

לידה שקטה ואחריה

סיפור אחד אישי

יעל ארנסט

הכל היה רגיל ושיגרתו בהריון שלי עם איילת.
הכל התנהל על מי מנוחות, הייתה לי בטן מאוד גדולה ותינוקת מאוד אקטיבית בפנים.
היא זזה כל כך הרבה, עד שבנקודה מסוימת התחלנו לנהל שיחות, רק שתינו:
אני שאלתי משהו והיא הייתה עונה בבעיטה בבטן, או בהתמתחות, או בכל דבר אחר
שתינוקות עושים בבטן אימם.
זה היה ההריון השני שלי. בני הבכור אז כמעט בן ארבע, היה (והוא עדיין) מקור לשמחה
ולאושר גדולים מאוד. היה נדמה שזה הזמן הנכון להוסיף עוד ילד למשפחה.

לקח לי זמן לקבל את תפקידי כ"אמא". הגעתו של שחר לחיי ב- 2007 לא הייתה דומה
לשום דבר שדמיינתי.
בשנת 2001 איבדתי את אמי בפתאומיות, ובשנת 2004 איבדתי את אבי לאחר מחלת
הסרטן. נותרתי שבורת לב. הייתי קשורה לשניהם מאוד. ההתמודדות עם מותם
וההחלמה מהאבל הותירו בי את התחושה, ששום דבר כבר לא יוכל להפתיע אותי בחיים
האלה. ראיתי את המוות מקרוב מאוד. ראיתי את אבא שלי הולך ומתפוגג ולא יכולתי
לעשות דבר, רק ללוות אותו ולא לעזוב אותו לבד. וזה גרם לי להרגיש שאין עוד יותר דבר
שיוכל להפתיע אותי.
ואז הגיע שחר, בני הבכור, ומאז לידתו חוויתי רצף של הפתעות! הבנתי שאני לא כל כך
מחוסנת וחסינה לחיים כפי שחשבתי שאני. כך שלקח לי זמן להתרגל לתואר "אמא" ולכל
מה שטמון בחובו עבורי.

החלטנו שהגיעה השעה לילד שני, אך הדברים עבדו לאט. ניסינו וחיכינו שמונה חודשים
ארוכים עד שהצלחנו.
כאמור, ההריון התקדם באופן תקין לגמרי. כל הבדיקות היו תקינות. חיכינו כולנו לתינוקת
שתצטרף אלינו.

ב- 6.9.2010, הרגשתי קצת חולה. הייתי בשבוע 37 ו-3 ימים, הרגשתי קצת מקוררת ורוב היום הייתי במיטה וישנתי. בערב, חשבתי לעצמי שאני לא בטוחה שהרגשתי את התינוקת זזה במהלך היום, ולכן אכלתי משהו מתוק ושכבתי על הצד כדי לבדוק את התנועתיות. לא הייתי בטוחה במה שהרגשתי, לכן נסעתי לביה"ח לבדוק כדי לוודא שהכל בסדר.

נשכבתי על אחת המיטות במיון יולדות ואח הגיע לחבר אותי למוניטור. משהו לא הסתדר לו, והוא הלך לבקש עזרה. הוא הגיע עם רופא, אני זוכרת שזה נראה לי מוזר. הרופא, בפנים רציניות, ניסה למצוא דופק. הוא יצא וחזר שוב עם עוד רופא. ועוד אחד. הסתכלתי עליהם והרגשתי שמשהו לא תקין פה. במקביל, שמעתי את האחיות מפנות את המטופלות האחרות מהחדר. לבסוף אמרתי "כל כך הרבה רופאים בחדר אחד. זה לא יכול להיות סימן טוב. מה קרה?" אחד מהם, ד"ר חסון, שאל אותי "את לבד פה?" הנהנתי. הוא אמר "אני מצטער, לתינוקת שלך אין דופק".

הייתי בשוק.

הרגשתי אחוזת אימה.

והתחלתי לבכות, מרגישה נבגדת על ידי גופי, על ידי התינוקת שלי, על ידי העולם.

איך זה יכול להיות?

לא יכולתי להפסיק לבכות. כל הצוות היה רגיש ואמפתי, אבל אחת הרופאות, ד"ר שרית ברק, האישה היחידה שהייתה איתי שם, חיבקה אותי, חיכתה איתי עד שבעלי אושיק יגיע, ענתה לכל שאלותיי וגם ידעה לתת לי להיות לבד עם הדמעות. והבכי הזה, שלא מפסיק, ומסרב להאמין שאני במפגש עם המוות- אני כבר 37 שבועות במפגש עם החיים! מה פתאום מוות עכשיו?

התקשרתי לבעלי, בוכה וביקשתי שיבוא מהר. "מה קרה?" הוא שאל, ואני לחשתי "אין דופק". אני נזכרת עכשיו, שד"ר חסון אמר שלא כדאי להגיד לו בטלפון, אבל ידעתי שכשבעלי ישמע אותי, הוא כבר יבין לבד.

מיד חשבתי שזה בטח משהו שאני עשיתי או לא עשיתי. לא יכולתי לעצור את עצמי מלשאול את השאלה, שכאילו יצאה באופן עצמאי מפי "האם זו אשמתי?" שלושת הרופאים ענו מיידית "לא".

אבל איך אני יכולה להאמין להם? כשתינוק יוצא חי ושלם- זה הכל בזכותי. כאשר התינוקת שלי מתה בתוכי- זו אינה אשמתי? איזה מין הגיון זה? לא שתיתי מספיק מים במהלך ההריון, חשבתי, אני יודעת את זה. בטח אכלתי משהו, בטח לא עשיתי את אחד הדברים הכי חשובים שאפילו אני לא יודעת מהו. אמרתי לרופאים את כל זה, והם המשיכו "זו לא אשמתיך, זה לא משהו שאת עשית".

"את.

לא.

אשמה".

אחרי הלידה השקטה כתבתי:

"הרופאים כולם המליצו על לידה רגילה ולא על קיסרי.

דיברו על סיכונים יותר גבוהים, אבל בעיקר דיברו על ההריון הבא. ד"ר ברק אמרה שהיא יודעת שאני לא יכולה בכלל לדמיין או לחשוב על הלידה הבאה, אבל בשביל זה הם שם (הרופאים), והם כן חושבים על הלידה הבאה, ושכדאי מאוד, מאוד, מאוד, ללדת בלידה רגילה. עם כל הקושי, והם מבינים שיש המון קושי.

ולצערם- כן, זו לא הפעם הראשונה ולא הפעם האחרונה שהם נתקלים במקרה כמו שלי. ולכן הם יודעים על מה הם מדברים.

