בס"ד | **גיליון 343** | **ז' בכסלו תשע"ט** המחיר 10.00 ₪

קשרים לפיתוח

תיווקות וילדים

ביות או סיוט?

הוא רגשי, מגובה במחקרים והבון טון השולט והפופולרי: **הביות המלא**, שיטת אפס ההפרדה לשהיית התינוק ליד אימו 24 שעות ביממה מיד לאחר הלידה. מומלץ או מאולץ? יצאנו לבדוק

טיפת חשבון-נפש

מי הולכת ל'טיפת חלב' בשמחה? 100 אימהות משיבות, האחיות מגיבות לנתונים ורושמות ביחד עם האימהות **מנשר הבנות** לשיפור יחסי אימהות- טיפת חלב

אמא חיכתה לך

מרגש: במשך שנים כתבה גולדי לייף טורי ציפיה בגיליונות התינוקות ב'קשרים'. **ביום שאחרי הישועה** היא כותבת לתינוקת שסוף סוף נולדה

למי קראת הליקופטר?

הן לא עלו מעולם על מסוק, אבל הן מרחפות בו דאוגות כל היום סביב הילדים, בכל הגילאים. בחני את עצמך: האם גם את **אמא הליקופטר?**

מנע קולך מבכי!

התינוק שוב מייבב? במקום להצטרף אליו, קבלי את המדריך המצולם להרגעת תינוקות

כל צבעי ה'קשת'

ה- ASD (הקשת האוטיסטית) מהלכת אימים על אימהות ומבלבלת את המומחים. יהודית גולן עושה סדר

רגע של 'כל הנערים'

אביגיל פראגר, אמא של ישראל ז"ל שבה לרגעים משמחים- נוגים חדורי אמונה



אמת או חובה
סיפור מהמשכיות חדש של מ.ק.ין

9771565018007 46

פנינו לעתיד

את התרחיש הזה מכירה היטב כל מי שגידלה תינוק בשנים האחרונות, ובעצם אפשר גם מפיסות זיכרונות של שנים עברו.

את צועדת מעדנות ברחוב, מובילה בגאוות אם טריה את יורש העצר שהישגיו המפעימים כבשו כנראה את שיאי גינס. נדמה לך שאת אימו הבלעדית. אז זהו, שרק נדמה. כי על הדרך את מגלה עוד שורת אפוטרופוסים חדשים שקבלו את התואר ללא צו בית משפט. לכל אחד מהם שמורה המלצה חמה לגידול נאות של הפעוט, מדרישת הסרת שמיכה או חובת הכיסוי בה, גילוי דעת אישי על הענות מיידית או מושהית לכל התבטאות קולית של הינוקה, והעיקר: רגע של נוסטלגיה עם תובנות מהימים בהם הדוברת המתערבת הייתה אם צעירה לעולל.

אותה מעורבות בלתי מוזמנת לא תכוון משום מה למי שתוביל אם מבוגרת, למשל, או סתם תֵּרָאה ברחובה של עיר. לגידול תינוקות אבות ואימהות רבים. לפעמים תגידו רבים מדי.

אבל אל באפכן, אימהות. כל המעורבות היתרה הזו נובעת מרגשות טובים. אולי לא של התגייסות אלטרואיסטית לעזרת האם שיכולה להתמודד בהחלט בכוחות עצמה, אלא מהתחברות אל מה שעולם התינוק מייצג- העתידיות.

אין מחזה הנושק בתקווה לעתיד, כמו של אדם קטנטן שמקפל בתוכו את שלל התכונות לחיים יצרניים שעדיין לא יצאו מהפוטנציאל אל הפועל. מהסיבה הזו תמונות תינוקות ופעוטות מוכְּרות כל מוצר, ללא קשר לוגי ישיר או עקיף לאזרחים צעירים.

תחושת העתיד המפציע היא מרגשת, במידה דומה אך פחותה מעט, בזו"צ המתחיל לבנות את חייו החדשים. על הכל אנחנו סולחים להם, על האדישות לנתינה, על ההתעלמות מצרכים של נוכחים אחרים בשטח, ועל הבלק- אאוט בעניין הכרת טובה. בדיוק כפי שאנחנו לא נוטרים איבה לתינוק מייבב בן יומו, ואפילו מתרגשים מפעייתו. כמובן הכל עד שהמימד המתחילני יעבור והזו"צ טרם יגיע למעמד הורים לתינוק מבטיח עתידות.

העתידנות הזו מלווה את כל חיינו, לא רק בהקשר לעולם הפעוטות והזו"צים.

קודם כל מעבר לכתבות על ענייני הפעוט, הוריו והסבא וסבתא האוהבים, תקראו את הטור המרגש של הכתבת גולדי לייף (זוכרות אותה משירי הציפיה בגליונות התינוקות?) שמשתפת את קוראות 'קטיפה' בהודיה המרגשת. ויש עוד.

בעולם שמחוץ לתינוקיה אנחנו סופגים בדממה מיגרנה מאובחנת, גם אם היא מכה בגרזן בראש, אבל סובלים עד אימה מכל כאב בלתי מוסבר, שלך תדע מה יביא איתו בעתיד.

בעולם שאינו מבוסס על קדושת ערך החיים באשר הם, לא תמיד ניתנת האכפתיות המקסימלית לחייו של קשיש שעתידו, כך נראה למי שאינו מאמין, לכאורה, אחריו.

מחקרים פסיכולוגיים, לא נוותר עליהם, כבר מצאו את הצפוי בהתאם לחוק העתידנות, כי שיאה של ההנאה בחופשה מאוררת היא דווקא... לפני שהיא מתרחשת. בעוד העומס גדול. בסיומה של אותה נופשה כשגופנו עדיין משתכשך במי הנחל או הבריכה ומטלות היום יום עדיין מאופסנות במזוודה, נפשנו כבר שם, ביום יום האפרורי הממתין לנו מעבר לפינה.

להבדיל, יש המסבירים כי אמירת הפסוק 'ברוך שם' בקול רם כדרך המלאכים בליל יום הכיפורים כשהמתפלל עדיין שבע ורווי מסעודות קודם הצום, ולא בתפילת ערבית כשהוא מעונה מהתענית היא משום המבט אל העתיד להתרחש. בליל יום הכיפורים פניו ליום צום והתקדשות, ואילו במוצאי הצום הוא כבר בליבו במטבח הביתי עם הקפה ומאפה.

ואם העתיד כל כך כאן לפחות נעבה אותו מהצצה אל מחר למחשבה על היום שאחרי המחר. להכנה לחיים העתידיים והארוכים בעולם שכולו טוב.

ובהבזק חוזר אל זירת הפעוט, אם הוא צורח את נשמתו והופך לילות לבנים לימים, קחו מבט עתידי אל כמה שנים, אפילו כמה חודשים יספיקו, קדימה.

זה הקטן והצרחן בעזרת ד' גדול ומרווה נחת יהיה.

רוב נחת בהווה ובעתיד

רחמה

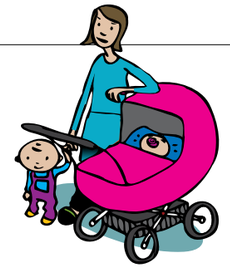


עורכת: רוחמה פז
מנהלות מכירות:
תמי קליין, רחלי דיקמן
עריכת לשון והגהה:
מלכה לבקוביץ
הפקה:
פנינה גינצברג
עורכת גרפית:
ציפי גרשוני
עיצוב גרפי:
אסתר קצנלבוגן,
ברנצי קנפלמכר,
מירי אריאלי
צילום שער:
דסי 0533122900
צילומים:
ב. יערי, שאטרסטוק,
פלש 90, רויטרס, לע"מ,
AP
קציפה, מגישות:
אפרת ליבפרוינד, ציפי כהן,
תהילה לבקוביץ, ציפי גולן
צילום מזון וסטיילינג:
שושי גרינוולד, שושי
סירקיס, דרור קאלישׁ,
להפצה ומנויים:
03-6170844
טלפון שיווק ופרסום:
03-5781715/6
טלפון מערכת: 03-6170800
פקס: 03-6170873
מו"ל:
יתדות ת.ש.מ.ו.
לוחות והדפסה:
הדפוס החדש



42 בית התינוקות
הוא כל כך פופולרי עד שאמהות טריות רבות מתביישות להודות שהן מעוניינות אחרת: הבית המלא, שיטת אפס ההפרדה שההופכת להיות הבון- טון השולט במחלקות הילדות בבתי החולים. טוב או רע? את זה באנו לבדוק עם אימהות מנוסות ומומחים
שפרה יוספי

40 מכתב לתינוקת שלי
מרגש: לפני מספר שנים כתבה גולדי לייף, מספר טורי ציפיה בגיליונות התינוקות ב'קטיפה'ן ביום שאחרי הישועה כותבת גולדי מכתב מספר אחד לתינוקת אחת ומיוחלת מאמא אחת מודה ואוהבת
גולדי לייף



74 אל תבכי, אמא
התינוק שוב מייבב? אין סיבה להצטרף אליו, אחרי שתקראי את המדריך המצולם להרגעת תינוקות, פענוח סוגי בכי עם טיפים מרגיעים. ויש גם נשות מקצוע שיבואו לעזר
יהודית שטיינברג

96 קשת בענן אימה
היא מהלכת אימים על הורים, הקשת האוטיסטית שכוללת מילדים נטולי יכולת תקשורת ועד מבוגרים 'נורמלים' שמסתובבים ביננו ואין להם מושג שהם בעצם כלולים בתוכה. לשרותכם, צפירות הרגעה לצד איתותים אדומים. ויש גם בונוס: שאלון אישי לזיהוי ספקטרום ה-ASD במבוגרים וילדים
יהודית גולן

62 טפטוף מדאיג
יש פה אמא שהולכת ל'טיפת חלב' בהנאה ובחיוך? שאלנו 100 אימהות מדגמיות ואז ישבנו עם האחיות לנסח מנשר הבנות
אסתי הבר



86 א-ל תדאיג את אמא!
הן לא עלו מעולם על מסוק, אבל הן מרחפות בו דאוגות כל היום סביב הילדים לאורך שלבי החיים המשתנים. בחני את עצמך, בכל שלב גידול הילדים: האם את הורה הליקופטר? ויש גם המלצות לאיזונים אימהיים
ציפי גולן

94 רגע של 'כל הנערים'
אביגיל פראגר, אמא של ישראל ז"ל שבה לרגעים משמחים- נוגים חדורי אמונה
אביגיל פראגר



119-129 טופ צ'ף
קצ'י

ירושלים קריית ספר
יעוץ טוב לשידוך טוב
המרכז לטיפול בקשרי שידוכים
לקבלת מדריך חינמי
"להגיע לשידוך ב-5 שלבים"
כיתבו ל reshimariki@gmail.com
הניה גולדברג 02-6424049
פסיכותרפיסטית לענייני משפחה ושידוכים
yeutztov@gmail.com

מדורים וטורים

24 טועמיה
26 קטיפאן
30 תהילים
32 קטיפקס
34 ישיבה
39 ברזל
54 עלה קטן
110 נפש
112 בשלט רחוק
114 על מגש של כסף
116 סטטוסקופ
118 בשביל החיים
130 חיים של טובה

בס"ד

mu*tag

BLACK FRIDAY
על כל פאות הקופסא מדגמי
LAURA TALENTI BELLADONNA
70%
ז'-ט' בכסלו | 22-28.11
י"ד - כ' בכסלו (22-28.11.18)
נפרדים סופית מפאות קופסא!
הזדמנות בשבילך לחדש ולהתחדש מליין של פאות איכות
ברשת סלוני שולמית עם השירות, הניסיון והאחריות שאתן מכירות.
חדרי V.I.P בתאום מראש
שולמית ShulAMit Shulamit Povarsky Wigs
שירות ואחריות JERUSALEM GALIT ITALIA
Camilla Viola | PERLA | SHIRLY | Debbie | GOLDI
סנטר 1 ירמיהו 43 ירושלים טל: 02-5003013 שלוחה 1 | ימים א' - ה', 9:00-20:00, יום שישי 9:30-12:00
קניון רמות ירושלים טל: 074-7470711 | פתוח בימים א' - ה', 9:30-21:00, יום שישי 9:30-12:00

פרשת ויצא

חיים בשלום עם האבסורד

"סבורני שלא יצאת ידי חובה בביטול החמץ שלך" פנה הגאון הגדול רבי בן ציון אבא שאול זצוק"ל לאחד המתפללים בבית כנסת.

"מה???" נחרד אותו יהודי, "מה לא היה כראוי, הרי אמרתי את הנוסח המקובל מילה במילה!"

"אסביר לך מיד" אמר לו הרב: "ראיתי שהיום, כשסיימת תפילת שמונה עשרה, ומישהו שעמד לפניך בבית הכנסת פסע לאחור ב'עושה שלום במרומיו' ופגע בקצה הנעל שלך - התפרצת עליו בכעס ופגעת בכבודו".

"ובכן מה הקשר לביטול החמץ שלי?" תמה האיש.

"הרי רגע לפני כן, כשהיית ב'אלוקי נצור' אמרת 'למקללי נפשי תידום ונפשי כעפר לכל תהיה', כלומר הצהרת שאתה מבטל את עצמך לגמרי כעפר הארץ, ולפתע כשמישהו פגע בך בלי כוונה, התברר שכלל וכלל אינך מחזיק את עצמך כעפר... והנה גם בביטול החמץ ודאי הפקרת אותו שיהיה 'כעפרא דארעא' אבל מתברר שאצלך ההגדרה אינה מדוייקת, שהרי אתה מקפיד גם על עפר..."

מכירים אתם אנשים שחיים בשלום עם סתירות ואינם רואים בכך בעיה?

דוגמא מאלפת לכך מופיעה בפרשתנו:

"וישק יעקב לרחל וישא... קולו ויבך" (בראשית כט יא)

מהי סיבת בכיו של יעקב? פרש"י: **"...לפי שבא בידיים ריקניות. אמר: 'אליעזר עבד אבי אבא, היו בידיו נזמים וצמידים ומגדנות, ואני, אין בידי כלום'. לפי שרדף אליפז בן עשו במצות אביו אחריו, להורגו והשיגו. ולפי שגדל אליפז בחיקו של יצחק משך ידו. אמר לו: 'מה אעשה לצווי**

> מכאן המסקנה שישנם באדם שני כוחות סותרים המשמשים בערבוביה, וכל חייו מתנהל מאבק עיקש בין הכוחות האלה. אישיותו של האדם נקבעת לפי תוצאות המאבק הזה.

של אבא?' אמר לו יעקב: 'טול מה שבידי, והעני חשוב כמת'".

נשאלת השאלה הלא עשו, אביו של אליפז, היה בנו של יצחק, וחז"ל מעידים עליו שהצטיין במיוחד במצוות כיבוד הורים. והנה לכאורה, גם בנו אליפז יורש ממנו מצוות "כיבוד הורים" ואיך אפשר להסביר את הסתירה בכך שכשאדם שמקיים מצווה כה חשובה כמו כיבוד אב ואם -תוך כדי דיבור, מסוגל הוא לרצוח? מה פשר ההתלבטות של אליפז שמסביר ליעקב דודו את מניעיו בגילוי לב שכזה?

מכאן המסקנה שישנם באדם שני כוחות סותרים המשמשים בערבוביה, וכל חייו מתנהל מאבק עיקש בין הכוחות האלה. אישיותו של האדם נקבעת לפי תוצאות המאבק הזה.

על הפסוק הנודע: **"ושמתם את דברי אלה"** מסבירים חז"ל: "סם תם": דברי תורה יש בהם להמית ולהחיות. היינו דאמר רבא: למיימינים בה סמא דחיי, למשמאילים בה, סמא דמיתא".

גדולי המוסר שמו דגש על אבסורד זה, שלפעמים תוך כדי קיום מצווה מסוגל האדם לרמוס, חלילה, את זולתו: להתעטף בטלית בדביקות עד שאינו שם לב שהצליף בפני חברו העומד מאחוריו, או לקרוא קריאת שמע שעל המיטה בקולי קולות עד שהשכנים מתעוררים משנתם...

כששאלו את רבי ישראל סלנטר זי"ע על מה להקפיד באפיית המצות וציפו שהוא יתן הנחיות כיצד להזדרז, אך תשובתו הייתה: זהירות שתוך כדי ריצה וזריזות לא יפגעו באלמנה שיושבת בצד ועוסקת במלאכתה.

•

כבר בפרשת "תולדות" ראינו שהתאומים שנולדו קבלו חינוך זהה לחלוטין, אך בכל זאת כשגדלו - נפרדו דרכיהם: "ויהי עשו איש ידע ציד איש שדה, ויעקב איש תם ישב אהלים". והכתוב מעיד: "ויאהב יצחק את-עשו כי ציד בפיו".

במדרש (בראשית רבה) מתוארת באריכות מסכת כיבוד ההורים של עשו כפי שהעיד רבן שמעון בן גמליאל: "כל ימי הייתי משמש את אבא, ולא שמשתי אותו אחד ממאה ששמש עשו את אביו: 'אני בשעה שהייתי משמש את אבא, הייתי משמשו בבגדים מלוכלכין. ובשעה שהייתי יוצא לדרך, הייתי יוצא בבגדים נקיים. אבל עשו, בשעה שהיה משמש את אביו לא היה משמשו אלא בבגדי מלכות. אמר: אין כבודו של אבא להיות משמשו אלא בבגדי מלכות. הדא הוא דכתיב: "אשר אתה בבית".

גם במדרש דברים רבה מובא: "אמר רבן שמעון בן גמליאל: לא כיבד בריה את אבותיו כמו אני את אבותי, ומצאתי שכיבד עשו לאביו יותר ממני".

ומצד שני, אומר הכתוב: "ויאכל וישת ויקם וילך ויבז עשו את-הבכרה". נדרש בפי חז"ל בבא בתרא שחמש עברות עבר עשו באותו היום - הא כיצד?

זאת ועוד, עשו ממאן לפגוע ביעקב מפני כבוד אביו, אך בלבו משתוקק לרגע בו יקרבו ימי אבל אביו, וזאת למרות "כיבוד ההורים" שלו.

הוא אשר אמרנו: הסתירות באישיותו של עשו הם דוגמא לאור והחושך שמשמשים באדם בערבוביה.

•

אבסורדים וסתירות יכולים לשמש חומר מעולה להלצות וסאטירות למיניהן, כמו למשל, החמות שהתלוננה על חתנה שעזב את בתה להתמודד לבדה עם ארבעה ילדים ונסע לחו"ל לכמה שבועות. הידידה טענה בזהירות והזכירה לה שהרי גם בנה (של המתלוננת) טס לא מזמן לחו"ל לכמה חודשים... "איך את משווה?" היא קוצפת, "היא לא נשארה לבד, הרי יש לה שמונה ילדים!"

אבל גם דוגמאות אמיתיות אינן חסרות: איך אב מדבר נגד הדרישות הכספיות בשידוכים כשהוא אבי הבת ואיך הוא מתייחס להן כאשר הוא אבי הבן? איך הוא מתייחס לגבאי הצדקה כנותן, ואיך הוא מדבר כשחלילה מתהפך עליו הגלגל והוא נעשה למקבל?

אם תרצו, אין זו הלצה... במציאות אנשים חיים עם סתירות בשלום. מסתדרים מצוין עם האבסורדים, ויודעים לחיות עמהם בשלום כמעט בלי להרגיש בהם.

הבעיה היא שלפעמים אדם חותר למצוא לעצמו סימוכין גם במקורות, ומנסה להסוות התנהגותו במעטה אידיאולוגי. כפי שכותב בעל ה"מסילת ישרים": "והטעות השני, והוא קשה מן הראשון, הוא: שמטעה ראיתם עד שרואים הרע כאלו הוא ממש טוב, והטוב כאלו הוא רע... אלא שנראה להם למצוא ראיות גדולות ונסיונות מוכיחים לסברותיהם הרעות ולדעותיהם הכוזבות".

באדם קיימים כוחות מנוגדים המושכים לכיוונים שונים. עצם המודעות לכך - היא עצמה חצי פתרון. אך בסופו של דבר אישיותו של האדם נמדדת ונקבעת, כאמור, על-פי תוצאות אותו מאבק.

מינמד



מרפאים אותך
ואת כל מה שחשוב לך!

במחלקת היולדות בהדסה שותפים לרגעים המרגשים בחייך ומעניקים לך
חווית לידה מפנקת עם שירות מקצועי מכל הלב - שיש רק בהדסה!

בקרוב!
חדרי הלידה המתקדמים בעולם בהדסה הר הצופים
הפתיחה ב- 4.12.18, כ"ו כסלו תשע"ט

שבת מנוחה בשבילך
• חוויה של שבת, עם הקפדה של הצוות
• אפשרויות אירוח למלווים
• ערכת שבת אישית לכל יולדת.

הטבות בשבילך
• קורס הכנה ללידה - עלינו!
• חנייה בחניוני הדסה - עלינו!
• מונית ללידה בהר הצופים - עלינו!

מותאמים בשבילך
• אווירה קהילתית מהרגע הראשון
• מענה הלכתי אישי של רב המרכז הרפואי
• ארוחות השף של הדסה, בריאות ומפנקות
בכשרות בד"צ מהודרת.

מעל ומעבר בשבילך
• מערך הסעות קהילתי יישיר מהשכונות לעין כרם
• מלווה אישית VIP שתחכה לך בכניסה בהר הצופים

*2677
לשאלות ובירורים הלכתיים, הרב משה קליין
רב המרכז הרפואי הדסה 050-7874088

מרפאים בהדסה תפילה
המרכז הרפואי האוניברסיטאי הדסה
מיסודו של ארגון נשות הדסה



לכתחילה בשבילך:

מחלקות היולדות של קפלן בהידורים הלכתיים לכבוד שבת

בקפלן עושים הכל על מנת שתרגישי בבית ועל כן הנהיגו במחלקות היולדות
הקפדות מיוחדות בהלכות שמירת השבת, שבוצעו בהכוונת הרבנים שליט"א

- כניסה ידנית למחלקות היולדות
- ביטול כניסה אלקטרונית לתינוקייה
- ענידת הצמיד לאב בצאת השבת
- דחיית שחרור וכתיבת מכתב שחרור ליום א'
- שיפוץ יחידת האירוח לשבתות עבור המלווים

קפלן
רפואה קרובה

לתיאום פגישה אישית עם מיילדת ללא עלות חייגי 6977*

בס"ד

משרד הבריאות

34 שנות מצויינות

שימוש בטכנולוגיה מתקדמת ביותר

Orly Friedman
מרפאת קליניקות לאסתטיקה רפואית

יופי של תוצאות

אצלנו הלייזר הטוב בעולם



החורף הוא הזמן להתחיל טיפול לייזר

אורלי תעניק לך את הטיפול היסודי, המדויק והיעיל ביותר

מתמחים בטיפול בציסטה פילונידלית (שערה הפוכה)

לטיפול מושלם אצל אורלי פרידמן התקשרי עכשיו:

סניף ירושלים, גאולה: 02-5703580 | סניף ביתר: 02-5613181

לייזר | מזותרפיה | טיפולי פנים | איפור קבוע | מילויים והזרקות | מניקור | לק ג'ל | פדיקור רפואי | אפילציה | שעוות

Email: orlyfriedman3@gmail.com | **ירושלים: יוסף בן מתתיהו 14, גאולה 02-5703580 | ביתר: החוזה מלובלין 48 02-5613181**

Joie™

PACT המיני של ג'ואי



עגלת מיני קלת משקל - רק 6 ק"ג | חיבור סלקל/סל שכיבה | קיפול מהיר

Chrome



עגלה משולבת, טיולון עם סל שכיבה | מושב דו צדדי | גגון ענק

ניתן להשיג בחנויות המובחרות למוצרי תינוקות

היבואן: במבינו קינג בע"מ, טל. 04-6620866 פקס. 04-6620867

bambinok.com

bambinoking

Similac
בגלל המדע

עכשיו את יכולה לתת לו את מה שתמיד רצית!





סימלאק למהדרין

בכשרות בד"ץ העדה החרדית

בהשגחת הבד"ץ ירושלים העדה החרדית

- פורמולת מהדרין מתקדמת
- למעלה מ-90 שנות נסיון
- סטנדרט של חברת תרופות בינלאומית
- מאות מחקרים רפואיים

Abbott

לתשומת לב - חלב אם הוא המזון הטוב ביותר לתינוק

PR-IL-ABT-SIM-S 715(10/18)

bumprider
CONNECT

קליק
ומעגלה אחת
לשתיים ויותר



הגדרה חדשה למטיילנות

חיבור מגנט המצרף עוד עגלה או יותר ומתאים לכל ילדי המשפחה | ניתן לחבר בקלות סל שכיבה או סלקל | מתקפלת בקלות לנוחות נשיאה | איכות וגימור ברמה הגבוהה ביותר

חדש! טרמפיסט אוניברסלי

מחיר השקה מיוחד
₪299



היחיד בעולם שמתאים לכל סוגי העגלות | קל להתקנה | מבחר צבעים

ניתן להשיג בחנויות המובחרות למוצרי תינוקות
היבואן: במבינו קינג בע"מ, טל. 04-6620866 פקס. 04-6620867

bambinok.com

bambinoking

אגנדהפוקס

לצד כל הסגולות



ללדת בשיבא
זו ה"השתדלות" שלך

בהחלטה החשובה של בחירת מרכז רפואי לקראת הלידה, את הולכת על הכי בטוח.

אגף נשים ויולדות בשיבא - תל השומר מזמין אותך ליהנות מחוויית לידה מקצועית ונעימה, מהצוות הרפואי הבכיר ביותר, וממקצוענות רפואית ללא פשרות אשר יעניקו לך בס"ד לידה בטוחה.

בשיבא, כמרכז הגדול בארץ ניתן לקבל מענה מיידי לכל סיטואציה רפואית מורכבת.

האגף לנשים ויולדות בשיבא פועל תחת הכוונתו ההלכתית של הרה"ג ר' צבי פורת שליט"א ומציע לך תנאים לשמירת שבת כהלכתה וארוחות טריות ומגוונות בכשרות בד"צ העדה החרדית.

זו ההשתדלות שלך שהכל יסתיים במזל טוב ובשעה טובה.

מוקד מענה הלכתי: 03-530-7819

לסיורים, קורסים ולכל מידע, מתאמת קשרי קהילה:
052-6667991



פרופ' שלי מזעקי
מ"מ מנהל אגף נשים ויולדות

פרופ' איל סיון
מנהל אגף נשים ויולדות

ותק וניסיון רב | בכירי וטובי הרופאים | מכשור רפואי מתקדם | תנאים לשבת כהלכתה | מענה הלכתי שוטף | ארוחות עשירות בד"צ

אנחנו כאן. שיבא יולדות

בס"ד



כל התשובות בקורס משנה חיים!

3 תאוות במקום אחד

קורס NLP Practitioner + Master + Therapy

קורס זה נכתב במטרה לטפל ולהסביר את האמיתות הבסיסיות אודות התודעה. למלא את עצמך בידע מקיף על עולם הנפש על מערכת העצבים,על פעילות המוח. הכוח החזק ביותר היא ההוכחה הניצחת שהכל מגיע מתורתנו הקדושה, וגם כאן NLP הוא הלימוד האמיתי מתוך הבנה זו.

הקורס ישפיע עליך ועל אחרות בעוצמה, את תצאי מטפלת NLP ברמת MASTER, יום בשבוע, כיתות קטנות (עד 20 בנות), קורסי בוקר / ערב.

פתיחת הקורס: 6/11 כ"ח מר חשון

מרכז הכשרה לשם העוצמות שבך

מיכל לשם להתנהגה מועצמת שבך

FEDERATION NLP ISRAEL

החומר מועבר ע"י מיכל לשם יו"ר הפדרציה MLNLP ישראל
07-22820999 שלוחה 2
www.mlnlp.co.il | merkazleshem@gmail.com

בפיקוח רבני

מתנה משווי 580 ₪ לכל נרשמת השבוע

ספרי האימון שלך
תאמיני תאמיני תגשי תקבלי



180₪ ל-2 הספרים + משלוח חינם

הזמנות:
קולמוס הפצת ספרים
07-22-44-1660

צמד ספרי טיפול המתאימים למאמנות, פסיכולוגיות, מטפלות, נשים ולכל אימא הרוצה ללמוד כיצד ניתן ליצור שינוי בחייה ולהרגיש מצוין



מעילי פוך מתקפלים // מעילי יוקרה לכלות // מעילי מותגים

VIA SPIGA | laundry BY SHELLI SEGAL | FRENCH CONNECTION | NAUTICA

רח' ירושלים 17, בני ברק << טל. 03-5758-887

שעות פתיחה: ימים א'-ה': 10:00-22:00 יום ו' 10:00-13:00

shay gallery
להתרגש. שי גלרי



WINTER 2019

TOUCH

מעצבות אופנה

קולקציית חורף/19 חדשה מחכה לך בחנויות

טאצ' מעצבות אופנה / ירושלים / רעננה / בני ברק // www.touchFashion.co.il



חורף בריא!

חדש! שמפו, מרכך ותחליב רחצה
מועשרים בשמני הזנה וחמאת שיאה



במיוחד בחורף, העור שלנו
זקוק לתוספת לחות אמיתית.
נקה 7 מציגה את סדרת שמני ההזנה החדשה:
שמפו, מרכך ותחליב רחצה העשירים בלחות העוטפת
את השיער והעור ברכות למגע רך וקטיפתי.

נקה 7
תענוג אמיתי. נקה 7.

GAGIL LUXURY

"החוויה של להפוך עוגה ליצירה היא חוויה שלמדתי גם להתפרנס ממנה"

[ר.פ בוגרת קורס קישוטי עוגות]



ערכה מלאה מתנה לכל אחד מקורסי הפרופשיונל!

הפתיחה ב"ב כסלו 20.11

עיצוב וקישוטי עוגות

10 מפגשים | בוקר
שף קונדיטור
גלית בושי

קורס חדשני מקיף באמנות עיצוב וקישוט העוגה. זילופים מתקדמים, בצקי סוכר, רויאל אייסינג, עוגות ראווה, ופיסול. הקורס שיפתח את הצד היצירתי שבך באפיה.

מתחילות | מתקדמות

בישול גורמה

10 מפגשים | ערב
מירי זורגר |
אורנית עובדיה

הקורס המקצועי לבישול גורמה שיכיר לך את כל סגנונות הבישול מגדולי השפים בעולם. תוך התנסות מעשית לפתיחת עסק עצמאי ולשימוש מקצועי.

מתחילות | מתקדמות

קונדיטורית בוטיק

10 מפגשים בוקר | ערב
שף קונדיטור
אפרת ליבפרוינד
שף קונדיטור מלכי אדלר

קורס מאסטר בקונדיטוריה מודרנית. מאפי בוטיק בפרזנטציות מעוררות השראה והטמעת טכניקות מגדולי השפים בעולם לשימוש מקצועי ועסקי.

מתחילות | מתקדמות

הפתיחה עכשיו!

שף בריאות ויועצת תזונה

שנתי | 38 מפגשים
סוזי גלר M.Sc וצוות
שפיות ותזונאיות

מגמה ייחודית בתחומה המכשירה שפיות עם התמחות בבישול לתזונה בריאה. מקיפה את שיטות הבישול השונות תוך מציאת פתרונות קולינריים בריאים מיוחדים. הבוגרות תוכלנה גם להשתלב כמובילות בריאות ומדריכות תזונה.

מקומות אחרונים!

סדנת חנוכה
חגיגה חלבית מקצועית
עם שף קונדיטור:
מירי זורגר

מובילים בהשמה ועבודה!

בית הספר החרדי היחיד ללימודי קולינריה

טל: 02-6522227

גבעת שאול 40 ירושלים

פרקטיקה מעשית שלא ילמדו אתכן בשום מקום!

- תעודה מקצועית מטעם איגוד השפים הבינלאומי
- עמדות עבודות אישיות HANDS ON
- סגל מורות ושפיות בינלאומיות
- מוכר לצבירת שעות ושבתון

הקמפוס הקולינרי
בית הספר הגבוה למקצועות הקולינריה

מוכר ע"י איגוד השפים העולמי

מוכנה?



קורס הכנה ללידה חינם!

בהדרכת מיילדות מקצועיות בעלות ניסיון רב



חדרי הקורסים החדשים

חשוב לנו ללוות אותך מתחילת הדרך עם הצוות המקצועי ביותר, כדי להעניק לך את החוויה הטובה ביותר!

הקורס מתקיים בבני ברק, מודיעין עילית, אלעד, אשדוד, פתח תקוה, רחובות, גבעת שמואל, בית שמש, עמנואל וקרית גת

- הקורס כולל חמישה מפגשים בנושאים עיוניים ומעשיים
- סיור מקיף עם מיילדת בחדרי הלידה
- לבעלים הרצאה מיוחדת ע"י רב המרכז הרפואי ורופא נשים
- לאמהות היולדות - הרצאה מיוחדת

סיורים בחדרי לידה מתקיימים בתיאום מראש

* ללידות בבעיני הישועה

הרישום בטל: 03-5775496 מספר המקומות מוגבל הקדימי להירשם!

מרכז רפואי **מעיני הישועה** מקבלים עין טובה

לפרטים נוספים 03-5771111 | רחוב הרב פוברסקי 17, בני ברק | www.mymc.co.il





ומה אם לא יהיה בסדר? טיפול חובבני עלול לגרום לך לאבד הכל!

בעידן בו שכר הטרחה עבור הטיפול בזכויות רפואיות הנו קבוע ונקבע על פי חוק ע"י המחוקק, הדבר היחיד שחשוב עבורך הוא הניסיון, הידע, הוותק, הליווי הרפואי, המקצועיות, ההכוונה הצמודה מול הוועדות הרפואיות וכמות ההצלחות המוכחות.

מדובר בכסף ובזכויות שלכם. בחברה המרכזית למימוש זכויות אתם לא לוקחים סיכונים!

אל תשלם שקל לפני שתקבל

לתיאום פגישה
***5700**

פריסת סניפים ארצית!

מס הכנסה
ביטוח לאומי
חברות הביטוח
קרנות הפנסיה

* החברה אינה נוטלת שיעורים משפיעים

ניסיון של למעלה מ- 15 שנים
צוות רופאים ומומחים בכיר
החזר כספי גבוה
דיסקרטיות מוחלטת
מעטפת שירותים אישית 360
פתיחת תיק ללא עלות
אלפי לקוחות מרוצים

החברה המרכזית ל**מימוש זכויות** בע"מ



א.ב בפרסום



שתהיה טרנדית
אבל בטעם.

הרבה ציפיות, חששות ופחדים.
מקום אחד שנותן לך הכל!

פאות רבקי זלוטניק - בדיוק מה שרצית.

פאות רבקי זלוטניק

077-5144600 | 052-456-8282

חדש! נתיבות המשפט 17, קרית ספר
שמעון הצדיק 33, ירושלים

RIVKI ZLOTNIK

איך מתמודדים עם טלבונות?

ספר חובה לכל ילד

בספר חובה לכל ילד!!!



ספר ראשון בסדרת הספרים 'ארגז הכלים שלי'
המעניקה לילדך כלים להתמודדות עם אתגרים רגשיים או חברתיים

לאחר חיבור היצירות המשותפות אשר הפכו לספרי יסוד בכל בית -
'סיפורים מתוך הלב של אורי', **'סיפורים מתוך הלב של אמא'**, ו**'מתוך הלב של תמי'** -
המחברים שבים עם בשורה חדשה אשר תצייד כל ילד בגיל הרך בכלים שיסייעו
לו להתמודד עם רגשותיו ויאפשרו לו להצליח בחיים.

ארגז הכלים שלי

סדרת ספרים לפיתוח ויסות רגשי בגיל הרך

הוצאה והפצה: "יפה נוף" ניתן להשיג בחנויות הספרים המובחרות

יפה נוף ספרים

ניתן להשיג גם ברשת חנויות "יפה נוף-פלדהיים": ירושלים: **חדש!** מלכי ישראל 17 | סופרסטור מאה שערים 17 | צומת בר אילן 1 | גבעת שאול 28 | **חדש!** בית וגן - הפסגה 50 | בית הדפוס 32 | מודיעין עילית - קרית ספר: אבני נזר 26 | שדי חמד 1 | ברכפלד: רבי יהודה הנשיא 14 | בית שמש: שכונת חפציבה רחוב בן איש חי 29 | חזון איש 17 | בני ברק: רבי עקיבא 130 | אהרונוביץ 19 (מול מרכז רימונים) | ברנטנורא 3 | רבי עקיבא 43 | עזרא 45 | אשדוד: יוסי בן חלפתא 10 רובע ז' - ענק הספרים | פתח תקוה: קהילות יעקב 4 - גני הדר | ההסתדרות 2 פינת רוטשילד | אלעד: יהודה הנשיא 90 | קרית גת: רח' האדמו"ר מחב"ד 1 פינת נתיבות שלום (בנין קרעטשניף) | רכסים: סביון 39 (בנה ביתך) | **חדש!** אופקים: חפץ חיים מול בית הכנסת אהל משה.

שלא נדע!

אבל בעת הצורך
אנחנו כאן
24 שעות עבורכם!

מוקד ד.ר.ב.
מענה הלכתי רפואי בינלאומי
בראשות ובהכוונת הגאון רבי משה שאול קליין שליט"א

בשיתוף
מרכז רפואי מעיני הישועה
מקבלים עם נשמה

02-5020202

mh025020202@gmail.com

שיר בלב

מלכה רייז

על יד העריסה

אֹפַי הַיָּשֵׁן כָּאן, לָבָן וְתָכֵל
הוּא זֶה שֶׁיִּפְתַּח אֶת הַדֶּלֶת
עוֹד מִסְפָּר עֲשׂוֹרִים, בְּסֵתֶם יוֹם כְּבֵיכוֹל
בָּיְדוֹ - עוֹד חֲלָיָה בַּשַּׁלְשֶׁלֶת?

אֹפַי הַבּוֹכֶה כָּאן, כָּרוּךְ בְּשִׂמְיָכָה,
יָבוֹא, יִפָּגֵשׁ בְּלִי לְדַפֵּק
הַיֵּשׁ מַבִּית דְּפוּס, אוֹחֵז בְּכַרְיָכָה
אוֹתִיּוֹת מְזֻהָבוֹת הוּא יַחְבֵּק?

"לא בלשכות השרים ולא
בשדות הקטל, אלא בחדרי
הילדים, לצידי עריסת משכבם
ועל ברכי האמהות נחרץ גורלם
של עמים"
(הרש"ר הירש, מתנה טובה)

אֹפַי כְּבָר מָחָר עֲטוּיַת הָגוֹ
שֶׁכָּעֵת רַק נוֹשֶׁמֶת בַּלָּאט
תֵּשֵׁב עַל כִּסֵּא שֶׁהָדָר בּוֹ וְהוֹד
וְלָבָן בִּבְגָדֶיהָ יִשְׁלַט?

