

# זו לא טפשת הריון, אלא המוח שלך שמתכונן ללידה טובה יותר

כשד"ר אורלי דהאן התחילה לחקור את המתרחש במוח בזמן הלידה, היא גילתה להפתעתה שאין גוף ידע מחקרי בנושא. תגליתה פורצת הדרך מעלה כי השינויים הקוגניטיביים במוח בהריון אינם פוקדים נשים באופן ארעי ותפקידם להכשיר אותן ללידה





מצד שני, ישנן יכולות שדווקא מתחדדות במהלך ההריון - למשל, "אנחנו מזהות טוב יותר רגשות של כעס, פחד וגועל בהבעות הפנים", אומרת דהאן. "זוהו הולך ומתחזק ככל שההריון מתקדם". אבל בסתירה לכך, מסבירה דהאן, "מצאו שלקראת סוף ההריון, יש עיבוד מופחת ומעוכב של הבעות פנים זועמות. ובנוסף, ככל שמתקדם ההריון, נשים מגיבות פחות לריח של זיעת פחד יחסית לנשים שאינן בהריון, וזאת למרות שבתחילת ההריון חוש הריח דווקא מתחדד".

## תודעה של סמים קשים

לפי ההשערה המקובלת, הפגיעה הקוגניטיבית שמתרחשת במהלך ההריון נועדה לכוון את האישה לזנוח פעילויות אחרות ולהתמקד בטיפול בתינוק, שמוחה המדורדר מתאים את עצמו, לכאורה, אליו ואל הפעילויות הדרושות כדי לטפל בו, כמו הנקה, למשל.

אבל המדענים עצמם, אומרת דהאן, לא מרגישים בנוח עם ההסבר הזה. "יש הרבה מאוד סתירות בממצאים ויותר סימני שאלה מאשר תשובות. למשל, האם אנחנו תגובתיות יותר ככל שההריון מתקדם, או תגובתיות פחות? הרי אנחנו מתחילות את ההריון עם רגישות גוברת לריחות ולהבעות פנים ומסיימות אותו עם הפחתה בתגובתיות. ואיך כל זה בדיוק מועיל לתפקוד שלנו כאימהות?". כדי לסבך את העניין עוד, מסקירת המחקרים על השינויים במוח אחרי הלידה, דהאן גילתה שאחרי הלידה יש עלייה מאסיבית בחומר האפור וגם ביכולת הריכוז. אם כך, איך אפשר לטעון שהירידה בחומר האפור במהלך ההריון נועדה להפוך אותנו לאימהות טובות יותר, אם מיד אחרי הלידה מתרחשת עלייה?

שאלה נוספת שנותרת לא פתורה היא כיצד ייתכן שלפני הלידה יכולת הריכוז פוחתת ואילו אחרי הלידה יש דווקא יכולת מוגברת להתרכז בתינוק? ואם יכולת המיקוד בתינוק מועילה לאימהות, למה מועילה הירידה בקשב ובפונקציות הקוגניטיביות האחרות בזמן ההריון? ומה בעצם "אימהי" בזה?



למרות הסתירות וסימני השאלה, אף אחד, מלבד דהאן, לא העלה את ההשערה המתבקשת, שלפחות חלק מן השינויים שהתגלו נועדו להכין את האישה ללידה עצמה - אירוע קצר אמנם, אבל משמעותי למדי, שמתרחש בין ההריון לאימהות. כדי להבין איך אפשר להסביר את השינויים במוח כהכנה ללידה, צריך לחזור למאמר קודם של דהאן, [שהתפרסם בשנה שעברה](#). גם הוא מתבסס על סקירה ספרותית ענפה של מחקרים במדעי המוח ומחקרים המתארים את החוויות הסובייקטיביות של נשים בלידה טבעית. במאמר, דהאן טענה שבלידה טבעית נשים נמצאות [במצב תודעתי ייחודי](#), הדומה מאוד לזה של מדיטציה עמוקה, היפנוזה, ספורט אתגרי, פולחן דתי וגם - סמים קשים.