לא היה לי ספק בזה, אבל אני פחדתי. פחדתי מקרע ברחם בגלל פיטוצין שמגיע אחרי קיסרי מלפני כמעט 4 שנים. ופחדתי שאני אמות. פחדתי שלא אראה את שחר יותר. שלא אראה את אושיק יותר. אני פשוט פחדתי למות.”

נעתי בין רגעים שבהם הרגשתי שאני חייבת לעשות משהו כדי לעזור לעצמי, לבין רגעים שבהם פשוט נשברתי ובכיתי. התקשרתי לאחי, וגם לפסיכולוג שלי, שנפגשתי איתו לפני כמה שנים טובות ומאז לא התראינו.

ואז קיבלתי טלפון אחד שהרתיח אותי.

אני לא זוכרת את כל השיחה, אבל אני זוכרת את החלק האחרון: “אל תדאגי, עוד מעט יהיה לך תינוק אחר”.

וזה הרתיח אותי! הרגע איבדתי את התינוקת שלי, אני לא רוצה לחשוב על הבא בתור. לא רוצה בכלל שיהיה עוד אחד! איך אפשר שלא להכיר בתינוקת שהייתה פה איתי במשך 8 חודשים וחצי? איך ניתן להעלות על הדעת בכלל שאפשר להחליף תינוקת אחת בתינוק אחר?!

שיחת הטלפון הזאת הייתה הדבר הכי לא נכון בתזמון הכי גרוע.

בחדר לידה

אושיק ואני עברנו לחדר לידה, בו נעביר את היומיים הבאים. שני ימים אומללים. נכנסנו לחדר הזה בידיעה שנצא ממנו ללא התינוקת שלנו.

קיבלתי זירוז לידה והציעו לי תרופות כדי שאוכל לישון בין לבין. לקחתי פעם אחת כדי לישון, אבל בשאר הזמן פשוט רציתי להיות עם אושיק. גם הוא איבד עכשיו תינוקת, ואנחנו זקוקים להיות ביחד. לשוחח, לבכות, להתחבק. לנחם זו את זה, זה את זו. שוחחנו על שחר, בכינו ביחד. פשוט היינו ביחד. החלטנו שנקרא לתינוקת שלנו איילת. היא הייתה פה איתי 37 שבועות ו-3 ימים. היא חייתה בתוכי. מגיע לה לקבל את השם שלה.

היינו צריכים לדבר על כל מיני סידורים כמו קבורה. לפי הדת היהודית, התינוקת שלי, איילת, לא הייתה עדיין תינוקת, היא נחשבה לעובר. וככזו, היא לא ראויה להלוויה ולקבורה.

איזו מחשבה נוראית לחשוב עליה כשאת מחכה שזירוז לידה יתחיל לעבוד. לא יכולתי להאמין שהתינוקת שלי פשוט תושלך לקבר אחים עם תינוקות אחרים שנפטרו מוקדם מדי. איזו מחשבה מזוויעה. חשבתי שאני רוצה קבורה, כמקובל.

ואז חשבתי על הקברים של הוריי. אני לא מבקרת בהם כי אני לא מאמינה שהם באמת קבורים שם. אני מאמינה שכשמישהו נפטר, הוא מפקיד חלק ממנו בלבבות של האנשים שהוא אוהב ושאהבו אותו. הוריי איתי בכל מקום ובכל עת, זה לא דבר שמותנה בביקור בבית קברות.

והתינוקת שלי? חלק כל כך גדול מהנשמה שלה תמיד יישאר טבוע בנשמת. איך זה יכול להיות אחרת?
ויתרנו על קבר.

יום חמישי, 9.9.10, 01:10 בבוקר- ופתאום הקלה.

ואושיק מתחיל לבכות.

פתאום העיניים שלי כבר לא מכווצות, הן פשוט עצומות ואפשר לנשום, ולנשוף בקלות. ואני יודעת בדיוק מה אושיק רואה, ואני יודעת בדיוק למה הוא בוכה, והראש שלי פוקד על היד להתרומם כדי להחזיק את אושיק, אבל היד לא נענית לפקודה, היא פשוט לא יכולה. אני פוקחת את עיניי.

ונדמה לי שעברתי חדר, כי הוא פתאום נראה לי שטוף אור במקום החדר האפלולי שנכנסו אליו לפני יומיים. מאיפה הגיע כל האור הזה??

אני מבקשת להחזיק את איילת.

ומביאים לי תינוקת עטופה. דוממת. שקטה. ויפה כמו בחלומות שלי.

אני מחזיקה אותה.

ואני מרגישה שלוה. אושר. גאווה להחזיק את הילדה שלי, למרות שאין בה רוח חיים.

היא הייתה מושלמת, לולא היה חסר הפרט הקטן הזה- רוח חיים.

אני כל כך שלוה, שאני נרדמת לכמה דקות, עם איילת בידיים.

לראשונה מזה יומיים וחצי אני מוצאת נחמה. נחמה בדמות תינוקת שדומה לי, עם

השפתיים של אושיק ומזכירה כל כך את שחר. נחמה בגוף הקטן הזה, שעד לא מזמן בעט

בי, וזז בי וחי בי.

ובית החזה שלי מתמלא. מתמלא בחום, באהבה.

ואני לא יכולה שלא לחייך. אני יודעת שהתינוקת שלי מתה. אני יודעת שהיא לא ישנה.

זה לא משנה. אני מחייכת אליה, מדברת אליה, שרה לה את שני השירים שהכי רציתי

לשיר לה. מעלה איתה זיכרונות מתקופת ההריון.

אני מרוכזת רק בראש ובפנים שלה. אני מלטפת את לחיה. מריחה אותה. מנשקת אותה.

אני אוהבת אותה וכולי מחייכת ומרגישה מלאה.

דמעה אחת לא עולה בעיניי. הלב לא שוקל להתפרק, הנפש לא רוצה להישבר. כל ישותי מרוכזת באיילת היפה שלי, שיצרתי באהבה גדולה עם אושיק, אהוב חיי.

אושיק צילם את איילת, תמונות וסרטון קצר שלה ושלי ביחד. בימים שאחרי הלידה, היו פעמים שהתבוננתי בתמונות ובכיתי, והיו פעמים שהתבוננתי והתמלאתי אהבה. ולראשונה בחיי, התבוננתי בתמונות של עצמי, ככה, כמו שהייתי אחרי לידה כל כך קשה, וחשבתי לעצמי שאני יפה.

