (ובהחלט גם האישה) יתכוננו מבעוד מועד ללידה ולמקומם בתהליך הזה. יקל על התקשורת בחדר הלידה ועל התפקיד של כל אחד מבני הזוג וישפיע לטובה על חווית הלידה.

חשוב לציין שלא לכל בעל מתאים להיות בלידה – חשוב לציין זאת וחשוב להתכונן לכך. היום זה נראה מובן מאליו שהבעל נמצא בחדר הלידה אבל לא כל הבעלים מסוגלים לכך (מסיבות שונות) וחשוב לא להכריח אותם. הלחץ החברתי עלול לגרום לנזקים ועלול להזיק יותר מלהועיל. כדאי לדבר מבעוד מועד ולהתכונן לאלטרנטיבה (מלווה אחר) אם אינו רוצה או אינו מסוגל. אין המשמעות שהוא אוהב אותה פחות.

(לא צריך ללכת עם הצהרות נוקשות לכאן או לכאן לגבי הנוכחות בלידה. אפשר להחליט לנסות ואם לא ילך – **להבין** ולדאוג מבעוד מועד לאלטרנטיבה)