אֹפַי כְּבָר מָחָר יַעֲמֹדוּ לְמִגְלֹנוּ
כָּל מִי שֶׁהָיָה אָז אֶפְרוֹחַ
וְנַחַת גְּדוֹלָה יְבִיאוּן הֵם אֵלֵינוּ.
זֶה נוֹתֵן,
זֶה נוֹתֵן הַרְבֵּה כֹּחַ.



תשובות בעמוד 84

בוחן פתע

רינה גליקסון

01 איזו אבן מבין שלוש הבאות היית משובצת בחושן: אודם, יהלום, איזמרגד?

02 מתי נפקדה שרה אימנו?

03 אמירת 'פרשת המן' כל יום היא סגולה ל...?

04 מי בנה את נינוה?

05 איך נכון לומר: לא ייאמן או לא יאומן?

06 מהי המדינה היחידה שהדגל שלה אינו מרובע?

07 איזה שימוש ביתי נפוץ נעשה בעבר בגז פריאון?

08 האם אבוקדו הוא פרי או ירק?

אמירה גולדשטוף

ערש, עריסה, וערסל

קיבלת עוד יום? יופי! כל יום נוסף בבית חולים זו מתנה... יהיו לך עוד הרבה ימים בבית. אז מתי את משתחררת? מחר?

הכי חשוב, שהעריסה תהיה מוכנה.

אז מה החלטתם? עריסה מהגמ"ח? יש הגיון. יש מספיק עלויות גם ככה. גם עריסת תינוק קטנה צריך אחר כך לאחסן. העריסה תחזור לגמ"ח ולא תצטרכו למצוא לה פתרונות אחסון.

ואולי כן כדאי לקנות עריסה? את צודקת. רק להתחיל לבדוק באיזה גמ"ח יש נכון להיום עריסה. כמה כבר עולה עריסה? באמת כסף קטן. היא תוכל לעבור בתוך המשפחה. מה שתחליטו יהיה לטובה. רק תחליטו.

"עריסה"- זה שמה של המיטה הקטנה שמשמשת את התינוק מגיל לידה, כן, מאותה עריסה מתוקה בתינוקיה דרך העריסה בבית ועד... שקונים או מעבירים אותו למיטת התינוק, שבחדר הילדים.

היתרון בעריסה, שאפשר להעבירה מחדר לחדר, ולמקם את הרך הנולד לידנו. והתינוק? הוא אמנם לא יכול להביע את דעתו במילים, אבל נראה שגם הוא מרוצה מהמיטה הקטנה והמכרבלת, ובעיקר מכך שהוא קרוב לאימא הקשובה לרצונותיו ולמצוקותיו.

היכן נולדה העריסה?

במשנה אנחנו מוצאים עריסות רבות. פעמים רבות מוזכרת העריסה בלשון חז"ל בהקשר לתינוקות, "לא היה יודע שיש תינוק בעריסה", ולכן העריסה בעברית שלנו התייחדה למיטת התינוק הקטנה עם הגלגלים שניתן לנייד אותה בנוחות בין החדרים.

בתנ"ך מצאנו את המילה "ערש", שם נרדף ל"מיטה". "הנה ערשו ערש ברזל". כן, זו הייתה מיטתו של עוג הענק/הקטן, שמפאת גודלו היה צריך מיטה מיוחדת עשויה מברזל, וכתב הרשב"ם: 'שאולי כבר כשהיה תינוק היה משבר את עריסת העץ, והתקינו לו עריסה מיוחדת'. בתהילים דוד המלך אומר "אם אעלה על ערש יצועי...".

השימוש במילה "ערש" בתנ"ך הוא נדיר יחסית, והרהיט שנועד לשכיבה הוא המיטה. בלשון מליצית כשאנחנו מדברים על המקום שמישהו גדל בו, אנו אומרים "ערש מולדתו".

ולהבדיל, הצירוף "ערש דווי" מתאר את מיטתו של חולה שעומד למות, והמקור בתהילים: "סעדנו... ערש דווי". אבל אנחנו בגיליון נושא תינוקות, ומעדיפים לעסוק בדברים משמחים.

אנו משכיבים את התינוק ב"עריסה", ושרים לו שירי "ערש". אף שאיננו מכנים את מיטת התינוק ערש אלא עריסה, ה"ערש" התגלגל בעברית החדשה לשירים שלקולם אנו מרדימים את התינוק. היה זה תרגום של המונח הגרמני לשירים מעין אלה- וִיגֶנְלִיד (וִיגֶה הוא מיטת תינוק ולִיד היא המילה הגרמנית לשיר).

▪

מצאנו גם קרובה רחוקה נוספת לעריסה, הלא הוא ה"עַרְסָל"- נדנדה מבד התלויה בין שני עצים או מוטות ומשמשת לשכיבה ולמנוחה. בתרבויות מסוימות בערסל משכיבים ומנדנדים את התינוקות. ערסל- הֶלְחֵם של ערש וסל, וממנו גם נוצר פועל חדש - לְעַרְסֵל.

אז שיהיה במזל טוב, שירו שירי ערש, וערסלו את התינוק בדרך בין הערסל לעריסה.



גשם של מבצעים ברשת?
תבואו מוכנים!

כרטיסי המט"ח הנטענים של בנק הדואר - הדרך הבטוחה והנוחה לרכישות ברשת, בארץ ובחו"ל!

כרטיס ויזה נטען $ וכרטיס מאסטרקארד נטען רב מטבעי ב - €/£/₪
מבטיחים לכם שליטה בהוצאות, ללא צורך בניהול חשבון בנק!

- טעינה חוזרת בנוחות ובקלות גם באמצעות העברה בנקאית
- במקרה של אבדן או גניבה כספך בטוח*
- חשבונך הפרטי בבנק אינו חשוף להונאות
- אפשרות למעקב אחר עסקאות שבוצעו בכרטיס ובירור יתרה באופן מיידי



דואר ישראל
בנק הדואר
מחברים עולמות בשבילך

*כרטיסי המט"ח מונפקים בכפוף להוראת חוק כרטיסי חיוב תשמ"ו - 1986
המידע הינו פרסומי, השירות בפועל יינתן בהתאם למדריך הדואר ולפי הוראות כל דין. ט.ל.ח.

וזכנו לגדל
דור ישרים

דור ישרים
האגודה למניעת מחלות גנטיות

'דור ישרים' הפך כבר מזמן למושג בסיסי בסל הארוסין של כל זוג מיוצאי עדות אשכנז, שבדיקת ההתאמה בו קריטית יותר מכל פרט טכני אחר. 'גם יוצאי עדות המזרח חשופים לסיכונים למחלות גנטיות קשות' מזכיר מנכ"ל 'דור ישרים' הרב אהרן עקשטיין וממליץ גם להם לבצע את הבדיקות מראש| ועוד דברים שחשוב לכולם לדעת: סל הבדיקות מתעדכן כל העת, וניתן לבקש בדיקות נוספות, ויש גם מענה למחלות גנטיות עם גורם בלתי ידוע

// **יהודית גולן**

"דור ישרים" כבר מזמן הפך למותג בכל הקשור לבדיקות מקדימות שנועדו למנוע מחלות גנטיות. המערכת הפועלת ביעילות מדהימה הפכה לחלק אינטגראלי מחבילת אירוסין, חשובה אפילו מן הפרטים הבסיסיים של שמות ההורים וארץ מוצאם. בשיחה עם **הרב אהרן עקשטיין מנכ"ל "דור ישרים"**, אנו נחשפים לרבדים נוספים של הפעילות המופלאה שהחלה לפני כ-35 שנים!

דור ישרים – לא רק לאשכנזים

- מחלות כמו טיי זקס ועוד, כמעט נעלמו מן העין. המסר שאנשים ממשפחות אשכנזיות עלולים להיות נשאים של גנים, ואם יפגשו בגן דומה - עלולים לגרום ללידת ילד חולה הוטמעו אצלנו היטב, מה קורה בקרב עדות המזרח?

"חשוב לדעת שגם בעדות המזרח קיימת נשאות של גנים העלולים לגרום למחלות גנטיות קשות!" מסביר הרב עקשטיין. "בעבר, היו שחשבו על בסיס מידע מוטעה, שהסיכונים הגנטיים חלים רק על אשכנזים, ולא מעט אנשים מעדות אחרות חיו מתוך תחושה שהדבר אינו נוגע להם... האמת היא אחרת לגמרי! המציאות העגומה מצביעה שאין חסינות כזו! בני ובנות כל עדה ומכל מוצא, חשופים לסיכונים גנטיים שנובעים מאי-התאמה בין בני הזוג. לא מעט ילדים פגועים וחולים נולדו בקרב משפחות מעדות המזרח כשהסיבה הברורה למחלה היא אי התאמה גנטית.

יש לנו רשימה של עשרות משפחות ספרדיות, בחלקם שני הצדדים יוצאי עדות המזרח, אצל אחרים יש גם סבים אשכנזים, ולכולן ילדים פגועים ממחלות גנטיות, שהיום ניתן לבדוק ולאתר מראש.

בהמלצת משרד הבריאות, התחלנו ב"דור ישרים" בשנים האחרונות לערוך גם בדיקות המותאמות לעדות המזרח ותימנים. סל הבדיקות הוא כמובן שונה, כתוצאה מן הסיכונים הגנטיים השונים. כיום כולל הסל בדיקת נשאות ל-17 מחלות שבקלות ובמאמץ מועט ניתן למנוע אותן.

האמת היא שבשטח אנו מגלים כל הזמן שעדיין החשיבה המוטעית מושרשת אצל רבים, ורק חלק מן המשפחות הספרדיות עורכות את הבדיקות. הדבר ניכר כאשר זמן קצר לפני ווארט - נזכר צד אחד בדבר, ומגלה שהצד השני לא ערך את הבדיקה. או אז מתחיל מרוץ סביב השעון, נערכות בדיקות מהירות, שעולות פי כמה וכמה, וגורמות לכל הנוגעים בדבר מתח שאותו בהחלט ניתן היה למנוע.

כאמור, מי שמחליט שלא לערוך את הבדיקות, לוקח סיכון להחמיץ מניעה של מחלה קשה בדורות הבאים! חשוב גם לדעת שגדולי ישראל מכל העדות והחוגים תומכים בעריכת הבדיקות החשובות הללו!"

מלוא הסל

- הבדיקות הראשונות שהקפיצו את "דור ישרים" למודעות הציבור היו של מחלת הטיי זקס, אולם כיום הרשימה התארכה, ונבדקות מחלות נוספות, כשמדי פעם הרשימה מתעדכנת ומתרחבת.

על מי חל העדכון הזה? ומה קורה אם נבדקתי לפני חמש שנים?

"סל הבדיקות הבסיסיות לאשכנזים כולל כיום רשימה של עשר מחלות כשבנוסף לטיי זקס אנו בודקים גם ניוון שרירים מסוג S.M.A., סיסטיק פיברוזיס ועוד. סל הבדיקות הבסיסי לספרדים כולל בדיקות של עוד מחלות גנטיות שמופיעות רק בקרב האוכלוסיות הללו.

חשוב להבין שאיננו מכניסים לרשימה בדיקות שאמינותן לא הוכחה לגמרי, ורק כאשר יש רמה ודאית של הבדיקה וכן קביעה של משרד הבריאות שאכן המחלה מוגדרת כחמורה וחשוכת מרפא - נכניס אותה לסל. הרשימה מתעדכנת מדי שנה-שנתיים, אבל גם אם בחור נבדק לפני שהסל התעדכן, הרי שאנחנו משתדלים עד כמה שניתן לעדכן את הדגימה שאצלנו, ובודקים על פי רוב גם את המחלה שהצטרפה לסל, כלומר רטרואקטיבית.

- **אם כן, ברגע שזוג פונה ומבקש התאמה, אתם בודקים שההתאמה מתאימה אונליין לפי מה שבודקים היום?**


מנהלי דור ישרים בהתייעצות אצל מרן הגרח קנייבסקי


רובוט של מעבדת דור ישרים


לקראת יציאה למבצע בדיקות דור ישרים

"אכן כן!" אומר הרב עקשטיין. "כשזוג פונה אלינו רגע לפני הווארט ומבקש התאמה, הרי שאם הבדיקות נעשו לפני 3-4 חודשים לרוב אין בעיה והבדיקה מעודכנת. אבל ישנם מקרים בהם אנשים נבדקו לפני שנה שנתיים ויותר, ובינתיים הסל התעדכן ויוצא שהבדיקה אינה מעודכנת. ברגע שמבקשים התאמה, נוריד את הדגימות למעבדה כדי להשלים את הבדיקות שנוספו לסל, כדי שהתשובה תהיה עדכנית. חשוב להבין שדגימת ה-D.N.A. נשמרת אצלנו זמן מה. אולם במקרה שחלף זמן רב והבדיקה לא נשמרה, נזמן את האנשים לבדיקה נוספת ללא כל תשלום".

- **אתם מדברים על סל בסיסי. האם יש הרחבה כל שהיא, בדיקות נוספות שאפשר וכדאי לערוך?**

"בדור ישרים ממשיכים כל העת במאמץ לצמצם שכיחות של מחלות גנטיות קשות וקטלניות", אומר הרב עקשטיין. "בעקבות התקדמות המדע והטכנולוגיה, אמנם יש לנו אפשרות להרחיב את סל הבדיקות הבסיסי האשכנזי, ולבדוק עוד קבוצה של מחלות גנטיות, קשות וקטלניות, הנחשבות למחלות חשוכות מרפא. בגלל העובדה ששכיחות הנשאות של המחלות הנוספות היא שונה מהמחלות שבסל הבסיסי, הבדיקות שלהן אינן חלק מהסל, וכל אחד יכול להחליט בעצמו אם להוסיף אותן לבדיקה או לא. כמובן שאנו ממליצים להוסיף את הבדיקות הללו לסל, כדי לוודא שחלילה, הילדים העתידים להיוולד לא יפגעו מהן. כאשר צד אחד מבקש בדיקה של סל מורחב, נציע זאת מעצמנו גם לצד השני. במקרים כאלו רוב האנשים אמנם מצטרפים להרחבה, ואנו משתדלים לעשות אותה בדרך כלל תוך יום אחד בלבד, כדי לא לעכב את האירוסין".

- **מה הפרוצדורה במקרה שרוצים סל מורחב?**

"פשוטה ביותר! במקרה שהנבדקים מחליטים להצטרף לסל הבדיקות המשלים, עליהם לציין זאת בעת הבדיקה או לחלופין ליצור קשר עם משרד 'דור ישרים' ולבקש את הוספת הבדיקות שמעבר לסל הבסיסי".

- **אתם מעדיפים שהבדיקות תעשינה בניחותא, ולכן גם מגיעים לישיבות ולסמינרים רבים כדי לערוך בדיקות למחזורים שלמים של בחורות ובחורים**

"כמובן. יש לשים לב לכך שבכל שנה מצטרפים אלינו אלפים רבים של נבדקים ולכן טיפול סטנדרטי בבדיקה אורך 3 חודשים. יש להדגיש שהבדיקות אומנם נערכות בסמינרים ובישיבות, אבל למי שהפסיד בדיקה או שבמוסד בו הוא מצוי לא נערכה בדיקה כזו - יכול לגשת לאחת מתחנות הבדיקה העצמאיות שנפתחו בשנתיים האחרונות. התחנות הללו אינן קשורות לקופות החולים, כפי שהיה עד היום ואין צורך להמתין בתור בשעות לא שעות בצד חולים וילדים. התחנות הממוחשבות ממוקמות בצפון, בדרום, בירושלים ובבני ברק ומשרתות כל אחת כ-20 פונים מדי יום, 6 ימים בשבוע".

- **בהגיע העת, אתם גם מבקשים לפנות אליכם לא לפני ששוברים צלחת אלא ימים אחדים קודם לכן. למה נחוץ כל הזמן הזה?**

"חשוב להבין שיש לנו מאות פניות בכל יום, מכל העולם. כל פניה נבדקת באופן מעמיק ויסודי ביותר בטרם מסירת תשובת ההתאמה. כאשר פונים ברגע האחרון חוות המשפחות והמוצעים לחץ ומתח מיותרים לגמרי. כפועל יוצא, הם גם מלחיצים אותנו, מתקשרים מדי מספר דקות ומתחננים לזרז ולהתאמץ ולא פעם מנסים ללא הצלחה להפעיל כל מיני קשרים... חשוב להבין כי 'העיכוב' כביכול הוא למעשה לטובתם של הנבדקים והתאמה עלולה לקחת חצי יום ואף יום שלם. קשה להסביר את הדברים בשעה של מתח ולחץ, כשפונים אינם מסוגלים להקשיב!

אולם מה שברור הוא שה'עיכוב' הוא לטובת בני הזוג, כשלעתים אנו בודקים מחלה שהתעדכנה או סל נוסף (אשכנזי / ספרדי) כאשר מתברר הצורך בכך. חשוב לציין שברוב המקרים איננו גובים על הבדיקה הנוספת הזו כל תשלום ואיש גם לא מכריח אותנו לבצע אותה. מה שעומד לנגד עינינו הוא הרצון למנוע מחלות גנטיות ככל האפשר! כדאי גם להזכיר שאין מכון רפואי בעולם שנותן תשובות שמעודכנות להיום. אבל כיוון שאנו ממליצים להקדים את ביצוע הבדיקות, כדי שהתשובות תהיינה מהירות, אנחנו לוקחים את האחריות על כך! החלק של הנבדקים בכל התמונה הזו הוא - להשתדל מאוד לא לבקש את ההתאמות ברגע האחרון, אלא זמן מה קודם לכן. כמובן שאין צורך להתאים כל הצעה בשלביה הראשונים, אבל כאשר העניינים מתקדמים ויש סיכוי לשבור צלחת -אנא, מהרו להתקשר אלינו ולבדוק את ההתאמה!

חשוב לי להדגיש שהבדיקות נערכות היום בעלות נמוכה כאשר כל הביטוחים המשלימים של כל קופות החולים משתתפים בחלק נכבד מן ההוצאה. חבל לשלם סכום גבוה ולחוות עגמת נפש רק בגלל בדיקה שנערכת מאוחר!"

- **מה אתם עושים כאשר מדובר במחלות נדירות, שלא נמצאות בסל הבסיסי?**

"במקרה של מחלות מיוחדות, שאינן נמצאות בסלים הבסיסיים או המורחבים, אנו יכולים בהרבה מקרים לבדוק גם אותן. יש לנו מעבדות מחקר מתקדמות שחוקרות מחלות נדירות במיוחד שפוגעות במשפחות מסוימות. אנחנו נמצאים גם בקשר רציף עם מעבדות גנטיות מיוחדות ברחבי העולם.

במקרה של משפחה עם ילד שחולה במחלה נדירה, נערוך בדיקות שקשורות לנשאות הספציפית הזו לכל בני המשפחה. אנו נלווה אותם, ובכל שידוך שעולה על הפרק נבדוק את שני הצדדים כדי לתת כיסוי למחלה הנדירה שקיימת אצלם ובכך נסייע להם בס"ד בזיווגי שאר הילדים בבטחה ובכבוד.

גנטי, לא ברור

האם יש לכם כלים לסייע למשפחות באבחון מחלות הנראות כגנטיות אך אין עליהן קביעה ברורה?

כבר סיינו בס"ד להמון משפחות כאלו לאבחן את הגן הגורם למחלה. יש לציין שמאות משפחות כאלו מגיעות אלינו באופן פרטני ומקבלות את הסיוע הטוב והדיסקרטי ביותר.

מדובר במחלקה שקיימת שנים רבות, אולם אינה מפורסמת בציבור. חשוב לנו שאנשים ידעו וייעזרו בנו ויגלו שיש מענה גם במקרה של מחלות שאינן נמצאות בסל הבסיסי או המורחב של 'דור ישרים' או במקרה של מחלות שאינן מאובחנות".

לקחי חיים מתהילים

אבקש שכל מי שרוצה בטובתי ילמוד כל יום פרק אחד משניות עד גמר י"ב חודש **והבנות יאמרו כל יום עשרה פרקי תהילים גם בשבת ויום טוב.**

(צוואת מרן ראש הישיבה)

"אָדָם-וּבְהֵמָה תוֹשִׁיעַ השם"
(פרק ל"ו)

אנחנו רוצות לעזור ולתרום, ברור. רוצות להשקיע ולהשקות, אין ספק. אלא מה? צריך למצוא את המקבלים הרצויים. לעזור למי שמגיעה לו עזרה, למי שיוכל לנצל לטוב את העזרה הזו, למי שיודה או לפחות לא יזרוק אבנים. אנו חפצות להשקיע במי ששווה להשקיע בו, שהוא כלי קיבול טוב, שיעריך את ההשקעה וימצה אותה.

זה נשמע בסדר גמור.

כן, אבל אם העניים, למשל, היו מתנהגים ככה, מצבנו היה רע ומר. הם לא מתעניינים בכלל מי מקבל מהם את מי הגשמים המבורכים. הם לא שואלים אם המטר יפגוש מדרכה נוקשה או אדמה צמאה. לא אכפת להם אם הם ממטירים באירן הרצחנית והמסוכנת או בשוויץ היפה והירוקה. אין להם ויזת כניסה לארצות הברית וממש לא מעניין אותם אם הם בשטחים הכבושים או בירושלים עיר הקודש. הענן ממטיר כי הוא ענן; הוא מביא ברכה ומים לעולם. זאת המהות שלו, בלי שפיטה ובלי מיון.

לא רק העננים.

הקב"ה ברא לנו עולם שמעניק לנו שפע רב בלי לבחון ובלי למיין. שמש מאירה ומחממת, אילנות נותנים פרָיָם. כרם מעניק לנו ענבים, כותנה מספקת לנו אריגים. כל אלו נותנים הכל לכולם, מיטיבים לטובים ולרעים. לא בוחנים איך ישתמשו בדברים ולא מתחשבנים לפי הכרת הטוב בפעמים הקודמות. פשוט נותנים.

חסד השם הוא יקר; הדבר היקר ביותר בתבל הוא חסד השם, בכל צורותיו ושביליו. ובכל זאת, הקב"ה לא בורר בחסד הזה, אלא "אדם ובהמה תושיע השם". כמובן שלעיתים יש שכר שה' נותן לצדיקים, אך יש גם חסד השם ושפע שבאים לעולם לכולם, לאדם ולבהמה. הקב"ה הוא א-ל מלא רחמים, ובחסדו ברא ומנהיג את העולם. נתינה שהיא המהות האלוקית.

התרגלנו כל כך לבדוק ולשפוט, עד שאיננו מעלות בדעתנו כמה מענג ומשמח לתת. פשוט לתת. להמטיר כמו ענן, לחמם כמו שמש. לא בגלל ולא לשם, בלי מיון וללא סינון, בלי רק לך וללא 'לך לא'. אבן כבדה יורדת מהלב כששמים את כל השיקולים והחישובים הללו בצד. כשפותחים את הלב, את הבית, את הדלתות ונותנים. לא מנסים לשעבד אלינו אף אחד כי נתנו לו, לא סוחרים במידע תמורת החסד שגמלנו, לא מצפים לתמורה. נותנים בשמחה כי זו מהותנו ואנו שמחים לתת ומתענגים על העברת היוקר הזה שקיבלנו - הלאה.

שמתי לב לדבר מענין. אלו שמרבות להעיר: "למה התאמצת בשבילן? ענייי עירך קודמים", הן בדרך כלל לא אלו שעוזרות לענייי עירך. הן פשוט לא ששות לעזור, לא לקרובים ולא לרחוקים. כשהקרובים נזקקים - הן נמלטות בתרוץ כל שהוא; כשהרחוקים נזקקים - הן שולפות את 'ענייי עירך' כתרוץ, לא כסיבה.

ניתן לקרובים וניתן לרחוקים, כמובן - כמידת וכמיטב יכולתנו. זה לא אומר להיות קרבן ולא להתפשט מנכסינו או מזמננו. זה אומר להנמיך את רמת השיפוט והסינון, את הבחינות שאנו עורכות לפני שאנחנו נותנות, בחינות שמוציאות לפעמים את כל הטעם מן הנתינה.

אדם ובהמה תושיע ה'. לטובים ולרעים והיא תהלתך. ואנו, שרוצות לדבוק בקב"ה, נדבק בדרכיו, ונשתדל לעיתים מזומנות לא למיין ולא להתחשבן אלא לתמוך ולתת. לא משנה למי. כולם ראויים לטוב.

לגזור, לתלות על המקרר ולזכור

נהיה עננים. נהיה פרחים. נמטיר ונפיץ ריח, לא משנה על מי ולמי. ניטיב, ונחוש בכך עונג גדול

לגזור ולשמור

כשאת מדליקה נרות ומתפללת על הילדים...
תעצרי ותחשבי על מי שעוד לא זכה
ביוזמת ארגון "פרי חיים" מצורף שמותיהן לתפילה העתירי בעבורן ותזכי אף את שיתקבלו כל תפלותיך לרצון:
• שרה אסתר בת פנינה • שושנה בת ציפורה
• מעיין בת שמחה • רעות בת חיה • פרומה בת רחל

"יְהִי רָצוֹן מִלְּפָנֶיךָ....
יִשְׂרָאֵל, שְׁתַחוֹנֵן אוֹתִי וְאֶת אִישִׁי וְאֶת כָּל קְרוֹבַי, וְתִתֶּן לָנוּ וּלְכָל יִשְׂרָאֵל חַיִּים טוֹבִים וַאֲרֻכִּים, וְתִזְכְּרֵנוּ בְּזִכָּרוֹן טוֹבָה וּבְרָכָה, וְתִפְקְדֵנוּ בִּפְקֻדַּת יְשׁוּעָה וְרַחֲמִים, וְתַשְׁפִּעַ שְׂכִינָתְךָ בֵּינֵינוּ, וְזַכֵּנוּ לְגַדֵּל בָּנִים וּבְנֵי בָנִים חֲכָמִים וּנְבוֹנִים...."

פרי חיים
ארגון בינלאומי לפריון
מייסדו של הרב משה שלזינגר שליט"א

להוספות שמות לתפילה: // טל: 077-3644040 // מייל: shoshi@prichaim.com

HEALTH CENTER
רפואית
מומחים בשירות אישי

רפואת משפחה

ד"ר ג'ויס מורל
רופאת משפחה וחירום

ד"ר יוסף ליבמן
מומחה ברפואה דחופה

מרפאת פצע

יהונתן רוזנבלום
פודיאטור רפואי
מומחה בציפורן חודרנית

רפואת נשים

ד"ר שאול ברוך
מעקבי היריון
והיטרוסקופיות אבחנתיות

ד"ר רפאל פולק
מעקבי היריון
סקירת מערכות והתקנים

טיפול חדשני למיגור סופי של ציפורן חודרנית

פיזיותרפיה ורפואה משלימה

נחמה לרנר
פיזיותרפיה כללית
ושיקום רצפת אגן

אלכס צוואנג
פיזיותרפיה כללית
ושיקום רצפת אגן

BRH
מכשיר לטיפול
בפצעים כרונים

מרפאה להפרעות קשב וריכוז

ד"ר ניל קסן
רופא משפחה ומומחה
בהפרעות קשב וריכוז
בילדים ומבוגרים

גב' צירל קסן
מטפלת רגשית
בילדים ומבוגרים

בדיקת moxo

HEALTH CENTER
רפואית
מומחים בשירות אישי

רח' חירם 6, ירושלים (ליד קניון רב שפע)
טל: 02-5668888
Email:info@refuit.co.il

קטיפקס

ניתן לשלוח מכתבים לפקס: 03-6170873, או עבור מכתבים למערכת קטיפה, ת"ד 2720 בני ברק

מחלקת המטיילים האמיצים
(חשבון נפש, קטיפה כללי)

יעל יקרה,
מדי שבוע כשאני קוראת את גליון 'קטיפה' המתחדש ומרתק תמיד, אני מתרגשת מהמדור שלך!
ועכשיו בקשר למה שכתבת השבוע - אהבתי את הדרך היצירתית שבה בחרת לגלות לאמך ממה את סובלת, זה בטח היה קשה מאוד - כל הכבוד!
ועכשיו שאלה ליונה שמש אשתו של מאובחן בסכיזופרניה (בהגשת דבורה שפירא):
איך אפשר להסתיר את המחלה הזאת? איך אפשר להסתיר את התוצאות שלה על המשפחה? איזה חנק זה! לא מספיק אתם סובלים מהמחלה וההשלכות שלה על כל המשפחה שאתם צריכים גם להסתתר? לדעתי, זו תעודת עניות לחברה שלנו אם ככה אנשים שלא עשו עוול לאף אחד צריכים להרגיש! החברה צריכה להתבייש בשיפוטיות ובחוסר הקבלה שלה! לא אתם!
ולכל האמהות, בנות הזוג ובנות המשפחה שתהיה לכן שמחה והצלחה! מגיע לכן!
בנוסף, שימו לב למה שקיבלתי מחברה שלי:

יום חמישי ט' בחשון תשע"ט
שלום רב!
אנחנו שתי נשים שהתאשפזנו במחלקה פסיכיאטרית במעייני הישועה, וכתבנו שיר על עצמינו, ועל כל "חולי הנפש" בעמנו.
תפרסמו את השיר הזה שכתבנו, לעודד את מתמודדי הנפש החשובים.
תודה רבה!
והנה השיר:
שיר למחלקת המטיילים האמיצים
בעולם הזה יש מסלולים
בדרך כבושה הם יורדים ועולים.
ויש מסלולים נגישים,
לאנשים בעלי כוחות חלשים.
ויש מסלולים למשפחות,
שמחפשים להתאמץ כמה שפחות...
ולמיטיבי הלכת יש גם מסלולים,
שמאתגרים, ואינם מתאימים לעצלים.
ובתוך מיטיבי הלכת קבוצה אחת יש,
סודית, דיסקרטית, אבל בלי סיבה להתבייש.
הם אנשים חזקים ואמיצים,
מול צער השכינה הם לא יכולים.
והם נושאים את צער הגלות על כתפם,
והם לא יסגירו את סודם.
כי האחרים פוחדים,
ולא מבינים.
ואילו האמיצים רוצים להרבות את הקדושה,
ועושים זאת במצח נחושה.
והמה בריאי הנפש!!

מרים ורחלי ס.

הכנסת אורחים, גם את יכולה
(ארחתי ונושעתי, אסתר ווייל, קטיפה 340)

אכן, הגב' קירשנפלד מעוררת התפעלות והכנסת אורחים בלתי מצויה. גם אני באופן אישי, מחזיקה בבית בנות הזקוקות לתמיכה נפשית בבית לאומנה, והיא מזמינה אותן לשבתות וחגים מכל הלב.
אני רוצה להציע רעיון, בהמשך לגמ"ח שהיא הציעה של הכנסת אורחים, גם מי שלא יכול בעצמו מסיבות שונות להכניס אורחים, אבל אפשר לעשות זאת על ידי אימוץ כספי של בת או אישה הזקוקה לתמיכה. פעמים רבות פונות אלי משפחות בבקשה לטפל ולארח בנות ונשים המצויות במשבר, או שיש קשיים משפחתיים מורכבים ואין להן בית, אבל לא תמיד יש באפשרותם לשלם. אולי אפשר גם לתמוך בבתים שבהם מתקיימת הכנסת אורחים לשבתות וכד'.
ובזכות החזקת הכנסת האורחים בוודאי גם אפשר לזכות לכל הישועות.

זהבה פרידלנד, מטפלת רגשית

מנסה לרדת במשקל ללא הצלחה?
אז מה? שוב תתחילי דיאטה!

לא!!!
אל תעשי עוד דיאטה!

הכניסה חופשית ללא עלות

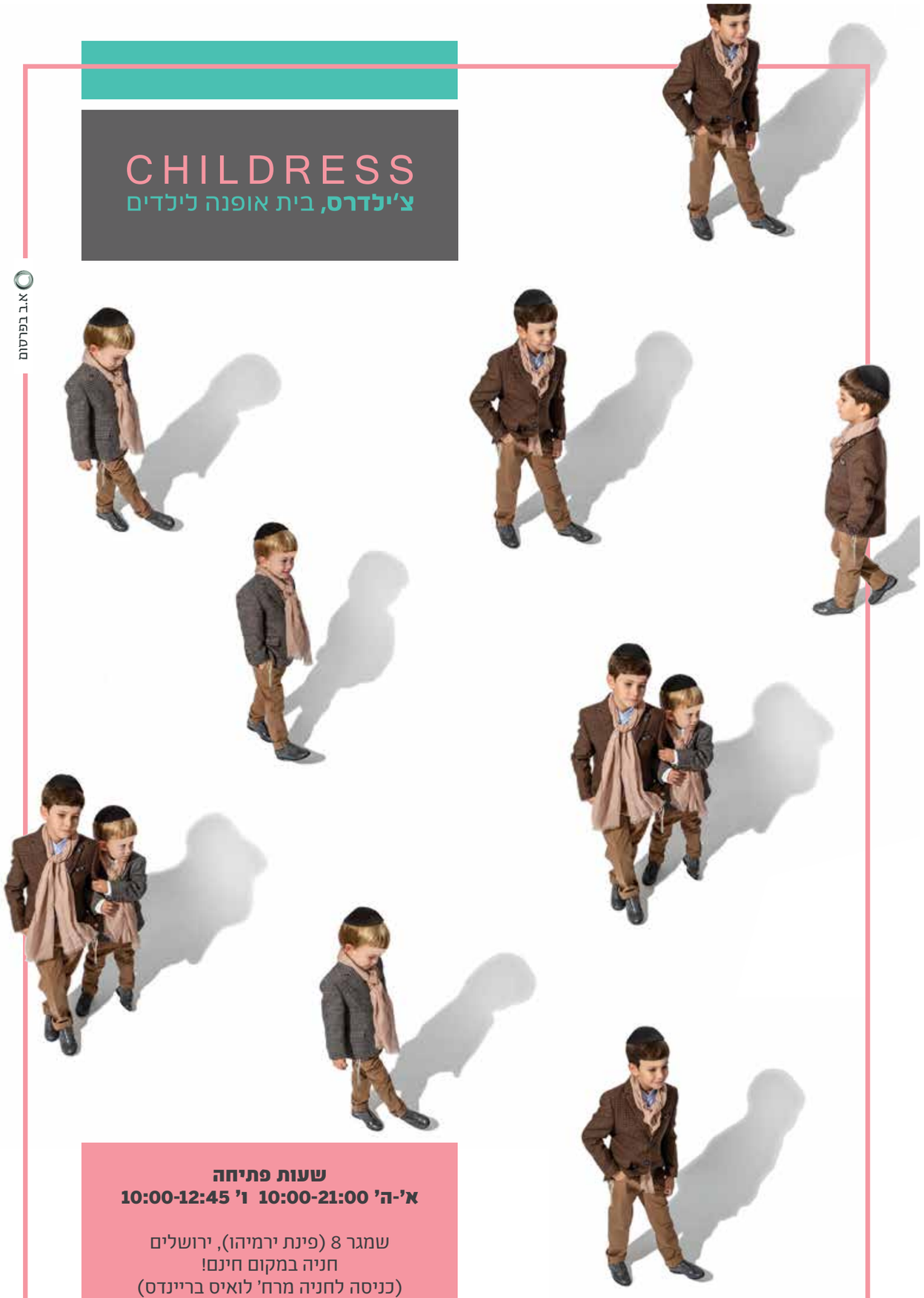
בואי לגלות את הסוד
למה רק 5% מצליחים לרדת במשקל
ולשמור על התוצאה לתמיד!

מוזמנת לפתיחת המרכז בבני ברק
שיתקיים **ביום רביעי ט' בחשון**
ברח' הרב שפירא 10 (ליד מרכז רימונים)
בשעה 20:00 בערב



לפרטים נוספים:
052-7173440
מלכה פוטאש
malkapotash@gmail.com
050-4128194
אסנת נדב
shvil.chadash@gmail.com

CHILDRESS
צ'ילדרס, בית אופנה לילדים



שעות פתיחה
א'-ה' 10:00-21:00 ו' 10:00-12:45

שמגר 8 (פינת ירמיהו), ירושלים
חניה במקום חינם!
(כניסה לחניה מרח' לואיס בריינדס)
טלפון: 02-6455876

עולם הישיבות מבפנים. מתוך רשימותיו של **הרב צבי ארלבוים**, מנהל ארגון 'אפיקים חדשים' - ייעוץ והכוונה לבני ישיבות, רב, יועץ ומכוון בעולם הישיבות.
מייל: z0548420544@gmail.com | **הגשה:** צ. גולן

סטיגמה

על מה שנקבע וקשה לשנות



בחג הסוכות שעבר השתתפתי בשמחת בית השואבה של ישיבה מסוימת. בית המדרש הגדול היה מלא מפה לפה, התזמורת ניגנה ומאות בחורי הישיבה קפצו ורקדו ושמחו בשמחת החג.

עמדתי בצד והבטתי בהנאה במעגלי הרוקדים. אי אפשר היה שלא לראות ביניהם בחור בולט במיוחד. הוא קיפץ ורקד בעוז במרכז בית המדרש תוך שהוא מכוון ביד אומן את מאות הבחורים הרוקדים ומנווט את ריקוד ה'שורעס' המפורסם. כמו שוטר תנועה מיומן סימן בידיו היכן כל קבוצת רוקדים צריכה להתמקם כשכולם מצייתים לו. הבחורים התנהלו בסדר מופתי על פי הנחיותיו ואווירת השמחה הרקיעה שחקים.

הסתכלתי עליו ובבת אחת זיהיתי אותו. הבחור שניהל ביד רמה את הריקודים היה לא אחר מאשר אהרן לוי בנו של אחד מידידיי הטובים. ציינתי לעצמי לזכור להחמיא לאב על בנו החברה'מן כאשר אפגוש אותו.

בסיום האירוע יצאתי מהישיבה והלכתי לרחוב הסמוך, שם החניתי את רכבי.

על מעקה אבן של אחת החצרות הוא ישב, לבד, מזיע, שפוף, ופניו עגומות. "אהרן, זה אתה?", פניתי אליו כשזיהיתי אותו.

אהרן הרים את עיניו והופתע לראות אותי. "שלום", אמר בקול רפה.

"מועדים לשמחה. שלום, מה שלומך ומה שלום אבא?", שאלתי בקול צוהל.

"ב"ה, הכל בסדר", הוא ענה בשקט.

"הכל בסדר גם איתך? אתה בטוח?", שאלתי. הבחור לא דמה לבחור הנלהב שראיתי במרכז המעגלים רק לפני מחצית שעה.

"האמת שלא הכל בסדר...", הוא אמר.