החוויה הזו הייתה כל כך עוצמתית, מדהימה ולא תאומן. אני זוכרת שהשווצתי באיילת מול אחד הרופאים, שנרתע קצת מלהסתכל עליה- או לפחות כך נדמה לי כשאני כותבת שורות אלו. הכרחתי אותו להסתכל. הרופאים אמרו לי שאני גיבורה. לא הרגשתי קרובה לזה בכלל. הרגשתי שאני עושה בדיוק את מה שאני צריכה לעשות. החזקתי את איילת בזרועותיי למשך שעה, ואז נפרדנו. וזהו. מאז לא ראיתי אותה יותר.

ההתאוששות

ההתאוששות מהלידה עצמה הייתה לי דואבת. מעבר לידיעה שאני יוצאת בלי איילת, כל גופי כאב מהלידה ומהמאמץ.

ידעתי שאתגבר, ידעתי שאושיק ואני נתגבר על הדבר הזה שקרה לנו פתאום. אבל לא ידעתי איך זה יקרה, או כמה זמן זה ייקח ואלו צלקות ייוותרו בי. לא חשבתי בכלל על כל הדברים שעוד מחכים לי בדרך להחלמה. ידעתי שאני צריכה מנוחה, וידעתי שאני צריכה תמיכה. שאני צריכה טיפול.

הרגשתי בדידות מאוד גדולה. הבדידות הזו נשארה איתי גם כמה חודשים לאחר הלידה השקטה. הרי איילת הייתה איתי שמונה חודשים, ולפתע היא נלקחה ממני וזהו. היא הייתה איתי, 24 שעות, ברחם שלי. ופתאום היא איננה. נגמר ההריון ובדרך כלל, התינוקת אמורה להישאר איתי. והפעם זה לא קרה, והיא הייתה לי חסרה. הרגשתי בדידות מסוג חדש שלא הכרתי. זו בדידות מעציבה מאוד.

וכמובן שהיה חסר גם כל השאר: הטיפול בה, להשוויץ בה, לחבק אותה, להאכיל, להלביש, לנשק, לספור אצבעות... כל מה שנותר לי מההריון ומהלידה האלה היו עצב תהומי, כאבים בכל הגוף ושברון לב.

בכיתי הרבה מאוד אחרי שהגעתי הביתה. זה לא מפתיע, הייתי באבל, וחוויתי את התוספת הנפלאה של הורמונים. גם אם לא אמורים לשבת שבעה, הלב והנשמה שלי התאבלו על האובדן. ב- 14.9.2010, חמישה ימים לאחר הלידה השקטה, כתבתי: "כשאני בוכה אני לא בטוחה שאני יודעת אפילו על מה אני בוכה: על הלידה שהייתה לי כואבת וקשה;

על זה שעברתי את כל זה כדי ללדת ילדה שכבר מתה אצלי יומיים ברחם ואף אחד לא יודע למה ולא בטוח שאי פעם נדע;

על זה שמפחיד לגלות שאולי זה משהו שאכלתי, ואולי משהו שלא שמתי לב אליו, ואולי משהו שעשיתי או לא עשיתי- למרות שכולם אומרים שזו לא אשמתי, כל הרופאים נעמדו דום למשמע השאלה אם זה משהו שאני עשיתי, ואמרו שוב ושוב- זו לא אשמתיך. אבל אם נגלה שזה משהו שקשור בניח לאדמת. זה כן קשור אליי כי אני לא עשיתי חיסון נגד אדמת, ואז איך אני חיה עם עצמי?

על איילת שנולדה כל כך יפה, כל כך מושלמת- רק רוח חיים הייתה חסרה;
על איילת, שהכרתי אותה אבל גם לא ממש ולכן תחושת האבל היא לא שלמה;
על איילת, שהיא הבת שלי אבל חוקים הלכתיים החליטו שלא מגיעה לה קבורה, לא מגיעים לה שבעה, שלושים ויום שנה, ואם אני מחליטה שכן מגיע לה, אני צריכה לשלם סכומים גבוהים ביותר לאותה חברה שלא מתייחסת אליה בכלל כאל בן אדם;
על אושיק, שכל הציפיות והתקוות התנפצו לו והוא, שכבר מוכן לילדה לפחות שנתיים, ועכשיו הוא צריך עכשיו לחכות עוד לפחות שנה;
על עצמי שאיבדתי בת. אחרי שהייתי בת ללא אם, ואם ללא אם, אני עכשיו אם ללא בת;
על עצמי, שאנסה כנראה להיכנס שוב להריון, ויהיו לי פחדים במהלך הניסיונות ואחריהם, הריון חרדתי ומורט עצבים, ויש סיכוי שזה יקרה שוב, כי גם סיפורים כאלה שמעתי;
על עצמי ועל הדרך שעוד מחכה לי.....”

הרגשתי נבגדת על ידי המין הנשי. אמא שלי נפטרה ב- 2001 ועזבה אותי.

ב- 2010, הבת שחיכיתי לה כל כך נפטרה ועזבה אותי גם.

אמא ללא בת, כבר אמרתי.

והיו גם השאלות. של אנשים שראו אותי בהריון ועכשיו כבר לא. הטלפונים. הבעות הצער של כולם בכל מיני דרכים עקיפות וחלקן גם עקומות. השאלות העדינות. הליכה על קליפות

ביצים. הזהירות. לשאול רק אותי מה קורה, וכשאת מתעניינת אצלם- אין שום דבר חדש, הכל בסדר. בכל אלה פגשתי דיי מהר.

התחושה שכולם מסתכלים עליי- ברחוב, בסופר, אצל הירקן. זו הייתה האמת כמובן. כולם ידעו וכולם באמת הסתכלו עליי. הרגשתי שיש עליי שלט ענק שאומר "הבת שלי מתה עוד לפני שנולדה", כך שכל מי שלא ידע על זה מראש, ראה זאת מיד כשהסתכל עליי.

ואני מודה שכשהייתי רואה נשים עם תינוקות בגיל שבו הייתה אמורה להיות איילת שלי, אותן כבר ממש לא אהבתי.

ועוד יותר לא אהבתי את אלו שהסתובבו גם עם אמא שלהן. כאילו שהמצב לא היה מספיק גרוע- להן יש גם אמא. זה הרגיש כמו עלבון על עלבון. הייתה לנו שכנה שילדה כמה ימים לפני. לא אהבתי אותה בכלל. לא יכולתי להסתכל על הילדה שלה במשך שנתיים לדעתי.

כי למה? למה בכלל היה צריך להעביר אותי 37 שבועות ושלושה ימים של הריון? אם זה נגמר ככה, אז בשביל מה? ולמה דווקא אני? מה בדיוק יש בכל הדבר הזה שאני צריכה ללמוד?