חלק ממאפייני המצב התודעתי הזה הם התעוררות האינסטינקט החייתי - ככל שהלידה מתקדמת, היולדת מרגישה שהיא כבר לא יכולה לדבר, ומשמיעה קולות משונים. היבט קוגניטיבי נוסף שמאפיין את המצב הזה הוא אובדן תחושת זמן ושיבוש הזיכרון. "למעשה", מסבירה דהאן, "המוח הקדום, הזוחלי, משתלט עלייך". ישנה תחושה של רוגע, חוסר התמצאות במרחב ודיסוציאציה - ניתוק מהסביבה - שלצד הורמונים שמקדמים את הלידה מאפשרים ליולדת להתרכז בתהליך. באותו מאמר, דהאן העלתה את ההשערה שמאחורי "תודעת הלידה" עומד מנגנון מוחי שפועל גם בטרופ של LSD או במדיטציה עמוקה: ירידה בפעילות של קליפת המוח הקדמית, אותו אזור האחראי על תפקוד יומיומי רציונלי תקין.

בחזרה למחקר הנוכחי: דהאן משערת שלפחות חלק מן השינויים המתרחשים במוח במהלך ההריון נועדו כדי לאפשר לו להיות במצב התודעה הייחודי הזה במהלך הלידה, משום שהוא תורם להצלחת הלידה ולהתקדמותה המהירה. המנגנון הזה, שנקרא גם "היפו-פרונטאליות", כלומר, תת פעילות של האונה הקדם מצחית, נמצא לדבריה בקורלציה עם לידות פיזיולוגיות ועם תוצאות לידה טובות יותר לאם ולתינוק.



להפסיק להתייחס לנשים בלידה כאל אובייקט שצריך לנטר אותו ולשלוט בו. ד"ר אורלי דהאן צילום: רון כהן

כשמסבירים כך את השינויים המוחיים בהריון - הסתירות נעלמות. ההפחתה ההדרגתית בחומר האפור במהלך ההריון, מאפשרת למוח להיכנס למצב המדיטטיבי בלידה עצמה, והעלייה בנפחו אחרי הלידה מבטאת את תהליך השתקמות המוח מהלידה. בנוסף, נראה שמטרת הרגישות המוגברת לריח נועדה להפחית את הסכנה שנשים יאכלו מאכלים רקובים או מקולקלים במהלך ההריון על מנת להגן על העובר, ובהמשך פוחתת, במיוחד לזיעת פחד כאמור - מפני שפחד מפריע לנו להיכנס למצב התודעתי המיוחד הנדרש ללידה טובה, בדומה לעלייה והירידה ביכולת לזהות הבעות פנים של פחד וגועל.

ממצא נוסף שתומך בהשערה של דהאן התגלה אצל עכברות בהריון. "גילו שעכברות בהריון מפגינות חוסן גדול יותר ללחץ בהשוואה לעכברות שאינן בהריון, והן גם פחות חרדתיות מהן. זה סותר את מה שנהוג לחשוב על נשים בהריון, שהן חרדתיות ולחוצות. בזמן הלידה, אם את נכנסת לפחד וחרדה, לא תוכלי להישאר במצב המדיטטיבי הזה ויש סיכוי טוב שהלידה תתעכב או תיעצר. ככל שאישה נמצאת יותר בסטרס בלידה, הגוף מפריש אדרנלין, ובשלבים המוקדמים של הלידה זה פוגע בשיכוך הכאבים הטבעי של הגוף ומעכב את הפרשת ההורמונים שמקדמים לידה. יש קורלציה בין האירועים הללו לבין לידיי שמסתבכות".



## פחדניות ושמנות

היום, הרפואה המודרנית נחלצת לעזרת היולדות כשהלידה מסתבכת או לא מתקדמת. אבל לאורך רוב ההיסטוריה והפרה-היסטוריה האנושית, עזרה כזו לא היתה בנמצא, ולכן, מבחינה אבולוציונית, סביר להניח שהמוח התפתח כך שהכין את עצמו למצב של לידה אופטימלית, מסבירה דהאן. העובדה שאין היום מחקרים שקושרים בין השינויים המוחיים במהלך ההריון לבין הלידה היא, לדברי דהאן, "לאקונה רצינית בחקר המוח. המוח מוכרח להיות שותף לדרמה הגדולה של הלידה, זה פשוט לא הגיוני מבחינה אבולוציונית להניח אחרת".

יש שני ממצאים אמפיריים מחקר המוח שעשויים לתמוך בהשערה של דהאן. האחד הוא שצמצום החומר האפור במהלך ההריון אינו רחבי - הוא לא מתרחש בכל המוח, אלא בעיקר בקליפת המוח, "בדיוק האזור שאנחנו צריכות שיהיה פחות בפעילות בזמן הלידה", היא מסבירה; השני הוא שהשינויים במוח לאחר הלידה קשורים גם לאופן הלידה - לידה קיסרית או וגינלית, למשל. "לפי מחקרים, נשים שילדו בלידה נרתיקית מגיבות באופן מהיר ואיכותי יותר לבכי של התינוק לעומת נשים שילדו בקיסרי. ההבדל הזה נעלם אחרי שלושה-ארבעה חודשים. זה מעיד שוב על כך, שלידה היא אירוע מוחי משמעותי מאוד, שדברים מהותיים ומכריעים מתרחשים כאשר אישה יולדת בלידה פיזיולוגית, והם לא מתרחשים באותו אופן בלידות רפואיות".