"אתה לא מרגיש טוב?", שאלתי בחשש. לא יכולתי להעלות בדעתי סיבה אחרת לשינוי הקיצוני.

"בגוף הכל בסדר, אבל בלב אני מרגיש שבר", הוא אמר.

הרגשתי שהבחור זקוק לעזרה, אך עדיין הסתפקתי האם הוא זקוק לעזרתי אני. "אפשר לעזור לך במשהו?", שאלתי, מותיר בידיו את הבחירה.

הוא שתק, חוכך בדעתו האם לשתף. "כנראה שנפלת עלי משמים, אתה הרי עוסק בתחום הייעוץ לבחורי ישיבות, אולי באמת תוכל לעזור לי", אמר לבסוף.

התיישבתי על המעקה והקשבתי, משדר לבחור חיזוק ואמפתיה כדי שיוכל לפרוק את אשר על לבו.

"היית בישיבה בשמחת בית השואבה?", שאל.

"בוודאי. ממש נהניתי. איזה שמחה! איזה רוממות! נפלא ביוֹתֵר! חוץ מזה ראיתי אותך מנהל את הריקודים בצורה מדהימה. אתה פשוט אומן, כל הכבוד!", עניתי בכנות.

"כל הכבוד? הבעיה שלי היא בדיוק 'כל הכבוד' הזה. הוא מזיק לי ושובר אותי כל פעם מחדש", אמר הבחור במרירות.

"תוכל להסביר לי בבקשה?", לא הבנתי למה רומזות מילותיו.

"יש לך זמן? אם אני פותח את העניין אני רוצה להסביר אותו מראשיתו וזה ייקח כמה דקות...", ענה מניה וביה.

"בשמחה, בא נכנס לרכב, נדליק מזגן ונדבר בניחותא", אמרתי.

"ובכן", התחיל הבחור כאשר התרווחנו מול המזגן הפועל, "אני בחור תוסס ואנרגטי ואוהב מאד חברה וחברים. בישיבה הקטנה הייתי ממובילי החברה אך בלימוד הייתי, איך לומר, סוג של זנב לאריות. כשעליתי לישיבה גדולה החלטתי לשנות את המצב ולהתחיל ללמוד ברצינות מחד להשקיע בחברה מאידך. אתה יודע לא פחות טוב ממני שלבחור כמוני מאד קל להצליח בחברה ולא כל כך קל להצליח בלימוד...".

"בהתחלה אכן השקעתי רבות בלימוד והצלחתי להיות מהטובים בשיעור, אך בהמשך נמשכתי לענייני החברה, ותוך זמן קצר הוכרתי בכל הישיבה כחברמן גדול. די מהר קיבלתי תפקיד לא רשמי בת"ת הישיבה והפכתי שותף בכל מהלך חברתי בישיבה. המעמד המדומה 'שיכר' אותי וישיקר' אותי ולא שמתי לב שאני מאבד את מעמדי בלימוד. השקעתי הרבה בטפל ולא מספיק בעיקר, כשההערצה והמילים המפרגנות ששמעתי מהחברים מסמאים את עיניי. הסתובבתי בישיבה כמלך שכולם משבחים אותו ולא שמתי לב שאני מפספס את המטרה האמתית לשמה באתי למקום - להיות שקוע בלימוד. בסוף ועד שלישי חל מפנה חשוב בהתנהגותי. בהשגחה פרטית יצא לי לנכוח בשיחה מוסרית מעניינת שנאמרה על ידי משגיח חשוב, ודבריו חדרו לליבי. ישבתי עם עצמי ועשיתי חשבון נפש, ונוכחתי לחרדתי הרבה כי מצבי הלימודי דיי גרוע ביחס למה שתכננתי בכניסתי לישיבה. הבנתי שהפרגון שאני מקבל מלא חפנים, הוא על עניין שולי וממש לא על העיקר".

"החלטתי שאני משנה מיד את דרכי, עזבתי בבת אחת את כל עיסוקיי והתחלתי ללמוד ברצינות, אך החברים החזירו אותי שוב ושוב למהלכים חברתיים בישיבה. הם לא האמינו שאני מתכוון באמת להפסיק עם העסקנות ופשוט לשבת וללמוד".

ועל סופו של הסיפור, בע"ה בפעם הבאה

ישיבישערית

שורעס
ריקוד חסידי ירושלמי שכבש את עולם הישיבות הליטאי. בריקוד ה'שורעס' רוקדים בשורות זו מול זו.

משהו לקחת הביתה

למרות העובדה שכולם יודעים לשם מה אנו שולחים את בנינו לישיבות, אכתוב זאת כדי לחדד שוב את המטרה. בחור הולך לישיבה כדי ללמוד. כדי לפתח את הראש שלו בהבנה עמוקה של הסוגיות החמורות בסדרי "נשים-נזיקין" ו"מועד" וכדי למלא את כרסו בכמה שיותר מסכתות מהש"ס, **זה עיקר המטרה.**

כל בחור שהולך לישיבה המתאימה לו ומתאמץ לעשות בה את העיקר ולהתרחק מן הטפל, אמור לצאת ממנה תלמיד חכם על פי כוחו אופיו וכישרונותיו.

נכון שבחור צריך חברה, ונכון שלחברה יש כוח עצום לרומם בחור ולסייע לו לעלות ולהתעלות בתורה ויראת שמים, אך בחור שמשקיע יותר בחברה ופחות בלימוד מפספס את המטרה לשמה הלך לישיבה.

בס"ד



חדר לידה מושלם לא מחליפים!

את מכירה את חדרי הלידה בלניאדו
את הצוות המסור והחם של המיילדות
את המקצוענות של הצוות הרפואי
את ההקפדה על ההלכה בכשרות, בשבת ובכלל.

את מכירה גם את החזרי הנסיעות על נסיעה ללניאדו
במונית או ברכב ואת ההחזרים על לילות בבתי החלמה*.

אז בפעם הבאה אין מה להתלבט...

לידה בדרך שלך זה לניאדו!

*לזכאיות

לפרטים נוספים ולתיאום:
www.laniado.org.il | 09-860-95-00

אגף האמהות
לניאדו
מרכז רפואי צאנז
פס' 1 בציפור החרדי

פרח,
מקום טוב לצמוח

ברשת "פרח" מבית "ארחות חינוך" לא מפסיקים לחדש ולהתחדש. לקראת חודש כסלו, השיקו במעון השיקומי "פרח" בביתר עילית את המיזם החדשני "בוקר אור" שהפך למודל לחיקוי במעונות השיקומיים של הרשת כולה. היוזמה החדשה של שילוב מעון יום רגיל ומעון יום שיקומי זה לצד זה, עולה על הקרקע.

// **יהודית שטיינברג**

תגידי, סליחה שאני שואלת... מתי לאחרונה ישבתם לארוחת בוקר משפחתית?

כנראה שכבר מזמן לא.. וארוחת צהריים? כאן יתכן ואתם מהנהנים כבר בראש: אל תראי אותנו ככה. בטח אכלנו.. מתי? כנראה בחול המועד... בבין הזמנים...

העולם החדש העמיד אותנו בפני מציאות חדשה בכל הנוגע לארוחות: רבות מאתנו שבות הביתה בשעות אחר הצהריים המאוחרות. הילדים כבר אכלו במקומות הלימוד או בעת שובם הביתה וארוחות הצהריים המשפחתיות נושאות כבר ניחוח עתיק יומין.

ומה קורה עם ארוחת הערב?

ארוחת הערב מהווה כיום עוגן בסיסי בחוויה המשפחתית שלנו עם ילדינו. עם זאת, בלחץ היומיומי נבלעת לפעמים הארוחה: "גיטי, תמרחי לחמים", "שושי, תוציאי ירקות מהמקרר"- את שולחת קריאות לחלל הבית וזמן שיכול היה להפוך לחוויה משפחתית מועילה נבלע לו בשטף המטלות.

הצוות החינוכי במעון השיקומי "פרח" מבית "ארחות חינוך" בביתר עילית עקב אחרי המציאות היומיומית, זיהה את הנקודה הזו והחליט להעלות אותה אל סדר היום, מתוך מודעות לחשיבות הרבה של הארוחה המשפחתית מהבחינות השונות.

רעיון זה הוא רק אחד מן הרעיונות שהפכו לגולת הכותרת בזכות הפעילות החינוכית של מעונות היום המיוחדים "פרח" מבית "ארחות חינוך". אך אל נא נתחיל את הסיפור מהסוף, נקרא אותו מהתחלה...

מעון יום שיקומי- הרבה יותר ממה שחשבתם

בבואנו לטפל בילדים ובפרט בילדים עם צרכים מיוחדים, קיים רצון מתמיד להתקדם, לחדש ולשפר. רצון זה הינו פועל- יוצא טבעי מהסיפוק שאנו חשים כאשר אותו ילד מתקדם, וכשחל שיפור כלשהו במצבו.

מתוך עקרון זה, בצירוף אהבה ואמונה רבה, מובילים את הילדים במעון היום השיקומי "פרח" מבית "ארחות חינוך" בביתר עילית וברשת כולה.

מעונות "פרח" - מעונות יום שיקומיים בפריסה ארצית מבית "ארחות חינוך": אלעד, ביתר ועוד, ונותנים מענה לילדים בעלי מוגבלות שכלית/עיכוב התפתחותי, אוטיזם PDD, נכות פיזית, CP, תסמונות מוכרות ונדירות, בעיות רפואיות, ליקויי שפה, הפרעות רגשיות/נפשיות, ADHD, הפרעות קשב וריכוז, עיכוב התפתחותי על רקע סוציאלי ועוד.

טעימה ממעון "פרח" בביתר

את עשרות הילדים המגיעים למעון מידי בוקר מביתר וסביבותיה, אף מישובים מרוחקים יותר בהרי יהודה, מקבל צוות מולטי- דיסציפלינרי (רב-מקצועי) ומחבק, בסבר פנים יפות ובחיוך רחב. יש מבין הילדים שנולדו עם תסמונת נדירה, ישנם ילדים הזקוקים לסיוע קל או משמעותי יותר בתקשורת, בתנועה או בחשיבה... כל אחד, והמיוחדות שלו.

אבל כולם מגיעים דווקא לכאן בזכות המקצועיות והנתינה האינסופית המונקת לילדים, ומתוגמלת בחזרה בכפליים לדברי נשות הצוות. "אין ספק שעובדים פה קשה מאוד ולא תמיד התוצאות מידיות" מגלה הצוות. בעולם של "אינסטנט" וחוסר הסבלנות בו אנו חיים היום, הביקור במעון היום השיקומי בביתר הוא בהחלט שיעור לחיים. כדי להתרשם מכל אלה מקרוב, התלווינו לביקור שנערך במקום לנציגי משרד הבריאות ומשרד הרווחה. מנהלת המעון, הגב' דינה סגל, קיבלה את המכובדים כבעלת בית המכניסה בשמחה אורחים לביתה. מעון היום השיקומי הוא בהחלט הבייבי שלה, והיא מפקדת כאן ביד רמה וברגישות רבה על המפעל החשוב הזה. עוסקים כאן בנשמות של ילדים רכים ומיוחדים, ודרושה כאן עדינות לצד מקצועיות מעולה.

ביקור מכובד

ממשרד הבריאות הגיעו לביקור במעון ראשי תחומי מקצועות הבריאות: ליליאן חמצני- בתחום הפיזיותרפיה, רותי בן ארוש בתחום קלינאות תקשורת, ליסה סלע בתחום הריפוי בעיסוק, רונית אפרים בתחום הסיעוד, ולילך פלג בתחום התזונה.

מהמשרד לשירותים חברתיים, מנהל מוגבלויות, השתתפה דינה בן לביא מפקחת ארצית לגיל הרך.

רשת "ארחות חינוך" בכלל ומעונות "פרח" בפרט בולטים בקו



הדמיית מרכז "פרח" שנבנה באלעד



הדמיית הבריכה ההידרותרפית במרכז "פרח"

המחשבה הייחודי, בשימת לב לכל פרט והשאיפה להתקדמות בלתי פוסקת בכל תחום ותחום.

המבקרים בהחלט התרשמו מהמסירות היחודיות והחשיבה על כל תלמיד לפרטי הפרטים החל מעזרי הליכה או ישיבה המותאמים לכל ילד באופן אישי, וכלה במיקום כיתת הבוגרים המתקדמים בקומה התחתונה, וזאת בכדי שהילדים תוך כדי תנועה יעלו מספר פעמים ביום את המדרגות המפרידות בין הכיתה לחצר העליונה, כתרגיל שיקומי מוסווה. חשבתם פעם על כזה כיוון?

בהמשך הביקור ציפתה למבקרים הפתעה: צוות מעון פרח הציג בפניהם תכניות ייחודיות עליהם הם שוקדים כקבוצה רב-מקצועית, החל משלב ההיגוי והתכנון ועד תרגומו למערך חינוכי מעשי לילדים המיוחדים ולמשפחותיהם. את המודל הם משלבים כערך מוסף לבאי המעון. כל שנה מיושם פרויקט חדש. סוג של סטרטאפ...שיקומי.

בוקר אור – ארוחת ערב לא מה שחשבתם

אחד הפרויקטים שהוצג עונה לשם "בוקר אור", שבמרכזו ארוחת הערב המשפחתית. עליה דברנו בתחילת הכתבה.

הבחירה בנושא הזה כרעיון הראשון בסדרת המערכים שלנו, נבעה מכך שבמסגרת המעון מסופקות לילדים ארוחות בוקר, צהריים ומנחה. ארוחות אלו מתוכננות עפ"י הדרישות של משרד הבריאות לתפריט מגוון ועשיר הכולל את כל קבוצות המזון. "אפשר לומר שבמעון הילדים מקבלים כ- 2/3 מהצריכה היומית שלהם". מסבירה לנו דינה סגל. "אך בבית, שם הם אמורים לאכול את שאר הארוחות, בעיקר את ארוחת הערב ובסופי שבוע, לא תמיד יש הקפדה על הרצף ועל התהליך. "לארוחה משפחתית השפעה רבה ביותר על תזונת הילד והגישה שלו כלפי אוכל".

כאמור, מערך "בוקר אור" עוסק בארוחת הערב המשפחתית. עוסק במלוא מובן המילה. כל אחד מן ההיבטים הנוגעים בנושא פוענח בדייקנות ע"י כל אחד מאנשי הצוות המקצועי, מנקודת המבט של התחום בו הוא מתמחה, ובסופו של תהליך, הורי הילדים הוזמנו להשתתף במעין סדנה חינוכית מעשית להמחשת המושגים הנלמדים.

ארוחת הערב המשפחתית זכתה בתוך כך להתייחסות של קלינאיות תקשורת שהציגו אותה כהזדמנות להעשרת השפה, הרחבת אוצר המילים, בחירה בין פריטי האוכל, וכן עבודה על מרקמי המזון.

לאחר קבלת ההסברים, הוגשו לאימהות טעימות של מזון במגוון מרקמים ומתוך כך, הורחבה הלמידה על לעיסה טובה, בליעת מים וכו' שלאדם רגיל הן פעולות טבעיות, אך ילד מיוחד צריך ללמוד לבצע אותן.

בתורן פירטו המרפאות בעיסוק אודות אכילה עצמאית, גריפה בכפית, אפשרות לתחושה עם מרקמי המזון. והפעם, כתרגיל המחשה לקשיים מוטוריים אצל ילדים נתבקשו האימהות ללבוש מגוון סוגי כפפות, ואיתן לנסות להשחיל חרוזים או להרים חפצים.

אפקט המראה

צוות הפיזיותרפיסטיות דיבר על סביבת אכילה נכונה באמצעות הושבה נכונה ליד שולחן בני המשפחה ושימוש באביזרים מותאמים, כדי להקל על הגעה למזון: כמו כסאות שמאפשרים הושטה תקינה ותפקוד יעיל בעזרת יציבה נכונה בזמן הישיבה. גם כאן התבקשו ההורים לאכול בצורה נאותה, כאשר הם יושבים ליד שולחן על כדור פיזיו, בשיפוע וויאג', או כאשר הכיסאות לא מותאמים לגובה השולחן. באמצעות התרגילים התבהרה למשפחה חשיבות ההושבה הנכונה עליה למדו.

כיאה לתזונאית, אשת המקצוע במעון הציגה את אבות המזון, דיברה על נחיצותם להתפתחות תקינה ופירטה אודות כמות המזון המומלצת. אך מעבר לכך, היא הדגישה את חשיבות התנהלות ההורה או בן המשפחה המלווה במהלך הארוחה המשפחתית: הוא למעשה מהווה דוגמא אישית בארוחה המשפחתית. לא ניתן לדרוש ובטח לא לצפות מילד מיוחד לאכול מאכלים נכונים בצורה נכונה, אלמלא בן המשפחה עושה זאת גם. אפקט המראה כאן- הוא תנאי יסוד.

ארוחה משפחתית כערך עליון

מעבר לצדדים הטכניים שנלמדו תחילה, הושם דגש מיוחד על חשיבות הארוחה ככלי להתפתחותו הרגשית של הילד בסביבת משפחתו. השתתפות בארוחה משפחתית מפתחת אצל הילד הערכה עצמית גבוהה, ומאפשרת התמודדות טובה יותר עם בעיות. "ילדים שלקחו על עצמם חלק באחריות המשפחתית פיתחו יכולת טובה יותר לעזרה עצמית ולהתמודדות עם בעיות, והתבגרו יותר מהר מילדים אחרים" הסבירה הדיאטנית.

מודלים לחיקוי

לאחר הצגת הדברים, פמליית המבקרים הרעיפה שבחים על השיטות החדשניות המופעלות ע"י צוות מעון היום השיקומי "פרח" בביתר. מדובר בפריצת דרך מקצועית בתחום השיקום של הילד המיוחד.

"התבקשנו להציג אותנו כמודלים ללמידה וחיקוי בכנס הארצי להתפתחות הילד ושיקומו" מספרת מנהלת המעון, הגב' דינה סגל, בהתרגשות.

ההתרגשות גם נובעת מכך שכל הביקור הזה נערך במיקומו הזמני של המעון, ובציפייה לפתיחת המעון החדש ההולך ונבנה בימים אלו בביתר עילית.

מדובר בפרויקט רחב-היקף שבתכנונו הושקעה חשיבה מקצועית רבה. המעון החדש ישכון בצמידות למעון הרגיל של רשת "ארחות חינוך" במקום, כדי לאפשר שילוב וקידום מקסימליים לילדים הזקוקים לכך. ועד אז, ממשיכים לעמול ולהשקיע במרץ בילדים במעון "פרח" בביתר כדי שיגדלו לא רק בזכות ארוחות מזינות המוגשות להם, אלא בזכות אורחות חינוך ומשפחות נהדרות המלוות אותם בצמיחתם מידי יום.



הדמיית מרכז "פרח" שנבנה בביתר



תנופת הבניה של מרכז "פרח" בביתר

תנופת בנייה

רותי, בת שנתיים, אינה הולכת עדיין. היא זקוקה לפיזיותרפיה יומיומית ולטיפולים מאסיביים לשיפור ביצועיה המוטוריים ומשום כך לומדת במעון היום השיקומי. מנגד, מבחינה קוגניטיבית רותי מתפקדת ברמת בני גילה, מבינה, צוחקת ומפטפטת. המטפלות נהנות מהגיגיה ופניניה. אך הוריה מודאגים, שמא החברה במעון השיקומי לא תאפשר לה למקסם את ביצועיה הקוגניטיביים.

יעל לעומתה לומדת במעון היום הרגיל, אך זקוקה למגוון שירותים פרא רפואיים בשל איחור התפתחותי. יעל אינה זכאית למעון יום שיקומי, ולכן הוריה נאלצים להטלטל איתה מכאן לשם כדי להעניק לה את המקסימום.

"הקושי הזה עלה יותר מדי פעמים"- מסביר הרב משה שטיין, מנכ"ל ארחות חינוך- "ראינו עשרות ילדים השוהים במעון שיקומי וזקוקים לשילוב חלקי במעון רגיל. וכן ילדים במעון רגיל הזקוקים לטיפולים פרא רפואיים הקיימים במעונות השיקומיים.

כמו בכל עניין, אנו בארחות חינוך תמיד עם הפנים קדימה. מחדשים, מנסים ופורצים דרכים חדשות. מתוך הצורך הזה קם ועלה המיזם הנבנה בימים אלו באלעד ובביתר.

תחת מיזם זה נבנים מבנים חדשניים ומאובזרים בהם ישכנו במקביל מעון היום הרגיל שלנו ומעון היום השיקומי "פרח".

מעבר לפן הטכני, אנו שואפים בעזרת המשכן המשותף לצמצם את הרמה והפערים הגבוהים הקיימים כיום, בין ילדים רגילים לילדים בעלי צרכים מיוחדים.

אנו מעריכים ששהות בבניין משותף והימצאות בתכניות משותפות בתאריכים מיוחדים ייצרו אצל הילדים כבר מגיל צעיר מאוד את ההכלה והקבלה לילדים הסובלים ממגוון נכויות ומגבלות ויפחיתו מעט את השפעתה של הסטיגמה הרווחת.

הבניה מתקדמת בקצב מואץ, הן בביתר והן באלעד. המבנים תוכננו בשימת לב והקפדה להתאמה מקסימלית לצרכי הילדים.

כמו כן חדרי הטיפול המאובזרים ומרוהטים בסטנדרטים הגבוהים ביותר מתוך שאיפה להעניק לילדי ישראל את הטוב ביותר מכל הבחינות.

לסיום אומר הרב שטיין: "רשת 'פרח' שמה לה למטרה להעניק לכל ילד בחינוך המיוחד מקום שבו יוכל לצמוח. אנחנו יודעים שמאחורי כל ילד כזה יש משפחה שמתמודדת בגבורה וחשוב להעניק לכל ילד את המעטפת השלמה לה הוא זקוק".

גרים באלעד או בביתר? עקבו אחר הפרסומים... הבניינים האלו הולכים להפתיע אתכם בגדלם ובתכולתם. בקרוב תוכלו ליהנות מבריכה חדשנית ומטופחת, טיפולים פרא רפואיים במקום נגיש ועוד. יש למה לחכות.. תתכוננו.

מה שלא ידעתם על הקניית הרגלי אכילה לילדים



מה לא נעשה כדי להבטיח את התפתחותו ובריאותו של ילדנו. לתזונה טובה ומספקת ולהרגלי אכילה נכונים יש חלק חשוב בהשגת מטרה זאת. העובדות בשטח אינן משמחות, ממחקרים אחרונים עולה כי:

רק 1% מהילדים בגיל 2-10 עמדו בכל ההמלצות התזונתיות, ו-45% עמדו בהמלצה אחת בלבד. מציאות זו יוצרת חסכים רבים היכולים לגרום לבעיות גדילה, בעיות התנהגות ובעיות בריאות שונות.

נמצא שאחוזי השומן והסוכר בתזונה היו גבוהים, מה שיוצר עודפים של מזונות המזיקים לגוף ומעוררים מחלות. אכן כבר בגיל צעיר ניתן למצוא בילדים מחלות כמו- סוכרת, לחץ דם וכבד שומני. בילדים בגיל 2-18 בארה"ב - רק 1 מכל 5 אוכל את כמות הירקות והפירות המומלצת. כאשר רבע מהירקות היו למעשה כמויות של צ'יפס, שכמובן אינו ירק מזין ומכיל כמות שומן גבוהה מאוד.

בספרד בילדים בני 9-13 קיימת צריכת סידן נמוכה מהמומלץ ב 65% מהבנים וב 81% מהבנות מה שפוגע בבניית העצמות, בפעילות השרירים ותהליכים נוספים אחרים. תזונה בריאה מעודדת את צמיחת המוח ואכילת ג'אנק פוד מורידה את רמת המשכל של ילדים.

ילדים הגדלים בתנאי עוני - נמוכים יותר, כאשר הבדל במשקל אינו משמעותי. כולנו מודעים שילדים תלויים במשפחתם וסביבתם כדי לקבל מזון איכותי, אך כולנו מודעים גם לבעיות רבות בהקניית הרגלי אכילה נכונים לילדנו, כגון: גיוון מועט בהרכב הארוחות - ילדים יכולים לאכול את אותה המנה בכל יום, יום אחרי יום. כי זה אוכל מוכר, המשרה ביטחון ושיגרה . זאת לעומת התנסות חדשה ולא ידועה עם מזון שונה ומגוון.

ניסיון בודד עם מאכל לא טעים, נחרט בזיכרון לשנים רבות. ולכן ילדים מעדיפים להימנע ממזון זה.

כיצד נתמודד עם בעיות מסוג זה?

נעודד: טעימות, אכילה עצמאית, קנייה משותפת, שיתוף בתכנון הארוחה, עזרה בהכנה, סידור נעים ואסתטי של השולחן והצלחת.

נעשיר את המזון ברכיבים חבויים שיעשירו אותו ברכיבי תזונה חיוניים.

לסיכום זכרו שארוחת הערב היא למעשה הזמן העיקרי בו ילדכם שוהה אתכם ומקבל דוגמא אישית ומושג בכל מה שנוגע לאוכל. נצלו את הארוחה לשיח משותף, לסיפורים המעבירים מסרים החשובים לכם, שלבו מזון לגוף עם מזון לנשמה. זכרו כי אמנם הקדשתם עכשיו זמן יקר, אך זו השקעה חשובה לאין ערוך, השקעה מניבה לטווח ארוך!

גם הם יכולים – יש להם כ"ח!

אסתי כץ

האוטובוס היה כמעט ריק, אבל היא עלתה והתיישבה דווקא לידי. מצאתי את עצמי מתכווצת על מקומי באי נוחות, אבל היא דווקא התרווחה, ומיד שאלה: 'סליחה, איפה קנית את העליונית?'

תכירו, זאת חני, בת עשרים וחמש- אישה אינטליגנטית מאד, נשואה ואם לשניים. חני היא מתכנתת בכירה. יש לה ראש מבריק וקליטה מהירה, אבל- היא לעולם לא תדע, כך נראה, מה עושים כדי ליצור יחסים טובים עם השכנה.

פעם היא הייתה ילדה. ילדה מוכשרת וקצרה ציונים מעולים. כולן רצו ללמוד איתה למבחן, אבל בעצם- רק אז נזכרו שהיא לומדת בכיתה שלהן. אולי ביום יום. כשהמורה שאלה אותה: 'גם בבית את יושבת ככה על השולחן?' היא ענתה מיד: "כן. אבא שלי מרשה לי". המורה שלחה אותה לחדר המנהלת, ושם היא החמיאה לה, למנהלת הכבודה על הפאה, שבאמת הייתה חדשה. הביתה היא הגיעה בוכה ולא כל כך הצליחה להסביר לאבא ולאמא למה? למה בכלל הענישו אותה? מה באמת קרה? קשה לכם להבין אותה, קשה לנו להבין מה מתרחש כאן. ילדים וילדות, חכמים ומוכשרים מאד, אבל יש להם קשיים חברתיים. הם נראים בסדר גמור וגם מתפקדים נפלא. אבל נפילות חברתיות קטנות 'מכשילות' אותם. הם לא חייבים לגדול למבוגרים כאלו, הם לא חייבים להמשיך לסבול ולספוג עוד דחייה חברתית, עוד תסכול ועוד פגיעות, משקע אחרי משקע. אפשר ללמד אותם. במת"ת - מרכז תנועה ותרפיות מצאו להם את הדרך.

כל הורה או מורה שנפגש בילד שאינו מספיק בקי בקודים החברתיים, תפקידו לשלוח אותו לתוכנית כזו, כי זה לא יעבור עם הגיל אלא רק יתעצם.

לומדים על חברה

"למי שסובל מלקות למידה כלשהיא אף פעם לא קל", מודה גברת נאווה גלעזר, עוס"ית במרכז מת"ת, אחראית שהגתה ובנתה את תכנית כ"ח: "אולם, זה שסובל מלקות למידה בחשבון יוכל להיות קבלן מוצלח, אם רק יעסיק מזכירה ורואה חשבון מעולים. גם לקות בקריאה אפשר לעקוף אבל לקושי חברתי אין פיצוי. חייבים למצוא לו פתרון. ובזמן. ילד כזה שלא קיבל כלים חברתיים לא יוכל לפתח אותם בעצמו.

בדיוק לכן, מתוך תחושת חסר ושליחות פתחנו את תכנית כ"ח - כישורים חברתיים, בנוסף לתרפיות הרגשיות הפועלות במרכז מת"ת. אחרי שנים של הדרכת הורים גיליתי שאני תמיד נתקעת בשדה החברתי. היה ברור לי שהמענה לילדים הללו חייב להינתן בקבוצה, כי לעולם אי אפשר ללמוד לשחות ביבשה. כך נפתחו הקבוצות. בקבוצות מלמדים ילדים בעלי התמודדויות חברתיות איך מתנהגים נכון בחברה. כאן מקנים להם את הקודים שהם לא יוכלו לקלוט מהאוויר".

"מדובר בקבוצות קטנות של ילדים מקסימים בגילאי בית ספר וחיידר", מספרת מן השטח רות א. מטפלת רגשית, פסיכודרמטיסטית ומנחת קבוצות לכישורים חברתיים. "התכנים המועברים בארבעת החודשים של הקורס הם תכנים מובנים. בכל שבוע לומדים נושא אחר כמו: 'יוזמה חברתית', 'שפת גוף' או 'מודעות', התמודדות עם הצקות בחברה, בכל מפגש ישנה התנסות עם הכלים שנלמדו דרך סימולציות, ואימון בדרך חוויתית. הילדים גם מקבלים תרגילים לעבודה בבית, בבחירה, ועורכים יחד רפלקציה קבוצתית במפגש הבא. המפגשים הללו מלאים בכיף ובחוויה. עבור הילדים זה החוג ששום דבר אחר, חשוב ככל שיהיה, לא דוחה או מבטל אותו".

מה עשיתם איתה? !

מדהים לשמוע מן הצד על הקבוצה החמודה הזאת.

בגיל הצעיר היה קשה לזהות את הבעיה שלהם. הם היו מפותחים מאד שכלית ומילולית, אבל עם הזמן- ההתנהגות התינוקית, חסרת הטקט והשפשוף דבקה בהם ולא עזבה. החברים התרחקו, הם ספגו עוד עלבון ועוד אחד, עוד דחייה ועוד. הן ניסו להיצמד דווקא למלכת הכיתה אבל עשו את זה כל כך לא טוב, ושוב עמדו דמעות בעיניים. עכשיו הם כאן, במרכז מת"ת, מלאי נכונות ורצון ללמוד. והם עושים את זה בצורה שמעוררת את התפעלותי בכל פעם מחדש, ברוך ה'.

"לאחרונה סיימתי סדרת מפגשים עם קבוצה, וערכנו טקס חלוקת מדליות חגיגי", מספרת רות "הילדים ידעו להגדיר בדיוק במה התקדמו ועל מה מגיע להם מדליה. זה היה מיוחד ממש. מדובר בהישגים מדהימים. הילדים מחאו כפיים בהתרגשות. לכל ילד שעלה לבמה לספר את הצלחותיו."

"אחרי ארבע שנים של הצקות עשו עלי חרם", תיאר מוישי (שם בדוי) בן העשר. "היום פחות מציקים לי וגם למדתי איך להתנהג עם הצקות בחברה". הוא המשיך, מאושש.

"למדתי לכבד אחרים שנמצאים בקרבתי", הגדיר יפה יוסף חיים. "אני גם יודע לקבל ביקורת".

"היום אני מרגיש אחרים כשקורה להם משהו"- יונתן.

מדהים ומרגש. אז איך זה עובד?

במקביל למפגשי הילדים נערכים גם שישה מפגשי הורים שמהווים חלק משמעותי מאד בעבודה. תגובותיהן של האמהות המאושרות מרגשות לא פחות משל הילדים: "הבת שלי חוזרת הביתה ואז הולכת לחברות לשחק", אמא של רותי בת התשע עדיין מתקשה לעכל, "פתאום אני צריכה לקרוא לה לחזור לארוחת ערב"

אמא של דינה מספרת: "פעמים רבות אני שולחת את ילדי לסעוד בשבת אצל אחותי. את דינה, תמיד ידעתי, אני לא יכולה לשלוח. היא פשוט לא יודעת איך מתנהגים בבית זר. השבת, אחרי כמה מפגשי כ"ח החלטתי שאני עושה את הצעד הזה. ההפתעה הראשונה הייתה שדינה שמחה ממש לבלות אצל בני הדודים. בסעודה שלישית פגשתי את אחותי הנפעמת: 'מה עשיתם איתה?'- היא שאלה. 'איזו התנהגות! איזו חברתיות! לא להאמין!'"

"אני עוסקת בפרויקטים רבים עם מגוון אוכלוסיות", מודה רות מולנו. "אבל התהליך המרגש ביותר הוא זה שקורה כאן. רואים בחוש איך הילדים מקבלים כלים ו'עפים' איתם קדימה. לחיים. הילדים מספרים על הכלים הממשיים שקבלו. לי- זה נותן המון כוח .."

אין ספק- שגם להם.

ליצירת קשר: טל': 025381820 שלוחה 2 matat3@bezeqint.net

ריפוי בעיסוק
קלינאות תקשורת
כישורים חברתיים
תרפיה במוזיקה
תרפיה באומנות
תרפיה באמצעות בעלי חיים
ספורט טיפולי

מת"ת - מרכז התפתחותי מתקדם
21 שנות נסיון וצוות מטפלים מומחים
החזרים מקופות החולים

צלצלו עכשיו לקבלת ייעוץ:
02-5381820
רח' תחכמוני 30 ירושלים





תנופת בנייה

רותי, בת שנתיים, אינה הולכת עדיין. היא זקוקה לפיזיוטרפיות יומיומיות וטיפולים מאסיביים לשיפור ביצועיה המוטוריים ומשום כך לומדת במעון היום השיקומי. מנגד, מבחינה קוגניטיבית רותי מתפקדת ברמת בני גילה, מבינה, צוחקת ומפטפטת. המטפלות נהנות מהגיגיה ופניניה. הוריה מודאגים שמא החברה במעון השיקומי לא תאפשר לה למקסם את ביצועיה הקוגנטיביים.

יעל לעומתה לומדת במעון היום הרגיל, אך זקוקה למגוון שירותים פרא רפואיים בשל איחור התפתחותי. יעל אינה זכאית למעון יום שיקומי, ולכן הוריה נאלצים להטלטל איתה מכאן לשם כדי להעניק לה את המקסימום.

"הקושי הזה עלה יותר מדי פעמים"- מסביר הרב שטיין, מנכ"ל ארחות חינוך- "ראינו עשרות ילדים השוהים במעון שיקומי וזקוקים לשילוב חלקי במעון רגיל. וכן ילדים במעון רגיל הזקוקים לטיפולים פרא רפואיים הקיימים במעונות השיקומיים.

כמו בכל עניין, אנו בארחות חינוך תמיד עם הפנים קדימה. מחדשים, מנסים ופורצים דרכים חדשות. מתוך הצורך הזה קם ועלה המיזם הנבנה בימים אלו באלעד ובביתר.

תחת מיזם זה נבנים בניינים מפוארים, חדשניים ומאובזרים בהם ישכנו במקביל מעון היום הרגיל שלנו ומעון היום השיקומי "פרח" .

מעבר לפן הטכני, אנו שואפים בעזרת המשכן המשותף להוריד את הרמה האסטיגמטית הגבוהה הקיימת כיום בין ילדים רגילים לילדים בעלי צרכים מיוחדים.

אנו מעריכים ששהות בבניין משותף והשתתפות בתכניות משותפות בתאריכים מיוחדים ייצרו אצל הילדים כבר מגיל צעיר מאוד את ההכלה והקבלה לילדים הסובלים ממגוון נכויות ומגבלות ויורידו מעט מהסטיגמה הרווחת.

הבניה מתקדמת בקצב מואץ, הן בביתר והן באלעד. הבניינים תוכננו בשימת לב והקפדה להתאמה מקסימלית לצרכי הילדים.

כמו כן חדרי טיפול מאובזרים ומרווחים בסטנדרטים הגבוהים ביותר מתוך שאיפה להעניק לילדי ישראל את הטוב ביותר מכל הבחינות.

לסיום אומר הרב משה שטיין - מנכ"ל הרשת: "רשת 'פרח' שמה לה למטרה להעניק לכל ילד בחינוך המיוחד מקום שבו יוכל לצמוח. אנחנו יודעים שמאחורי כל ילד כזה יש משפחה שמתמודדת בגבורה וחשוב להעניק לכל ילד את המעטפת השלמה לה הוא זקוק".

גרים באלעד או בביתר? תעקבו אחר הפרסומים... הבניינים האלו הולכים להפתיע אתכם בגדלם ובתכולתם. פתאום תוכלו ליהנות. בריכה חצי אולימפית מטופטפת, טיפולים פרא רפואיים במקום נגיש ועוד ועוד. יש למה לחכות.. תתכוננו.

מה שלא ידעתם על הקניית הרגלי אכילה לילדים

מה לא נעשה כדי להבטיח את התפתחותו ובריאותו של ילדנו. לתזונה טובה ומספקת ולהרגלי אכילה נכונים יש חלק חשוב בהשגת מטרה זאת. העובדות בשטח אינן משמחות, ממחקרים אחרונים עולה כי:

רק 1% מהילדים בגיל 2-10 עמדו בכל ההמלצות התזונתיות, 45% עמדו בהמלצה אחת בלבד. דבר היוצר מחסורים רבים היכולים לגרום לבעיות גדילה, בעיות התנהגות ובעיות בריאות שונות.

נמצא שאחוזי השומן והסוכר בתזונה היו גבוהים, מה שיוצר עודפים של מזונות המזיקים לגוף ומעוררים מחלות. כן כבר בגיל צעיר ניתן למשל למצוא בילדים, סוכרת, לחץ דם וכבד שומני. בילדים בגיל 2-18 בארה"ב - רק 1 מכל 5 אוכל את כמות הירקות והפירות המומלצת. כאשר רבע מהירקות היו בעצם כמויות של צ'יפס, שכמובן אינו ירק מזין ומכיל כמות שומן גבוהה מאוד.

בספרד בילדים בני 9-13 קיימת צריכת סידן נמוכה מהמומלץ ב 65% מהבנים וב 81% מהבנות מה שפוגע בבניית העצמות, בפעילות השרירים ותהליכים נוספים אחרים. תזונה בריאה מעודדת את צמיחת המוח ואכילת ג'אנק פוד מורידה את רמת המשכל של ילדים.

ילדים הגדלים בתנאי עוני - נמוכים יותר, כאשר הבדל במשקל אינו משמעותי. כולנו מודעים שילדים תלויים במשפחתם וסביבתם כדי לקבל מזון איכותי, אך כולנו מודעים גם לבעיות רבות בהקניית הרגלי אכילה נכונים לילדנו, כגון: גיוון מועט בהרכב הארוחות - ילדים יכולים לאכול את אותה המנה בכל יום, יום אחרי יום. כי זה אוכל מוכר, המשרה ביטחון ושיגרה . זאת לעומת התנסות חדשה ולא ידועה עם מזון שונה ומגוון.