אני מאמינה שמה שצריך לקרות, קורה. אם היה צריך לקרות אחרת, כבר היה קורה אחרת. אני גם מאמינה שלכל דבר יש סיבה. לא תמיד אדע אותה, אבל יש סיבה. זו כמובן אינה אמונה מנחמת בשום דרך, אבל זה גרם לי בהחלט להבין שזו המציאות שלי. ויש לי בחירה: אני יכולה לשקוע ולקמול, או- שלבחור לחיות. בהיותי אישה אופטימית בבסיסי, ומאחר והמוות לא היה זר לי בנקודה זו של חיי, היה לי ברור שאני בוחרת לחיות: בשמחה, באהבה. יש לי לפחות שלוש סיבות טובות לחיות- אושיק, שחר ואני. זו גם ההווייה הפנימית שלי.

שמחה היא כוח, ממש כמו אהבה.

כפי שאמרתי, ידעתי שאצטרך טיפול.

חזרתי לפסיכולוג שלי, רוני באט, שאצלו אני מרגישה תמיד סוג של בית. עברתי איתו דרך ארוכה עוד לפני כן. אני מכירה אותו מ-2001 ועברנו מסע מאתגר ביחד. היה לי ברור שאליו אני הולכת כדי להחלים.

בחודש הראשון הייתי מגיעה אליו, בוכה כחמישים דקות, והולכת הביתה.

לאחר הפעם הראשונה שהייתי אצלו כתבתי: "ביקור אחד אצל הפסיכולוג החביב עליי שחרר הכל. חמישים דקות של בכי. מהרגע שהתיישבתי ועד הרגע שהסתיימה הפגישה, פשוט בכיתי את נפשי:

על שזרועותיי ריקות מתינוקת בעוד כל הגוף שלי מאותת שהייתה לידה, ושאמורה להיות תינוקת אחרי לידה...;

וזרועותיי הריקות, שלפעמים כואבות כמו במין כאבי פאנטום, אני מרגישה את מה שחסר. וזה כואב;

על העובדה שהבת שלי, שעשיתי מאהבה גדולה לבעלי ואיתו, נפטרה עוד בטרם נולדה; על הרצון לתקן את התאריך של ערב חג ראשון של סוכות, רציתי שאיילת תיוולד בתאריך הזה, שהוא היום בו אמא שלי נפטרה לפני תשע שנים;

על התקווה לתיקון בכל מה שקשור לדברים של נשים: התקווה שדרך איילת אוכל לחוות את האהבה לאיפור ולבגדים, החיבה לנעליים ותסרוקות ולקיים שונים ומשונים, ואולי אקבל תובנה על שופינג כייפי במקום מה שהיה לי, סוג של סגפנות והסתפקות במועט, בעוד הרצון מבקש יותר;

על משאלת לב כמוסה, שאולי- אם הבת שלי תיוולד ביום שאמא שלי נפטרה, אולי חלק קטן מאמא שלי יחזור אליי סוף סוף, אחרי תשע שנים. תשע שנים בלי האישה שהכי אהבתי בחיים שלי. אולי דרך הבת שלי היא תחזור?"

הבכי והצער היו על עוד דברים.

אבל הבכי הזה אצל רוני התחיל למסגר את האבל והשכול.

לא כי צריך להתאפק, אלא כי צריך גם לחיות ולשמוח.

אחרי הפגישה הזו, ישנתי שש שעות ברציפות, לראשונה מזה שבועות ארוכים (עוד מההריון). לראשונה מאז הלידה התחלתי להתעניין שוב באוכל וגם לטעום טעמים. מאז הלידה השקטה הרגשתי כאילו לכל המזונות אותו הטעם- מין משהו עבש וחסר שמחה. אבל, החשוב מכל, התחלתי לחלום על דמויות שהן מבחינתי מקור של שמחה, יצירה, חדות חיים ואופטימיות.

האותות האלה מהתת-מודע הם חשובים ומבחינתי קריטים להמשך הדרך. הם מסמנים שהחוזק לא עזב, הוא עדיין כאן. הם מאירים בריאות נפשית.

בחודש השני התחלנו לדבר יותר, לעבד, לפרק את כל החוויה שוב ושוב. לבחון

התמודדויות מוכרות מן העבר ביחס ללידה השקטה ולאובדן של איילת.

זה לא פשוט, כי הפסיכולוג הזה יסודי, הוא הופך כל פינה.

אבל זה הכרחי כדי להחלים. אני כבר מכירה את זה מסיבובי טיפול קודמים עם הפסיכולוג המוצלח הזה.

סבב הטיפול הזה אצל רוני הסתיים לאחר שלושה חודשים בערך. כשהרגשתי שאני יכולה להמשיך ללא הליווי שלו. עוד סימן חיובי.

במקביל לטיפול אצל רוני, הלכתי לטיפול דיקור אצל יאיר מימון. גם אותו אני מכירה עוד

לפני הלידה השקטה. הטיפול והשיחות איתו תמיד היוו נחמה עבורי, וגם לאחר הלידה

השקטה, מצאתי בדיקור אצל יאיר נחמה. אני עוסקת ברפואה סינית, ונקודת המבט

הסינית עוזרת לי לחיות את חיי בצורה טובה יותר.

גם הכתיבה מאוד עזרה לי. באותה תקופה היה לי בלוג שנקרא "אני אמא", והעלתי שם חלקים מההתמודדות שלי. איכשהו, הכתיבה ביומן אישי שלי שחררה רובד מסוים בתוכי, אבל כשכתבתי משהו בבלוג, ושיתפתי בפייסבוק, הידיעה שיש קוראות וקוראים לדבריי הפכה את הכתיבה למשחררת ברובד מאוד עמוק. כתיבה תמיד עוזרת לי, ואני כותבת שנים רבות בצורה כזאת או אחרת, לעצמי או ברשת. מבחינתי, הכתיבה הייתה חלק מהותי מתהליך ההחלמה שלי.

דרך הפייסבוק, יצר איתי קשר גבר שהוא ואשתו עברו גם הם לידה שקטה. אחרי שגם אשתו יצרה איתי קשר, התכתבנו מעט והחלטנו להיפגש. היה משהו בפגישה עם אישה שעברה את אותו הדבר כמוני, שגרם לי להרגיש כאילו מישהו הדליק אור בלב חשוך. ראיתי אישה שעברה את אותו מצעד עצב כמוני, והנה היא חיה חיים מלאים, מלווים בצחוק ושמחה. גם אני רוצה! במילים אחרות ראיתי שאפשר להחלים, אפשר להמשיך להריונות נוספים, זה לא נעצר כאן. יש תקווה.