### גם קשה להניח שהמצב המדיטטיבי שמאפיין את הלידה מתרחש ללא הכנה מוקדמת. שינוי מוחי משמעותי כל כך לא יכול לקרות בשעה או בשעתיים.

"לגמרי. המוח מכונן אותנו להיכנס למצב הזה. אנשים שמתאמנים במדיטציה עושים זאת במשך שנים, ואצל נשים בלידה טבעית זה קורה כאילו מעצמו. כל מה שצריך לעשות זה לא להפריע לנשים ללדת. אבל התנאים הקיימים בבתי חולים מפריעים מאוד, ומובילים לעוד ועוד התערבויות רפואיות לא נחוצות".

העובדה שבעולם המערבי לידה נתפסת כאירוע רפואי עשויה להיות חלק מן ההסבר ללאקונה העצומה בחקר המוח. איש כבר אינו חושב על לידות במונחים שבהם דהאן מתארת אותן - כתהליך המצריך מצב תודעתי ייחודי. לפי דהאן, אותה לאקונה קיימת גם בפסיכולוגיה האבולוציונית. כחודש לפני פרסום המאמר האחרון, התפרסם מאמר נוסף של דהאן בכתב העת "new ideas in Psychology". "פסיכולוגיה אבולוציונית מניחה שלא רק האיברים שלנו הם תוצר של אבולוציה, אלא גם התנהגות, רגשות ותחושות", מסבירה דהאן. "רציתי לבדוק אם בפסיכולוגיה אבולוציונית אומרים משהו על תחושות והתנהגויות בזמן הלידה, ומתברר שלא".

## הפתעה גדולה.

"בדיוק. ולא רק זה, עשיתי מיפוי, בדקתי איך מתייחסים לנשים בפסיכולוגיה אבולוציונית, וראיתי שמתארים הרבה מאוד דברים שנשים יכולות לעשות כדי למקסם את סיכויי הכניסה להריון, או סיכויי ההישרדות של התינוק במהלך ההריון ונחשו הלידה, וכל זה נאמרם שנים דבר על כך".



היא הופכת לאובייקט. הדבר היחיד שנאמר הוא שלידה היא תהליך כואב ומסוכן ושהיא צריכה את עזרתם של אחרים. זהו".

"עוד ועוד ארגוני בריאות, מיילדות וגינקולוגיה בינלאומיים קוראים להפחתת ההתערבויות הרפואיות". מחלקת יולדות במרכז הרפואי סנטה מריה, בניס (למצולמים אין קשר לנאמר) צילום: Albane Noor / BSIP / AFP

## זוה מתאים בול לפרדיגמה הרפואית של הלידה.

"בול. הנה, תשכבי לך על הגב, אנחנו ננטר אותך, קחי אפידורל, למה את צריכה לכאוב?"

**ומה תאמרי למי שישאל מדוע בעצם צריך לקדם לידות פיזיולוגיות? הרי התברכנו ברפואה מודרנית, יש לנו אפידורל, מה רע?**

"ארגון הבריאות העולמי מפרסם בשנים האחרונות קריאות חוזרות ונשנות לקידום הלידות הפיזיולוגיות ולצמצום ההתערבות הרפואית. ב-2014, הם פרסמו שבארה"ב - אחת המדינות עם הכי הרבה התערבויות בלידה - הסיכוי של נשים בהריון בסיכון נמוך למות בלידה, גבוה יותר מכפי שהיה שני עשורים לפני כן, שזה מטורף. מאז, עוד ועוד ארגוני בריאות, מיילדות וגינקולוגיה בינלאומיים קוראים להפחתת ההתערבויות הרפואיות".