ניסיון בודד עם מאכל לא טעים, נחרט בזיכרון לשנים רבות. ולכן ילדים מעדיפים להימנע ממזון זה.

כיצד נתמודד עם בעיות מסוג זה ??

נעודד: טעימות, אכילה עצמאית ,קנייה משותפת, שיתוף בתכנון הארוחה, עזרה בהכנה , סידור יפה של השולחן והצלחת.

נעשיר את מזון במזונות חבויים שיעשירו את המזון ברכיבי תזונה חיוניים.

לסיכום זכרו שארוחת הערב היא בעצם הזמן העיקרי בו ילדכם שוהה אתכם ומקבל דוגמא אישית ומושג בכל מה שנוגע לאוכל. נצלו את הארוחה לשיח משותף, לסיפורים המעבירים מסרים החשובים לכם, שלבו ומקסמו את המיטב של מזון לגוף עם מזון לנשמה. זכרו כי אמנם הקדשתם עכשיו זמן יקר, אך זו השקעה לאין ערוך, השקעה מניבה לטווח ארוך!



תינוקת אחת

מרגש: לפני מספר שנים כתבה גולדי לייף מספר טורי ציפיה בגליונות התינוקות ב'קטיפה'| ביום שאחרי הישועה כותבת גולדי מכתב מספר אחת לתינוקת אחת ומיוחלת מאמא אחת מודה ואוהבת

שָׁלוֹם לָךְ,
תִּינֹקֶת אַחַת,
תִּינֹקֶת שֶׁלִּי!

אַתְּ עוֹד לֹא יוֹדַעַת לִקְרֹא,
אֲבָל הַרְבֵּה זְמַן חִכִּיתִי לִכְתֹּב מִכְתָּבִים לַבַּת שֶׁלִּי,
וּבַסּוֹף לֹא הִתְאַפַּקְתִּי. וַאֲנִי כּוֹתֶבֶת לָךְ.
זֶה הַמִּכְתָּב הָרִאשׁוֹן,
לְמַעֲשֶׂה חֵלֶק מֵהַדְּבָרִים פֹּה אַתְּ לֹא תָּבִינִי לְעוֹלָם.
וְיִהְיוּ דְּבָרִים שֶׁתָּבִינִי בְּיָמִים מִן הַיָּמִים.
אֲנִי שׂוֹמֶרֶת לָךְ אֶת הַמִּכְתָּב
לַיָּמִים שֶׁתִּדְעִי לִקְרֹא אוֹתִיּוֹת, וְגַם בֵּינֵיהֶן
אָז אֶמְסֹר לָךְ אוֹתוֹ.
בְּעָצְמָם, אַתְּ יוֹדַעַת מְצַיָּן לִקְרֹא
אַתְּ קוֹרֵאת בְּלִי אוֹתִיּוֹת מַכְבִּידוֹת,
אַתְּ קוֹרֵאת אֲנָשִׁים נֶהֱדָר.
יוֹדַעַת מִי אוֹהֵב וּמִי רוֹצֶה,
מְבִינָה אֶת הַקּוֹדִים שֶׁל הַחַיִּים וּגְדֵלָה
לְפִי הַסֵּפֶר.
בָּעוֹלָם שֶׁלָּךְ הַכֹּל בָּרוּר,
יֵשׁ אוֹתָךְ וְיֵשׁ אֶת אַבָּא וְאִמָּא שֶׁנִּמְצָאִים פֹּה בְּשְׁבִילֵךְ.
וְיֵשׁ אֶת כָּל הַסּוֹבְבִים שֶׁגַּם הֵם מְחַבְּבִים אוֹתָךְ,
כָּךְ אַתְּ מַאֲמִינָה וּבְעֶזְרַת ד' תַּמְשִׁיכִי לַחֲוֹות.

מְעַנְיֵן אוֹתִי לָדַעַת, מְתוּקָה,
אִם בְּכָל יוֹם כְּשֶׁאִמָּא מְבִיאָה אוֹתָךְ לַגַּן,
הַכֹּל נִרְאֶה לָךְ רָגִיל
כְּמוֹ עִם כָּל הַחֲבֵרוֹת שֶׁמַּגִּיעוֹת, אוֹ שֶׁמַּשֶּׁהוּ מַרְגִּישׁ לָךְ אַחֵר?
תִּדְעִי לָךְ, שֶׁאִמָּא סוֹמֶכֶת עַל הַגַּנָּנֶת,
הִיא לֹא מִתְעַכֶּבֶת כְּדֵי לְבַדֹּק אוֹתָהּ,
הִיא פָּשׁוּט מִתְקַשָּׁה לְהַפְרֵד מִמֵּךְ.
וְהִיא הוֹלֶכֶת רַק כִּי הִיא יוֹדַעַת שֶׁזֶּה טוֹב בִּשְׁבִילֵךְ,
וְגַם בִּשְׁבִילָהּ,
שֶׁתּוּכְלִי לִהְיוֹת אַתְּ,

בְּלִי סִימְבִיוֹזָה מְיֻתֶּרֶת שֶׁל דְּאָגָה עוֹטֶפֶת,
כֵּן יָקָרָה, אֲנִי חוֹשֶׁבֶת עָלַיִךְ וּמִתְגַּעְגַּעַת.
גַּם כְּשֶׁאַתְּ בַּגַּן, בָּרְחוֹב שֶׁלָּנוּ,
וְגַם כְּשֶׁאַתְּ בַּבַּיִת, רַק בְּחֶדֶר אַחֵר,
וְלִפְעָמִים כְּשֶׁאַתְּ לְיָדִי, חֲבוּקָה.
אֲנִי מִתְגַּעְגַּעַת אֵלַיִךְ.
וְאוּלַי לֹא קוֹרְאִים לָזֶה גַּעְגּוּעַ?
אָז אֵיךְ קוֹרְאִים לָרֶגֶשׁ הָאָמְהִי הַזֶּה,
שֶׁמֵּצִיף מִכָּל הַכִּוּוּנִים,
מְעַגֵּן וְכוֹבֵשׁ,
וְשׁוּם חִבּוּק אוֹ נְשִׁיקָה לֹא יַצְלִיחוּ לְהַעֲבִיר אֶת עָצְמָתוֹ?
טוֹב קְטַנְטֹנֶת שֶׁלִּי, אַתְּ עֲדַיִן לֹא אֲמוּרָה לָדַעַת אֵיךְ
קוֹרְאִים לִרְגָשׁוֹת שֶׁל אִמָּהוּת.
עוֹד תֵּדְעִי, בְּעֶזְרַת ד' בְּעִתָּהּ, בַּעֲגָלָה וּבַזְמַן הַנָּכוֹן.

וַאֲנִי רוֹצָה לְבָרֵךְ אוֹתָךְ בְּבְרָכַת אֵם,
שֶׁהַשְּׁמָחוֹת אֶצְלֵךְ, אַף פַּעַם לֹא תִּהְיֶינָה מִדֵּי גְּדוֹלוֹת.
כֵּן, אֲנִי רוֹצָה לְבָרֵךְ שֶׁהַלְּבָבוֹת יִהְיוּ מוּצָפִים אַהֲבָה, הִתְרַגְּשׁוּת וְהוֹדָיָה,
וְיִהְיוּ סִבּוֹת מְצַיָּנוֹת.
אֲבָל לֹא כְּמוֹ אֶצְלָנוּ,
כְּשֶׁכֻּלָּם נָשְׁמוּ לְרִוָּחָה וְאָמְרוּ בְּהִתְפַּעֲלוּת: "יוּ בָּרוּךְ הַשֵּׁם, אֵיזוֹ שִׂמְחָה גְּדוֹלָה!"
אַתְּ רוֹאָה לִפְעָמִים שֶׁנָּשִׁים נֶעֱצָרוֹת לְיַד אִמָּא אוֹ לְיָדֵךְ, וּמִסְתַּכְּלוֹת,
אוּלַי אַתְּ לֹא מְבִינָה, יֵשׁ הֲמוֹן יְלָדִים בַּשָּׁכוּנָה,
מָה רוֹצִים מִמֵּךְ?
אֵיךְ אָמְרָה פַּעַם אִמָּא שֶׁל יֶלֶד מֻצְלָח שֶׁלָּךְ,
שֶׁפְּשׁוּט רַבָּנוּ קִצֵּץ וְגִלְּינוּ שֶׁכֻּלָּם שֶׁלָּכֶם יַחַד בַּשְּׁטִיבֶּל:
"אָז הִיא הַבְּשׂוֹרָה הַגְּדוֹלָה!"
הִיא נֶעֱצָרָה וְהִתְבּוֹנְנָה בָּךְ שְׁנִיּוֹת אֲרֻכּוֹת.
וַאֲנִי הִסְמַקְתִּי, קְצָת מִמְּבוּכָה, הַרְבֵּה מֵהִתְרַגְּשׁוּת.
מִצַּד אֶחָד אַתְּ כָּל כָּךְ אִישִׁית
וּמִצַּד שֵׁנִי כָּל כָּךְ הַרְבֵּה אֲנָשִׁים חִכּוּ לָךְ...
וְשֻׁכְמְחוּ שֶׁהִגַּעְתְּ.
תָּמִיד מֵצִיף אוֹתִי לִרְאוֹת שֶׁאֲנָשִׁים שְׂמֵחִים אִתָּנוּ,
תָּמִיד מְרַגֵּשׁ אוֹתִי לְהִזָּכֵר בַּהִתְבּוֹנְנוּת הַהִיוּלִית בְּיַלְדַּת הַחֲלוֹמוֹת.
אַתְּ לֹא מְבִינָה לָמָּה אֲנָשִׁים מִסְתַּכְּלִים בָּךְ,
אוּלַי בְּשֶׁבִילֵךְ זֶה בְּסֵדֶר, כִּי אַתְּ יוֹדַעַת שֶׁאַתְּ עוֹלָם מָלֵא
וְאוּלַי אַתְּ חוֹשֶׁבֶת שֶׁאַתְּ תִּינֹקֶת רְגִילָה, עוֹד אַחַת, אֲבָל לֹא;
אַתְּ תִּינֹקֶת אַחַת!



בְּדֶרֶךְ יְעוּדִית
יְהוּדִית.
הָיָה לִי קָשֶׁה,
אֲבָל הָלַכְתִּי בַּדֶּרֶךְ הַזּוֹ,
בְּדָמָעוֹת וּבְתִקְוָה וּבְנֶעְגּוּעִים אֲלֵיךְ...
הַמִּלִּים שֶׁלִּי מְסָבָּכוֹת לָךְ,
אֲנִי יוֹדַעַת.
אַתְּ מְבִינָה אוֹתִי כְּשֶׁאֲנִי מְדַבֶּרֶת עַל בָּנָנָה,
יוֹנָה וְלֶחֶם,
עַל סִימְיָלָאק, אוֹרוֹת, קוֹלוֹת וְגַנָּנֶת.
אֲבָל אֲנִי רוֹצָה שֶׁתִּשְׁתְּמְעִי אֶת הַדְּבָרִים הָאֵלֶּה.
כִּי בְּמַסְלוּלִי חַיַּיִךְ, הַשֵּׁם יִהְיֶה אִתָּךְ
בַּהֲמוֹן אַהֲבָה.

וְעַכְשָׁו אֲנִי כְּבָר לֹא בְּקָטֶגוֹרְיַת-אִשָּׁה וּמְצֻפָּה.
הָיִיתִי בָּהּ וְעָצַמְתָּהּ תִּשָּׁאֵר בִּי תָּמִיד.
עַכְשָׁו אֲנִי בְּקָטֶגוֹרְיַת אִמָּא וְאִשָּׁה.
וְגַם אִתָּהּ אֲנִי מְצֻפָּה,
כִּי גַּם אִתָּךְ זֶה אַף פַּעַם לֹא נִגְמָר,
כִּי הַשָּׁאִיפוֹת תָּמִיד גְּדוֹלוֹת
וְהַשֵּׁם כֹּל יָכוֹל.
תִּזְכְּרִי אֶת זֶה תִּינֹקֶת, נָכוֹן?!

אַתְּ לֹא מַכִּירָה אֶת זֶה, תִּינֹקֶת,
אֲבָל פַּעַם פַּעַם עָבַרְתִּי לְיַד הַגַּנָּה הַהוֹמָה יְלָדִים
וְאָמַהוֹת,
רַק עָבַרְתִּי כִּי לֹא הָיָה לִי בֶּרְטִיס כְּנִיסָה.
כָּזֶה פָּשׁוּט שֶׁיֵּשׁ כְּמַעַט לְכָל אִשָּׁה.
תִּינֹקֶת, אַתְּ עוֹד לֹא יוֹדַעַת לְדַבֵּר,
אֲבָל הַיּוֹם בְּזִכְּרוֹנִי אֲנִי עוֹמֶדֶת שָׁם, מִפְּטְפֶּטֶת,
מוֹצֵאת נוֹשְׁאֵי שִׂיחָה מְלַבְּבִים עִם נָשִׁים אֲחֵרוֹת.
וּמַרְגִּישָׁה חֵלֶק,
בְּזִכְּרוֹנִי, תִּינֹקֶת אַחַת, אֲנִי לוֹמֶדֶת לָשִׂים לֵב לְנָשִׁים יְקָרוֹת,
שֶׁאֵין לָהֶן כַּרְטִיס כְּנִיסָה,
אֲבָל יֵשׁ לָהֶן זְכוּת כְּנִיסָה.

וַאֲנִי רוֹצָה וּמִתְפַּלֶּלֶת וּמְנַסָּה שֶׁגַּם לָךְ תִּהְיֶה הָרְגִישׁוּת הַזּוֹ.
כִּי יֵשׁ לָהֶן הַרְבֵּה אוֹצָרוֹת,
וּמִי שֶׁלֹּא חָוָה - לֹא יָבִין.
וְאַתְּ - אֲנִי מְקַוָּה שֶׁלֹּא תָּבִינִי.
אֲבָל תָּבִינִי.
וְתִבְנִי אֶת עַצְמֵךְ בְּשְׁבִילִים מוּאָרִים וּשְׂמֵחִים.
לַיְלָה טוֹב תִּינֹקֶת אַחַת.
מָחָר תָּקוּמִי בְּבֹכִי אוֹ צְחוֹק,
לְיוֹם חָדָשׁ.
תַּגִּידִי אַבָּא,
וְאוּלַי סוֹף סוֹף, תַּתְחִילִי לוֹמַר-
אִמָּא.
וּבְכָל מִקְרֶה.
הָעֲבָדָה שֶׁהַתְּאָרִים הָאֵלֶּה שַׁיָּכִים אֵלֵינוּ,
יְמַלְּאוּ אוֹתָנוּ מֵחָדָשׁ בְּעֹנֶג
שֶׁנִּאֱחֵל אוֹתוֹ בְּאַהֲבָה,
לְכָל עַם יִשְׂרָאֵל.

לִפְעָמִים אַתְּ דּוֹמַעַת,
וְלִפְעָמִים אֲנִי,
זֶה נִרְאֶה לָךְ טִבְעִי,
בֵּינְתַיִם.
תֵּדְעִי לָךְ תִּינֹקֶת, זֶה לֹא תִּינוֹקִי.
אֲנִי לֹא בּוֹכָה כִּי עָצוּב לִי, אֲנִי לֹא בּוֹכָה מִצָּרוֹת.
אֲנִי בּוֹכָה כִּי אֲנִי מוּצֶפֶת בְּתְחוּשָׁה וַהֲבָנָה.
כַּמָּה אֲנִי מְאֻשֶּׁרֶת.
יוֹם אֶחָד,
אֲנִי מְקַוָּה,
גַּם לָךְ יִהְיֶה בְּכִי כָּזֶה.

תִּינֹקֶת אַחַת,
כַּמָּה חִכִּינוּ לָךְ,
כַּמָּה תְּפִלּוֹת הִתְפַּלַּלְנוּ,
כַּמָּה רְקִיעִים קָרַעְנוּ, אַתְּ לֹא תַּצְלִיחִי לְהָבִין.
קוֹרְאִים לָךְ "יַלְדָּה שֶׁל תְּפִלּוֹת",
אוֹמְרִים שֶׁ"יְלָדִים שֶׁל תְּפִלּוֹת"
הֵם יְלָדִים מְיֻחָדִים.
אוֹהֲבֵי ד', שְׂמֵחִים, רוּחָנִיִּים.

וַאֲנִי רוֹצָה שֶׁהַלַּהַט בּוֹ חִכִּיתִי לָךְ יִשָּׁמֵר,
וְכָל אַחַיִךְ יִהְיוּ "יְלָדִים שֶׁל תְּפִלּוֹת".
עַכְשָׁו הָעֹל כָּפוּל,
כִּי עַד שֶׁנּוֹלַדְתְּ - כָּל כָּךְ הַרְבֵּה תְּפִלּוֹת
הִצְטָרְפוּ לִתְפִלּוֹתֵינוּ: מִקְרוֹבֵינוּ, שֶׁכֻּלָּנוּ,
יְדִידֵינוּ,
חֲבֵרֵינוּ מֵהַוָּה, וּמֵהָעָבָר, מוֹרוֹתַי וּמְלַמְּדֵי אַבָּא,
וְעוֹד רַבִּים
עַל חֶלְקָם לְעוֹלָם לֹא יֵדַע.
לֹא סְתָם כֻּלָּם שָׂמְחוּ כְּשֶׁנּוֹלַדְתְּ,
עַכְשָׁו תִּינֹקֶת, הָעֹל עָלֵינוּ.
זֶה עֹל כָּבֵד.
אֲבָל כְּשֶׁרוֹאִים אוֹתָךְ,
אוֹהֶבֶת מְאֹד,
אִמָּא אַחַת



שפרה יוספי

הבתה? תלוי

הוא רגשי, מגובה במחקרים, עכשווי, כל כך פופולרי עד שאימהות טריות רבות מתביישות להודות שהן מעוניינות אחרת: הביות המלא, שיטת אפס ההפרדה שהופכת להיות הבון- טון השולט במחלקות היולדות בבתי החולים. טוב או רע? מומלץ או מאולץ? את זה באנו לבדוק עם אימהות מנוסות ומומחים



היין

ימים שבהם היולדת הטריה נשענה על כרים וכסתות. אמה מצד האחד החזיקה את הרך הנולד, עירסלה אותו בידיה הבטוחות, מן הצד השני הגישה לה שכנה מסורה כוס תה חמים לאחר שכבר השוויגער חיממה את המים למקלחת הראשונה של הפעוט, הדודה במטבח הכינה לה ארוחה מזינה ועתירת ברזל והסבתא בפתח החדר שמרה על מנוחתה של היולדת. הפעוט נעטף באהבה ואימו המותשת יכלה לנוח בשלווה במשך הימים הבאים. לאט לאט היא קמה. חלילה לה, לא ביום הראשון. ימים רבים יעברו עד אשר נשות העיירה היקרות, ילכו להתגייס לעזרת יולדת אחרת, למזל טוב. כשיש מי שדואג לה היא יכלה להתפנות לעולל הרך לגמרי. היא לא לבד. האמהות שלה הייתה נטולת התרוצצויות ולבטים: לאמהות הצומחת הייתה שותפות מלאות בסביבתה הקרובה. למזלה, שאלת הביות דלגה מעליה.

ליולדת בת ימינו הדרך מלאת התחבטויות וגם כאשר היא עברה את המשוכה העיקרית והתינוק מונח בזרועותיה היא נדרשת שוב להכריע בשאלות: האם לביית או לא? האם יהיה זה ביות מלא או חלקי? האם תוכל לעמוד במטלת האמהות השוטפת לבדה באפס הפרדה? את מי תוכל לגייס למטרה זו? וכמה יבואו לקראתה?

בס"ד

Sa
ne

יריד
הפאות
הגדול
של ריקי כהן

ריקי כהן וריקי אביטן מזמינות אותך
לסייל ענק של פאות
במחיר הזדמנות לרגל ספירת המלאי

יום שני, י"א כסליו (19.11.18)
באולמי " באבוב" חזון איש 16, בני ברק
בין השעות: 22:30 - 17:00, 03.6190970 052.7168.300

את התאריך הזה
חבל לך לפספס!

RC
RIKI COHEN
ייצור מכירה ועיצוב פאות



בוחרות לביית

חשוב לציין שבכתבה הזו לא באנו לצאת חוצץ נגד חווית הביות וכבודה במקומה מונח (ויש לנו אליה הרבה כבוד...) אלא באנו לתת ביטוי לעמדה של נשים שאולי חוששות להביע את דעתן מול שיטפון ההמלצות לביית. מול ה'הבתה' (על משקל הדתה) שהחשיפה אליה מקודמת מעל כל במה רלבנטית.

לביות יש יתרונות רבים. ההשפעה המיטיבה מגובה במחקרים ואנשי מקצוע רואים בביות את האופציה הטבעית להתחלה טובה ונכונה עבור הילוד ואימו. ציפי, כמו רבות מחברותיה דווקא מספרת על חווית ביות מוצלחת:

"עבורי זו הייתה הלידה השישית ומעולם לא בייתתי לפני כן. הרגשתי שאני בשלה למהלך כזה. האמהות שלי התבססה. היה לי ידע מקצועי גדול והגעתי עם פתיחות גדולה ומוכנה להתנסות.

ההחלטה על ביות לא הגיעה ברגע האחרון. הרגשתי שאני רוצה, שאני צריכה לאפשר לאימהות שלי חוויה אחרת, גם אם בסופו שלי תתגלה כמעייפת במיוחד. היה שווה.

המשפחה שלי ואפילו הצוות הרפואי התפלאו לשמוע ממני שזה הילד השישי ובכל זאת אני רוצה ביות. יש מי שרואים את המבייתות כנשים 'משוגעות' לדבר. נשים אקסטרא טבעוניות. באותו הסל מניחים עם המבייתות את סרבניות הרחצה, מתנגדות החיסונים וחובבות טיטולי הבד...

התפללתי גם על הביות. שאוכל לממש את החלום ושיהיה טוב ונכון ואפשרי עבורי ועבור הבן שלי. בחדר כבר חיכה לי כל הציוד. הרגשתי שהנה, תפקודי האמהי המלא מתחיל ע-כ-ש-י-ו! טיטולים, בגדים, חיטוי, עיטוף, רשימת שעות האכלה, ומעקב. לחץ קל מצידי על האחות הנחמדה והיא נאותה לחסן את התינוק בחדר.

זה היה אחד החלקים השווים בעסקה הזו. אווירת החדר הייתה שונה כל כך מהמרפאתיות של התינוקיה. ישבתי עם התינוק בשלווה על המיטה. הרגעתי אותו בדיבורים, וליטפתי אותו לפני ובמהלך החיסון. הרגשתי שצמצמתי את הסבל שלו למינימום. הרגשה מומלצת ליולדת טריה.

במהלך השהות בבית החולים, הגיעו אחיות ורופאים באופן סדיר. היחס שלהם היה שונה לגמרי מיחסן של האחיות בתינוקיה. הרגשתי יחס מכבד של שאלת רשות לפני שעושים לתינוק שלי משהו, הכל היה הרבה יותר בנועם. כאילו התינוק שלי - והם באים מבחוץ לבדוק. ולא כאילו הם האפוטרופוסים ואני באה לתת נשיקות.

למעט בדיקת רופא עבורה התבקשתי להגיע לתינוקיה כל שאר הבדיקות והטיפולים התבצעו בחדרנו. הייתי שלווה מאד במחיצת התינוק שלי. לקחתי אותו מיד כשצייץ, האכלתי ברוגע והחזרתי אותו לשינה בעריסה. הגבהתי את המיטה למקסימום כך שאהיה בגובה העריסה ולא אצטרך להתיישב ולהתכופף.

והכי חשוב נחתי. לא רצתי הלוך ושוב לתינוקייה טרוטת עיניים וגלגלתי עריסה ובה תינוק מצווח שממתין להאכלה כבר רבע שעה בחוסר סבלנות.

כששמעתי את הרמקול של המחלקה, מכריז על החזרת תינוקות לתינוקיה, הרגשתי איך הלב שלי מתכווץ מהרעיון. "סליחה! הוא שלי! לא נותנת אותו לאף אחד ובטח לא 'מחזירה' !"

רק פעמיים השארתי אותו בתינוקיה. לאחיות לא הייתה שום בעיה עם זה. אם כי, כשחזרתי הוא בכה מרורים. האחיות טענו ש"רק הרגע הוא התחיל.

הייתה לנו חוויה נהדרת. שמרנו אחד על השני כל היום, ובעיקר שמרנו אחד על המצב רוח של השני.

היה משהו בטיפול הבסיסי בתינוק מהרגע הראשון, שעזר לי להתחבר לעניין באהבה. זו הייתה הזדמנות בשבילי להיות רק רק איתו ליום וחצי. לפני שחוזרים לבית ודיירים.

הרגשתי שעשיתי את הדבר הנכון. הרגשתי שעשיתי את הדבר המפנק ביותר עבור שנינו.

ולהתפנק, זה בעצם מה שיולדת אמורה לעשות, לא?!

זו חוויה אחת (מיני רבות) שמעידה על ביות מוצלח. עדויות כאלו ואחרות גורמות לנו להעריך את אלו המבייתות ולמהר להחליט על אימוץ השיטה. אך לפני החלטה בנדון, או אפילו שיפוטיות לטוב או לרע, נראה שיש לתת מקום גם לאותן אלו שצריכות קצת הפרדה, להשמיע את קולן של אלו שבוחרות להשאיר את התינוק בתינוקיה, על אף ולמרות... הן אמהות טובות ומסורות ויש להן גם מה לומר אחרי חווית הביות או לפניה. מבחינתן, צריך אומץ וכנות פנימית כדי לבחון את הביות, להניח את כל האפשרויות על השולחן ולבחור בחירה אישית, בכל פעם מחדש.

למען האמהות בתחילת הדרך

בעד:

ביות מאפשר חווית אמהות מעצימה, בונדינג טבעי והסתגלות משותפת לעולם החדש.

ההפרדה בין האם לתינוק היא מלאכותית ומוסדית, והכי טבעי לתינוק להיות עם אמא שלו. בביות אפשר ללמוד את התינוק, להכיר את הבכי שלו ולספק לו את צרכיו לאורך כל היממה.

{פינת הייעוץ של אורלי פרידמן}

Orly Friedman
יועצת לקוחות לאסתטיקה רפואית

מכשיר הלייזר
Vectus Palomar

מכשיר הלייזר 'וקטוס פלומר' הוא פיתוח חדשני חסר תקדים בתחום הלייזר וזוכה בתואר 'מכשיר הלייזר הטוב בעולם' (FDA) . אופן הפעילות של מכשיר לייזר הוא באמצעות זיהוי המלנין שבשיער ובעור, המלנין הוא האחראי לצבע העור והשיער אותו אנו רואים. עד להמצאת ה'וקטוס' התקשו מכשירי לייזר להבדיל בין מלנין השערה למלנין שבעור אצל בעלי עור כהה, היות ושניהם בגוונים דומים ולא התאפשר אצלם טיפול יעיל. כמו כן, אצל בעלי שיער בהיר, לא זוהה המלנין היות וכמותו מועטה וטיפול לייזר לא התאפשר. וקטוס פלומר הוא מהמכשירים היחידים בעולם המציע טיפול הסרת שיער לכל סוגי העור (אף לכהה), לכל גווני השיער (אף בהיר וג'ינג'י) ולכל מוצא אתני היות ורמת אבחון המלנין שבו היא הגבוהה והמדויקת ביותר.

נתוני מכשיר ייחודיים:

- המכשיר מציע את פרופיל הקרן האחיד ביותר הזמין היום.
- שימוש מהפכני בפולס רחב- לספיגה מקסימלית במלנין השערה.
- פטנט ייחודי של מחזור פוטונים הממקסם את תוצאות הטיפול ומפחית את כמות הטיפולים עד 1/6. משטח טיפול גדול ומקורר עד 4 מעלות, המאפשר חווית טיפול נעימה.
- שימוש באבן ספיר באצילות גבוהה, על מנת לאפשר מעבר חלק של האנרגיה ללא התחממות המשטח הטיפולי.
- משטח טיפולי ענק- 8.74 סמ"ר, מהיר פי 2 מהמתחרה המוביל.
- הטכנולוגיה היחידה המשלבת טיפול בעזרת **Skintel** (סקינטל) 'מאבחן המלנין' לטיפול יעיל, איכותי ובטוח ביותר.

מהו סקינטל?

ה-**Skintel** הינו 'מאבחן מלנין' המצורף למכשיר הלייזר ובעזרתו מאבחן המטפל את תכונות העור והשיער של המטופל ומתאים את הטיפול באופן מדוייק לנתונים. הסקינטל קובע את רמת הצפיפות הממוצעת של המלנין בעור לפני טיפולי הלייזר ומספק אבחון מדוייק המסייע למטפל לבחור טוב יותר הגדרות טיפול לתוצאות מעולות תוך מזעור סיכון המטופל ודיוק מקסימלי. ללא הסקינטל זיהוי רמת המלנין נעשית באמצעים סובייקטיבים של המטפל, מובן שאבחון מדוייק משפיע על איכות הטיפול.

המכשיר **Vectus Palomar**, עומד בתקנים המחמירים ביותר ובעל אישור ה-**FDA**, ה-**CE** ומשרד הבריאות הישראלי. זהו המכשיר היחיד שמאפשר טיפול בילדים ואף בחולים היות ורמת הבטיחות שבו גבוהה במיוחד. הטיפול בו הוא בדך כלל ללא כאב, מהיר במיוחד ויעיל החוסך כסף, זמן ואנרגיה וחשוב יותר- מביא לתוצאות.

שאלות ופרוט בעיות ניתן לשלוח
לפקס: 1532-5703580
או לכתובת: orlyfriedman3@gmail.com.
נא לציין בתחילת השאלה 'עבור מדור קוסמטיקה'.

מומלץ לצרף לפניה מספר טלפון על מנת שנוכל לענות על שאלות שלא מתפרסמות



אמהות מספרות על תחושת ביטחון בעצמן לאחר חווית הביות, מסוגלות ויכולת.

נקודת ערעור:

"אני הקטנה בבית, טיפלתי באחיינים שלי וחשבתי שכאשר יגיע תורי להיות אמא אהיה כבר בטוחה ויודעת. אבל המציאות טפחה על פניי. בביות התינוק שלי בכה בלי סוף. בשלב מסוים בכיתי איתו. הוא הרגיש את חוסר האונים שלי ובכה עוד יותר. הגעתי לאחיות טרוטת עיניים וביקשתי מעט עזרה והן הביטו בי באדישות והציעו לי את פתרון הקסם שלהן- בקבוק מטרנה.

את המקלחת הראשונה עשיתי לבד רק כשהבת שלי הייתה בת חודש אז איך בכלל יכולתי לצפות מעצמי לקלח אותה כבר בבית החולים? גם היום אני לא מסוגלת לחשוב על ביות מלא. תודה. לא בשבילי. אני צריכה ליווי קצת יותר בתחילת הדרך".

כרמלה סולמי, מיילדת, רואה את היולדות הטריות ומבינה לליבן:

"כמה שבחורה יכולה להיות מנוסה בטיפול באחיינים/באחים/ בשכנים זה לא כמו התינוק שלה. החשש הזה לחתל ולקלח הוא מאד מובן. יש נשים שלא מרגישות בטוחות וצריכות את התחושה שמישהו מבין ויודע נמצא איתן. כאשר אמא לילד ראשון מגיעה לביות היא יכולה להיות באופוריה מתחושת הביחד אבל היא גם עלולה להיות מתוסכלת. תינוק חדש דורש הסתגלות ובטח אמהות חדשה. לרוב, אין מי שנמצא עם האם כל הזמן. עם כל הרצון הטוב גם במחלקות של ביות האחיות עסוקות עם נשים אחרות. היא מנסה ומתאמצת ורוצה לשאול, לקבל הדרכה ולא תמיד יש מי שנמצאת בשבילה. היא מחכה, מובכת ליד הדלפק משוועת לעזרה ומתביישת לספר על הקשיים, שלנו נראים כל כך טבעיים ונורמליים, וזהו, שבשבילה הם לא. התינוקיה מיועדת גם לאמהות בתחילת הדרך ומספקת להן הדרכה וליווי. בתינוקיה היא יכולה לפרוק את הקושי, להתייעץ, ולנסות ביחד עם הצוות להרגיע את התינוק".

למרות העייפות, בשביל התינוק

בעד:

ביות נתפס בעיני נשים כחוויה מעייפת. האפשרות לנוח כשתינוק נמצא עם אמא שלו נראית כאופציה בלתי ישימה אך מחקרים מראים כי אין פער גדול במנוחה שנשים דיווחו עליה גם



הילד חזר מהת"ת, והקפיץ המתוח השתחרר...

אנחנו מבינים אותך! לילד הפרעת קשב וריכוז וכשהוא חוזר, הבית הופך לסערה והכוחות שלך אפסו...

ב-'אלפא ברייין סנטר' - המרכז לשיפור תפקודי המוח, מסלול טיפולים ממוקד ומוכח מדעית, המתבסס על שיטה יחודית שהוכיחה עצמה במרכזים רפואיים מהחשובים בארץ ובעולם.

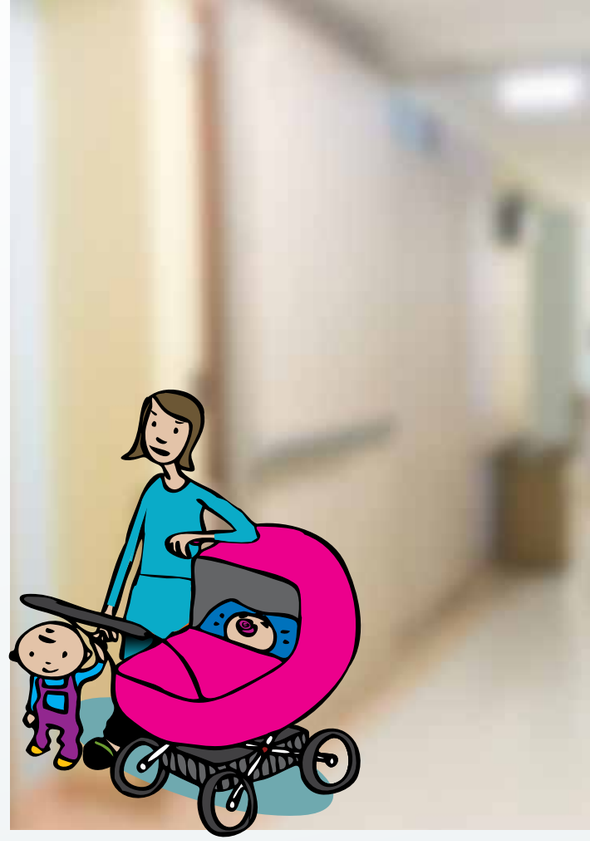
Alpha Brain Center
המרכז לשיפור תפקודי המוח

***6252**

למידע נוסף התקשרו

הטיפולים מתבצעים בירושלים ובבני ברק

טיפול בהפרעות קשב וריכוז, דיכאון, חרדות, כפייתיות, ליקויי למידה, ועוד ☼ מיפוי מוחי בטכנולוגיה המתקדמת בארץ ובעולם ☼ מעקב אחר פעילות חשמלית בזמן אמת ☼ תוצאות מהירות ביותר - לעומת שיטות אחרות בתחום



בזמן הביות. ההתרוצצות בין החדר לתינוקיה מהווה לא פעם מטרד לאמהות שמעדיפות לישון כשהתינוק לידן.

הבחירה בביות נובעת גם מתוך הסתכלות מחודשת על העולל הקטן שמופקד בתינוקייה, לא תמיד לטובתו הבלעדית. לביות יש השפעות מיטיבות על בריאותו הפיזית של התינוק ועל התפתחותו: בבדיקת רמת הורמוני סטרס לתינוקות ליד אמא או תינוקות בתינוקייה, רמת ההורמונים הייתה הרבה יותר גבוהה לתינוקות בתינוקייה שנשארים פעמים בוכים ללא מגע רך ומרגיע, תחת תאורת פלורסנט ומטופלים במהירות כמו בסרט נע. מחקרים שנעשו בשנים האחרונות, הוכיחו כי השארת התינוק עם אמו שיפרה את כל המדדים אצל התינוק - תפקודי לב וריאה, רמת סוכר בדם, מאשר אצל תינוקות שהופרדו מאמם, הראשונים גם חוו פחות היפותרמיה ופחות היפוגליקמיה - שתי סכנות שכיחות אצל ילודים. אף הוכח כי חום הגוף נשאר יותר יציב מאשר החימום בגריל בתינוקייה. המחקרים הראו כי תינוקות שנשארו צמודים להורה, היו רגועים יותר, והגיעו יותר מהר לשלב השינה הרגועה שכה חשובה להתפתחות המוקדמת של המוח באופן אופטימלי.

נקודה לערעור:

"נעים ומעשיר לשמוע חוויות טובות של ביות. אבל לא נעים לשמוע - 'איך שמת אותו בתינוקיה, זו ממש הזנחה!' או: 'את יודעת כמה הם מסכנים ובוכים שם? איך את יכולה לישון בשקט?...', זו ממש שפיטה לא הוגנת. אני מכירה את עצמי. אחרי אני מוצפת אדרנלין ולא מסוגלת לישון. פשוט לא מסוגלת. רק אחרי עשרים וארבע שעות אני מתחילה להרגיש את העייפות. בדיוק אז, התינוק מתחיל להיות עירני, בודק את מיתרי הקול שלו וחוקר את טעם האוכל. אבל אני הייתי חייבת לנוח. שמתי בתינוקיה וקיבלתי לילה שקט. הייתי רגועה.

יכולה לספר מניסיון כאשר אחד הילדים שלי היה עם צהבת ושהה תחת אור כחול ישבתי לא מעט בתינוקיה. ראיתי שרוב הזמן היה שקט והאחיות ניגשו לתינוקות מיד בפעייה הראשונה וטיפלו במסירות ובאכפתיות, גם כשהאמא בוששה להגיע.

בבית מחכים לי חבורת פעלתנים רצינית, שמונה בלעה"ר, שגם דורשת את שלה. לכן אני מוותרת על בית החלמה ונעזרת יותר במנקה, בבייביסיטיריות ובארוחות מוכנות אבל זקוקה גם לשקט הזה של שינה רציפה. מה שאוכל לקבל רק בבית החולים. אני לא מזניחה את עצמי. חשוב לי שלתינוק הקטן תהיה אמא סבלנית עם כוח. כשאני ישנה אני מכינה לו אמא. בבית אשלים לו בעזרת ד' פערים רגשיים".