והיה גם פרויקט שעזר לי בהחלמה, בדיעבד הבנתי שהוא היה עבורי בבחינת ריפוי בעיסוק: ההכנות ליום הולדת הרביעי של בני, שחר, החלו לזמזם בראש. החלטתי שכל סיבה שווה מסיבה, בטח ובטח יום ההולדת של שחר. מצאתי את אתר האינטרנט אתר Bakerella, של אישה בשם אנג'י (<http://www.bakerella.com>). אצלה גיליתי את סערת הקייק פופס, ששטפה את ארה"ב וגם חלחלה אלינו לארץ. אבל אנג'י לקחה את הטרנד צעד נוסף קדימה, והציגה את ה-Cupcake Pops.

זה היה נראה לי קסום, שמח, יצירתי, משהו שהייתי רוצה לנסות להכין לכבוד יום ההולדת של שחר. וכך היה.

עשיתי חזרות, אימונים, קראתי, תרגמתי והמרתי מידות, חברה שלחה לי חומרי גלם מארה"ב שלא מצאתי בארץ... התעסקתי בסיפור הזה שעות וימים. העמדתי למסיבת יום ההולדת של שחר 43 קאפקייק פופס, כל אחד מהם בעבודת יד, וזה היה מושלם, לכולם: עבור שחר, עבור הילדים שהשתתפו בחגיגה, וגם עבורי. העיסוק במשהו יצירתי כל כך שימח אותי, וגרם לי להרגיש קלה יותר.

דו"ח הנתיחה

11 שבועות לאחר הלידה השקטה, קיבלנו את דו"ח הנתיחה של איילת.
זו הייתה עוד אחת מההחלטות הרבות שהיינו צריכים לשקול במהלך היומיים בהם חיכינו לתחילת הלידה. האם אנחנו מנסים לבדוק מה קרה שם עם איילת? או שאנחנו מניחים לזה וממשיכים הלאה?
החלטנו על נתיחה:

"קיבלנו את תוצאות הנתיחה של איילת.

בנתיחה היא קיבלה כינוי חדש: עובר/ילוד מס. 10-50-057.

כבר כאן הדמעות התחילו לזלוג מעיניי. שוב פעם נותנים לה כינויים במקום לקרוא לה בשמה.

ואז אני עוברת שורה שורה, והבכי מתגבר. אני קוראת:

"משקל 3450 גרם, אורך 45 ס"מ (ראש-עקב), 31 ס"מ (ראש-עכוז)"

- ואני רואה לנגד עיניי איך התינוקת הזו, שהחזקתי בידיי, מוחזקת בידיים זרות, ונמדדת עם סרט שנגע בעוד הרבה מאוד אחרים לפנייה.

"כף הרגל באורך 31 ס"מ"

- כף הרגל, מהאיברים המתוקים ביותר שנבראו בתינוקת, שלעולם לא אנשק. עד ה-

6.9.10, כפות הרגליים שלה, באורך 31 ס"מ כל אחת, בעטו בי כמעט ללא הרף.

"היקף ראש- 36 ס"מ"

- זה הראש שהחזקתי, שנישקתי, שליטפתי. אותו ראש שהכיל את פניה של איילת היפה שלי.

"חזה 34 ס"מ"

- בית החזה שלא היה לו בקע בסרעפת כמו אצל שחר, הריאות והטחול וכל השאר היו במקומם.

"בטן 32 ס"מ"

ואז מתחילים לפרט מה רואים מבחוץ.
אתם יודעים מה רואים? רואים שהכל תקין. זו מילה שחוזרת על עצמה כל כך הרבה פעמים בדו"ח בן שלושה עמודים.
תקין, תקין, תקין. באיזה שהוא שלב זו מתחילה להיות מילה ממש כואבת.
כי אם הכל תקין, אז למה לקחו לי את התינוקת שלי?

בדיקה פנימית.
אני קוראת את הכתוב ומדמיינת איך 2 אנשים זרים פותחים לתינוקת שלי את הגוף-נכנסים פנימה, רק כדי לגלות שבעצם- הכל היה תקין.
הכל נבדק- הלב, המוח, מערכת העצבים המרכזית, מערכת העיכול, מערכת השתן, הלבלב, אפילו התוספתן.
ובין המילים אני רואה את הגוף התינוקי של איילת מתערבב בגוף של שחר.
איברים גדולים וקטנים נבדקים, נמדדים, נשקלים.
איך יחזירו את הכל פנימה? איך הכל יחזור אליי?
התשובה לשאלת הרפלקס הזו ברורה.
נהרות העיניים נפרצים מחדש, כאילו רק עכשיו גיליתי שאיילת נפטרה ברחמי. כאילו רק עכשיו אני מבינה שלעולם לא אחזיק אותה והיא לעולם לא תהיה חלק פעיל מהמשפחה שלנו, אלא רק כזכרון."

באותו יום:

"היום ישבתי בבית קפה, כולי ענן קודר כמעט שבוע, וכמה שולחנות מימיני ישבה אמא צעירה, התינוקת שלה בעגלה, והאמא של האמא.
כל מה שחסר לי.

הכל היה עובר בסדר, לולא אותה אמא צעירה השוויצה בביתה, כמו שרק נשים יודעות להשוויץ- בקול רם, כדי שכולם ישמעו, בציצים וקולות גבוהים ומעצבנים, כאילו תינוקות מאוד מעריכים את הדיבור המגעיל הזה. והסבתא מעודדת את זה, ואני פשוט לא מאמינה שזה קורה לי. לידי. מה אני עושה עכשיו? מתחבאת מתחת לשולחן? מה? הצעירה, המבוגרת והתינוקת יצאו, ואני נשארתי דומעת באמצע בית קפה, שהתינוקת שלי שוכבת עם תפרים באיזה ארון קטן בדרכה לקבורת אחים באיזה שהוא בית עלמין. נשארתי עם זרועותיי הריקות, הרחם הנטוש ורסיסי הלב שלי מפוזרים בבית הקפה הזה, שאפילו כיסא נוח אחד לא סיפק לי.

אני חושבת שרק בחירה בחיים יכולה להתגבר על כל מה שמוות מביא איתו. ב- 28.9.10 כתבתי: "כל פעם מחדש אני מגלה שהדבר היחידי שיכול לו, למוות, זה החיים. הדבר היחידי שמניע אותי להיות אבל הוא הרצון לחיות ולשמוח. ובאמת, מהרגע שנתתי לאבל את מלוא המקום- החיים התחילו לפעפע שוב." זה לא רק אבל על התינוקת שאבדה לי לנצח. זהו אבל וצער על תקוות, חלומות, רצונות. ואבל על עצם העובדה שעברתי דבר שכזה. כשלושה שבועות לאחר הלידה השקטה, יכולתי כבר להבחין בניצנים ובאיתותים של חיים, שמחה, שיגרה.