אבל הנקודה שמצביעה עליה דהאן ממשיכה להתפסס ברפואה, במדעי המוח ובפסיכולוגיה. "יצא עכשיו גיליון של כתב עת של מיילדות", מדגימה דהאן, "והשאלה שמתנוססת עליו היא למה אנחנו לא מצליחים להוריד את שיעור הלידות הקיסריות. קראתי את דבר העורך ואת לי ייגימיני איזו תשובה הוא נותן. אין שם שום אזכור למפל



"בדיוק. ולכן הן דורשות מראש קיסרי אלקטיבי. זה הגורם הראשון - אנחנו פחדניות. והגורם השני הוא השמנת יתר. בשנים האחרונות יש עלייה בהשמנת יתר, ולנשים שמנות קשה יותר ללדת וגינלית, אז הרופאים מזדהים להציע להן קיסרי".

### אז אנחנו פחדניות ושמנות, זו המסקנה?

"פחדניות ושמנות, כן. נגנבתי כשראיתי את זה".

### מה שאנחנו לא עושות - אנחנו נשארות היסטריות.

"נכון. אני עובדת עכשיו על מאמר בהקשר הזה. ב-2019, התפרסם מחקר שאומר שהשינויים במוח בזמן ההריון אמנם נועדו להגן על העובר, אבל הם חושפים את האישה לחולי נפשי אחרי הלידה. אז כבר לא משתמשים במילה 'היסטריה', אבל אומרים: חרדתיות, דיכאוניות, פוסט טראומטיות וכו'. אני טוענת, שדיכאון, חרדה ופוסט טראומה אחרי הלידה הם דברים שקשורים לאירוע הלידה. זה לא שאנחנו מועדות מטבענו לפורענות בגלל כל מיני שינויים הורמונליים. זה כמו להגיד שנשים הן היסטריות בגלל הרחם שלהן. יש קשר מוכח בין לידות טראומטיות לבין שיעורים גבוהים יותר של דיכאון אחרי לידה ופוסט טראומה".

לידה נתפסת כמשהו מפחיד, מסוכן ולא צפוי, שיכול להסתבך בקלות, אומרת דהאן, ובגלל זה צריך לנטר אותה כל הזמן, כדי לתפוס את הבעיה בזמן. אבל הפחד המושרש מהלידה הוא גם המקור לחלק גדול מהבעיות, משום ש"הניטור הרציף מפריע למהלך הטבעי של הלידה, מה שמעלה את הסיכון להתערבויות וסיבוכים נוספים, שאותם פותרים על ידי עוד התערבויות. כך הרפואה המודרנית 'מצילה' את האישה והתינוק. אבל אי אפשר לדעת מתי ההצלה באמת נדרשה ומתי היא היתה תוצר של ההתערבות הרפואית מלכתחילה", מסבירה דהאן.

"אם נמשיך להתייחס לנשים בלידה כאל אובייקט שצריך לנטר אותו ולשלוט בו", היא אומרת, "לא נעמוד במטרה שארגוני הבריאות הציבו, משום שלידה היא לא רק תהליך פיזיולוגי, היא גם תהליך סוציאלי ותודעתי. אנחנו יולדות גם עם המוח, ולא רק עם האגן".



נועה לימונה

עיתונאית, כתבת הורות ומשפחה של עיתון "הארץ", מחברת הסדר "הורה נבוכים" בגלריה שיש

noa.limone@haaretz.co.il





ממומן

**בריאותלי /**

"איך שינוי תזונתי 1 פשוט גרם לי להוריד את הנפיחות הבטנית"

ממומן

**חיים טובים | בלי כאבים /**

כל הסיבות לכאבים בכתף - ופתרון אחד שעוזר לכולן, לפרטים

**מגזין /**

חדר העיתונאים נעשה שקט. התחלנו לגעת בחומרים האפלים

**בלוגים /**

לא היה גירוש, ואני מצדיק אותו - פרצוף חמוץ

ממומן

**mako /**

אנדי רם, סטונדט בקריה האקדמית אונו: "יש לי תארים עולמיים - אקדמיים אין"

ממומן

**רשת 13 /**

הישראלי שפיצח את הנוסחה לדבר אנגלית שוטפת תוך 42 יום

**ספרות /**

קצרצרים | אותו קו מאוהב שהרגע גונב מהזמן

**בלוגים /**

הנתיב המפתיע לממשלה בראשותה של מרב מיכאלי - חופשי ברוח

**תגובות**

להוספת תגובה מזהה

לבחירת השם ככינוי קבוע

שם

הזינו שם שיוצג באתר

**תגובה**

משלוח תגובה מהווה הסכמה לתנאי השימוש של אתר הארץ

שלחו



צרו קשר  
פרסמו באתר  
שירות למנויים

רכשו מנוי  
בלוגים  
תנאי שימוש

## להורדת האפליקציה

© כל הזכויות שמורות