הגברת שרה לוין, מנחת נישואין ומשפחה מתייחסת למערך הכולל המשפחתי:

ביות- כדאי לדעת

ביות הינה שיטת אשפוז בה האם והתינוק נמצאים יחד באשפוז משותף.

ישנם מספר סוגי ביות הנהוגים בבתי היולדות השונים ברחבי הארץ

ביות חלקי - אשפוז משותף בחלק משעות היממה ונפרד בשאר שעות היממה, לדוגמא - התינוק שוהה עם אמו בחדרה לאורך כל שעות היום והערב ומוחזר בלילה לשהות בתינוקייה, או - התינוק שוהה עם האם לפי רצונה והיא יכולה להפקידו בתינוקייה לפי בקשתה בזמן הנוח לה.

ביות מלא - אשפוז משותף לאורך כל היממה, התינוק נמצא עם אמו בחדרה במשך כל היממה כולל בלילה. מחלקות לביות מלא ואפס הפרדה בדרך כלל מאופיינות במרחב גדול יותר וברמת אבטחה גבוהה יותר, כמו גם בהיענות הצוות.

ביות גמיש - אשפוז משותף לאם ולתינוק על פי בחירת היולדת, כלומר - אין הכרח לבחור שיטת אשפוז מראש, אלא ניתן לקחת את התינוק לאשפוז משותף ולהחזירו לאשפוז נפרד בתינוקיה על פי רצון האם וצרכיה במהלך ימי האשפוז של האם והתינוק יחד בבית החולים. ביות גמיש מצריך גמישות הן מצד היולדת והן מצד הצוות להקשיב לצרכים ולבוא זה לקראת זה.

אפס הפרדה- מדיניות שמתחילה מרגע הולדתו. התינוק לא מופרד מאימו לאורך כל היממה. החל מהבדיקות הראשונות בקבלתו ועד לשחרורו שנעשות ליד ההורים. יש מחלקות שלא מאפשרות את החזרת התינוק לתינוקיה בגלל החשש לזיהומים.

בס"ד

Silver Cross®
since 1877

SURF



oro design

The best start in life



Silver | Expedition | Eton Grey | Henley | Timless

מעניקה נסיעה חלקה ונוחה בכל משטח או דרך | בעלת שלדת מגנזיום חזקה |
גלגלים נוחים וגדולים בטכנולוגיה מתקדמת | דו כיוונית | ידית מתכוננת | קלה לקיפול
עגלה זו מכילה: מרכב שכיבה, טיולון, נילון לגשם וכילה נגד יתושים
ניתן להוסיף סל קל | באישור מכון התקנים | משקל כולל כ-11 ק"ג

חסדי שמואל רחוב עזרת תורה 28 ירושלים 02-5384414

ירושלים ניו בורן - תכלת מרדכי 15 | הום בייבי - פולנסקי 12 | רהישי אור - שטראוס 20 | אילת רב קט מרכז חופית 12 | אלעד בייבי שיא יונתן בן עוזיאל 20 | אשדוד עדי הכל לתינוק - הפלמ"ח 44 | בייבי קלאב - הפלמ"ח 40 | מקור העגלות - התנאים 2 | שלבים הרב לוין 27 | בייבי לאב - האורגים 18 | אשקלון כוכב נולד- פאוור סנטר צ. סילבר | באר שבע כוכב נולד - סולד בונה 2 | כל בו סימה מרכז קניות ONE | ביתר בייבי ביתר- מודעי 5 | ביתר עלית באגי בי- הרן 6 כיכר העיר | בייביתר - אלעזר המודעי 5 | בית שמש פצפונים בי- יוסי בן קיסמא 19 | בייבי קריג' - בן איש חי 1 | עגלות ברמה - נחל ניצנים 8 רמת בית שמש | בני ברק בייבי לנד רבי עקיבא 120 | פריש - רבי עקיבא 65 | ניו בורן - האדמור מגור 37 | עוללים - אבני נזר 16 | קינג בייבי - נחמיה 18 | גולד בייבי -ירושלים 31 | חיפה אפרוחים- ביתר 2 | סופר בייבי + שדרות ההסתדרות 16 | טבריה בייבי קיוט שפע חיים 9 | כפר סבא בייבי אוטלט -היוצרים 11 | מודיעין עילית תינוקי - רבי יהודה הנשיא 30 | נתיבות כוכב נולד - רחוב החרש | נתניה בייבי סתו - יהושוע שטמפפר | ערד מיני בייבי | פתח תקוה בייבי קלאב צומת סגולה | קרית גת תינוקי - בית יוסף 68 | קרית עקרון בייבי לאב צומת בילו | כל בו סימה סנט בוסי 15 צומת בילו | ראשון לציון בייבי לאב - לישנסקי 17 | בייבי קלאב- מזל אליעזר 5 | תל אביב כל בו סימה שכונת התקוה האצ"ל 19 | ירכא מי בייבי | כרמיאל בייבי סמייל - החרושת 35 |

www.silvercross.co.il

"התינוק הוא תמיד בעדיפות ראשונה. הוא קטן וחסר ישע וזקוק לאמא שלו, בלי כל ספק. אבל צריך לזכור שבתמונה יש גם אמא ואבא וילדים. האמא לרוב צריכה 'חת-שתיים לחזור לתפקוד. ולרוב היא גם לא מרשה לעצמה להתפנק. זה מן חסרון כזה של נשים יהודיות... בבית מחכים לה הילדים שתחזור והם לא מבינים באמת למה היא צריכה לנוח. גם להם נולד תינוק. וגם אם הם יבינו, הם לא יפנימו. עם התינוק הקטן בטח שאין מה לצפות שיכבד הסכמים של שעות שינה. לא נותרת לה ברירה והיא חוטפת תנומות קצרות. השינה שלה גם ככה מרפרפת ולא עמוקה והיא דרוכה לכל איוושה מכיוונה של העריסה, אז תגידי לי את, מתי היא תישן? בתינוקיה היא יכולה לשים את התינוק ולישון מתוך ידיעה שיש מי שישים עין וישגיח, יש מי שיאכיל. אני רוצה שנישאר בפרופורציות: עוד בתקופה הפרה-מבייתת האמהות עצמן, כתינוקות, הובאו לתינוקיה ונשארו בה לא מעט שעות לבדן. נזקים לטווח רחוק?- קשה לאמוד. אז אולי היום היינו יותר 'נורמליות' ?! עם פחות שריטות בנפש?!- לא בטוח בכלל. אמא קצרת רוח שמהלכת סהרורית מחוסר חמור בשעות שינה זה יותר בריא?! עלולות להיות לכך השלכות חמורות- בריאותיות ונפשיות. אני רוצה להשאיר את הדיון הזה פתוח ובטוח גם לאמהות שלא מבייתות".

בשביל הפרטיות

בעד:

במחלקות ייעודיות לביות רמת האבטחה גבוהה יותר, הצוות ערוך ומוכן לטפל בו זמנית באם וגם בתינוק. שניהם מאושפזים יחד. הבדיקות לילוד נעשות בחדר, כשהאמא מספקת לו מגע מרגיע ודיבור רך גם כאשר הוא נדקר.

הצוות מטפל בתינוק כשהאמא מבקשת את עזרתו או כאשר היא זקוקה שישגיחו עליו. החדר מאובזר בכל מה שתינוק קטן זקוק לו. כך האמא והילוד מקבלים זמן איכות פרטי ושקט להתקשרות רגועה שלא נקטעת בסיורים הלוך ושוב לתינוקיה.



נקודה לערעור:

ב ה כ נ ו ת לכתבה סיפרה לי אחת המרואיינות על חווית ביות בלתי נעימה באחד מבתי החולים, שם הביות היא עובדה שלא ניתנת לבחירה:

"נורא. אין לי מילה אחרת. ביעות מלא במקום ביות מלא. בחדר איתי היו שלוש נשים. שתיים מהן מכפר ערבי נידח. הן לקחו מהחדר ציוד לתינוק בכמויות כמו לארגון חסד. בכל פעם שניגשתי לשידה לא היו טיטולים, ביגוד או משחה והייתי צריכה להתפתל מול האחיות ולהסביר למה צריך לחדש את המלאי...

והכי גרוע שלא הייתה בכלל תינוקיה, נראה לי מטעמי חיסכון. (למרות ה"ידו בכל" זה עדיין יותר משתלם להם מלהחזיק תינוקיה. נראה לי שאת המוצרים הם מקבלים בחינם...) לא הייתה לי פרטיות כי אחיות הסתובבו מידי פעם בחדרים, בדקו שאני לא ישנה כשהתינוק עלי, או שבאו לבדוק חום, או שהיה ביקור רופאים, או שבאו לבדיקת דם... תמיד הייתה סיבה להיכנס לחדר. לא נחתי. לא ישנתי. גם כשהתינוק כבר נרדם, העירו לי אותו לבדיקה כל שהיא, שבאמת יכולה לחכות.

אל תשכחי שבחדר היינו ארבע נשים שלכל אחת מהן תינוק שבוכה בשעה אחרת או בתזמון מושלם של מקהלת צווחות, בדיוק כששלי נרדם.

וכשרציתי מעט פרטיות להתארגן וביקשתי להניח את העריסה בדלפק האחיות הן הסתכלו עלי בעקימת אף או דחו אותי ב'תבואי אחר כך, כשנתפנה...' כשבעלי הגיע מיהרתי להתפנות לעצמי ולנצל את הדקות היקרות שהוא נמצא.

להשאיר את התינוק לבד? גם אם היו שם עשרים שערים למנוע חטיפה לא הייתי משאירה אותו לדקה. זו לא חרדה אמהית מיותרת. בכזו אווירה לא הרגשתי בכלל בטוחה".

מאירה לב, תומכת לידה ששמעה את הדברים מדגישה: לאפס הפרדה צריך להתכונן נפשית וטכנית. וצריך הרבה: צריך שתהיה מלווה לרגעים שבהם צריך קצת שקט או אפילו עזרה פיזית לקום, צריך שטכנית יהיה מרחב הגיוני בין יולדת אחת לאחרת, צריך שהמערכת הממסדית תהיה פנויה וקשובה לצרכים של היולדות. לצערי, שמעתי אחיות שאמרו ליולדת מיואשת ואבודה: "את ביקשת ביות, לא?!"

יש מחלקות שברגע שהאם החליטה על אפס הפרדה אין דרך חזרה והתינוקיה סגורה בפניהן. היא לא יכולה להתחרט. צריך גם את זה לבדוק עוד לפני החלטה חד משמעית. צריך שתהיה גמישות פנימית לקבל שינויים, (מה שלא כל כך אפשרי אצל יולדת נסערת. ש.י) וצריך להיות מוכנה פיזית לתפקוד מלא. יש יולדות שעבורן זו משימה".

לגופו של עניין- יותר בריא

בעד:

מחקרים הראו שהביות משפיע בצורה מיטבית על האם. עוזר לה לחוש פחות כאב, להחלים יותר מהר וגורם לנפש שלה להפריש הורמונים מרפאים. הטיפול בתינוק מזרז את החלמתה. בביות היא פחות מרגישה 'חולה'. דעת הרופאים היום גורסת שיולדת היא אמא טריה אבל בריאה ומסוגלת. התנועתיות הזו הוכיחה גם פחות סיבוכים

בס"ד



Silver Cross®

The best start in life


מאושר לעליה למטוס ע"י רשות שדות התעופה


ניתן להשכיב את גב המושב כולל נילון לגשם וכיסוי לנסיעה


מתאים מלידה ניתן לשימוש עם סל קל


מרופד, קל לקיפול ולנשיאה 5.9 ק"ג

טיולון קל וקומפקטי מלידה

חסדי שמואל רחוב עזרת תורה 28 ירושלים 02-5384414

ירושלים ניו בורן - תכלת מרדכי 15 | הום בייבי - פולנסקי 12 | רהיטי אור - שטראוס 20 | אילת רב קט מרכז חופית 12 | אלעד בייבי שיא יונתן בן עוזיאל 20 | אשדוד עדי הכל לתינוק - הפלמ"ח 44 | בייבי קלאב - הפלמ"ח 40 | מקור העגלות - התנאים 2 | שלבים הרב לוין 27 | בייבי לאב - האורגים 18 | אשקלון כוכב נולד- פאוור סנטר צ. סילבר | באר שבע כוכב נולד - סולל בונה 2 | כל בו סימה מרכז קניות ONE | ביתר בייבי ביתר- מודעי 5 | ביתר עלית באגי בי- הרן 6 כיכר העיר | בייביתר - אלעזר המודעי 5 | בית שמש פצפונים בי- יוסי בן קיסמא 19 | בייבי קריג' - בן איש חי 1 | עגלות ברמה - נחל ניצנים 8 רמת בית שמש | בני ברק בייבי לנד רבי עקיבא 120 | פריש - רבי עקיבא 65 | ניו בורן - האדמור מגור 37 | עולמים - אבני נזר 16 | קינג בייבי - נחמיה 18 | גולד בייבי -ירושלים 31 | חיפה אפרוחים- ביתר 2 | סופר בייבי + שדרות ההסתדרות 16 | טבריה בייבי קיוט שפע חיים 9 | כפר סבא בייבי אוטלט -היוצרים 11 | מודיעין עילית תינוקי - רבי יהודה הנשיא 30 | נתיבות כוכב נולד - רחוב החרש | נתניה בייבי סתו - יהושוע שטמפפר | ערד מיני בייבי | פתח תקוה בייבי קלאב צומת סגולה | קרית גת תינוקי - בית יוסף 68 | קרית עקרון בייבי לאב צומת בילו | כל בו סימה סנט בוסי 15 צומת בילו | ראשון לציון בייבי לאב - לישנסקי 17 | בייבי קלאב- מזל אליעזר 5 | תל אביב כל בו סימה שכונת התקוה האצ"ל 19 | ירכא מיי בייבי | כרמיאל בייבי סמייל - החרושת 35 |

www.silvercross.co.il

כמו תסחיפים שעלולים להיווצר במיוחד לאחר שכיבה ממושכת.

ויתרון נוסף גם לאלו שבכל זאת אינן מבייתות: אם רוב האמהות יטפלו בתינוקות שלהן, אחיות התינוקייה יתפנו לתת טיפול מקצועי לתינוקות שזקוקים להשגחה ולאלה שאימותיהן לא מסוגלות כרגע לטפל בהם.

נקודה לערעור:

"לפני החלטה על ביות או אפס הפרדה כל אחת צריכה לבדוק עם עצמה אם זה אפשרי עבורה. אני באופן אישי סובלת מהמוגלובין נמוך ומסתחררת בקלות. פעם אחת ראיתי שחור בעיניים, כפשוטו, ונפלתי ארצה רגע אחרי שהאחות בתינוקיה שמה לב לחיוורוני ונטלה-חטפה את התינוק מידיי. לא רוצה לחשוב מה היה קורה לו הייתי נופלת איתו..."

מאירה מסכימה ומרחיבה: "נכון, יש גם צד רפואי לא מבוטל: נשים עם סיבוכים, עם המוגלובין נמוך או נשים מלכותיות ה"קיסריות" שבינינו שלא יכולות ליהנות מחווית ביות. עבורן המטלה הזו היא כמעט בלתי אפשרית ללא תמיכה צמודה, לפחות בימים הראשונים. אישה יכולה להגיע עם תוכנית מאורגנת והשקפת עולם מסודרת לגבי ביות אבל המצב הרפואי שלה לא יאפשר לה זאת.

לפעמים יש מצב שדווקא התינוק במצב שמצריך השגחה צמודה אם בגלל בליעת מים מקוניאליים, צהבת, ערכי סוכר גבוליים, GBS וכו'. גם אז החלום הורוד או התכלת לביות נגוז בגלל פרוצדורות הרפואיות. לפני שמאדירים את הביות צריך לזכור שלא לכל יולדת או תינוק הוא מתאים. גם לזו שהאדירה אותו בעצמה. צריך לבדוק לגופו של עניין- גוף היולדת וגוף התינוק. לא כדאי להגיע עם הצהרות בומבסטיות שיתפוצצו לנו אחר כך בפרצוף".

שנינו יחד ולבד

בעד:

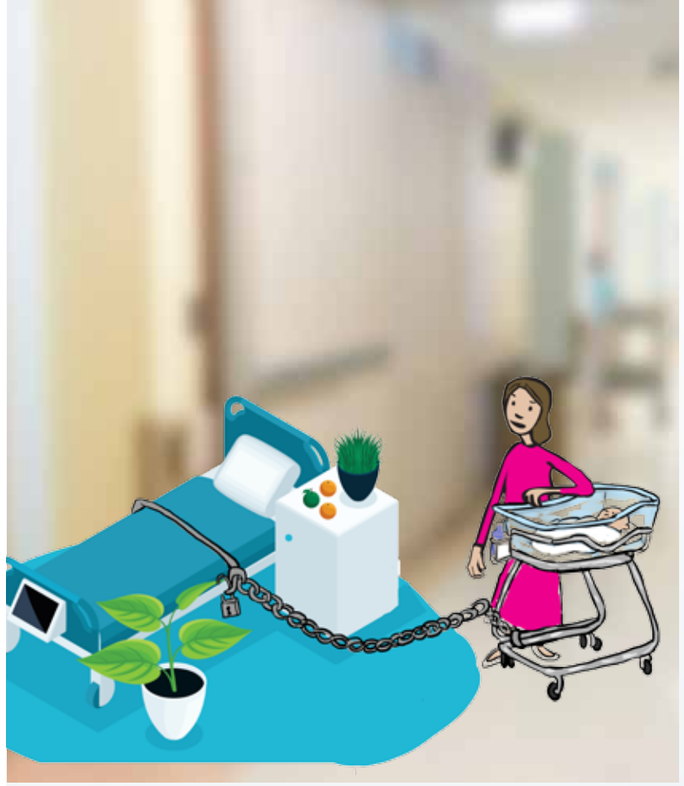
ביות ואפס הפרדה הם ביטוי להתנתקות מוחלטת מהעולם הסוער שבחוץ. העולל הרך ואימו שקועים נמצאים בתוך בועה פסטורלית ללא הפרעות חיצוניות. ביות הוא סוג הצהרה: רק שנינו עכשיו בעולם. זו תחושה שבלעדית לימים הראשונים היא מעצימה ומחברת כאחד ואי אפשר אחר כך לשחזר אותה בתוך המסגרת הביתית כשהיולדת גם מטפלת בתפקוד השוטף של הבית ובבני הבית האחרים.

נקודה לערעור:

למרות חששה להעלות את הדברים מבקשת יולדת וותיקה להביע את עמדתה ולהתייחס לפן הרגשי- חברתי בלי לבטל אותו או לשפוט אותה לחומרה. במה דברים אמורים?

"ביות בעיניי הוא סוג של בידוד- האמא עם התינוק, התינוק עם האמא. אפילו ארוחה בחדר אוכל עם יולדות אחרות בנחת הופכת להיות מטלה לא פשוטה:

בגלל שלא בטיחותי להסתובב עם תינוק בעריסה פתוחה בינות למגשים מהבילים או כוסות שתיה חמה, השהות שלי בחדר אוכל הופכת להיות קצרה ותכליתית. אני לוקחת מגש, ממלאת בו



מה שנראה לי אכיל וחוזרת לחדר לאכול לבד. זה קצת מתסכל ומרוחק. המפגשים החברתיים עם מנעד של נשים לחלק מהנשים הוא צורך. עבורי הוא חלק מהשהייה במקום. בביות מלא אני מרגישה די בודדה. בעלי עם הילדים בבית, מידי פעם מגיעות אורחות לאחל מזל טוב, אבל ההווי המיוחד של אחוות יולדות נמוג. כל אחת בעולמה הפרטי מאחורי הווילון. הבידוד הזה לא נוח לי ולא טוב לי. אפילו קצת מדכא".

נירית גולדשמידט, פסיכולוגית קלינית, מתייחסת לפן הזה קצת אחרת:

"המפגש הנשי הזה בחדרים, בפרוזדור או בחדר האוכל הוא חשוב. הוא מאפשר וונטילציה של החוויה המרגשת. נשים אנונימיות זו לזו מדברות, מעבדות ומשוות נתונים, וממקמות את עצמן בהשוואה ל... זו יציאה מבועה, לטוב ולמוטב. אחרי לידה נראה שהעולם נעצר מלכת וכל העולם מרוכז בנקודה אחת: התינוק. ביות ואפס הפרדה הם החלטה מודעת להתמסרות המוחלטת לתינוק, לבונדינג המתרקם. לחיים בתוך הבועה השלווה והקסומה הזאת.

אבל יש נשים שצריכות מרחב גם לעצמן. שרוצות להרגיש את העולם מבחוץ שממשיך להתגלגל. אי אפשר לצפות שכולנו תהיינה באותה עוצמה דיאדית.

יש נשים שהחיבור לתינוק הוא יותר תהליכי והקשר לא נוצר מיד במגע ראשון".

כך או אחרת, אחרי כל המידע והעדויות, בדיון הזה נראה שאי אפשר להכריע. אין טוב או רע, וממילא כל החלטה של היולדת בעד או נגד ביות תלווה תמיד בנקיפות מצפון אימהיות שמוטמעות בדי- אן- איי של כולנו והן מהוות סמן מובהק להיותנו בעלות בחירה.

משרד הבריאות

משרד הבריאות קורא

לציבור להתחסן כנגד מחלת השפעת

שפעת עלולה לגרום לדלקת ריאות, מחלות נשימה נוספות וסיבוכים קשים נוספים.

חיסונים כנגד השפעת הם המענה הטוב ביותר הקיים להגנה על האוכלוסייה מפני שפעת.

אנשים בריאים עלולים לפתח סיבוכים קשים ולכן ההמלצה היא לחסן את כל האוכלוסייה מגיל 6 חודשים ומעלה. המלצה מיוחדת להתחסן מיועדת לקבוצות סיכון: אנשים עם מחלות כרוניות, אנשים בני 65 ומעלה, נשים הרות וילדים עד גיל 5.

חיסונים נגד שפעת ניתנים בסניפי קופות החולים

לפמ



פרטים נוספים באתר משרד הבריאות www.health.gov.il

מאלפי זהב וכסף

סוף כל סוף, רק בשעת לילה מאוחרת, הרבה אחרי חצות, אני מוצאת את הזמן לטפל בערמת הכביסה המתגבהת. וכמו תמיד, חשה את המלחמה הפנימית: רוצה כל כך לסיים עם הכביסה, ללכת לישון בראש רגוע ולקום לבית מסודר, בלי השלמת מטלות מהיום הקודם, ואולם הגוף שלי זועק לשינה, העיניים שורפות ואני חוששת שאירדם על הערימה... ואז, ברגע אחד, נובטת בי התובנה: זה בדיוק מה שקורה לדוד. זה לא שהוא התחרט ולא רוצה ללמוד, הוא נכסף לעשות זאת, אבל עומד בפני קונפליקט, בין הרצון לשקוד מעל ספסלי הכולל לבין הצורך הכלכלי והקושי של אשתו. לא לחינם הוא מזגזג בין "שבתי... כל... חיי" לבין יציאה לעבודה, רק לפני כמה ימים אמר לי ברגע של גילוי לב, בדמעות של ממש: "אני לא יכול לעמוד מנגד ולא לתת לה את מה שהיא רגילה אליו, פשוט לא מסוגל!" אז כעת הוא יושב ולומד, קיבלתי ד"שים שאפילו עושה חיל בלימודיו, ויחד עם זה רוקם תוכניות לעתיד כלכלי מזהיר.

"יש לי תוכנית מסודרת, אפתח מפעל יחיד מסוגו", הוא אומר לי בבוקר, כאילו חש בתובנה המעניינת שהגעתי אליה, "כך אוכל לשלב בין הלימוד לפרנסה!" בעינינו התוכנית לא מדי מציאותית, אבל דוד מרוגש ומבקש ש"אבא ישיג לי הלוואה", נו, נו...

בתחילה אשתו מתלהבת. חולמת להשתלב במפעל ולהיות האדם המקצועי שמאחורי ההצלחה המסחררת. דוד, מכיר בכישוריה, אבל רוצה בעלי ניסיון מוכח. המפעל עוד לא הוקם וכבר מתנהג כמו מנהל משופשף... בימים הבאים נראה לי שכלתי מסתובבת שפופה, פחות חיונית ושמחה. רחמיי נכמרים ואני ניגשת לפנק, לומר מילה טובה, והיא מפתיעה אותי בשיחה גלויה: "אימא", כך היא אומרת לי, "אני מרגישה שאנחנו מבולבלים. זה לא הכיוון שרציתי בו ולא הכיוון של דוד, אני חשה שאיבדנו את הבלמים בירידה תלולה. נכון ששמחתי כשדוד העלה את רעיון הקמת המפעל ועודדתי אותו לכך, אבל כעת אני מתחילה לחשוב שלא זה מה שיביא אותנו אל האושר. עולים בי ספקות לגבי כל היציאה לעבודה, ואני תוהה האם זוהי הדרך הנכונה. לא נראה לי שהכיוון שלנו נכון, אבל אין לי מושג איך אני לוקחת צעד אחורה וחוזרת בי. אולי את תוכלי לעזור לנו, אימא?"

לשמוע כזה משפט מכלתי, זה כמו לקום באמצע הלילה ולראות את השמש זורחת. מהיום שנשברה הצלחת ועד עצם היום הזה, היא דואגת להזכיר שהבית שלהם ייבנה רק על ידם, אין ולא יהיו התערבויות מההורים. עליי להיזהר בכל מילה, שמא תתקבל כהתערבות, גם כשאיני מתיימרת לעשות זאת בשום צורה, וכעת היא מזמינה בעצמה התערבות שכזאת. אבל זה לא מפתיע אותי, יודעת שתמיד כשהם זקוקים לעזרה - אנחנו הכתובת, והמצב טבעי עבורי. "גילוש", אני אומרת לה, "אל תדאגי, בכל מקרה קבענו לדוד פגישה עם קרוב משפחה, מספר אחת במקצוע המסוים שדוד מתכוון להתעסק בו, אותו אחד סגר את העסק ואומר שהיום לא היה פותח אותו. כנראה שדוד ירד בעצמו מהרעיון". כלתי נושמת לרווחה ולא מפסיקה להודות, גם דוד מודה על הפגישה, מסיבות אחרות. כשהוא שומע שסידרנו לו פגישה עם אותו אדם הוא כמעט בעננים, מדובר באמת באיש מקצוע מפורסם, שלפי דעתו יכול לעזור לו להזניק את העסק, אבל כשחוזר מהפגישה, הוא כבר באדמה. וכך, בקול דממה דקה גם הרעיון הזה נגוז. זה לא מפריע לו להעלות רעיון אחר, המופיע ודועך באותה מהירות, וחוזר חלילה. ערב אחרי, כשהכל בא על מקומו בשלום, אני יושבת עם בעלי ומשתפת אותו: "מעניין, זו לא הפעם הראשונה שהזוג פונה אלינו בעת הצורך בבקשה לעזרה, למרות המסרים החדים שלא להתערב. בכל תקופת הנדנדה הזאת, הם מצפים שנהיה בשבילם, ונעזור להם לפלס את הדרך". ואנחנו עומדים בציפיות, ממשיכים לעבוד קשה, עוזרים רק במקום שפותחים לנו את הדלת ומבקשים מאתנו ולא פוזלים מעבר לסף, כשאיננו מתבקשים. ברור, זהו תפקידם של ההורים אחרי נישואי הילדים, לא? אז נכון. רק שאצל דוד, כמו בכל דבר, ההתמודדות מאתגרת הרבה יותר. ובסופו של דבר, גם תקופת הנדנדה מגיעה לסיומה, דעכו החלומות, נגוזו כל הרעיונות, ומאז ועד היום, בעת כתיבת שורות אלו, במשך מספר שנים: "טוב לי תורת... מאלפי זהב וכסף".

אלישבע שטוב, קוראת הטור:

לחיה היקרה!

על אילן תולה עלה
אחד ומיוחד,
וצומח, מתעלה
זה לא קורה לבד...
וכל רוחות הסערה
חמה וכל קרניה,
לא יכלו הן לעלה
ההוא שהתנועע.
לעתים הוא התהפך
והתיישר ושָׁח,
והובלנו אל ה"איך"
כשהסיפור נמשך.
סערנו יחד עם הבן
ויחד עם כולכם,
כשהשָׁכַּלְתֶּם לְלַבֵּן
סוגיות בתוך לִבְּכֶם.
לאחים ואחיות
וזוג הורים נדיר,
עם כל אותן החוויות
במקצב מהיר.
עם אפלה שם ברחוב
ואור ביום אחר,
עם שבוע "ילד טוב"
ובשני - סורר.
עם סוף מקסים שלא הופיע
לנו בחלום,
והוא, כפי שאת סיפרת
נכון כנכון היום.. .
היו הרבה שנעזרו
בַּשֶׁביל שכאן נסלל,
והתחזקו והתרגשו-
זְכִיתֶם את הכלל!!!
על אילן כבר יש פרחים
ונתרבתה עלווה,
סביב עלה קטן שלך
מוקף באהבה...
תודה רבה!!!

אלישבע שטוב, ירושלים
(גם בשם רבות מידידותיי במעגלים קרובים וקרובים יותר)

לתגובות: חיה אמא של דוד cmd7183@gmail.com

Baby dreams
מוצרי איכות לתינוקות
אמא יודעת
הכי טוב
בייבי דרימס
Baby dreams
איכות
ונוחות
בקלאסיקה
מושלמת
מגיני ידיות
מזרנים לעגלה
תיקים לעגלה
כובעי N.B.
שמיכות
אבזור משלים
חליפות סריג
מחזיקי מוצץ
אמא, את רואה אותו ישן וטווה חלומות. הוא מאמין בך, תולה בך תקוות. הוא בטוח שתכירי ברצונותיו ותדעי מהם צרכיו. הוא יודע שרק אַת, אמא, תגשימי לו את כל החלומות. כי החלום שלו זה החלום שלך.
Baby dreams מגשימים חלומות להורים ותינוקות.
איכות מעולה. מגוון מפתיע. עיצוב מנצח - Baby dreams.
לקבלת הקטלוג המלא: babydreams987@gmail.com | לשרותכם: 03-6166623
להשיג בחנויות הנבחרות בארץ ובאירופה
054-8528281 רחלית



לידה בדרך שלך

הדרך מדלת הכניסה לחדר הלידה, ועד ליציאה ממנו היא דרך משמעותית ומלאת אתגר, שיכולה ללבוש פנים רבות. התפילה לצאת מהחדר כיולדת עם פעוט חדש, מביאה נשים רבות, מאזורים מגוונים בארץ, לשים את פעמיהן דווקא למרכז הרפואי צאנז ע"ש 'לניאדו'. שמתיחד ברמה רפואית גבוהה במיוחד בשילוב צוות מקצועי, מסור ומנוסה. צוות אגף האמהות ב'מרכז הרפואי צאנז ע"ש 'לניאדו' פותח צוהר לעולמה של המחלקה שרואה את הנולד // רינה גליקסון

מהאוזן אל הלב

תהליך הלידה הוא תהליך מורכב שדורש מהצוות המטפל ידע מקצועי וניסיון רב. מסתבר שאלו, עם כל הכבוד להם, ממש לא מספיקים.

'שילוב של מצויינות עם חמלה הם אבן הבוחן בכל התנהלות האגף', אומר **ד"ר יהודה אטיאס, סגן מנהל אגף האמהות,** שעובד כרופא בבית החולים 'לניאדו' מזה עשרים ושבע שנים. 'ביחד עם דר' מרדכי בן דוד, מנהל אגף נשים ויולדות, אנחנו מובילים את היולדות וצרכיהן למרכז המחלקה. אנחנו רואים את תפקידינו בהקשבה ליולדות ולרצונותיהן, לא פחות מאשר לטיפול הרפואי הטוב ביותר שהן מקבלות.

גם חדרי הלידה זוכים לטיפול מסור, כשהתוכניות למחלקות החדישות והמשופצות כבר נמצאות בשלבים מתקדמים בתהליך, לקראת אישורן הסופי.

ונהפוך הוא

ד"ר יוסי ברזל, גניקולוג בכיר, הגיע ל'לניאדו' מבית החולים 'שערי צדק', שם עשה גם התמחות של משרד הבריאות בתחום ההיפוכים והוא מנהל את מרפאת ההיפוך בלניאדו.

"הדבר האחרון שחסר לי, כרופא עמוס לעייפה, הוא עוד עבודה", אומר ד"ר ברזל, "אבל כשלנגד עיניי עומדת המטרה של בטיחות האישה, העובר, ואחר כך התינוק, אני אעשה כל מה שביכולתי, בלי לחסוך בשום מאמץ, כדי להגיע, בס"ד, בהצלחה, למטרה הזאת. הדבר החשוב ביותר הוא, שבסופו של התהליך, יצאו הביתה אמא ותינוק בריאים ושלמים. הדרכים לתוצאה המיוחלת הזאת יכולות להיות מגוונות, אבל הדבר העיקרי הוא למנוע כל סיכון שיכול לצוץ בדרך. פצייעטית שמבינה שבמצבי סיכון אין מקום למשחקים, פה הולכים על 'הכל או לא כלום', תיקח לתשומת ליבה את ההמלצות הרפאיות במלואן. כמובן שצריך לשאול, לברר, להבין, ולהתייעץ עם רב במקרה הצורך, אבל מוכרחים להבין שהמלצה של רופא באה על רקע מקצועי, וחייבים להתייחס אליה במלוא תשומת הלב. לכן חשוב מאוד כשמתייעצים עם רב, למשל, להציג לפניו את המצב עם כל ההיבטים הרפואיים, בדיוק כפי שהרופא רואה אותם. אם הרופא חושב שדרך טיפול מסויימת עלולה לסכן, צריך להודיע לרב גם את זה באופן ברור.

גם הפנייה לבדיקות הן לא המלצה בלבד. התוצאות, מהוות את הדרך הטובה ביותר לספר לנו על מצב העובר, מה שיכול להשפיע על בחירת מקום הלידה, ועל הטיפול שיינתן מיד לאחריה".

וכשאת נמצאת במרכז

כל אישה שמגיעה ללדת יודעת שה'מבינים' בשטח - אלו אנשי הצוות הרפואי. מה יהיה עם הרצונות שלך? בחדרי הלידה של 'לניאדו' הם יקבלו ביחד איתך מקום של כבוד.

"הלידה בעייני תהליך טבעי ונורמלי, שבמהלכו אני שואפת לתת לכל יולדת את הטיפול הטוב ביותר, מתוך מתן כבוד לבחירותיה והחלטותיה". אומרת ד"ר יעל ארבל, מנהלת חדרי הלידה ב'לניאדו'. "לאחר שאקשיב לה, אכבד אותם ככל ביכולתי, בכפוף כמובן למתן סביבה בטיחותית מלאה לקיומן. הצוות שלנו קשוב תמיד לכל אישה ורצונותיה. כל אישה הרי מגיעה לכאן עם תפיסת העולם משלה, אנחנו נשלב אותו, במידת האפשר, עם תפיסת רפואה בטיחותית על כל השלכותיה. אנחנו מתייחסים לכל מה שקורה לאישה, גופנית ונפשית, כמשהו שיכול להשפיע על מהלך הלידה, ולפי זה אנחנו פועלים.

בד בבד עם בניית המחלקה החדשה, בניתי תכנית השתלמות למיילדות ולרופאים. גם העשרת הצוות בתחומים שונים שקשורים לבריאות האישה חשובה מאוד, כדי לשפר את ההבנה של התהליכים שעוברים על נשים במהלך חייהן".

כל יולדת מוזמנת לבדוק אופציית לידה במרכז הלידה הטבעי שלנו. שם אנחנו מאפשרים למי שמתאימה לכך לידה ללא שום התערבות רפואית. האופציות שם מגוונות וכוללות מדיקור סיני, מסג', או לידת מים".

טבעי ובריא

אפידורל ומסכת גז צחוק לא חייבים להיות חלק בלתי נפרד מהלידה. אם את רוצה לבדוק אופציה של לידה טבעית, את מוזמנת לעשות את זה ב'מרכז הלידה הטבעי' של לניאדו.

גב' פנינה רוזנווסר, מיילדת ומנהלת מועדון יולדות ב'לניאדו', מסבירה שלידה טבעית זה אומר ללדת בתנאים ביתיים, אבל עם ביטחון של בית חולים. היתרון המשמעותי ביותר הוא צמצום הצורך בהתערבות רפואית פולשנית. בלידה טבעית הצוות הרפואי, הכולל את המיילדות, קשוב לצורכי היולדת ומתאים את עצמו לאופי הלידה. נתון זה מאפשר לידה רגועה ושלווה הרבה יותר, ולא פעם - מהירה יותר".

ב'לניאדו' רואים בראש ובראשונה את בטיחות האם והתינוק. בשל כך, לאחר שלב ההרשמה, האישה מעבירה לנו את המסמכים הרפואיים, ורק לאחר בחינה מדוקדקת ולאחר קבלת אישור ממנהל המחלקה, המוודא כי האם אכן מתאימה מבחינה רפואית, ניתן לאשר את רצונה של האם. אישורו של מנהל המחלקה תקף כל עוד מצבה של היולדת מתאים לקריטריונים של לידה טבעית".

"אנו עושים כל מאמץ כדי לאפשר לכל אישה המגיעה ללדת במרכז הלידה, ליווי של מיילדת אישית שצמודה אליה באופן אישי לאורך כל המשמרת. אנחנו לא יכולים להתחייב על כך, אבל אנחנו עושים מאמצים רבים כדי לאפשר זאת. בנוסף לכך, החדר פרטי ושקט, ונותן תחושה של בית. אנחנו משתדלים להמעיט ככל שניתן בכניסת רופאים וצוות. אלא אם כן מתעוררת שאלה או בעיה, ואז נקרא הרופא למקום".



דואגים לאמא נינוחה

"היולדות שלנו מקבלות יותר ימי החלמה ומנוחה. במספרים זה אומר שמלידה ראשונה עד רביעית היולדת מקבלת 3 לילות, מלידה רביעית עד שמינית - ארבעה לילות, ומלידה תשיעית ומעלה מקבלת היולדת שישה לילות, מה שחוסך לרבות בכלל את הצורך בבית החלמה. חשוב לציין כי הלילות הניתנים, מתחלקים בין מחלקת היולדות ובין בתי ההחלמה השונים.

בנוסף, אנו נותנים החזר נסיעה של כיוון אחד, עם הצגת קבלה, וכן החזרים עד גובה של 500 שקלים על קורס הכנה ללידה. (יש, כמובן, לשים לב כי הקורס עובד עם בית החולים). האוכל ב'לניאדו' מוגש בשפע ונהנה מכשרות מהודרת. האווירה יהודית, חמימה וביתית וכמובן שומרת מצוות ומכבדת מאוד" .