וזה בסדר גמור. זה אפילו מצוין. זה לא אומר עליי שום דבר רע. אני לא שכחתי את איילת. באמת שאי אפשר. היא חקוקה לנצח על קירות הרחם שלי, בנשמה שלי, ועמוק בתוך ליבי. אבל אני גם לא יכולה לשכוח שאני כאן. והמשפחה שלי כאן. ואני רוצה להמשיך לחיות. את החוויה הזו אני משאירה איתי. היא תמשיך ללוות אותי בכל מיני דרכים. אבל היא לא מובילה אותי, היא לא זו שקובעת איך החיים יתנהלו. רק אני קובעת את הדבר הזה.

בני/בנות הזוג

כמה מילים על בני/בנות הזוג שמלווים את הנשים שלהם בלידה שקטה. גם הם עוברים חוויה מטלטלת. נכון, הם לא עוברים את הלידה הפיזית. הם לא הרגישו את התינוקת שלהם בבטן שלהם.

אבל הם היו שם מהרגע הראשון. בכל בדיקה, עם מיחוש ובכל חשק מוזר ששלח אותם למסע באמצע הלילה כדי למלא את רצונה של האישה ההרה. אושיק חיכה לאיילת לא פחות ממני. הוא רצה להחזיק אותה ולאהוב אותה. האובדן של בני הזוג הוא אמיתי ולא פחות בשום דרך מהאובדן של האמא.

אני יכולה להעיד ממקור ראשון, שהעיבוד הזוגי של האובדן תורם להחלמה. עברתי עיבוד אישי אבל גם עיבוד במסגרת הזוגיות שלי, וזה מאוד מחזק. אנחנו חברים טובים, אושיק ואני, והחברות הזאת התחזקה מאוד עם ההתמודדות הזו שלנו, ביחד.

אני יודעת שהרבה יותר קל להסתגר. הפיתוי להתכדר ולהתבודד לאחר לידה שקטה יכול להיות גדול מאוד. אבל לפעמים הבדידות רק מזינה את הפחדים והחרדות ואת הקושי והעצב. שיתוף עם בן/בת הזוג, ועם אנשים קרובים אחרים יכולים לעזור מאוד.

וכמה מילים על איך סיפרנו לשחר.

איך בדיוק מסבירים לילד בן כמעט ארבע שתינוקת מתה עוד לפני שנולדה? כבר בבית החולים התייעצנו עם פסיכולוגית ילדים שאנחנו מכירים, שהציעה להסביר באופן הכי פשוט שנוכל, שאיילת לא תבוא להיות איתנו בסוף.

כך עשינו, ושחר לדעתי אפילו לא ענה והמשיך הלאה. אבל לאחר כמה ימים, הוא שאל אותי "מתי התינוקת תבוא להיות איתנו?" אמרתי לו "איילת בסוף לא תבוא אהוב שלי". "לאן היא הלכה?" הוא שאל.

חשבתי לרגע ויצאה לי שלא בכוונה התשובה "היא עלתה לשמיים להיות עם סבא יונה
וסבתא אריאלה".

ראיתי על פניו של שחר שהוא מיד הבין, וזהו.

מדי פעם הוא היה מצייר את איילת, או היה מדבר איתנו על מה שקרה. אבל הוא הבין
את החלוקה: אנחנו פה, ואיילת עם ההורים שלי.

התשובה הזאת באמת הגיעה לי לא בכוונה. אבל לפעמים כך הדברים פשוטים יותר.
ההורים שלי נפטרו. שחר ידע זאת. חלקתי איתו הרבה מאוד סיפורים על הוריי, מהסיבה
הפשוטה שנראה לי מוזר מאוד לא לדבר עליהם. הם היו חלק כל כך משמעותי מחיי,
ושחר הוא חלק כל כך משמעותי בחיי, איך לא יידע עליהם? מספיק הוא לא יכול לחוות
אותם.

איכשהו, החלוקה הזאת, שאנחנו פה ואיילת עם ההורים שלי, במקום אחר, עשתה לו
סדר בראש.

אחרי

שלושה חודשים הספיקו לי כדי להרגיש פתאום עוצמה בבטן, עוצמה שמבקשת להיות שוב בהריון. מעולם לא הרגשתי כך.

נכנסתי להריון עם בתי נגה כארבעה חודשים לאחר הלידה השקטה. ההריון היה לא פשוט, בעיקר בתחילתו. היו בכי, וחרדה, וטלטה מעצם המחשבה על הריון נוסף ועל החרדות שיגיעו בעקבותיו. ולכן, עברתי לאסטרטגית "יום ביומו"- לפרק 40 שבועות לימים ולא לחשוב על הימים האחרים, אלא אך ורק על היום הנוכחי. זו אסטרטגיה מאתגרת, אבל דיי מהר התרגלתי אליה, והיא עזרה לי מאוד. וכן, הצלחתי ליהנות מההריון הזה. הוא היה ללא ספק זהיר יותר, יקר יותר, אבל הצלחתי להנות ממנו, והסוף היה טוב.

הלידה של נגה הייתה לידה קיסרית. נכנסתי לחדר הניתוח בהתרגשות שיא. כל הצוות היה חייכן ונתן לי בטחון רב. אפילו פגשתי את ד"ר ברק, אותה רופאה שהייתה איתי לפני הלידה השקטה. היא ראתה את שמי ברשימת הניתוחים, וכל כך שמחנו להיפגש.

מיד התחבקנו והתחלנו לבכות. בחדר הניתוח עצמו קיבלתי אפידורל, וכשנשכבתי בחזרה, הרגשתי בחילה מוזרה וחוסר נוחות, ומשום מה, כל צד ימין התכווץ לי. המרדים שם לי מסיכת חמצן ובדיוק אושיק נכנס, מה שמיד שיפר את המצב.

הרגשתי לחצים באזור הבטן. הלידה הקיסרית שלי החלה. הייתי מסטולה מהחמצן ומההתרגשות והתחלתי לספר לאושיק על כל הדברים שאוכל לאכול לאחר הלידה, אבל זה רק עורר את הבחילה שוב, אז עברנו לדבר על כל הדברים שאפשר יהיה לעשות עם שחר- להרים אותו, להשתולל איתו. ואז פתאום כל האנשים בחדר הכריזו "מזל טוב!" וד"ר לסינג הודיע "איזו תינוקת יפה". אושיק ואני שמענו את התינוקת שלנו מתחילה לבכות, והתחלנו לבכות ולצחוק ביחד.

תינוקת חיה יצאה ממני!

