

# דף מידע למטופלת ובני משפחתה בנושא "לידה שקטה"

השירות הסוציאלי ומחלקת נשים



יזמיני

## לתמיכה מקצועית בקהילה:

- ניתן לפנות לעובדות הסוציאליות בקופות החולים באזור מגוריך.
- ניתן לפנות באמצעות מכתב הפנייה של רופא משפחה למרפאה לכריאות הנפש במחוזות השונים. (מרפאה לכריאות הנפש חדרה, טלפון: 04-6304835) כמו כן למרפאות לכריאות הנפש שבקופות החולים שלך.
- ניתן לפנות לטיפול על ידי אנשי מקצוע במרפאות פרטיות (עובדים סוציאליים, פסיכולוגים, פסיכיאטרים).
- ניתן להצטרף לקבוצות תמיכה.
- ניתן להיעזר באתרי אינטרנט כגון "תפוז" - בפורום אובדן היריון ותמיכה, ו"כיפה" - בפורום: תמיכה לאחר אובדן.

## ספרות מומלצת בנושא:

- "תפיסת המוות בעיני הילדים" מאת שרה סמילנסקי
- "אובדן" מאת תמר גרנות
- "איזון עדין" של עופרה אלון
- "טראומה והחלמה" מאת גיל הרמן

עיבוד האבל הינו תהליך המצריך זמן לשם הבנת האירוע, קבלת סיום ההיריון והפגמת האובדן. לאחריו, תוכלי להתארגן מחדש ולחזור בהדרגה לשגרת החיים. מידי פעם תיתכן נסיגה ושקיעה מחדשת אך עם הזמן תחזור ההבנה שניתן לזכור ויחד עם זאת להיות מסוגלת ליהנות מהחיים. זוגות רבים מצליחים עם הזמן להתאושש רגשית ולהמשיך קדימה. נשים רבות חוות הריונות נוספים מוצלחים המסתיימים בלידת תינוקת/ בריאה.

למידע נוסף, ניתן לפנות לעובדת הסוציאלית במחלקה.

בברכת בריאות טובה  
צוות מחלקת נשים והשירות הסוציאלי.

## מטופלת יקרה,

סיום ההיריון בלידה שקטה היא חוויה כואבת מאוד לך, לכן זוגך וליקיריך.

ליויי של צוות מקצועי במחלקה, שיסייע במתן תמיכה ומידע אודות מצבך והתהליך הטיפולי הצפוי באשפוז, עשוי להקל עליך להתמודד עם האובדן הכואב.

אנו, צוות מחלקת נשים והשירות הסוציאלי, מושיטים לך יד בכל שלבי התהליך. עומדת לרשותך האפשרות לפגוש את העובדת הסוציאלית של המחלקה במטרה לקבל יעוץ, הכוונה ותמיכה

חשוב שתפני לקבלת סיוע ותמיכה.

הפלה או לידת ילוד מת הינה התנסות כואבת והאובדן הינו אמיתי. האירוע חזק בעוצמתו ומלווה בתחושות של עצב ואבל. נוסף לכאב הרגשי, האישה שרויה בכאב פיסי וגופני עם כל התהליך המורכב.

אחרי האובדן ייתכן ואת וכן זוגך תחושו המומים, כועסים, עצובים, ואפילו אשמים. כל אלו רגשות לגיטימיים, מוכרים ומוכנים.

האובדן הוא חוויה משותפת לבני הזוג. התמודדות מוצלחת מתבטאת ביכולת של בני הזוג לדבר בפתיחות, לשתף ברגשות, ולכבד את הביטוי של כל אחד מהם לכאב ולאובדן.

במקרה שעולים קשיים, רצוי לגשת לאיש מקצוע שיסייע לכם לעבד יחד את הכאב ולהצליח לצעוד ביחד קדימה. (דרכי פניה מפורטות בהמשך).

תהליך ההתמודדות וההסתגלות לאובדן מתחיל כאן בבית החולים. נשים רבות מצליחות להתמודד עם האובדן ללא צורך בהתערבות מקצועית. תמיכה משפחתית וחברתית חשובות לך ולכן זוגך לצורך ההתמודדות עם האבל. לפעמים, התמיכה של בני המשפחה, חברים ועמיתים לעבודה אינה מספקת בשל אי הנוחות והקושי של הסביבה להתמודד עם המוות ולפעמים מעדיפים "לא לדבר על זה".