רמה אחת מעל

איכותו של מרכז רפואי נמדדת, ללא ספק, ברמתו המקצועית. אך כשבאותה עסקת חבילה את מקבלת גם מחלקה ברמה מלונאית, ברור שהרווח כולו שלך.

תנופת הבנייה והשיפוץ במחלקת נשים, קורמת קרמיקה וציוד בימים אלו ממש. ד"ר **לימור גורצ'ק אוזן, מנהלת מחלקת נשים ב'לניאדו',** מספרת על מחלקה ברמה גבוהה מכל הבחינות. 'בכל התנהלות המחלקה, שתיפתח בס"ד בעוד כמה חודשים אני שמה דגש רב על השירות שיינתן בה לנשים, לצד רמת מלונאית גבוהה. הדבר הכי חשוב מבחינתי הוא, ושעל פיו אנחנו פועלים כבר כיום הוא, לבנות מחלקה שתיתן שרות רפואי מצוין לנשים בתחום הגניקולוגיה, תוך שמירה על הכבוד, על העקרונות והרצון שלהן. אנחנו מקפידים על התייחסות מכבדת למאושפזות, מתן הסבר על מצבן הרפואי, האופציות הרפואיות והתוכנית הטיפולית שלהן.

בנוסף לשירות המעולה שחרטנו על הדגל, אני רואה כחלק מתפקידי לגדל דור מוצלח של מתמחים שיהיו טובים הן מקצועית, והן ביחסי אנוש של כבוד למטופלות.

לא רק צוות מנצח שכולל גם אחיות שידועות ביחס, בחום וברמת השירות הגבוהה למטופלות, יש לנו להציע. המחלקה שלנו נותנת גם שירות בטכניקות מתקדמות ביותר, כולל ניתוחים לפרוסקופיים (ללא פתיחת בטן).





ברוך הנימול לשמונה

המוהל המומחה **הרה"ג רבי זאב פוקס שליט"א**

שתזכו להכניסו בברית בעיתו ובזמנו, מאחלים כל הורים יהודים לעצמם. המוהל הרה"ג רבי זאב פוקס, מהמוהלים המומחים בבני ברק, מעניק המלצות להורים לזכות בברית בזמנה ואזהרות לתשומת לב

"אחת הסיבות המרכזיות לדחיית ברית היא בשל צהבת הילודים. במעבר התינוק מעובר ליילוד, ישנה התפרקות מוגברת של הכדוריות האדומות, ומכך נוצר חומר צהוב בגוף שנקרא 'בילורובין'. לא נכנס לכל התהליך הרפואי שבגוף, רק נביא את עיקר העניין. הבילורובין אמור להתפרק בכבד בתהליך מסויים, וכך להיות מופרש מהגוף דרך הצואה. באחוז גבוה מהתינוקות הכבד עדיין אינו בשל דיו להתמודד עם פירוק כמות כה גבוהה של בילורובין, ועל כן חוזר הבילורובין שוב למערכת הדם ומצטבר, וכך עולה רמתו בדם. ככל שרמתו גבוהה יותר עור התינוק נראה צהוב יותר. ברוב מוחץ של התינוקות שהצהבת עלתה, בתוך כמה ימים הכבד יבשיל אט אט וילמד להתמודד עם פירוק הבילורובין והפרשתו בצואה. בשורות הבאות יובאו המלצות להורדת רמת הבילורובין באמצעות הגברת היציאות.

1. חשוב שהתינוק יאכל היטב, ולכן אם הוא יונק, כדאי לשאוב ולתת לו במקביל בקבוק. כך אנו יודעים כמה אוכל, וככל שאוכל יותר, סביר שיעשה יותר.
2. עדיף להאכילו במנות קטנות בכל זמן קצר, מאשר כמות גדולה בכל שלוש שעות.
3. מומלץ להשקותו בקצת מים רתוחים בין הארוחות. ואם אפשר לערבב קצת סוכר ענבים להגביר את פעילות המעיים.
4. לתת לתינוק טיפת ויטמין אי כמה פעמים ביום, ובכפוף להמלצות המוהל.
5. במידה ויש לתינוק עצירות, יש לגרותו על ידי הכנסת והוצאת מדחום מרוח בשמן, וכן על ידי קיפול רגלי התינוק כלפי ביטנו עם לחץ מתון על הבטן כמה פעמים.
6. עצה נוספת ידועה היא להפסיק ההנקה. את העצה הזו שמרנו לסוף, מכיוון שחשוב להדגיש בה מספר היבטים. יתכן מצב בו התינוק יונק כמות מספקת, ולמרות כך אין יציאותיו רבות, משום שבחלב האם אין כמעט פסולת שצריך להפרישו מהגוף. אך יכול גם להיות שהוא יונק מעט מדי, ולזה אין צורך בהפסקת ההנקה, אלא בשאיבתו לבקבוק, כדי לעקוב אחר הכמות שאוכל.

דבר נוסף שחשוב לתת עליו את הדעת. חלב האם חשוב וטוב להתפתחותו של התינוק. כך שאין הצר שווה בנזק המלך ולא בטוח ששווה מצד בריאותו להפסיד לו חלב זה, גם במחיר שתדחה הברית.

במקרים גבוליים נאמר לאמא, שתתן לו מנת חלב אם ומנה תחליף חלב, ואת מנת חלב האם תקפיא להבא, אך לא פשוט להפסיק לגמרי את ההנקה. בפרט שיש תינוקות שדווקא תחליפי החלב יגרמו להם עצירות.

לעומת זאת יש מקרים שכן יאמרו להפסיק ההנקה, כאשר הצהבת תעלה מאד ויהיה חשש שהיא נגרמת בשל סוג דמו של התינוק השונה משל אמו. כשלתינוק למשל יש סוג דם פלוס ולאמו מינוס, שלפעמים הנוגדנים בגופו יגרמו להעלאת הצהבת. בכל מקרה חשוב להתייעץ על כך.

7. ידועה סגולת קרני השמש להורדת רמת הבילורובין. חשוב להיזהר שהתינוק חלילה לא "ישרף" בשמש או יאבד נוזלים. וכן צריך לכסות את עיני התינוק. ההמלצה היא להניח את התינוק כל שעה שעתיים למשך כמה דקות בלבד כשעורו חשוף לשמש. וכדי שלא יאבד נוזלים, מיד לתת לו לשתות.

חשוב להדגיש, שאין לבצע זאת לפני בדיקת צהבת, שתוצאותיה ישתבשו בגלל החשיפה לשמש. כשערכי הבילורובין גבוהים יעילות עצה זו מוטלת בספק. בדרך כלל אחר כך תשוב הצהבת לעלות.

8. יש סגולה ידועה בשם מרן הסטייפלער זצוק"ל, ליטול את ידי התינוק בבוקר.

ישנן כל מיני סגולות ועצות מפורסמות פחות או יותר שלא ברור מקורם, ואינו מוסמך, ולכן נמנענו מלהזכירן.

ערב ברית? חשוב לכם (ולמוהל) לדעת:

דלקת עיניים אם יש לתינוק הפרשות בעיניים או עיניים אדומות, חובה ליידע את המוהל באופן מיידי. דלקת עיניים היא סיבה לדחיית הברית, וככל שהדלקת תטופל יותר מהר, יגדל הסיכוי לברית בזמנה. חשוב לדעת שגם אם שאלתם רופא, ואמר שאין בכך בעיה ואפשר לערוך הברית, מבחינה הלכתית אסור לערוך ברית במצב כזה, ולכן צריך ליידע את המוהל.

אנטיביוטיקה תינוק שקיבל אנטיביוטיקה אחר לידתו, צריך ליידע בכך את המוהל, כי לפעמים זו סיבה לדחיית הברית.

חמצן תינוק שקיבל סיוע נשימתי בחמצן אחר לידתו, צריך ליידע בכך את המוהל. גם זו יכולה להיות סיבה לדחיית הברית.

התנהגות חריגה חשוב ליידע את המוהל על כל חריגה כמו חולשה, אכילה מועטת, חום, או בעיות משפחתיות כמו אלרגיה או בעיות קרישה.

סוג הלידה חשוב לעדכן את המוהל אם הלידה הייתה רגילה או בניתוח קיסרי, והאם סיבת הניתוח בגלל התינוק. הרבה גם לא יודעים, שהנולד בניתוח לא נימול בשבת.

יום ושעת הלידה חשוב לדעת אם הם באיזור זמן השקיעה.

משקל התינוק תינוק שנולד במשקל נמוך מ- 2.5 קילו, מחמירים יותר לגביו.

מצד שני חשוב לדעת - כי כל תינוק יורד לאחר הלידה עד כ - 10 אחוז ממשקלו ואין להיבהל מכך.

***לפעמים כשמסיבות שונות נאלצים לדחות את הברית, יש הורים שעצובים מאוד ומרגישים כאילו יש להם איזושהי בעיה בהם או בתינוק. יש לדעת כי פשוט עדיין לא הגיע הזמן שלו שבו ציותה התורה הקדושה למול אותו. וכשם שמקבלים שכר על הדרישה כך מקבלים על הפרישה. אותו הקב"ה שציווה על מילה, ציוונו גם על ונשמרתם.**

באחד הימים נאלצה משפחה הקרובה לאחד מגדולי הדור זצוק"ל לדחות הברית ברגע האחרון. לאחר שהתברר הצורך בדחיה הם שאלו - מה לעשות עם הסעודה שכבר הכינו? ענה להם: יעשו סעודת מצווה על קיום מצות 'ונשמרתם'!

בטוח שזה חשוב:
קורס 'משפחה בטוחה'





מה עושים אם חלילה הילד נחנק או נכווה, אחד מבני הבית מאבד הכרה או זקוק לעזרה רפואית דחופה, בה כל שניה קריטית? מקדימים הצלה לצרה: לומדים קורס 'משפחה בטוחה' ברוח יהודית בהכוונת גדולי התורה שנותן מענה להורים לדקות הקריטיות והבלתי הפיכות עד שמתנדבי 'איחוד הצלה' יגיעו לעזרה. עכשיו במימון 'נורופן לילדים'. את מוזמנת להצטרף או לארגן אצלך בשכונה. על כל צרה שלא תבוא

// יהודית שטיינברג

"הצילו, הבן שלי נחנק"- פתחתי את הדלת היסטרית וקראתי אל חלל חדר המדרגות. הרגשתי שזו לא אני. איך אני פותחת דלת וצורחת ככה? בידי האחת החזקתי את בני המכחיל, שרק לפני דקות ספורות שיחק לו בנחת באבני הלגו הקטנות. בידי שניה ניסיתי באצבעות רועדות לחייג לאיחוד הצלה.

למי אני אמורה לפנות עכשיו? מה עלי לעשות? ניסיתי להפוך את בנימין בן השנתיים למעלה ולמטה, קדימה ואחורה. ניסיתי לגרד מעמקי מוחי שרידי מידע. הייתה איזו שיטה להוצאת גוף זר. שיטת הימלפרב? היימליך? מה הם אמרו לעשות?

המחשבות טסו במוחי במהירות מסחררת. ניסיתי להיזכר בשמו של מתנדב איחוד הצלה הגר בבניין הסמוך, אך לשווא. עולמי חשך בעדי. התחלתי לחשוב עלי בסיטואציות המפחידות ביותר. מה יקרה אילו חלילה...

וכמו משומקום הגיעה פתאום רותי, שכנתי מן הדלת הסמוכה. ללא אומר ודברים היא לקחה ממני את בנימין הצדיק הקטן, בצעה איזו פעולה בלתי מזוהה והופ.. הילד החל משתנק, משתעל, מקיא ו.. קוביית הלגו הקטנה שחסמה את דרכי הנשימה מצאה את מקומה על רצפת חדר המדרגות. בתוך מספר שניות כשהגיעו מתנדבי 'איחוד הצלה' לא נותר להם כבר אלא להמליץ על פינויו של הילד לבית החולים בכדי לבדוק ולוודא שאכן לא נגרם כל נזק חלילה.

הסתכלתי על רותי כקוסמת. זהו? הוא חי? באמת? תודה ה'! תודה רותי!

לקחתי את בנימין מידיה, גיפפתי ונישקתי את הנס החי הזה, לא מוצאת מילים להודות לשכנתי הנאצלת.

הייתי אחוזת חרדה, ידיי ורגליי רעדו באופן בלתי נשלט. רותי מהרה להגיש לי כוס מים קרים, שטפה את פניו של בנימין, אשר עורו החל לחזור ולקבל בחסדי ד' את גונו הטבעי.

מאוחר יותר, כשוך הסערה הגדולה, נקשתי שוב על דלת ביתה של רותי המצילה. "רותי, הצלת אותי. אני לא מאמינה, איך ידעת בכזה ביטחון מה עלייך לעשות? מה, את זוכרת ככה את קורס עזרה ראשונה מהסמינר? 15 שנה חלפו ואני שכחתי הכל... הצלת אותנו".

"נראה לך מהסמינר? שמונה עשרה השנים האחרונות העלו אבק על ידיעותיי משיעוריה של המורה גולדי. צר לי.

אבל לא תאמיני, רק בשבוע שעבר השתתפתי בקורס 'משפחה בטוחה' שעורכים איחוד הצלה בשיתוף עם חברת 'נורופן' לילדים. הם אמרו בלי סוף שאנו רוכשות ידע מציל חיים. לא חלמתי כמה מהר זה יבוא לי לשימוש..."

הייתי המומה. איך לא עשיתי את זה עד היום? קורס 'משפחה בטוחה'? זה פשוט קורס חובה לכל אמא. "איך הגעת לזה?"- ניסיתי לגשש- "ידוע לך מתי יש עוד קורס כזה?"

רותי לא ידעה. הטראומה שעברתי לא הותירה לי שתי ברירות: יצרתי קשר עם 'איחוד הצלה' ופשוט ביררתי. המפה שנפרסה בפני הדהימה אותי בגדלותה:

'איחוד הצלה' הקיים כבר שלושים שנה ופועל כארגון מסודר בשלוש עשרה השנים האחרונות גילה מהפעילות בשטח עד כמה הזמן הינו גורם קריטי ומשמעותי. וביחוד עד כמה דווקא אצל ילדים משמעותית ומכרעת כל שניה ודקה.

"אנחנו מקבלים קריאות על פרכוסים של ילדים, על החנקויות, כוויות"- מסביר לי ר' אפי פלדמן, אחראי פרויקט משפחה בטוחה באיחוד הצלה- "וראינו מהשטח שכאשר בקריאות מסוג זה היה בשטח מישהו שידע אפילו מעט מה יש לעשות, ולא פחות מכך מה לא לעשות, נחסכו אסונות רבים והנזק היה קטן בהרבה.

קחי לדוגמא מקרה מצוי בו תינוק מפרכס בעקבות חום. סטאטוס של פרכוס לאורך זמן ארוך מדי עלול לגרום לאפילפסיה לכל החיים. לעומת זאת טיפול נכון בפרכוסים במהירות מירבית, מפחית את הנזק או מונע אותו לגמרי.

כך גם במקרה של חנק חלילה. כל שניה היא קריטית. כל חצי דקה ודקה בה לא מגיע חמצן למוח גורמת נזק בלתי הפיך לטווח ארוך. וכן הלאה...

נתקלנו שוב ושוב בעובדות כואבות שיכלו להיגמר אחרת במעט ידע נכון בסיעתא דשמיא וניסינו לחקור מה גורם לחוסר הידע הזה. עשינו על כך עבודת מחקר קטנה וגילינו שהרתיעה ללכת ללמוד במקומות הרחוקים מהשקפתנו וסגנון חיינו, בצרוף העובדה שהקורסים האלו עולים טבין ותקילין ובל נשכח את גורם הזמן והיציאות מן הבית, חברו לכך שלמרות ההבנה והמודעות לחשיבות העניין, הרצוי לא הפך למצוי. אנשים לא הלכו לרענן את הידע בענייני הצלת חיים.

ואז באנו והקמנו מערכת- מנגנון שפועל ברוך ד' כבר כמה שנים. החלטנו להעביר קורסים מתומצתים, מפגש חד פעמי בן ארבע שעות בו מועברים התכנים העיקריים והקריטיים להצלת חיים מיידית, בפרט אצל ילדים.

התועלת הייתה גדולה, אך העלויות היו גבוהות. התקשינו לעמוד בהן ובפרט שרצינו לאפשר לציבור לימודים בעלות נמוכה או ללא תשלום כלל. וכך יצרנו שיתוף פעולה מדהים עם חברת 'נורופן לילדים' מבית **Reckitt Benckiser**.

חברת **Reckitt Benckiser** הינה חברה מסחרית גדולה מאוד שמייבאת לארץ סוגים רבים מאוד של תרופות. זו חברה מסחרית שאינה עמותה ללא כוונות רווח ובכל זאת שמה לעיני רוחה את ערך החיים, עושה זאת ממש כפעילות הומינטרית וממממנת באופן מלא את הקורסים המועברים לציבור החרדי (ולא רק), בערך של למעלה ממיליון שקלים בשנה. לקחו על עצמם את אחריות המימון באופן מלא, כולל מדריכים, ציוד הדרכה מתקדם ועוד".

נעמה רכטמן מנהלת תחום תרופות 'ברקיט בנקיזר' מספרת בשיחה עם קטיפה: "כמותג שמייצר תרופה להורדת חום ושיכוך כאבים, חשוב לנו לא לתת להורים רק דרך להורדת חום, אלא הרבה מעבר. חשוב לנו להשקיע בקהילה, לתת להם במובן של אחריות חברתית, להעניק להם גם כלים לטפל בילדים בזמנים ובהתרחשויות בלתי צפויות.

כך חברנו ל'איחוד הצלה', ארגון שיש לנו אליו הערכה רבה מכוח היותו מוביל בהצלת חיי אדם, במטרה להביא את המידע החשוב כל כך של טיפול בילדים בעתות חרום. הקורסים הינם קורסים קבוצתיים, קורס מקצועי בן שלוש שעות הכולל תכנים של החייאת תינוקות, חילוץ עצם זר, טיפול בחום והתנהגות מומלצת בעת תאונות שכיחות בבית.

הקורס מתקיים ללא עלות, בכל רחבי הארץ מצפון ועד דרום, עם ערים שממנפות את זה בצורה נהדרת, כמו מודיעין עילית, בית שמש, בני ברק ועוד.

כך עד כה עברו יותר מ- 20,000 אנשים ונשים בקהילה את ההדרכות החשובות כל כך ובפרט את ההדרכה לפעולות הראשונות בדקות הקריטיות עד שמגיעים כוחות ההצלה".

"מתוך ההכרות עם הצורך והחשיבות"- ממשיך ר' אפי פלדמן- "פנינו אל הרבנים. תחילה אל הרבנים הגדולים ביותר ואח"כ באופן פרטי לרבני שכונות וקהילות, בבקשה שכל אחד יבהיר לבני קהילתו בדבר נחיצות ההשתתפות בקורסים לצורך הצלת חיי אדם.

חשוב לציין שהקורסים מועברים כמובן לגברים ע"י מדריך ולנשים ע"י מדריכה. המדריכים/ות עוברים הכשרות מקצועיות, השיעורים מלווים בסימולציות ובהתנסויות על גבי ציוד מאוד מתקדם ומאוד יקר: לדוגמא בובה שיש לה סימולטר של חנק, המעלה את רמת המעשיות של הקורס.

אין זה קורס תאוריה בלבד, אלא קורס אשר כל אחד שהשתתף בו מקבל ידע מעשי ממש ויכול ליישם אותו בשטח, על כל מקרה שלא יקרה בדקות הקריטיות, עד הגעתם של אנשי ההצלה.

כל משתתף מקבל בסיום הקורס חוברת מתומצתת של התכנים, ותעודה המעידה על השתתפותו בקורס, פלוס מגנט למקרר המזכיר בנקודות את שלבי פעולות ההצלה.

כמו כן הכנו סדרה של סרטונים קצרצרים המתמצתים את תכני הקורס לצורך תזכורת, חזרה, הדרכה בזמן אמת וכדו' בנושאים של כוויות, חנק וכו'. מטרתנו ושאיפתנו להגיע למצב בו כל איש או אישה במגזר החרדי והדתי ידעו מה הפעולות הנדרשות במצב חרום כזה או אחר. אנו מקבלים כל הזמן תגובות בעל פה ובכתב, פידבקים רבים על סיפורים שנגמרו בטוב בעקבות ההשתתפות בקורס: מכתב מאמא המספרת שבנה בלע גרעין של משמש, בצעה פעולה של חצי שניה וברוך ד' לא הייתה צריכה בכלל לפנות לבית חולים. עוד אמא שכותבת מכתב מרגש בו מספרת איך השתמשה בידע ובצעה החייאה לבנה התינוק ועוד ועוד.

הפרוייקט הזה עובד מדהים והתוצאות בשטח מעידות על הצלה מוקדמת במקרים רבים!

אנו מעבירים כארבעים קורסים בחודש לציבור כולו וכן קורסים למורות ולגננות במסגרת ההוראה, לצורך רענון מדי שנה.

כדאי לדעת שאם יש אישה שיש לה מקלט באחד הבניינים או אולם קטן שהיא רוצה לארגן 30-25 נשים לקורס כזה, ניתן לפנות למוקד הטלפוני של איחוד הצלה: 02-5371221 ואנו נתאם זמן לקיום הקורס אצלכם, בזמן ובמקום הנוח לכם.

משפחה בטוחה: בטוח שזה חשוב

פרויקט "משפחה בטוחה" בשיתוף נורופן לילדים מתקיים בכל רחבי הארץ, במטרה ללמד כל אזרח את הכללים הבסיסיים בהגשת עזרה ראשונה ופעולות מצילות חיים, עד הגעת צוות בכיר ומיומן. אלפי גברים ונשים עברו עד היום את ההכשרה, חלקם אף הצילו חיים בעזרת הידע שרכשו. במסגרת פרויקט "משפחה בטוחה" נערכו ונערכים מאות קורסי עזרה ראשונה ברחבי הארץ. מטרת הקורסים היא להעניק להורים לילדים הכשרה בסיסית בהגשת עזרה ראשונה מצילת חיים במקרה חירום רפואי. ההשתתפות בקורס היא בחינם. באירוע חירום רפואי, הגשת עזרה ראשונה בדקות הראשונות היא קריטית לייצוב מצבו של החולה או הפצוע וככל שיקבל טיפול בדקות הראשונות למקרה, יגברו סיכוייו של החולה או הפצוע להינצל. כאמור, קורס "משפחה בטוחה" מעניק כלים להגשת עזרה ראשונה באירוע חירום רפואי עד להגעת צוות טיפול מקצועי. המיזם הינו בעל חשיבות לאומית ושני הארגונים שמו לעצמם למטרה לקדם את נושא העזרה הראשונה, הבטיחות והצלת חייהם של ילדים ומבוגרים.

אסתי הבר

טיפת יחס

יש פה אמא שהולכת ל'טיפת חלב' בהנאה ובחיוך? שאלנו 100 אימהות מדגמיות משלל גילאים ומספרי ילדים במספר שכונות. ואחרי שלא מצאנו רבות כאלו ישבנו טיפ טיפה לבדוק עם האחיות והאימהות 'יחסינו- לאן', מיפינו את מוקדי החיכוך ונתנו לכל צד לחבר את המנשר לשיתוף פעולה הורים- אחיות התחנות לבריאות הילד



יוצאת מן המטפלת. עולה במדרגות. לידי מקפיצה אם נוספת עגלה. אני מציצה. חמוד הקטן שלה. חמוד ועגלגל וארוך. "האחיות בטיפת חלב בטח מאושרות ממנו", אני אומרת בתערובת של חיוך ותסכול. בדיוק עכשיו הייתי אצל האחות בטיפת החלב ושוב המדידות לא שימחו אותה. "הוא יורד במשקל, גברת", אמרה לי ולאחר שהזינה את המשקל אל העקומה הוסיפה בסבר פנים רציני: "הם נותנים לכם 'אחד' אבל לדעתי הם, איך לומר, נדיבים מאוד... הוא היה באחוזון שלושים ושבע בתחילה ועכשיו אוחז באחד. זה לא תקין! צריך לעזור לו. מה הוא אוכל?" כשאמרו לי את זה אצל הבכור נבהלתי. מבדיקה לבדיקה הוא רק הלך וירד עד שהגיע אל מתחת לעקומה וגרם לעצביה של האחות לפקוע בקול תרועה רמה. הלכנו איתו אז לדיקור לחיזוק מערכת הדם ועם או בלי קשר אליו עברה תקופה והילד עלה מעט במשקל.

מעולם לא הפך שמן או מגדל אייפל אבל איכשהו נכנס אל עקומותיהן החביבות של צוות טיפת חלב. עם הבאים נבהלתי פחות, עכשיו הייתי לגמרי מתורגלת. הגנים שלהם אמורים לשחק משהו, לא? כולם יורדים אצלי במשקל. האחות טענה שזה לא משנה. צריך לבדוק וגם להוסיף קלוריות. הנהנתי בשתיקה. מה טעם בוויכוח? כרגע אני בוחרת לא לדאוג. אבל היא צודקת, אולי אוסיף לו דייסה. מול עגלת חברו למטפלת צפה השיחה ומעלה בי תסכול מריר. ככה האחיות רוצות לראות את הילדים שלי, שמנים, עגלגלים וארוכים. אבל זה חסר סיכוי! נידונתי לשמוע הערות לעולם? "היית בטיפת חלב?", אנחנו מגיעות אל הכניסה לבניין בשעה שהאם לידי מחייכת בהזדהות. אני מהנהנת. "מה הלחץ? עוד לא למדת שתמיד יהיה להם על מה להעיר?", היא שואלת. אסימון נופל לי בקול קרקוש. תמיד יהיה להם על מה להעיר? לא נכון. במהלך שנותיי פגשתי אחיות טיפת חלב מדהימות, גם האחות הפעם הייתה מאה אחוז, היא לא ביקרה רק ציינה עובדות וניסתה לעזור לי להתמודד איתן. ייתכן שזה תפקידן? "הן מתייחסות אל האימהות כאינפנטיליות", אמרה לי במרירות חברה כשהעליתי את הנושא באוזניה. "האחות שלנו? היא מדהימה! אחת מהקהילה שבאמת דואגת לכל ילד", אמרה אחרת.

זה היה הרגע בו החלטתי לפתוח את הנושא לפרלמנט גינה. מעניין לשמוע מה דעת אימהות על טיפת חלב, מעניין גם לשלוח שאלונים עליה לנציגות מכל רחבי הארץ ולשמוע את תשובותיהן, יודעות מה, מעניין גם לשמוע את דעתן של אחיות טיפת חלב עצמן על המצב. בערב, רשמתי שאלות בנושא טיפת חלב ושלחתי למאה משתתפות או יותר עם בקשה לענות. הן ענו, הצדיקות, ונתנו קצת יותר מאינדיקציה על יחסן של אימהות בנות זמנינו לבעלות התפקיד בטיפת חלב. אל אף שיש אי אילו סיפורים מעניינים, חייבת לציין שהאחיות היום הן בהחלט לא אלו שהיו לפני דור. יודעות מה, מעל גבי העיתון מגיע להן צל"ש.

הטענה: בדור של הצפת מידע באמת צריך להדריך אותנו הוראות זהירות מתנור בחדר הילדים?

ועוד טענה: גידלתי עשרה ילדים, אתם באמת חושבים שצריך ללמד אותי לפנות רצפה כשתינוק מתחיל לזחול?

רשות הדיבור לפרלמנט הגינה:

הגינה, ארוכה ודלילה במתקנים, קולטת בשמחה את ילדיי. אני מחפשת את הספסל העמוס ביותר ונוחתת במרווח פנוי שאני מאתרת. בדרך כלל אני אוהבת את הספסלים הריקים ומעדיפה להיות עם הילדים ולא עם חברות לספסל, הפעם יש לי משימה.

"איזה מותק", אני מחייכת אל פנים עגלגלות המציצות מתוך אחת העגלות. האם מקבלת את המחמאה בחיוך. בטח, הקטנה שלה הכי מתוקה בעולם (והיא הכי אובייקטיבית בעולם...). מול לחייה התפוחות של הקטנה לא קשה להעלות את הנושא. "בטח האחיות בטיפת חלב סופר מרוצות ממנה", אני זורקת פיתיון למים. כולן נענות לו. השיחה מתגלגלת במהירות אל נושא טיפת החלב.

זיכרונות של נשים ומפגשי טיפת חלב, כך מתברר, הם לא רק מרתקים אלא גם אינסופיים, אני נותנת לאווירה להתחמם ומלקטת את המעניינים שבסיפורים. "כשהיינו צעירים", מספרת אישה מקצה הספסל, "גרנו בשכונה מסוימת בה האחיות... עדיף שלא נדבר עליהן. כשהבכור שלנו היה בן שנה בערך הגענו איתו לחיסון ומעקב גדילה. האחות התחילה לשאול שאלות. היה דווקא בסדר, עד שהיא שמה לב למכה שהייתה לו במרכז המצח. היא כנראה החליטה שהילד בסכנה או משהו כזה, כיוון שהתחילה לשאול אלף שאלות על מה שקרה, איך, מתי, למה, כמה ועוד. סיפרנו את האמת; הוא נפל מגובה נמוך ועכשיו הכל בסדר (אז מה אם הוא נפל מהמיטה הנמוכה, יש ילד בכור שלא נופל מהמיטה? את זה לא אמרנו, כמובן, פן תשלח אלינו את לשכת הרווחה כולה). האחות נאנחה והחליטה לתעד את 'המכה האיומה'. היא כתבה הערה אדומה במחשב: 'הילד הגיע עם חבורה במצח. ההורים טוענים שנפל מגובה נמוך...'". רחשי הזדהות עולים מן הספסל, אבל ההיא עוד לא סיימה: "דווקא כאן יש טיפת חלב מעולה! האחיות מדהימות והמקום נעים. ממש מפצה על החוויה ההיא מפעם..."

מישהי מגחכת לידי. אני לא מכירה אותה. כנראה אורחת. לידה עגלה ובתוכו זערור פצפון, נראה כבן חודש. "לפני כמה ימים הייתי בטיפת חלב. אחרי כל המדידות והשקילות והחיסון האחות שאלה אותי אם נחשפתי לאלימות בזמן האחרון. "כן", עניתי לה. היא כולה נדלקה. "מתי?", התכופפה אלי. "אתמול", אמרתי וכשהיא הסתובבה אל המחשב שלה הוספתי: "כשהילדים רבו..."

צחוק קולקטיבי עולה מכל קצוות הספסל. "בטיפת חלב נוזפים, לא חשוב על מה", מציינת עוברת אורח מבוגרת, "אבל הן בסדר. כנופיית נשים חביבות שבאמת אכפת להן".

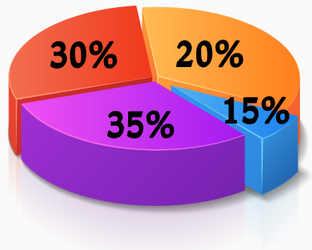
אז איך נכון להגדיר את הקשר בין עם האימהות לאחיות טיפת החלב?

רשות הדיבור למדגם הציבור

"לדעתך, גישת האחיות בטיפת חלב...", מנסחת את הראשונה שבשאלותיי. "למה את מצפה כאשר את מגיעה לטיפת חלב?" עולה מיד גם השנייה.

משתתפות הסקר שלנו עונות:

לדעתך, גישת האחיות בטיפת חלב...



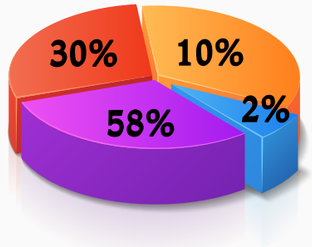
15% דרושות שינוי מהיר. הן פטרוניות ומתייחסות אל האימהות כאל אינפנטיליות.

35% מניסיון / מסיפורים ששמענו פעם היה נורא. היום בסדר. הגישה השתנתה בעשור האחרון. יש תקווה.

20% לפני שנדבר על הגישה עדיף לדבר על התורים, שמתם לב שהם אינם זמינים כמעט לעולם?

30% תלוי איפה, יש מקומות שהתורות זמינים והאחיות זהב, יש מקומות שכל התשובות למעלה נכונות...

למה את מצפה כאשר את מגיעה לטיפת חלב?



10% הערות, תמיד יהיה להם על מה

30% המתנה ארוכה עד לסיום סבלנותו של התינוק התורן.



ברגע שהוא יתחיל לצרוח יגיע תורנו...

2% התפעלות האחות ממתיקות התינוק או מבגדיו החדשים (אחיות שעושות זאת, מגיע לכן כפיים! א.ה.)

58% הרצאה ארוכה על הסיבה לפיה הפעם שוב הבן שלי לא בסדר, בעקומות, בהיקף, באכילה, במשקל, לא חסר...

רשות הדיבור לאנשי המקצוע

עם מצאים בידי אני פונה אל הגברת **אהובי ויין, מנהלת מרפאה וטיפת חלב מטעם קופת חולים 'מאוחדת' בסניף גבעת זאב החדשה**, ואם לילדים גדולים וקטנים המשתמשת בשירותי טיפת חלב, ול**גאולה קרישמן, בעלת תואר ראשון בסיעוד ואחות אחראית טיפת חלב** במרפאות 'אדם' ו'אגן האיילות'.



"בעבר הסכמתי עם הטענה שאחיות טיפת חלב מוצאות הרבה על מה להעיר", עונה אהובי ראשונה. "אצל הגדולים שלי תמיד קיבלתי הערות, כן מתפתח-לא מתפתח, כן עולה במשקל-לא עולה במשקל, כן מתקדם-לא מתקדם, לא משנה עם מה באתי, תמיד היה להן מה לומר. אבל בשנים האחרונות אני עדה לשינוי גדול מאוד בטיפות החלב. האחיות מחמיאות הרבה, הן נעימות וחביבות, ובאופן כללי מגמתן אינה להעיר אלא לעקוב אחרי ההתפתחות ולוודא שאיכשהו התינוק נמצא על הסקאלה. גם כשאחות שואלת אותי משהו היא מציגה את הדברים כשאלה ולא כהתקפה ובאמת מנסה לעזור. יכולה לספר אישית שלי קשה עם טיפות הברזל שצריך לתת לפעוטות. הן מלכלכות ופעמים רבות אני שוכחת לתת אותן. אצל הקטנה שלי, כשהאחות שאלה האם היא מקבלת ברזל ועיקמתי קצת את הפה היא פשוט אמרה בהזדהות: 'את גם שוכחת וזה גם מלכלך?', כשהנהנתי נתנה לי טיפ נפלא - לשים את הטיפות צמוד לסבון התינוק באמבטיה. שם לא אשכח מהן ויהיה לי הרבה פחות אכפת מן הלכלוך. זה היה רעיון נפלא ואני, אגב, ממליצה עליו בחום. אבל נפלא יותר היה לקבל אותו בהזדהות ולא בהתקפה".

"הגישה בעולם טיפת החלב השתנתה מאוד", מסכימה האחות גאולה קרישמן, "בשנות החמישים, כשטיפות החלב היו בראשית דרכן, הייתה מטרת האחיות לחנך את האימהות איך לדאוג לתינוק, לניקיונו ולטיפוחו. אז היו תלונות תדירות על יחס האחיות להורים. ודי בצדק. האחיות באו מעמדת עליונות וידע ומבחינתן ההורים היו באמת אנאלפבתים שצריך לחנך. בשני העשורים האחרונים, ובעיקר, בעשור האחרון, חל מהפך בגישת טיפת החלב. היום האחיות לא נמצאות במקום כדי לעשות להורים 'נו-נו-נו' אלא להדריך ולייעץ, לחסן את הילדים ולעקוב אחרי התפתחותם וגדילתם. גם כשמשהו חריג בהתפתחות או בגדילה אנחנו משתדלות מאוד לא להעיר אלא להאיר ולהפנות את תשומת הלב. בטיפות חלב של קופות החולים, כאשר עולה חשד כלשהו בנוגע לבריאותו של הילד אנחנו לא מאשימות ומלחיצות את האם אלא פונות עם הילד ישר לרופא הילדים שנמצא במקום. לגבי ההדרכה, היום היא באמת הרבה פחות פרטנית. אף אחת מאתנו לא קיבלה מן האחות הדרכה איך להחליף טיטול לילד, אף שבעבר היו האחיות מדריכות לכך. גם בנושאי ההתפתחות והוראות הזהירות, אצל נשים צעירות אנחנו מפרטות ומסבירות כל שלב, אצל מבוגרות אנחנו רק מוודאות במהירות שהכל זכור, מזכירות דברים חשובים במיוחד כמו זהירות מחפצים קטנים כשתינוק מתחיל לזוז וכדומה, וממשיכות הלאה. עם היצף המידע שיש היום אני מרגישה ממש בסדר לשלוח עם אמא וותיקה ומיומנת עלון הסברה לצפי הגיל ולוותר על הדרכה ארוכה. אגב, אני חושבת שאם תשאלי נשים צעירות שאינן נגועות בדעות קדומות וכן נעזרות בטיפת החלב תשמעי קונצרטים שונים לחלוטין מן התלונות של לפני דור ושניים. עידנן של הערות עבר מן העולם".

האומנם? אני מחליטה להיענות לאתגר.

פונה לקבוצת מחקר בת עשרים נשים. כולן צעירות, הולכות לטיפת חלב עם ילדן הראשון עד השלישי. "אצלנו הכל ממש בסדר. שעת הקבלה, היחס, הכל!", עונה מישהי מרמות ומציינת שהבעיה היחידה שהייתה רוצה להעלות היא סגירת טיפת החלב שלהם ברמות ב' והפניית הילדים למוקד ברמות ג'.

"בתור אם העובדת משרה מלאה אין יכולת לענות על השאלות שלך", אומרת אחרת, גם היא תושבת רמות, ומסבירה: "אין לי בכלל מתי לקחת את הילדה לטיפת חלב. טיפת החלב שלנו עובדת רק בבוקר ורק בימי ראשון עד חמישי כך שלעולם איני יכולה לבקר בה, בעלי ממלא שם את מקומי. בחופשת לידה לקחתי את בתי ודווקא נהניתי מאוד מהשירות אולם מאז שחזרתי לעבודה העניין הסתיים. הלוואי שיוסיפו שעות פעילות בשישי ובשעות אחר הצהרים ואוכל לקחת את הילדה בעצמי". צפתית מציינת בפשטות: "האחות שלנו מקסימה ומתוקה, אישה חרדית שמכירה את העולם ומבינה ענין" ואילו תושבת כרמיאל מציינת שהאחות היא חרדית מהקהילה. חברה יקרה וחמודה שנחמד ללכת אליה והיא סומכת מאוד על דעתה. גם בטיפת החלב הקודמת בה הייתה, אצל האחות הדרוזית(!) היה בסדר גמור. היא ענתה על כל השאלות וכיבדה את החלטותיה כאם.