שנה אחרי שאיילת יצאה ממני ללא רוח חיים, הנה הגיעה נגה הקסומה שלי, שכולה אור גדול, שנוצרה מאהבה, שמחה, תקווה ואושר, אותה אחת שהמשיכה לזוז גם אחרי שבוע +37 3 ימים!

גם היא חרטה את שמה על קירות הרחם שלי, אבל בניגוד לאחותה, היא באה ונשארה. אני כל כך מודה לה על כך!
הייתה תחושה שכל הצוות שנכח בחדר היה שותף לשמחה וההתרגשות שלנו. איזו חוויה, איזה ניצחון.

עם נגה אני חיה ומממשת את כל הדברים שחשבתי שאבדו לי אחרי שאמא שלי נפטרה, אחרי שאיילת שלי נפטרה. חזרו אליי דברים בסיסים כמו סולידריות נשית, הזדמנויות חוזרות לתיקונים ולפיצוי בנושאים שונים שלא היו לי כילדה.
חזרה לי האמונה שבנות הן אמינות, ממש כמו בנים.

מחשבות לאחר כתיבה

הנה, ישבתי וכתבתי את הסיפור שלי.

תוך כדי הכתיבה, בכיתי על הכאב שעלה מהדברים שכתבתי, כאן וביומנים מהתקופה, והשתוממתי לאור העובדה שאני כאן, עם תחושת שליחות להציע נחמה ותקווה לנשים ולבני/בנות זוגן שעוברים את אותה חוויה עצובה. אני מופתעת מהצורך העמוק הזה לדבר את החוויה הזו. תמיד ידעתי שארצה לכתוב על זה, אבל לא ידעתי איך בדיוק זה יבוא לידי ביטוי. גם לא רציתי להיות מזוהה עם "לידה שקטה". לא רוצה להיות "זו שעברה לידה שקטה".

אבל מסתבר, שאני באמת זו שעברה לידה שקטה. אחת מלא מעט נשים שעברו לידה שקטה.

ההבנה שזה חלק מהסיפור האישי שלי, והרצון העמוק להציע סיפור כואב עם תקווה להמשך הדרך, הם שהביאו אותי לכתוב את הסיפור שלי.

אבל זהו רק חלק מהסיפור שלי. בשום פנים ואופן זה איננו הסיפור כולו. מנקודת מבטי, כאשר אנחנו באות לדבר על חיים, בהכרח נדבר גם על מוות, מכיוון ששני אלה שזורים זה בזה.

ההפרדה נעשית אולי לשם הדיון בלבד, אבל במציאות, שני הכוחות שלובים. במהלך החיים אנחנו נאבד אנשים יקרים לנו, ובמקרה שלי, גם תינוקות. מתוך ההתמודדות הראשונית עם מותה של איילת, אני בחרתי בחיים. הבחירה הזו אינה אומרת שאני שוכחת את איילת. היא גם לא אומרת שאני לא מתאבלת עליה, כואבת את לכתה עוד לפני שנפגשנו פנים אל פנים.

הבחירה הזאת אינה אומרת שלא אהבתי את התינוקת שלי.

החיים הם הכוח היחיד ששקול למוות. הבחירה בחיים מאפשרת מבחינתי מתן מקום לאבל ולאובדן, מה שאפשר לנצנצי חיים לפעפע בפשי ובחיי.

לדעתי האישית, לא נכון לשמר את האבל או את הצער. צריך לתת לאבל את מלוא המקום, ללא ספק בכלל. אבל בשום אופן לא לתת לו להוביל את החיים. האבל, להבנתי, צריך להיות תחום בזמן. אם המצב הוא חוסר יכולת לחזור לחיים, אם ההחלטות נעשות מתוך פחד, כדאי לפנות לאנשי מקצוע בבקשת עזרה. בהחלט, לידה שקטה היא חוויה מלאת עצב והיא טומנת בחובה מגוון רחב של חרדות פוטנציאליות להמשך ההורות ולהריונות העתידיים. לידה שקטה יכולה להוביל לפוסט טראומה ויכולה לכבול את החיים לאותו האובדן למשך זמן רב. הבחירה בחיים, בעיניי, היא נכונה. היא היחידה שתוכל להוביל להחלמה. אם צריך עזרה בדרך להחלמה, חפשו אותה, וכשתמצאו, קחו אותה בשתי ידיים.

לידה שקטה היא נושא שיש להסיר ממנו את מעטפת השתיקה. הצנעתו, דחיקתו הצידה, השיח הציבורי סביבו וחוסר הלגיטימציה לאבל על האובדן, רק מקשים עוד יותר על הנשים ובנות/בני זוגן להחלים מהחוויה. מצאתי, שזהו נושא שלאנשים קשה לשמוע עליו, אבל הם לא יכולים להפסיק להתעניין ולשמוע את כל הפרטים. יחד עם זאת, הבנתי שאנשים לא יודעים מה לעשות עם כל הכאב שסיפרתי להם עליו. ושמעתי אותם מנסים לנחם אותי. אך רובם, כך הבנתי, ניחמו את עצמם. כי הם שמעו את הסיפור שלי ודמיינו בראשם שמדובר בילד שלהם. זה לא פשוט. לא פשוט לעבור את זה, וקשה לשמוע את זה.

אני חושבת שלכולנו יש חוויות קשות בעברנו. אצל חלקנו, הדרך רצופה מהמורות מאשר אצל אחרים, אבל אם נסתכל על אנשים בכל העולם, יש כל כך הרבה סיפורים של קושי, כאב, יגון, אלימות. מוות.

זה נקרא חיים.

אני התמודדתי עם טראומה מינית, בריונות בבית הספר, תחושת בדידות גדולה מאוד, המוות של אמי, המוות של אבי והמוות של איילת, התינוקת שלי. זו מנת חלקי. אלה הם חלקים מחיי. החבילה שלי. התמודדתי עם כל אחד מהם בצורה הטובה ביותר שיכולתי, ויש רגעים בחיים שאני מוצאת את עצמי מתמודדת שוב עם חלקם ברמה אחרת. כולם מובילים אותי בדרך אחת: בחירה בשמחה, בחירה בחיים. להתעקש על הבחירה הזו, לפעמים גם להילחם עליה. אני ממשיכה לנסות לחיות את חיי היום טוב יותר מאתמול. להפיק מהם יותר.

זה לא תמיד קל, ולפעמים זה קשה מאוד, כי יש עבודה, וצריך לקחת את הילדים לחוגים, וצריך לנקות את הבית, וצריך לזכור לקנות בסופר את כל המצרכים לקציצות הברוקולי שלי...

את יודעת. חיים.