## נושאים שבוודאי יעסיקו אתכם

**כיצד לספר לילד/לאח** - אתם בטח דואגים לילד בבית ולא יודעים איך לספר את מה שאירע. יש לספר לילד בכנות ובפשטות, לבחור בגרסה אחת, לא להיכנס לפרטי פרטים או להעמיס במידע. אפשר להשתמש במונחים כמו "מת" או "מוות". יש להימנע משימוש במונחים "הלך לישון" או "היה חולה". תגובות הילד מושפעות מגילו, ולכן רצוי להתאים את המידע לרמה ההתפתחותית של הילד. מומלץ שההורים יספרו לילד בעצמם.

ההורים יכולים לשתף במה שקורה את השותפים לטיפול בילד (מורים, גנות, מטפלות) כדי שאלו יוכלו להקדיש לו תשומת לב מיוחדת ולהיות קשובים למצב רוחו. כל עוד הילד שלכם מקבל אהבה, הגנה, ביטחון וחום מכם, סביר כי יוכל להתמודד בהצלחה עם האובדן ביחד איתכם כמשפחה.

**הפרידה מהילוד** - למרות המציאות הקשה במהלך האשפוז, יהיה עליכם להתמודד עם מספר החלטות לא קלות, כמו "האם לראות את התינוק? האם להיפרד? מה נכון לעשות?".

מחקרים מראים שפרידה מהילוד עוזרת להכין את סיום ההיריון ומאפשרת לעבד את האבל. ההחלטה אם להיפרד או איך להיפרד מהתינוק שנולד היא רק של בני הזוג.

במידה ותרצו שיתבצע בירור נוסף אודות סיבת המוות או המום בעובר מת, תוכלו לבקש נתיחה או בדיקה פתולוגית. ההחלטה תינתן לאחר קבלת הסבר ובהתייעצות עם רופא אחראי במחלקה ובהתאם לנהלי המחלקה. יחד עם זאת, נתיחה ובדיקה פתולוגית של העובר לא תמיד יתנו הסבר לגבי סיבת האובדן.

**קבורת הילוד** - ההחלטה היא בהתאם לתרבות, למנהגים ולאמונה שלכם. יש אפשרות לטפל בקבורה באופן עצמאי או על ידי חברת קדישא. משרד קבלה ידאג למתן רישיון קבורה בכפוף לנהלים של משרד הבריאות.

## זכויות האישה לאחר לידה שקטה

**זכאותך למנוחה וחופשת מחלה** - כאשר הלידה מתרחשת לפני השבוע ה-26, תהיי זכאית לחופשת מחלה. במכתב הרפואי יצוינו ימי מחלה. רופא משפחה יכול לצייד אותך באישורים למקום עבודתך, וכן באפשרותו להאריך את חופשת המחלה במידת הצורך.

**זכאותך לדמי לידה, מענק לידה וחופשת לידה** - כאשר הלידה מתרחשת לאחר השבוע ה-26 להריון וכנ"ל לגבי ילוד שנולד חי, גם אם מדובר על שבוע צעיר מאוד, הנך זכאית למענק לידה. הינך זכאית לדמי לידה וחופשת לידה ועבדת בכפוף לחוקים של המוסד לביטוח לאומי.

במידה שהחלטת לחזור לשגרה ולעבודה, תוכלי לעשות זאת רק לאחר שלושה שבועות מהלידה.

## המלצות לאישה ולכן זוגה:

- לפנות לאנשים הקרובים ללכם ולשתף ברגשותיכם.
- לשתף בני המשפחה בקשיים ולגייס את הסיוע שלהם במשימות, עבודות בבית וטיפול בילדים.
- לקבל תמיכה מקצועית, במיוחד כשהאבל מתמשך. סיוע כזה הינו הכרחי במיוחד כשהאבל ממושך וכשהאובדן מוביל לעצב מתמשך, קשיים תפקודיים ואו פגיעה חמורה בתפקוד היומיומי ודיכאון כרוני. ניתן לפנות לעובדות הסוציאליות בקופות החולים השונות, באמצעות מכתב הפנייה של רופא משפחה למרפאה לבריאות הנפש במחוזות השונים או לטיפול ע"י אנשי מקצוע במרפאות פרטיות (עובדים סוציאליים, פסיכולוגים, פסיכיאטרים).
- להשתתף בקבוצת תמיכה. קבוצת תמיכה תסייע בהתמודדות עם האובדן ותאפשר מפגש עם נשים במצב דומה.

**במידה ונשקלת האפשרות להיכנס להיריון נוסף, כדאי לבצע ההערכה רגשית, כמו גם גופנית. הריון עתידי עלול להיות מתוח וילווה בחרדה. לכן עשו זאת לאחר ובשיתוף התייעצות עם רופא/הנשים שלכם.**