מסקנת ביניים: יש משהו בדבריה של האחות גאולה, אומנם שמענו גם סיפורים על אחות אנטיפתית ועל אחיות שפחות נעים לבקר אצלן, אבל באופן כללי, ניכר שאימהות היום חוששות פחות ואולי אף אוהדות יותר את טיפת החלב ואחיותיה.



2 מוקד חיכוך: חיסונים ותופעותיהם

הטענה: למה אומרים שאין לחיסונים מסוימים תופעות לוואי אפשריות. גם להתמודד עם תופעות הלוואי וגם להרגיש פנטזיונריות זה קצת יותר מדי...

רשות הדיבור לפרלמנט הגינה:

הגינה הבאה שזוכה לארח אותנו רחוקה מאזור מגורינו. אני, נאמנה לרצוני לערוך סקר אמיתי ובלתי אמצעי, מבקשת להעלות את הנושא הבא במקום בעל אופי אוכלוסייה שונה. רוצה עיר שמאכלסת את כל שכבות הגיל; צעירים לצד הורים מחתנים וכאלו שכבר חוגגים 'חומש-סעודה' לנכדים.

הילדים צוהלים למראה מתקן רב קומות. מול הקהל הזר קצת קשה יותר להעלות את השאלה. ובכל זאת כשהשיחה מתגלגלת לענייני תינוקות ומחלות אני מספרת על החום שהקטן העלה אחרי חיסון של גיל חצי שנה. "וזה, כשאמרו שלא צפויות תופעות לוואי", אני מציינת כבדרך אגב את הנושא בשבילו באתי. הרוחות מתלהטות באחת. "אמרו אמרו, עוד לא למדת שאסור להאמין?", אומרת אחת. "מי אמר לך שאין? אותי דווקא הזהירו על תופעות לוואי, אומנם מעטות ונדירות אבל האחות בהחלט נתנה רשימה ארוכה של תופעות אפשריות", מתלהטת אחרת. "כמה היה החום?" פונה בחיוך סבתא חביבה ששומרת על נכדיה (לא חרצתי לפי הקמטים, ילד קטן התרפק בין זרועותיה בקריאת 'סבתא'). אני מספרת על שלושים ושמונה פסיק חמש והיא מעלה נוסטלגיה מימי הקומפרסים.

בערב, כשעדר הילדים מתמוטט עייף למיטות ואני כמהה ללמוד מהם אני מנסחת בעייפות את שתי השאלות הבאות.

רשות הדיבור למדגם הציבור:

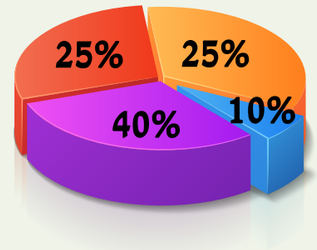
"כאשר האחות מפרטת באוזנייך את תופעות הלוואי האפשרויות לחיסון את...", אני מקלידה במהירות. "אומרים שלחיסון של גיל חצי שנה אין תופעות לוואי, דעתך?", עוברת לשנייה.

קבוצת המחקר שלנו עונה בשמחה:

כאשר האחות מפרטת באוזנייך את תופעות הלוואי האפשרויות לחיסון את...

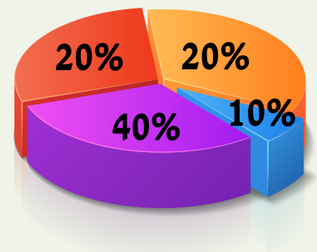






10% מגרגרת אל הקטן. וואו, כמה אפשר לדבר?
25% אומרת תהילים ששום דבר לא יקרה. אסור לך להפסיד יום עבודה נוסף.
40% מקשיבה רוב קשב, חזקה על ילדייך שהתופעות הכי נדירות תבקרנה אצלם...
25% מאזינה ורושמת לעצמי את הנתונים, ידע הוא כוח.

אומרים שלחיסון של גיל חצי שנה אין תופעות לוואי...



40% צודקים, גיל שנה נורא ואיום, את גיל חצי שנה אפילו לא הרגשנו.
20% אז אומרים, מזמן למדתי לא להאמין. לא חושבת שמטעים אותי בכוונה אבל מה שקורה אצל כולן לא חייב לקרות גם אצלי
20% בדיחה, כשהחום עולה הם טוענים שזה וירוס שהחליט לבקר בדיוק ביום החיסון. מעניין שזה קרה לי אצל כל הילדים. ברור. אין תופעות לוואי...
10% מעולם לא שמענו קביעה חד משמעית בנושא. האחיות אמרו לעיתים שנדיר למצוא תופעות לוואי אבל נדיר איננו לא קיים.

רשות הדיבור לאנשי המקצוע:

עם הממצאים בידי אני פונה אל הגברות **ויין וקרישמן**.

"שוב, אני חייבת לחלק את התגובה שלי בחלוקה ברורה מאוד בין היום לעבר", אומרת אהובה ויין. "אני זוכרת איך כשבן החמש עשרה שלי היה תינוק הוא קיבל חיסון שלדברי האחות אינו אמור לגרום לתופעות לוואי אבל חוסר תופעות הלוואי האלו התגלו אצלנו כפרכוסים מלחיצים מאוד. אני מאחלת לכל אם, שלעולם לא תבין מהי האימה שחשתי כאשר אחזתי את בן החודשיים בזרועותיי והוא פרכס... רצתי איתו ל'טרם', הוא נבדק וכאשר שמע הרופא שהקטן קיבל היום חיסון, נרגע. אה, אחרי חיסון זו תופעת לוואי אפשרית. נדירה אבל לא מלחיצה. כשחזרתי אל האחות לקבל את החיסון הבא וסיפרתי לה מה עבר עלינו היא לא האמינה. עד שלא שלפתי את דפי הסיכום מן המוקד והראיתי לה הייתה בטוחה שאני ממציאה".

"אבל היום הכל אחרת. קודם כל, האחיות תמיד מפרטות גם את תופעות הלוואי האפשרויות והנדירות, דבר שני תופעות הלוואי באמת הרבה יותר נדירות וקלות. אני לא יודעת במה שונה הרכב החיסונים מאילו שהיו פעם אבל עובדה היא שאצל ילדיי הקטנים אני כמעט ולא פוגשת תופעות לוואי. גם מספר הטלפונים של אימהות שמתקשרות למוקד לברר על תופעות לוואי, קטן מאוד בשנים האחרונות. ואני מדברת מידיעה".

"לכל חיסון יש תופעות לוואי אפשריות", אומרת גאולה. "לאימהות שמגיעות אלי לחסן את ילדם אני נותנת את דף מלווה ומבקשת מהן לקרוא. אני גם מציינת באוזניהן את התופעות שעלולות להופיע, כמו; חום של עד שלושים ושמונה פסיק שלוש (חום גבוה מזה מצריך פניה לרופא ילדים ודיווח לאחות טיפת חלב), הרגשה לא טובה, שלשול, חוסר תיאבון ולפעמים גם אפתיה. כל התופעות האלו אפשריות. בכל זאת אני תמיד גם ממליצה לאימהות להרים טלפון לטיפת חלב, לרופא הילדים או למוקד החירום הקרוב ולהתייעץ על כל תופעת לוואי חריגה. משהו לא נראה לכם? גשו לברר. אף פעם לא כדאי לקחת סיכון".

"אני לא מאמינה שיש אחות טיפת חלב שאומרת על חיסון מסוים שאין לו תופעות לוואי, ייתכן שהיא אומרת שלא אמורות להיות לו תופעות לוואי. לא אין אלא לא אמורות, כלומר, תופעות הלוואי נדירות אך עשויות להיות קיימות".

מרכזים מקצועיים שע"י "שמע קולנו"

תוכנית הלאה

מתן הדרכה וליווי מקצועי בבית המשפחה
לפעוטות עם לקות שמיעה מגיל לידה ועד 7
ע"י עו"ס וקלינאיות תקשורת מומחיות בתחום השמיעה

• בכל הארץ • במגוון שפות • ללא תשלום •



מרכז לקויי ראיה
תוכניות פנאי והעשרה מקצועית
בבית שמש, ביתר ומודיעין עילית



מרכז לגמגום
חדש! מכון לטיפול בגמגום
בראשות ד"ר רות עזרתי



מכון A.P.D
מכונים להפרעה בעיבוד שמיעתי
לטיפול, מידע והדרכה

לפרטים והרשמה:
055-6744330

מרכז ארצי רב תחומי - שיקום והדרכה ללקוי שמיעה
שמע קולנו
ירושלים-אשדוד-בית שמש-מודיעין עילית-ביתר-נתיבות-באר שבע-רחובות

הטענה: לעולם, לעולם לא נצא ממנה בסדר. התינוק תמיד ירד או יעלה, ישמין או ירזה, מישהו באמת חושב שתינוק אמור לגדול לפי שבלונה?

רשות הדיבור לפרלמנט הגינה:

על העקומה אני לא צריכה שאף אחד יספר לי. פגשתי אותה אישית כמעט אצל כל ילד מילדיי, תמיד כולם יורדים לי אל תחתיתה, כבר סיפרתי. אבל יתוש טורדן מבקש לברר האם אני היחידה שסובלת כל כך מן הגרף הזה.

שוב מארחת אותנו גינה ירושלמית בחיקה, הפעם מתנשא מול עיניי מתקן רכבת בן שתי קומות, לצדי ניצבת נדנדת 'קן ציפור' ומצד שני מתקן לפעוטות, אין לי אלא לקנא בתושבי המקום על הפינוק.

אני עושה את דרכי אל קבוצת אימהות ומעלה את 'טיפת החלב' על הפרק, ושוב יש לי שאלה. "הקטן שלי...", אני נאנחת, "משגעים אותי עם העקומות שלו, כאילו ייצרתי את הירידות שלו בשתי ידיי". הנוכחות מנפנפות בידיהן לביטול. למה אני מתרגשת? תמיד ילדים יורדים על העקומות ותמיד האחיות שואלות מה קרה.

"דווקא לבת שלי גילו צ'יליאק לפי הירידות", אומרת מישהי, אני רוצה לשמוע את הסיפור המלא אבל הסערה הכללית אינה מאפשרת. "תשמעו סיפור", מספרת אישה לא רזה, "הבכור שלי ירד במשקל מהרגע שהתחיל לאכול מוצקים. שיגעו אותי בעניין בטיפת חלב, אבל מה יכולתי לעשות - לתת לו כמה קילוגרמים מיותרים משלי? באחת הפעמים, לאחר ירידה חדה נוספת על העקומות ביקשה ממני האחות לפרט לה בדיוק כמה לחם ואיזה, איזו דייסה ומהו מינון המוצקים שהקטן אוכל. אתן יודעות מה גילינו?", שקט יחסי יורד על הספסל. נו, מה התגלה? "שבהתקפת בריאות האכלתי את הקטן בלחם מחיטה מלאה".

נו, ומה רע?

"עד גיל ארבע-חמש לא מומלץ לעשות את זה. הגוף מתקשה לפרק את הסיבים וזאת הייתה הסיבה שהילד שלי לא עלה במשקל".

נשמע מעניין, צ'יליאק שאותר ורעב שנמנע, העקומות מוכיחות את עצמן כיעילות להפליא.

"פחחח, כל העקומות האלו נועדו לטרטר את מוחה של אמא בלבד", חותמת אחת את הנושא.

בערב אני יושבת לסכם את הישורת האחרונה. נראה לי, אם תסכימו, שדעתי על טיפת החלב די השתפרה במהלך הכנת הכתבה הזאת, התחלתי לאהוד את האחיות שעומדות בפרץ. אולי רק בשביל זה היה המסע שווה.

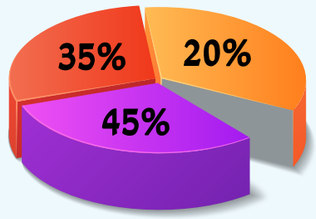
רשות הדיבור למדגם הציבור:

"העקומה בעינייך היא", אני מבקשת בפשטות לברר בשאלה הראשונה ו"מהו הדבר הגרוע ביותר שיכול לקרות בטיפת חלב?", מתעניינת בשנייה.



קבוצת המחקר שלנו עונה:

העקומה בעינייך היא:

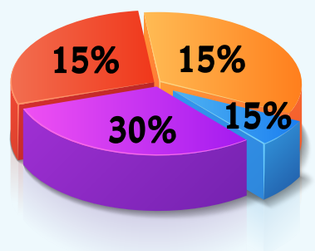


45% מעקב חשוב אחרי התפתחות הילד

20% בלבול זמן מיותר

35% בלתי הגיונית בעליל. איך הקטן שלי, על שתיים ושמונה מאות הקילו שלו אמור להתייצב בטווח עקומה אחת עם בתה של חברתי על הארבע שלוש מאות שלו?

הדבר הגרוע ביותר שיכול לקרות בטיפת חלב...



15% שהתינוק ילכלך את משטח השקילה או יפלוט על האחות

15% שהאחות שוב תסביר לי למה הטיפול שלי בתינוק אינו מספק

25% שהתינוק יקבל את החיסון של בן דודו בעל השם הפרטי ושם המשפחה הזהה

15% שאעשה טעות שתביא לי גערה מוצדקת. הכי כואב כשהגערה צודקת.

30% ששוב תהיה האחות המעצבנת ההיא...

רשות הדיבור לנשות המקצוע:

בפעם השלישית אני פונה שוב אל הגברות ויין וקרישמן, מתחייבת לשאלה אחרונה... "נשים טועות לחשוב שאחיות טיפת חלב מחפשות לראות את התינוק במיקום גבוה על העקומה. זה לא נכון. העקומה אומנם רחבה וכוללת ונבנתה על סמך ילדים מכל העדות והמוצאים בארץ, אך ילדים אינם שבלונות. לא נבקש מתינוק שנולד במשקל שתיים תשע מאות להתייצב אחרי חודשיים לצד תינוק שנולד ארבע מאתיים. אנחנו מבקשות לראות דבר אחר לגמרי; שהתינוק שומר על עקביות בעקומה שהוא יצר לעצמו. תינוק שנולד שלושים ושמונה על העקומה למשל, ובמשך החודשיים הראשונים שמר על טווח סטייה נורמאלי של עשר לכאן ולשם אבל בחודש הרביעי ירד פתאום ירידה חדה ונמצא בקושי ב'שבע עשרה' על העקומה הוא תינוק שצריך התייחסות, מסכימות איתי? עם אמא של תינוק כזה ננסה לבדוק ביחד האם חל שינוי כלשהו במצבו של הילד. מחלה של התינוק או דיכאון של האם הם רק חלק מן הסיבות שיכולות להסביר הכל", אומרת גאולה.



לבקשתי היא מסבירה את עניינן של העקומות: "היקף הראש מספר לנו על הגדילה של המוח וקפיצה מעלה בעקומותיו יכולה להתריע על מחלה כלשהי או אפילו על טלטול התינוק. לעיתים נדירות עקומת הראש צונחת כלפי מטה, מה שעלול לספר על מוח שאינו גדל מספיק או נחסם על ידי העצמות. לפני כמה שנים יצא לי לפגוש במקרה נדיר של ילד שירד מאוד בעקומות היקף הראש ולאחר שהפניתי אותו לבדיקה אותרה אצלו בעיה של מיקרו-צפלי. עצמות הגולגולת שלו לא נפתחו ולא אפשרו למוח לגדול. הוא היה צריך לעבור ניתוח דחוף בעצמות הגולגולת כדי לאפשר למוחו להתפתח. במקרה אחר, תינוק שקפץ באופן חריג בעקומת הראש הפנה אותנו לבדיקה וזו גילתה שהוא סבל מטלטול. בשביל שני אלו לא היה שווה להטריח עשרות אימהות לבדוק את תינוקן לחינם? הסיכון הרי קיים, מי אנחנו שנתעלם ממנו?"

"משקל וגובה מראים על התפתחות תקינה של הגוף. ירידה חדה במשקל יכולה להעיד על בעיה בעיכול המזון או על אי סבילות למוצר כזה או אחר, בפרט בשעת הוספת טעימות או מעבר מנוזל למוצק". "יש לנו אחריות", מסיימת הגברת ויין, "גם אם אתן מרגישות לפעמים שהאחות סתם מבקשת לבדוק שום דבר וכל הילדים שלי ירדו בעקומות', האחיות יודעות למה הן מפנות את תשומת הלב, ואני מדברת כאם וכמנהלת מוקד טיפת חלב שפוגשת נשים רבות מספור. לעיתים, אחד הילדים יורד בעקומה מסיבה בריאותית. אף שגנטית כולכם רזים וכל הילדים עברו את אותה ירידה מסיבה אחרת לגמרי, אסור לנו לזלזל".





מנסח טיפת חלב אם



1. בואי לביקור עם פתיחות. אל תקטלגי אותי מראש בתור הרעה. הביני שיש לנו מטרה משותפת והיא בריאות הילד.
2. היי איתי פתוחה, אני רוצה לעזור.
3. סמכי עלי, יש לי ידע, למדתי את כל הנושא הרפואי והתמקצעתי בקורסים נוספים.
4. שתפי איתי פעולה, אנא, המטרה של שתינו - אחת.
5. אם את כועסת עלי, נראה לך שלא הייתי בסדר או אמרתי את הדברים בצורה לא נעימה, פשוט תגידי לי. משפטים כמו "אמרת בצורה מלחיצה ולא נעימה" עושים לי שיקוף מלמד. לא נעים לשמוע הערות אבל הן פותחות חזרה את ערוץ התקשורת שנחסם ועדיפות בוודאי על שיחת רחוב עם עשרים נשים בשכונה שישמעו איך טעיתי בדיבור איתך.
6. בבקשה אמרי לי את המילה הטובה בסוף. אני עובדת, נכון, אבל משקיעה גם נשמה. לא היית רוצה שיגידו לך תודה על השקעתך?
7. אל תדחי חיסונים. אני יודעת, זה בנאלי, אבל תביני כשנדחים לילד חיסונים הוא פשוט לא מחוסן. וזה חבל, תאמיני לי.
8. השתדלי שלא לאחר לתורך בטיפת חלב ולהודיע על ביטול במידה וישנו. שתינו יודעת שטיפת חלב עמוסה, בואי נשתדל למען הכלל.
9. דעי לך, אכפת לי ממך. לא מהעקומה, לא מההתפתחות, לא מהחיסון, מהילד, ממך ומהמשפחה.





מנסח אם טיפת חלב

1. כבדי אותי. ייתכן שיש לי יותר ילדים משלך, כנראה, וניסיון חיים אומנם אינו מוכר לתעודה אבל שווה הרבה יותר ממנה. אל תגרמי לי להרגיש שדעותיי אינן נספרות.
2. אני יודעת, אני דאגנית, אבל אשמח לראות את בקבוקוני החיסונים שאת נותנת. אני סומכת עלייך ובכל זאת רוצה לבדוק את תאריכי התפוגה ואת שמות החומרים, בעצמי.
3. כואב לי שתינוקי בוכה, אני רוצה להרגיע אותו ולא להפוך מיד אל הרגל השנייה.
4. בני איננו חפץ. אני רוצה שתחייכי אליו, תספרי לי כמה הוא חמוד ותראי איך השקעתי בו. מילים טובות סוללות דרך.
5. ילדים לעולם אינם מאפשרים להתגאות איתם. כששאלת האם הקטנה מחברת משפט בן שתי מילים ועניתי שהיא כותבת ספר בן שני כרכים התכוונתי לדבריי. בבית היא לא מפסיקה ללהג אף שבמהלך הטיפול היא דממה כדג. האמיני לי.
6. אחרי ולפני הכל, דעי שאני מעריכה מאוד את עבודתך ומסירותך.



טיפת חלב, מאיפה באה ולאן הולכת

תחנות טיפת החלב הראשונות לא הוקמו כדי לחסן ילדים ממחלות אלא כדי להדריך את האימהות איך לטפל בהם. כן, בדיוק אותו נושא עליו אתן מתלוננות, הוא היה מטרתה הראשונית של טיפת החלב.
מוקד טיפת החלב הראשון בארץ ישראל הוקם בשנת תרפ"ב בירושלים. במוקד פעלו רופא ואחות וביקשו ללמד את האימהות כיצד לטפל בתינוקותיהם, איך להתמודד עם מחלות, מהם דברים המסוכנים לתינוק ואפילו... איך לחתל את הרך הנולד. כמו שאמרתן, למה שאימהות יטרחו לבוא לשמוע במה הן צריכות להשתפר, במיוחד כאשר האחיות דאז סבלו קצת פחות מהערכת יתר לאימהות הוותיקות? בגלל החלב. אימהות שהגיעו עם ילדיהם לטיפת החלב קיבלו טיפ. ובשבילו הן היו מוכנות לעשות הכל. לשמוע איך מחתלים, לשנן אמצעי זהירות, ללמוד טיפול כזה או אחר במחלות ולהוכיח היגיינה. זהו, אגב, מקור השם טיפת חלב. בתחילה נקרא כך רק מפעל הזנת התינוקות שפעל במקום ואחר זכו שלל פעילויות התחנה לשם זה.
אם שאלתן את עצמיכן למה רבות מתחנות טיפת החלב פועלות בחסות העירייה ולא בתוך המבנה המרווח של קופת החולים התשובה פשוטה. עד שנת תשנ"ה לחלק מן האוכלוסייה במדינה לא היה ביטוח בריאות בסיסי, כדי להבטיח שגם הילדים הבלתי מבוטחים יקבלו את החיסונים והמעקב הנדרש להם הופעלה טיפת החלב על ידי משרד הבריאות והרשויות המקומיות.
ואם כבר מדברים על טיפת החלב, לפי הספר מטרותיה המוצהרות של תחנה זו הן:

1. למנוע מחלות זיהומיות באמצעות מתן חיסונים.
2. לגלות בעיות בריאות באמצעות בדיקות שגרה.
3. להדריך ולייעץ להורים בטיפול הנדרש לילד.
4. לכוון לבדיקות נוספות בהתאם לנדרש.
5. הדרכת הורים לאורח חיים המשפר את בריאות הילד ומונע מחלות.

למעשה, אחיות טיפת החלב אמורות להעניק לילדים את הדברים הבאים:

1. מעקב גדילה.
2. חיסון בהתאם לתוכנית החיסונים של משרד הבריאות.
3. ביצוע בדיקת ראיה, תקשורת ושפה, הפנייה לטיפול מוקדם ככל האפשר במקרה הצורך.
4. ייעוץ והכוונה למסגרות אבחוניות בהתאם לצורך.
5. ייעוץ בנוגע לפעילויות מכוונות לגירוי חשיבה.

גם לך אמורה טיפת חלב לתת מענה בנקודות הבאות:

1. הדרכה והכוונה לאם לאחר לידה.
2. איתור מוקדם של מקרי דיכאון אימהי.
3. תוספי מזון לתינוק.
4. תזונה נכונה לאם ולילד.
5. מניעת תאונות בית, רכב וחצר בהתאם לשלבי התפתחות הילד.
6. הדרכה לקראת החזרה לעבודה.
7. מידע והכוונה במקרה של ילדים בעלי צרכים מיוחדים.





אל תבכי, אמא

התינוק שוב מייבב? אין סיבה להצטרף אליו, אחרי שתקראי את המדריך המצולם להרגעת תינוקות, פענוח סוגי בכי עם טיפים מרגיעים. ויש גם נשות מקצוע שיבואו לעזר

הוא

שוב בוכה? מהיום גם את יכולה להבין את שפתו של תינוקך הרך. ואל דאגה... יש גם טיפים שירגיעו אותו (וגם אותך).

תתחילי להקשיב

את נכנסת למטבח והנה מתחילה שוב סירנה של יבבות מהחדר הסמוך. רק הרגע הנחת אותו בעריסה: שבע, מחותל ומנושק. מה הוא רוצה כעת? את רוצה לישון, אולי לטעום משהו סוף סוף. והוא?

בכיים של ילדים הוא אחת החידות המופלאות שטבע הקב"ה בבריאה. הבכי הוא השפה בה משתמש התינוק כדי להביע את צרכיו.

ניתן לשים לב לגוונים שונים בצורת בכיו של התינוק כבר בימיו הראשונים. כאשר התינוק חש שהאם מזהה את צרכיו בהתאם לסוג הבכי הוא ממשיך ומשתמש בשפה העשירה שחנן אותו הבורא.

למצער, תינוק אשר בכיותיו לסוגיו ולגווניו נענים במענה אחיד- עוד ארוחה ושוב האכלה, יעניק לעצמו הנחה ויחל להשתמש לכל בקשותיו בסוג זהה של אנחה.

מובן שכל אם ואם ניחנה בחושים טבעיים ובאינסטינקטים אימהיים בריאים המסייעים לה להבין את שפתו האישית של תינוקה. אך יש כמה טיפים שעשויים להקל על החיים.



















"סוג נוסף של בכי, הוא בכי כועס"- מפתיע הדוקטור- "זה בכי מאוד אינטנסיבי, מאוד עצמתי, למרבה ההפתעה קיים גם בכי מתרגש. הכוונה בכי על רקע בעיה רגשית כגון פחד מחושך"

שפת הבכי: נעים להכיר

"בכי הוא עניין תקשורתי"- מבהיר **ד"ר סופר, אסטאופת מומחה-** "זו הדרך של התינוק להתבטא לפני שלב הדיבור. ההגדרה היא שהבכי מתבטא בדמעות אצל האנוש כתגובה אמוציונלית ותלויה גם באוירה בה חי האדם מבחינה פסיכו-סוציולוגית".

האמצעי לאיתות מצוקה של תינוק הינו בכי. אך גם תינוק הינו יצור מנומס וטרם יפרוץ בצווחות יתריע על כך על ידי שיעול קל בליווי תנועות ידיים ורגליים נסערות. הבכי הינו סימן מאוחר יחסית לאיתור המצוקה. אך אם הוא כבר בוכה, לפחות נבין מה הוא מתכוון:

הצורך הראשוני ביותר אצל תינוק הוא הרעב- "אמא, אני רוצה לאכול"- איך הוא אומר לך את זה?

"לאחר הניסיונות להבעת הרעב על ידי הסימנים המוכרים, כמו תנועות מציצה, מציצת האצבעות, ערנות יתר וכו', יאלץ הנסיך להביע את רעבונו העז בקול רם...

בכי הפותח ב- NEH, כאשר הלשון על החיך מבטא רעב. תינוק רעב אף יצקצק בשפתיו בתנועות של מציצה. כמו כן יַפנה העולל הרעב את ראשו (בדרך כלל לכוון הכתף הימנית) כשפיו פעור ומחפש ישועה".

"בכי של תינוק רעב"- מוסיף ד"ר סופר- "הינו בכי לסירוגין וכולל נשימה. כלומר נשיפה- בכי- נשיפה ובד"כ הנשימה כצפצוף".

סיבה נוספת ומוכרת לבכי הינה העייפות. כן, הבייבי שלנו אינו מעייף בלבד, הוא יודע גם להתעייף. לא פעם חש הילד בעומס גירויים. הוא עובר מיד ליד ומבקש פשוט: הניחו אותי, אני רוצה ל י ש ו ן! למרות עייפותך, את עשויה להיות ערנית למצוקת העייפות שלו:

"בכי הפותח ב- OWH, מלווה בדרך כלל בנפנוף מהיר של הגפיים ושפשוף העיניים הינו בכי המעיד על כך שהיצור הקטן זקוק למעט מנוחה.

בכי של עייפות הינו 'בכי טרדן'- היבבות הינן חלשות יחסית וחוזרות על עצמן. כמו מתחננות שרק תשימו לו מוצץ, תנדנדו נדנוד או שניים וכבר תראו את שמורות עיניו של המלאך הקטן נעצמות. ששש... נא לא להפריע. הנסיך נרדם".

"סוג נוסף של בכי, הוא בכי כועס"- מפתיע הדוקטור- "זה בכי מאוד אינטנסיבי, מאוד עצמתי. למרבה ההפתעה קיים גם בכי מתרגש. הכוונה בכי על רקע בעיה רגשית כגון פחד מחושך (כן, כבר בגיל הפצפון. ולא כי נפגע מחבר או חווה התעללות, פשוט הלידה עצמה היוותה עבורו טראומה והחושך מזכיר אותה...)

כשמגלים בכי מסוג זה, המופיע בעת סיטואציה מסויימת, עלינו כהורים פשוט להרגיע אותו, אין מה לחשוש. לדבר אליו, לעודד אותו. ולמרבה הפלא יש מצב לטיפול רגשי גם באמצעות האוסטאופתיה. האוסטאופתיה מציעה פתרונות גם לבעיות שינה, אפילו בגיל הינקות המוקדם".

ויש כמובן את הבכי הזועק לעזרה, מתחנן ואפילו שואג. אין תינוק שמרשה לעצמו לדלג עליו: הבכי של כאבי הבטן. אמהות רבות עומדות מול הקושיה הנצחית: הוא רוצה עכשיו עוד ארוחה? אולי הוא לא אכל מספיק? והסבתא מוסיפה: אולי הוא זקוק למנה אחרונה? לקינוח?

האם המבולבלת חושבת בליבה שאולי מרוב דעות וארוחות פשוט כואבת לינוקא הסובל הבטן? אז זהו שבהחלט יתכן שכן. וככה זה נשמע:

"בכי הפותח ב - A בהפסקות, הטונים עולים ומלווים בתנועות של אי נוחות. הגפיים מתכווצות לעיתים לכיוון הבטן והבטן נוטה להתקשות. ניתן לחוש בחלק מן המקרים כעין כדור ה'תקוע' במרכז הבטן או באזור הקרוב למותן. כמון כן לא פעם משלב התינוק העוויות פנים המשדרות 'אמא, כואב לי. אין לך דרך לעזור לי?'

כל אמא מנסה לעזור לילד, גם החמיות, הסבתות והשכנות אינן טומנות ידן בצלחת ומתגייסות לעזרה. יש דרכים להקל עליו לעכל".

זה הקוליק, אמא

דבר ראשון בואי נבין מה גורם בעצם לתופעה הכואבת הזו. ד"ר סופר מסביר: "התינוק נולד בשעה טובה ופתאום המערכת המופלאה של הגוף צריכה לפעול בהרמוניה מושלמת. המעיים מתחילות רק עתה לעבוד והאמא המסורה מעניקה לו חלב. מערכת העיכול אינה רגילה לעכל את החלב, זה דבר ראשון. ואז הקיבה צריכה לפרק את החלב וכיון שהיא לא רגילה, חלק מהחלב מתעכל וחלק יוצא החוצה. זהו בעצם 'רפלוקס'.

עוד סיבה שעלולה לגרום לסבל היא כאשר מבחינה אנטומית החיבור בין הושט והקיבה כביכול אינו מסודר, המעבר הוא צר מידי, ואז חלק יורד וחלק חוזר בחזרה לכיוון הושט".

מעבר לתכשירים השונים הקיימים בשוק להקלה על תופעת ה"קוליק" והגזים בגיל הפיצפון, ניתן אף לעזור לו במסגרת הקליניקה הפרטית שלך: התרופה הראשונית לכאב בטן היא חימום האזור הכאוב. ראשית נסי להניח כרית או שמיכה מקופלת על בטנו של התינוק, גם אמבטיה חמה ונעימה מרגיעה פעמים רבות את התינוק. במידה ולא, הרגיעי את עצמך שכעת זה תפקידך ושבי כמה דקות עם תינוקך. בחרי את התנוחה הנוחה לך ולילדך:

א.* נסי להשכיבו על הבטן כשבטנו מונחת על ברכייך (או ברכי המתנדב התורן). בתנוחה זו מונחת הבטן על זוג ברכיים צמודות של המבוגר ושתי הידיים (של המבוגר) פועלות בו זמנית: האחת תומכת את ראשו של התינוק והשניה מעסה את גבו של התינוק בתנועות אורך רוחב/ סיבוביות או טפיחות קלות- ילד ילד והעדפותיו.

ב.* תינוקות אחרים ייהנו אם תחממו את בטנם באמצעות יד שמאל שלכם. התנוחה המומלצת והבטוחה היא באופן הבא: גבו של התינוק

מרכזים מקצועיים
שע"י שמע קולנו



תוכנית הלאה

מתן הדרכה וליווי מקצועי בבית המשפחה
לפעוטות עם לקות שמיעה מגיל לידה ועד 7
ע"י עו"ס, קלינאיות תקשורת מומחיות בתחום השמיעה

• בכל הארץ • במגוון שפות • ללא תשלום •



מרכז לקויי ראיה
מרכז לילדים ונוער, תוכניות פנאי, העשרה מקצועית והכשרה קדם מקצועית.
בבית שמש, ביתר ומודיעין עילית



מרכז לגמגום
חדש!
מכון לטיפול בגימגום
בראשות ד"ר רות עזרתי



A.P.D
מכון להפרעה בעיבוד שמיעתי
A.P.D הפרעה במנגנון האחראי על סינון המסרים המשמעותיים – השמיעתיים והעברתם למח.

לפרטים והרשמה:
055-6744330

מרכז ארצי רב תחומי - שיקום והדרכה ללקויי שמיעה
שמע קולנו
ירושלים•אשדוד•בית שמש•מודיעין עילית•ביתר•נתיבות•באר שבע•רחובות

מרכז להפרעה בעיבוד שמיעתי
A.P.D









"תינוקות אחרים ייהנו אם תחממו את בטנם באמצעות יד שמאל שלכם. התנוחה המומלצת והבטוחה היא באופן הבא: גבו של התינוק צמוד אליכם באופן שקו גופו התחתון "דבוק" לקו המותן שלכם"

צמוד אליכם באופן שקו גופו התחתון "דבוק" לקו המותן שלכם. לחיו הימנית פונה אל הרצפה ולחיו השמאלית אל התקרה. ידכם השמאלית נכנסת בין שתי רגליו של הרך הנולד, מחממת את בטנו ותומכת בסנטרו ובלחייו.

חובה לשים לב שהזרוע הימנית שלך תומכת בראשו של התינוק; ראש התינוק נשען על מרפקך הימני וברוב המקרים התינוק נרגע פלאים. לתנוחה זו אף בונוס מן הצד: כף ידך הימנית משוחררת להספיק פעולות נוספות "על הדרך" החל בלטיפה לילד הגדול והמשך בהקלדת כתבה או כל פעולה אחרת שדי לה בכף יד יחידה. (רק אל תנסי לשתות כך קפה...)

ג.* במידה ומדובר בכאב בטן חזק במיוחד והילד אינו נרגע בשתי התנוחות הנ"ל, אל דאגה: יש עדיין מה "לעסות"...

הניחי את הילד מולך או לצידך על גבי מיטה או שידת החתלה (בתנאי שדה, הניחי אותו פשוט על ברכייך, כשמבטו מופנה אלייך. הקפידי לתמוך בראשו ביד הפחות דומיננטית שלך) והתחילי לעסות את בטנו.

אם את ממש רוצה לפנק את ילדך תוכלי לרכוש שמנים מיוחדים המיועדים לעיסוי ואף שמנים המכילים שמיר, קמומיל וחומרים נוספים המרגיעים אוטומטית את כאב הבטן.

גם שמן זית איכותי ייטיב לחמם את הבטן הקטנה וישרת את המטרה. על אמו של רב חנניה כתוב שדאגה לסוכו בשמן בקטנותו והתועלת היתה רבה עד עת זקנותו כפי שהעיד "חמין ושמן שסכתני אמי בילדותי הם שעמדו לי לעת זקנותי".

לתשומת לבך, שמני התינוקות הפשוטים למיניהם דווקא אינם מומלצים לצורך עיסוי כיון שמופקים מנפט פשוט אשר נזקו רב על תועלתו במקרה זה.

במידה שאין ברשותך שמן מתאים או שאת מצויה בתנאי שדה; שבת אצל ההורים, נסיעה בינעירונית וכדו', גם אז תוכלי לפנק את ילדך בעיסוי בטן מעולה ומרגיע כשאת מבצעת את העיסוי ביד יבשה על גבי בגדו של הילד ולא ישירות על גופו.

ולמעשה: יש לעסות באזור מרכז הבטן התחתונה בתנועות סיבוביות איטיות בכיוון השעון בלבד ולאחר דקות אחדות של סיבוב (בין דקה לחמש דקות) בדרך כלל תשימי לב שהתינוק כבר רדום.

ד.* אם התינוק סובל מעצירות ואת מעוניינת מאוד לעזור לו לשחרר את יציאותיו, הרימי לאחר העיסוי בזהירות את גפיו של התינוק וקפלי אותן בזהירות ובעדינות לכיוון הבטן- לחצי מעט, שחררי והניחי. ניתן לחזור על פעולה זו מספר פעמים.

חשוב לדעת שפעולה זו של לחיצת גפיו של התינוק אל בטנו עשויה לסייע לשחרור הגזים גם ללא העיסוי שלפניו אם כי לא באותה מידה של תועלת.

כמו כן, אם את חשה כעין גוש- גולה קטנה בבטנו כפי שהזכרנו לעיל, התמקדי ועסי דווקא אותה- אצבעך מתמקדת במרכז ה"גולה" ומסתובבת בכיוון השעון. תופתעי מהתוצאות המהירות!

וחוזר חלילה

ניסית הכל ועדיין התינוק מעיר את השכנים? בואי נפנה למקצועים

"כאשר המצב תקין זהו רפלוקס סטנדרטי"- מוסיף ד"ר סופר מידע חשוב- "התינוק אוכל ופולט את שיירי החלב המיותר. אך קיים גם מצב של "רפלוקס סמוי".

"ברפלוקס סמוי החלב מחד אינו מעוכל ומאידך מגיע עד בית החזה, אך לא עולה בצורת פליטה שגרתית. החלב הזה מתחיל להחמיץ כדרך חלב המצוי בטמפרטורה של 37 מעלות, החמיצות גורמת לילד גירוי: כואב לו, שורף לו, הוא מתחיל לבכות, להתפתל מכאבים וכאן מגיע השלב בו האמא רואה שאין לה דרך סטנדרטית לעזור לתינוק שלה.

בשלב כזה או בכל מצב בו האם רואה שהבכי חריג ואין לה דרך לעזור לתינוקה, ראוי שתפנה לבעל מקצוע שיבדוק במקצועיות מה סיבת הכאב.

תינוקות רבים נעזרים בסיעתא דשמיא באמצעות האוסטאופתיה. האוסטאופתיה הינה שיטה רפואית שפותחה לפני כמאה שנה ע"י ד"ר אנדריי טיילור סטיל. שיטה זו פותחה מתחילה לטיפול בבעיות פרקים, עמוד השדרה ועוד. אך הועתקה והתפתחה לכיוון מערכות שונות כמו מערכת העיכול, הנשימה, העצבים, בעיות רגשיות ועוד ועוד. כבר בשעת הטיפול רואים בדרך כלל שיפור במצב התינוק. רואים שילד


א.