החוויות האלה הן רק חלק מהסיפור ההולך ומתגבש שלי. הייתה תקופה בחיי, שבה הטראומה המינית היא שקבעה את כל ההחלטות בחיי. פחד, חרדות ומנגנוני הגנה שיצאו משליטה, כולם פועל יוצא של הטראומה, קבעו את ההחלטות שקיבלתי. לא הייתי שמחה עם חיי בכלל, והייתי זקוקה לשינוי. הדרך היחידה בשבילי לייצר את השינוי הזה הייתה להתמסר לטיפול פסיכולוגי, התמסרות מוחלטת ועבודה קשה ועיקשת במסגרת הטיפול. והוא הצליח.

מזה כמה שנים שהטראומה המינית אינה שולטת בחיי, היא לא מחליטה החלטות בחיי. אני לא מונעת מפחד.

וכך גם עם חוויות אחרות שעברתי. כולן, לאחר עיבוד, הפכו להיות חלק מהחבילה שלי.

נדמה לי שלידה שקטה היא קצת שונה מהחוויות האחרות שחוויתי. היא בטח שונה מטראומה מינית, אבל מה לגבי מקרי המוות האחרים בחיי?
אני חושבת שאנחנו ערוכים יותר ומקבלים יותר מוות של הורה.
תינוק טומן בחובו משמעויות עמוקות של תקווה, המשכיות, אופטימיות. וכל המשמעויות הללו נותרות איתנו גם לאחר מותו של תינוק, אבל הן הופכות למאיימות מאוד.
כיצד ניתן לחוש תקווה לאחר לידה שקטה? איך נוכל לנסות פעם נוספת, ולהסתכן בבשורה ששוב אין לתינוק שלנו דופק? איזו אופטימיות תלווה אותנו בהריון עם כל כך הרבה מודעות לדברים שיכולים להשתבש בדרך?
אם נתעכב יותר מדי על המוות, נחמיץ את החיים.
במילים אחרות, אם הייתי ממשיכה בחיי ונותנת לטראומה המינית להמשיך לקבל עבורי החלטות גדולות וקטנות, הייתי מחמיצה את החיים: מציאת זוגיות, חברות, הקמת משפחה, למשל.
אבל כך זה היה במשך שנים, ובאמת פספסתי הרבה חוויות.
כיום, אני מצטערת על כך מאוד.

כך גם עם לידה שקטה. אם הייתי נותנת לחוויה הזאת את השליטה על חיי, הייתי חוזרת לחיות מתוך פחד וחרדה. הייתי חיה את חיי מתוך עצב ואובדן. אלה לא יכולים להיות מניעים לחיים, ובטח שלא לאורך זמן.

קשה מאוד לשנות התנהגויות שהן כמו טבע שני מבחינתנו. התנהגויות שמלוות אותנו כל כך הרבה שנים, והתחילו בכלל כמנגנוני הגנה, ששמרו עלינו. אך בנקודה מסוימת בזמן, המנגנונים הללו הופכים להיות מכשולים בדרך. כי אנחנו מתפתחות ומשתנות עם הזמן.

לידה שקטה היא חוויה עצובה במהותה.
אני זוכרת שמישהי כתבה בתגובה לאחד הפוסטים שלי בבלוג "הדבר הכי נוראי שיכול

היה לקרות לאישה הזו קרה, היא איבדה את התינוקת שלה, היא לעולם לא תהיה כמו שהייתה, מי יודע אם בכלל תוכל להתגבר על זה".

התגובה הזאת, ובעיקר החלק האחרון שלה, הרתיחו אותי אז, ועדיין מרתיחים אותי. נכון, מה שקרה לי הוא דבר עצוב, וזו המילה שהכי מתאימה מבחינתי לתיאור של לידה שקטה.

כן, איבדתי את התינוקת שלי.

לעולם לא אהיה כמו שהייתי- ואני ממש מקווה שכך יהיה! אני לא רוצה להפסיק להתפתח ולהשתנות בהתאם לרצונות העכשוויים שלי, ולאישה שאני כיום. לידה שקטה היא חלק מהחיים, והצמיחה, מתוך החוויה הזאת היא תוצאה של עבודה ותקווה. אני שמחה שאני לא נמצאת באותו המקום ושאני לא אותה האישה שהייתי בשנת 2010. מי יודע אם בכלל אוכל להתגבר על זה? בוודאי שאתגבר על זה, ואני יודעת שכך יהיה.

אנחנו לא חלשות, גם אם איבדנו תינוקת או תינוק. אנחנו מרגישות מרומות, נבגדות, אנחנו מרגישות אלפי דברים. אבל אנחנו לא חלשות. אנחנו חזקות ובעלות עוצמה. אי אפשר לתת לאחרות או לאחרים להגיד לנו אם נתגבר או לא. איזו שפה מקטינה!

אנחנו יכולות להחלים מלידה שקטה.

זאת החלטה ובחירה שלנו.

אפשר להגיע למצב בו נעבור ימים שלמים מבלי לחשוב על הלידה השקטה.

כן, זה קורה לי.

אני חושבת שיש נטיה לקדש מוות ואבל. בכך, לדעתי, אנשים מחמיצים את הטוב ואת העושר שהם יכולים למצוא בחייהם, לו רק היו בוחרים לקדש חיים ושמחה.

בתחילת ההתמודדות עם לידה שקטה, הייתי מציעה לך לאפשר לעצמך להרגיש את כל מה שהלב, הנשמה והגוף שלך מרגישים. להרשות לעצמך להרגיש במלוא העוצמה את

האובדן של התינוק/ת שלך, ואת כל שאר הרגשות שעוברים בך. להתמסר לטיפול בעצמך.

בשלב מסוים, ואצל כל אחת זה יכול להופיע בשלב שונה, תרגישי נצנוצי שיגרה. פתאום יהיה לך קל יותר לצחוק, קל יותר לנשום. אני מבטיחה שהכאב הזה לא יישאר לנצח. בעתיד יהיו ימים שלא תחשבי על זה, ויהיו ימים עמוסים בצחוק, בשמחה ובדברים היומיומיים המציקים. למדתי להעריך את הדברים היומיומיים הימציקים האלו. אסטרטגית "יום ביומו" יכולה לעזור גם כאן. לפרק את התהליכים לימים, ואם זה עוזר, גם לשעות. להרשות לעצמך לקחת את הזמן שאת צריכה להחלמה נפשית ופיזית.

אני ממשיכה לחשוב על איילת, לפעמים יותר ולפעמים פחות. מנסה לדמיין איך היא הייתה נראית בגילאים שונים. אני זוכרת אותה כמובן בכל פעם כשמגיע ה-6.9. אני מניחה ידיים על הבטן שלי וזוכרת. אני גם ממשיכה לאהוב אותה.