ב.


ג.


ד.

בנחת ובשקט

איך מרגיעים תינוקות? פנינו לבית ההחלמה "ביכורים". שמועות מדברות שהתינוקיה שם תמיד רגועה, שקטה, והתינוקות מרוצים ורגועים. למטפלות בבית ההחלמה הזה יצא שם מיוחד. איך? הלכנו ללמוד להעתיק את רזי המקצוע...

"אמהות שנכנסות לתינוקיה אצלנו תמיד מתפעלות מהרוגע, מהשקט"- מחייכת גב' רבקה זלוטניק, מטפלת בתינוקיה- "הן שואלות מה הקסם שלנו ואנחנו עונות 'יש לנו סם. נמלא לכם שקית ותקחו הביתה ☺'. הסם הזה הוא הרוגע. אנחנו רגועות מבפנים ומשרות רוגע סביבנו. אין לחץ, התינוקות מרגישים את הרוגע שסביבם ונרגעים באורח פלא. וכשהתינוק רגוע, גם האמא רגועה ויכולה לצבור כוחות בנחת. נשים נכנסות לתינוקיה ואומרות: 'כבר הרבה זמן לא ישנתי לילה כל כך רגוע'. וזה הסוד: רוגע פנימי משרה רוגע גם על הסובבים ובפרט על התינוקות'.

מר יוגב בוחבוט, מנהל בית ההחלמה מוסיף: "אנחנו בבית ההחלמה משוכנעים שכשתינוק בוכה יש לו סיבה. לכל קבוצה קטנה של תינוקות יש מטפלת המסורה להם באופן אישי וכשתינוק בוכה, הוא מקבל את היחס המגיע לו. המטפלת תבדוק ותראה האם התינוק רעב? האם דרושה לו החתלה? האם משהו מציק לו? אצלנו אין "שעת החתלה". כל ילד מקבל את הטיפול המתאים בזמן המתאים לו וממילא הוא מרוצה ורגוע.

גם בבניין החדש שאנו בונים כעת ברחוב הנביאים ומקווים שיהיה מוכן כבר בחודשים הקרובים התייחסנו בכובד ראש לכל הנקודות הללו, בנינו את התינוקיה בהתאמה לקבוצות קטנות וכן נתנו את הדעת לנקודות נוספות כדי לאפשר לאם ולתינוק מקסימום מנוחה ברוגע".

"נוסף לרוגע שאנו משרות ולקבוצות הקטנות, יש לנו דרכי טיפול עתיקות וחדשניות כאחד להרגעת התינוקות" אומרת רבקה. "אחת הדרכים המומלצות שאני נוהגת ללמד את האמהות שבאות אלינו היא עטיפת התינוק בצורת "בבושקה". תינוק הסובל מגזים או כאבי בטן נרגע בדרך כלל כשעוטפים אותו בצורה הזו: כורכים את החיתול סביבו בצורה מלופפת ומהודקת, כולל הידיים והרגליים. העיטוף המהודק מחמם את התינוק ומקנה לו תחושת ביטחון. בדרך כלל התינוק נרגע במהירות בשיטה זו. מומלץ בחום".



אמינות. וותק. מחיר
תמיד מנצחים!
תבדקו ותהנו!

כתובתנו: ר"י בן קסמא 19 בית שמש
ט ל : 02-9995045
שעות פעילות 11:00-13:00 19:00-22:30



מרגיש להם מדי

גב' מלכי ניו, מנהלת המרכז לתרפיה חושית בירושלים, מספרת שתינוקות מרגישים. ומה קורה כשמרגישים יותר מדי...

"ראשית", מדגישה מלכי כי "מעבר לתנועה בה אוחזים את התינוק, יש לשים לב גם למגע, לקול וביחוד למצב הפנימי של האמא: האם היא בזמן של לחץ? אולי היא מצויה בתך מעמסה רגשית? בתוך סיטואציה של ויכוח? של צורך לַרצות מישהו? התינוקות הרכים מרגישים אתנו, רגישים מאוד לטון הדיבור, לקצב הנשימות.

זה שהם חשים אותנו ומזהים את הדופק שלך, זה דבר נהדר. זהו הבסיס להתפתחות תקינה וערנות לסביבה הטבעית בה הם חיים. אלא מאי? שכאשר את לחוצה, זה מלחיץ עוד יותר את התינוק וגורם לו להגביר את בכיו. את דופקת על גבו באהבה עצומה, אך הקצב... הוא חש את הקצב המהיר, את האוטובוס הנושף בערפך, את האורחים שתיכף פותחים את הדלת והבכי במקום להירגע, רק מתגבר".

"אז מה עושים?"

א. דבר ראשון תירגע: -נסי ראשית להרגיע את עצמך. להירגע מבפנים ולהתרפ(א)ות באמת. הרוגע שלך יקרין לתכלכל או הורדרדה ותראי לפתע שהבכי נרגע אט אט.

ההירגעות הפנימית הזו וההשפעה על הצאצא הינה השקעה לטווח ארוך ושווה את המאמץ. כאשר אנו ערניים לכך שתחושותינו מקרינות לילדינו כבר מגיל הינקות, אנו מגדלים ילד ממקום יותר מודע לעניין זה וההשפעה על כך לעתיד משמעותית מאוד.

אני נוהגת לכנות את הרגעות שלנו למען התינוק כ'ויסות הדדי'. העיקרון הזה מבוסס על גישת DIR- גישתו של ד"ר סטנלי גרינשפן. גישה זו מכונה גם floor time= זמן רצפה. גישה זו אומרת שכדי שתינוק יהיה רגוע, צריך שהאמא תהיה רגועה.

ב. יש באזור עוד זוג ידיים?- העסק חם כעת מדי? פרשיה מסויימת מסעירה אותך ואינך יכולה להירגע? יש סיטואציות בהן על אף שאת היא האמא, הכי קשורה לתינוק שלך, הכי מבינה אותו והכי טובה בשבילו, יהיה טוב שכעת תביאי אותו לטיפול בידיים של מישהו אחר, אפילו של ילד גדול שכעת רגוע ושליו וישרה על התינוק השראה רגועה. הילד בס"ד יירגע. את תחזרי אליו רגועה יותר בהמשך...

ג. הכל בסדר- חשוב לדעת לא להילחץ מהלחץ. לפעמים אנו כל כך לחוצים לא להיות לחוצים שהלחץ שלנו רק הולך וגדל... צריכים לזכור שלא קורה כלום לילד אם הוא חווה קצת לחץ. הוא חלק פעיל בס"ד מהחיים בבית אליו לא נולד. הוא לא הולך לחיות על הירח.

אמנם מחד עלינו להיות מודעים שהלחץ שלנו משפיע עליו, אך מאידך זה טוב שהוא מחובר, חלק מן המשפחה. להכיר בטובה העצומה הזו שהוא מפתח ערנות לניואנסים חברתיים.

ד. הרגעה עצמית- אם את לחוצה ואין מישהו אחר בסביבה שירגיע. לא נורא, תני לו כמה דקות עם עצמו, ועקבי מרחוק אחר הנעשה. ברוב המקרים הבכי יירגע מעצמו.

ה. פנייה לייעוץ- במידה ואת מרגישה שהילד בוכה בלי הפסקה, אל תתביישי להיוועץ עם הקרובות אלייך: אמא/ אחות/ שכנה/ בת דודה. שתפי אותן, נסי ללמוד מהן ומניסיונן. אם מבוגרים נוספים באזור מצביעים על כך שהבכי חורג מגבולות הנורמה, מומלץ להיוועץ עם מומחה ובעל מקצוע.

לעיתים מדובר במקרים של חוסר ויסות תחושתי. יש מקרים של היפו- רמת התחושה של הילד נמוכה מהממוצע.

ויש מקרים של היפר- רמת התחושה של הילד גבוהה מן הממוצע. יתכן שהוא חש את טמפרטורת המים יותר מן החום שתכננת, יתכן שהטמפרטורה בחדר חמה או קרה לו מדי. לא פעם הילד מרגיש את החיבוק האוהב שלך בצורה חזקה מדי והחיבוק פשוט כואב לו. לא פעם ילדים רגישים סובלים ממגע של שמיכה מסויימת, תוויות של בגדים.

כאשר שמים לב לחריגות כזו או אחרת מומלץ לגשת לאיש מקצוע שיאבחן מה גורם הבכי המוגבר של התינוק וכן יציע דרכים אלטרנטיביות לשיפור המצב.

בסך הכל, הכל עניין של ויסות. ובמקרים של תחושתיות יתר העיקרון הוא שההרגל מנצח. ככל שהילד יתרגל לתחושה, כך יפחת הסבל שלו. אלא שיש לערוך את החשיפה לגירויים בצורה מבוקרת.

אצלנו ב'מרכז לתרפיה חושית' אנו עובדים בשיתוף פעולה עם **פרופסור בר עוז, ממחלקת פגים וילודים** אשר שולח אלינו תינוקות בוגרי הפגיה והתינוקיה הזקוקים לויסות תחושתי.

אנו עוקבים אחר סדר היום של הילד, שומעים מההורים על הרגלי החיים שלהם ושל הילד ובדרכים המתאימות, אם בחדר הסנוזלן המפואר שלנו או באמצעים רבים אחרים, באוירה רגועה ונינוחה אנו עוזרים בס"ד להורים לווסת את רמת התחושה של הילד ולהשיב את הרוגע אל ביתם.

לדוגמא ילד שרגיש למים, נמצא דרך שהיא הכי רגועה ונכונה בשבילו לבצע את הרחצה. ראשית נרגיע את ההורים, נסביר להם שזה מאוד לגיטימי ונורמטיבי. פשוט מאוד יש תינוקות שהם יותר רגישים ואנחנו נמצא בס"ד דרך להפחית את הסבל, אחרי הכלה הפנימית נוכל למצוא את הטכניקות המתאימות לנו ולסגנון החיים בביתנו שיפחיתו את החיכוכים עם גורם הרגישות.

חשוב לציין שבבעיית ויסות תחושתי קיים בדרך כלל רקע גנטי: אחד ההורים, הדוד, הדודה. מישהו בדרך כלל ברחבי המשפחה סבל כבר מסבל דומה. הקשיבו היטב למשפטים כמו "גם את בגיל שלו לא גמרת לצרוח", "גם את לא סבלת שמחבקים אותך" וכו' וכו', שאלו את אמא ואת סבתא האם גם אתם או מישהו במשפחה היה צרחן כזה. בדרך כלל קיים עבר מפואר במשפחה ויהיו גם עצות סבא וסבתא...

את כל המידע הזה כדאי וחשוב לומר גם למטפל אליו פניתם".





בן ששה שבועות מחייך לפתע במהלך הטיפול, זה שווה יותר מכל העולם.

במקביל, אני נוהג להמליץ לאם האחראית על תזונת התינוק שתשמור על התזונה שלה, שלא תאכל דברים כבדים. וזו ההמלצה האישית לקוראות קטיפה: אם את חושדת שתינוקך רגיש, הימנעי מאכילת דברים כבדים, כמו: מוצרי חלב, חצילים, עגבניות, פירות הדר, כרוב, כרובית, דברים חמוצים וחריפים (אל תיבהלי, זו רשימה חלקית בלבד...).

ובעיקר לא להאכיל את התינוק מיד אחרי הארוחה של האמא כדי שבמידה והתינוק קצת רגיש, יקבל כבר חלב קל לפירוק. תינוקות רגישים הניזונים מתמ"ל, מומלץ לתת להם תרכובת עדינה וקלה לפירוק".

או קיי. בדקנו את כל האפשרויות. הוא ממשיך לבכות והבכיות שלו פותחות דווקא בE-. תוכל לתרגם לנו מה אומרת יללה מסוג זה?'

"יללות הפותחות ב - E תחילה יבבות חלשות ההולכות ומתחזקות עד לאוקטבות גבוהות ממש מבטאות בדרך כלל חוסר נוחות. זה בעצם סוג של תלונה המצפה ליחס: חם לי/ קר לי/ נא לחתל אותי/ יש לי איזה פצע או פריחה מציקה או פשוט משהו צובט אותי- אל תתעלמי מבכי כזה למרות העובדה שהוא רק עכשיו סיים לאכול.

"יתכן במקביל גם סוג בכי של כעין בכי פתאומי ומאד מאוד חזק- כעין צעקה. בכי כזה מבטא כאב"- מסביר ד"ר סופר.

"החיים מוכיחים שאפשר להוציא ספר עב כרס אודות סיפורי בכי שנבעו תחילה מסיבה לא ברורה ולבסוף גילו סיבה משמעותית. ילד בדרך כלל אינו בוכה בכיה של חינם. גשו אליו ובדקו מה הוא צריך. אספר לך כמה סיפורים שארעו בסביבתי הקרובה:

יוסי בן שבעת החודשים שכב במיטה ולא הפסיק לבכות. אמו עמדה לאבד עשתונות לאחר שניסתה כל בדל אפשרות להרגיעו והבכי אינו פוסק. היא החליטה להפשיטו לאמבטיה מרעננת שאולי תהווה מרגוע לגוף הקטן ואז גלתה שמחזיק המוצץ התפוס בבגד, תפוס חזק מדי ופשוט צובט את העולל המסכן...



לישון כמו תינוק? יש דבר כזה



התינוק בכה כל הלילה? גם אתמול ושלשום ושבוע שעבר? הלילות שלך לבנים ואינך זוכרת את התחושה של שינה רצופה במיטתך?

אמרו לך שתינוק דומה לזריחה. ולא ידעת שהזריחה תהפוך לנוף שגרתי מול עינייך הפקוחות, כשהתינוק על ברכייך?

לא תאמינו! הפעם יש לנו בשורה: בין אם ילדת תינוק אחד או יותר, בין אם חלפו מהלידה שבוע אחד או חודשיים או שלושה, אינך צריכה להרחיק נדוד לבית החלמה. גם בין כתלי הבית, את יכולה לפרגן לעצמך לילה שקט ורגוע, לכמה שעות של מנוחה ומיחזור כוחות לאוזנייך ולידייך. איך את שואלת? כיום הולכת ורווחת האפשרות להזמין "אחות לילה" אלייך הביתה. היא תחבק, תנשק, תרגיע, תאכיל ותדאג לכל צרכיו של הבייבי.

ואת? תיכנסי למיטה, תתכסי עד מעל לאזניים ופשוט תשקעי בשינה עמוקה ושלווה. התינוק שלך בידיים טובות. בבוקר יקבל התינוק אמא חדשה, רגועה ורעננה. נשמע חלום.... אה?

שרית פאר, אחות מוסמכת, יועצת הנקה ושינה בבית החולים 'לניאדו', ב'תל השומר' (... בבית שלך:) מספרת על החויה שלה כאחות לילה בבית היולדת:

"בדרך כלל אני מגיעה מעשר בערב ועד שש בבוקר. אני מתמקמת בסלון, כך שאצטרך מה שפחות להסתובב בבית. דואגת לי לתעסוקה לשעות הלילה, נגישות לקפה, מארגנת לעצמי עמדת החתלה (הופס... שימו לב לנושא ספרי הקודש בחדר. קראתי פעם שהחתלה מול ספרי קודש אסורה י.ש.), בקבוקים, כל מה שצריך".

מה הנתונים הנדרשים בבית?

"חשוב לדעת שהבאת אחות אינה דורשת חדר ריק בבית. תמיד אפשר למצוא מקום נוח שבו אטפל בתינוק ללא צורך בהסתובבות ברחבי הבית".

ומה עוד?

"ראשית, כשאני מגיעה- אני מקור ידע מצויין לשאלות המתרוצצות במוחה של האם העייפה. כאחות מוסמכת, יועצת שינה ויועצת הנקה יש לי מענה לרוב רובן של השאלות הקשורות באם ובתינוק.

כך האם שואלת, מתייעצת, מעלה סיטואציות, אנחנו משוחחות ואז היא פונה לישון או לכל עיסוק אחר ואני פונה אל התינוק.

במהלך הלילה אני המטפלת המלאה בתינוק, ערנית לצרכיו ואף מפנה תשומת לב מה עומד מאחורי קשיים ספציפיים שהאם ציינה.

אני בודקת מה יכול לעזור, מה יכול להקל. בבוקר אני משתפת את האמא ב'מסקנות המחקר'. הרבה פעמים אני מגלה דברים שאמהות בשגרה אינן שמות לב אליהם או אינן יודעות לעלות עליהם בעצמן".

דוגמאות? למכביר...

אמא, נתפס לי הצוואר

"הנה לדוגמא יש תינוקות הסובלים מנטיה של הראש-'טוֹרטִיקוֹלִיס' במונח הרפואי. התינוק בוכה בוכה, האמא שמה לב שהילד מסתכל הצידה ויתכן גם שזה מפריע לה אסטטית אך היא לא יודעת שהילד סובל ומרגיש כל הזמן כמו עם צוואר תפוס.

זו תופעה שעלולה לגרום שתנוחות מסויימות יקשו מאוד על התינוק ולא יתנו לו מנוח. אני ממליצה לאמא על התנוחות שתינוקה יהיה נינוח, על תרגילים מתאימים וכן הכוונה לגורם מטפל בקהילה".

איי, צורב לי

"בנוסף, קיים כמובן הנושא המוכר של הרפלוקס המדיר שינה מהתינוקות והאמהות כאחד (ראי פירוט בכתבה י.ש.)"

לבד בעולם הגדול

"כמו כן, רווחת מאוד התופעה בה תינוק רגוע ושליו על ידיה של האמא והנה היא מניחה אותו בעגלה והוא פורץ מחדש בצווחות. אמהות רגילות לומר 'אוף, הוא התרגל לידיים', 'התפנק הילד...'

צריך להבין אין כאן עניין של התרגלות אלא עניין של הישרדות. הקושי במעבר מהחיבוק והחום לעריסה הקרה והמנוכרת אינו פינוק.

כשהילד מצוי בידי אימו הוא מרגיש מוגן. הטוב ביותר בשבילו זה בידיים של אמא, שם הכל מוכר חמים וטוב.

והנה מניחים אותו בעריסה הקרה. ופתאום הוא מרגיש לבד בעולם, הוא במצוקה. הוא קורא לאמא, לוודא שהיא פה בשבילו. וכמו כן מבקש לוודא שאמא פה, כדי להגן עליו, הוא הרי לא יכול להגן על עצמו.

זה פשוט יצר הישרדותי. נחשוב על כך, אין יונק בטבע ששמים אותו בעריסה והולכים... התינוק הקטן מרגיש חסר הגנה ולכן קורא לאמא.

הרבה אמהות מספרות שכשהן משכיבות את התינוק בעריסה הילד צורח. ואילו בעגלה, במקום צר ומרופד יותר הוא נרגע ביתר קלות. הן מתקשות להבין את ההבדל ומתלוננות שהילד התפנק וכבר יש לו העדפות... אבל אם נחשוב נגלה שזה נכון. זה פשוט הגיוני. במקום קטן ומרופד יותר, למשל בעגלה, אנרגטית התינוק מרגיש מוגן יותר. החום והריפוד במקום הקטן יותר מעניקים לו תחושה יותר מוגנת ושמורה. נחשוב: איפה אנו נרגיש מוגנות יותר לישון: בתוך מערה או בקרחת היער? בואו נבין את היצור הקטן והמתוק הזה...

אחד הדברים שעוזרים הוא פתרון העיטוף. עוטפים בחיתול גדול או בשמיכה, הילד העטוף חש מוגן יותר, מחומם יותר ואז הוא עשוי להירגע ולהתרפות. בינינו, מי מאתנו אוהב ללכת לישון בלי להתכסות ולהתכרבל? זהו מנגנון בסיסי שקיים ועלינו לזהותו ולהתחשב בו.

וכשהוא יחוש מוגן, הוא יהיה רגוע, יישן טוב וגם את תישני טוב ותוכלי לתפקד כראוי.

ובינתיים? את מוזמנת לקרוא לשירותי אחות הלילה ושיהיה לך לילה טוב וחלומי!"







TRILOGY

על חדר תינוקות בטוח לא מתפשרים!

קולקציית חדרי התינוקות של סגל: איכותית, בטיחותית, מעוצבת ופונקציונאלית

אנו מזמינים אתכם לבחור מתוך עולם שלם של חדרי תינוקות וליהנות מכל היתרונות במחיר מנצח. כבר 70 שנה שסגל מייצרת חדרי תינוקות המשלבים בין עיצוב עדכני לצד איכות בלתי מתפשרת השומרת על הרהיטים לאורך שנים רבות.

בקרת איכות קפדנית ואישור תקן

אחריות רחבה

מיטות מעץ בוק

יציבות מלאה

בטיחותי ונח לתפעול

אנטי-בייט

להשיג ברשתות ובחנויות המובחרות למוצרי תינוקות.
לברור החנות הקרובה התקשרו: 1-700-700-753

Segal baby
חדרי התינוקות של סגל



אמא, לא מצליחה לחזור לעצמך?



יש מה לעשות!

את לפני או אחרי לידה, ולא מבינה לאן נעלמה שמחת החיים שלך? מרגישה שזו לא את? זה לא חייב להמשך כך!

בעזרת תמיכה, ליווי וטיפול אישי ומקצועי החיים שלך יחזרו לשגרה שמחה ורגועה. ארגון ניצה יסייע לך להתגבר, להתחזק, לקבל כוחות חדשים ולחזור לעצמך ולמשפחתך!

- אבחון מקצועי
- טיפולים אלטרנטיביים
- טיפולים קונבנציונלים
- תרפיה באומנות
- טיפולים פסיכולוגיים
- טיפול תומך לבעלים
- טיפול משפחתי
- קבוצות תמיכה
- מערך מתנדבות
- בברכתם ובהכוונתם של גדולי תורה

ניצה
רשת תמיכה לאם ולמשפחה

תרומות מוכרות לצרכי מס לפי סעיף 46

התקשרי לייעוץ ללא התחייבות - **הרווח כולו שלך ושל משפחתך!**

02-5004523

סודיות מובטחת! | מחיר מסובסד

תינוק אחר קרוב לגיל שנה, בכה אף הוא ללא הפסקה ולא נרגע מכל פינוק שהוא. בצר לה פנתה האמא למיון עקב אי שקט. שם גילו כי סביב אצבע הרגל כרוכה לה שערה והאצבע כמעט נמקה. היו זקוקים לטיפול כירורגי כדי לשחרר את האצבע הכאובה משבי השערה!

הייתה גם תינוקת גדולה יותר בת כשנה ומחצה, יושבה לה בלול ושיחקה להנאתה. בכי בלתי צפוי ובלתי פוסק גילה שרגלה נתקעה בין סורגי הלול.

המסר הוא אחד: לשמור על ערנות ולהבין שתינוק אינו בוכה סתם.

יתר על כן, לא פעם קורה לאחר שהאם חוזרת מן העבודה או מסיבוב קניות והבייבי... פשוט התגעגע. יתכן מאוד שהבכי קורא לך לנשיקה, לחיבוק ולכמה דקות של פינוק. אל תחסכי את הדקות הספורות האלה. שבי איתו, דברי איתו במבט ישיר, ספרי לו (כן כן במילים שלך, באמת) היכן היית ומה שימח אותך. הפרדי בנשיקה ותופתעי שפעמים רבות הילד יירדם לשינה עמוקה רגועה ושלווה.

תצחקי, אבל ילדיי היו רגילים להיות אתי בשעות הצהריים ובדרך כלל בלילה ישנו את שנתם במנוחה. ימים בהם נעדרתי מן הבית במהלך אחר הצהריים והערב, נעורו הילדים בבכיות במהלך הלילה, כביכול להשלים את מנת תשומת הלב. זה פשוט חזר על עצמו בעקביות. מדהים!

ובכל זאת, אחרי הכל לדעת שמותר לילד קצת לבכות, זה בריא ללב וגם למוח. לא על כל יבבה קטנה חייבים לרוץ ולכרוע ברך לנסיך. מותר לתינוק להבין שיש פער קל בין הבקשה למילוי המשימה, אך השארת התינוק לבכי ארוך מדי עלול לגרום נזק בלתי הפיך.

והסבתות היו אומרות.. לא להשכיב ילדים מתוך בכי, השינה שלהם לא תהיה טובה דיה".

לסיכום, אל תתעלמו מבכי של ילד. שימו לב, הקשיבו לצרכיו ולצרחותיו ותנו לו לחוש שאתם מבינים אותו ואת שפתו. ילד כזה יגדל בדרך כלל מרוצה, שמח ובעל אינטליגנציה רגשית חיובית. והעיקר, שתרוו מהם הרבה נחת.

בוחן פתע

01	שלושתן	05	לא ייאמן
02	בראש השנה	06	נפאל
03	פרנסה	07	גז מזגנים
04	אשור	08	פרי

נותרו עוד שבועיים
לקיים את בקשת רבנו
רשכבה"ג זיע"א



"מכירים טובה" -סדר לימוד פרק משניות יומי ועשרה פרקי תהלים לע"נ מרן רבינו אהרון יהודה לייב בן נח צבי שטינמן זיע"א עד יום היארצייט כ"ד כסלו

"אבקש שכל מי שרוצה בטובתי,
שילמד כל יום פרק אחד משניות עד גמר י"ב חודש,
והבנות יאמרו כל יום עשרה פרקי תהלים,
גם בשבת ויום טוב" (מתוך הצוואה הקדושה)

פרטי התוכנית

1. **נשים ובנות יכולות להצטרף לאמירת התהלים, ע"י רישום בטלפון : 03-3080222.**
2. **ברישום הראשוני יש להקיש מס ת"ז, שהוא יהיה המספר המזהה של הנרשמת למשך כל התקופה- ופרטים מזהים של הלומד (שם, כתובת, מס' טלפון להודעות).**
3. **בעת ההרשמה יש להקיש את המסלול המתאים: נשים ונערות/ בנות ביה"ס. הטעוה בבחירת המסלול יכולה להתקשר לטל' המערכת ולהשאיר הודעה ברורה.**
4. **סדר הלימוד הוא אמירת עשרה פרקי תהלים - כפי הסדר שנקבע. בכל יום יפורסמו הפרקים היומיים במוקד הטלפוני ובעיתונות החרדית. יש להגיד לפני אמירת התהלים לע"נ רבנו אהרון יהודה לייב בן נח צבי זצ"ל.**
5. **בכל יום ויום, בין השעות 5:00 לפנות בוקר ועד 5:00 ביום שלמחרת, בערב שבת עד כניסת השבת, ובמוצ"ש מצאת השבת עד יום א' בשעה 5:00 לפנות בוקר, ניתן להתקשר למערכת הטלפונית בטל' 03-3080222, להזדהות לפי ת"ז, ולהקיש אישור על אמירת התהלים, לפי הוראות המערכת.**
6. **ניתן להירשם לקבלת תזכורת אוטומטית לאמירת התהלים בטל: 03-3080222 שלוחה 3. התזכורת מגיעה מידי יום בשעה 20:00, בערב שבת בשעה 14:00, ובמוצ"ש בשעה 22:00.**

סדר התהלים היומי

תאריך	פרקים	תאריך	פרקים
ז' כסלו	קכ"א-ק"ל	ט"ו כסלו	ס"א-ע'
ח' כסלו	קל"א-ק"מ	י"ז כסלו	ע"א-פ'
ט' כסלו	קמ"א- ק"ג	י"ח כסלו	פ"א-צ'
י' כסלו	א-י	י"ט כסלו	צ"א-ק'
י"א כסלו	י"א-כ	כ' כסלו	ק"א-ק"י
י"ב כסלו	כ"א -ל	כ"א כסלו	קי"א-ק"כ
י"ג כסלו	ל"א-מ	כ"ב כסלו	קכ"א-ק"ל
י"ד כסלו	מ"א-נ	כ"ג כסלו	קל"א-ק"מ
ט"ו כסלו	נ"א-ס'	כ"ד כסלו	קמ"א- ק"נ

בכל יום ויום מתקיימות 4 הגרלות כדלהלן:

לנשים ונערות סמינר - 1. ע"ס 500 ש"ח כל יום. 2. סט ספרי "ומתוק האור".

לבנות ביה"ס - 1. מצלמת קנון. 2. ספר "הארמון" על רשכבה"ג מרן הגראי"ל שטינמן זצ"ל.

שמות 86 הזוכות בהגרלות שנערכו בין אלפי המשתתפות באמירת פרקי התהלים:

במסלול תהלים נשים ונערות:

500 ש"ח: התלמידה ש. רבינוביץ, מודיעין עילית | ב' ט. זוהר, בני ברק | ב' צ. איינהורן, מודיעין עילית | ב' א. וינהולד, ירושלים | ב' ה. רבינוביץ, בני ברק | התלמידה נ. רוטנברג, ירושלים | ב' י. מאמן, ירושלים | הגב' י. ויזבורט, מודיעין עילית | ב' ג. רוטנברג, ירושלים | ב' ש. ג'חוני, בני ברק | ב' א. הוכמן, מודיעין עילית | ב' א. וינברגר, בית שמש | ב' ע. לב, רכסים | ב' נ. אסרף, ביתר עילית | ב' נ. מרימטא, נתניה | ב' פ. פלק, בני ברק | ב' ח. ויול, בני ברק | ב' ר. וולף, ירושלים | ב' ש. מויאל, בני ברק | התלמידה ת. גולדשמידט, מודיעין עילית | ב' ר. פריד, בני ברק | התלמידה צ. הנפלינג, פ"ת | ב' ת. ארנון, בני ברק | ב' ש. בן לולו, בני ברק

ספרי "ומתוק האור": ב' י. ולדמן, בני ברק | ב' ב. בירנבוים, מודיעין עילית | התלמידה ב. תיסטשית, סמינר דרכי רחל, בית שמש | ב' ר. אנקוה, אלעד | התלמידה י. בלוי, סמינר בית חינוך מודיעין עילית | התלמידה ש. אידלמן, סמינר הרב טאוב, מודיעין עילית | ב' כ. אדלשטיין, מודיעין עילית | התלמידה ר. שקדי, בני ברק | התלמידה מ. גרבר בני ברק | ב' א. רובינשטיין, בני ברק | התלמידה ע. גולשבסקי, בני ברק | התלמידה ש. גרוס, אשדוד | ב' ח. רבינוביץ, בני ברק | ב' ת. אושרי, בני ברק

במסלול תהלים בנות ביה"ס היסודי:

מצלמת קנון: ש. שיין, רמות א' ירושלים | ר. זקבך, מודיעין עילית | א. דרורי, ב"ב | א. ווילמא, נוה יעקב, ירושלים | נ. גרין, בני ברק | ח. מרקוביץ, אלעד | ת. רייזנר, מודיעין עילית | ה. טוויג, ב"ב | נ. קלצקין, מודיעין עילית | ד. זלמנוביץ, בני ברק | ב. נאגלוב ירושלים | ב. יברוב, ירושלים | צ. פלק, מודיעין עילית | ח. גולדברג, מודיעין עילית | א. מנדלסון ביתר עילית | מ. מלוק, בית שמש | צ. רובלין, מודיעין עילית | ר. הרשון, אשדוד | א. זמיר, אופקים | ח. הורן, בני ברק | ד. אייזיק, מודיעין עילית | ח. ספיר מודיעין עילית | א. שיפמן, ירושלים | נ. שטרן, רכסים

ספר "הארמון": צ. איצקוביץ, רמות א' ירושלים | ח. אלדד, מודיעין עילית | ג. שאר ישוב, ב"ב | א. שולמן, מודיעין עילית | ד. פוקסברומר, בית שמש | ב. דויטש, רכסים | א. יגל, בני ברק | א. סוקולובסקי, רמות פולין ירושלים | ב. דוידזון, שלומי | נ. אלדד, מודיעין עילית | מ. גיאת, בית שמש | ל. כהן, מודיעין עילית | ס. כליצקי, כפר סבא | ה. גנש, ירושלים | ה. קפלן, ירושלים | י. מולר, בית שמש | א. פריבורוסטסקי, מודיעין עילית | ל. שוצקס, מודיעין עילית | ב. היינריך, אלעד | ב. סמארה, כוכב יעקב | ש. קפלן, ירושלים | מ. שעיגל, בני ברק | ה. גלברט, בני ברק | התלמידה א. היינריך, אלעד

מוקדי החלוקה ברחבי הארץ בהם ניתן להשיג את סדר אמירת התהלים היומי:

ירושלים: מרכז: פרידמן, סנהדריה המורחבת 116 ג'. נוה יעקב: רוזנטל, גואלק 2. רמות א': זילבר, צפרירים 18/24. גבעת שאול: מרגולין, עזריאל 1. **בני ברק:** אדלר, רבי עקיבא 111. דנציגר, רוזנהיים 2. **בית שמש:** רמה א': אלחדד, נחל איילון 23, רמה ג': סילים, עידו הנביא 4. **ביתר:** מלאכי, המגיד ממזריטש 14. פלגר, שמנה ישראל 4. **אשדוד:** לימפיץ ר"מ בעל הנס 18/14. **אופקים:** יוליס, תרשיש 38. **אלעד:** לנדו רמב"ם 19. שטיינמן, התור 3. יונגר, שמעון בן שטח 7. **מודיעין עילית:** מרכז: שוב, נתיב"מ 9. מזרח: גוטליב, אבי עזרי 18. נאות הפסגה: שפירא, הרישב"א 18. ברכפלד: בוים, יהודה הנשיא 13.

לפרטים נוספים ולהרשמה: 03-3080222

ציפי גולן

אימא {שלי} הליקופטר

הן לא עלו מעולם על מסוק, אבל הן מרחפות בו דאוגות כל היום סביב הילדים לאורך שלבי החיים המשתנים. ביהודית של פעם קראו להן 'אידישע מאמעס מסורות' | בחני את עצמך, בכל שלב גידול הילדים: האם את הורה הליקופטר? ויש גם המלצות לאיזונים אימהיים



היא

מפסיקות לרחף. ממשיכות לפתור בעיות ולטפל באילו שתחתן. כמה נכון לגונן? עד איזה גיל מתאים ללוות ומתי הרצון הטוב הופך למעט מזיק? אימהות ונשות מקצוע מנסות לטוות את הדרך. התמרורים אינם ברורים והשילוט איננו חד משמעי.



איך אפשר לשלוח?

ציר גדילה: שלושה חודשים

דילמה: האם נכון לנתק פעוט ולהוציא אותו מהבית? למה שלא נשים אותו בקיטבג ונמשיך לרוץ יחד?

הוא כל כך קטן, אפרוחי של אמא, איך אפשר להשאיר אותו בוקר אחד במעון ולחזור למשרד? הוא לא חפץ! אי אפשר לזרוק אותו...

"חייבים להאריך את חופשת הלידה", מנסה להעלות שוב את הנושא בערב. "להאריך?", הוא מרים גבה בלתי מופתעת, זאת בערך הפעם העשירית שאתם מדברים על אותו נושא.

"כן, הוא חייב את אמא. תראה, הוא לא לוקח את הבקבוק מספיק טוב, והוא בוכה הרבה ומה המטפלת תעשה? היא תיתן לו לבכות, אני אומרת לך, אי אפשר ככה".

"אי אפשר", הוא מהמהם. משום מה אין בקולו הסכמה.

"אי אפשר!!!", נחרצת.

"אי אפשר גם למוטט את חשבון הבנק שלנו", הוא ריאלי.

"אבל תחשוב עליו, איך הוא יסתדר?"

מלכה פוטאש, בוגרת 'המכון להכשרת מנחות הורים', מעבירה סדנאות להנחיית הורים ואם למשפחה ברוכת ילדים טוענת שהיכולת או חוסר היכולת של הפעוט תלויה רק באמון הוריו וביכולתם לשחררו. "לפני תהליך הלידה תינוק מחובר לאמא. הוא אוכל דרכה, מרגיש דרכה ובעצם חי את החיים שלו דרכה. תהליך הלידה הוא תהליך הניתוק הראשון בין האם לבנה. מן הרגע בו הפעוט נולד הוא ואימו הופכים מישות אחת לשתיים. הם כבר לא מחוברים, הם שתי ישויות נפרדות. הבהרת המצב החדש הוא תפקידה של האם. הילד, מצידו, מוכן להמשיך להיות מחובר כל הימים, האם היא זו שצריכה ללמד אותו להתנתק. היא צריכה להיות נוכחת ולספק לתינוק סביבה תומכת ומגיבה, אך לא להמשיך לקשור אותו אליה בחיבור אמיץ. בצורה כזו, הילד יחוש מספיק בטוח בעצמו על מנת להיקשר גם לדמויות אחרות סביבו. במידה ותהליך הניתוק לא נעשה, אנחנו קוראים למצב שנוצר 'סימביוזה' - תלותיות קשה".

"כאשר הניתוק מתבצע בזמן הוא מגיע מצד האם ועיקר הקושי שלו נופל על כתפי האם. הילד חווה קושי אבל האמא חווה טלטלה. קחו למשל את הצעד הראשון שילד עושה לבד. אם אמא לא תעזוב את הילד הוא לעולם לא ילמד ללכת, כדי שהוא יעשה את הצעד הראשון אמא צריכה ללכת צעד אחורה, להושיט ידיים, לדעת שהוא ייפול ולא לעזור לו. למי קשה? לאמא. היא יודעת שהילד ייפול, הילד לא יודע והנפילה עצמה איננה בלתי אפשרית. למרות הקושי, מישהו חושב שהניתוק הזה מיותר? אי אפשר לחשוב אפילו לוותר עליו".

"בכל שנה אני פוגשת בגן ילדים שעד תחילת שנה לא עזבו את אמא", מספרת הגברת **אתי היימן, מנהלת גן פרטי** לילדים בגילאי שנתיים וחצי. "ילדים אלו חווים בתחילת שנה טלטלה קשה מאוד. הם לא יודעים להילחם על שלהם ולא יודעים איך להגיב נכון להתמודדויות רגילות בגן. פעמים רבות הם מגיעים



מהר מאוד להרמת ידיים ותופסים את המקום של הילד הרע בגן, מקום שצריך לעבוד קשה מאוד כדי להוציא אותם משם. בכל שנה אני שואלת את עצמי מחדש האם העובדה שהילד היה שנתיים וחצי צמוד לאמא פעלה לטובתו או לרעתו. מצד אחד ברור שאין תחליף לאהבת אם ומצד שני, ההתמודדות בגיל בוגר קשה יותר...“

מלכה פוטאש מסרבת להיכנס לסוגיה באיזה גיל נכון לשלוח את הילד מהבית. היא מסבירה שלא משנה אם נוציא את הילד מן הבית בגיל שלושה חודשים וחצי או בגיל שנתיים וחצי, הוא תמיד יתמודד ויבכה. הדגש צריך להיות מושם על התגובה שלנו להתמודדות ולבכי. ”אנחנו צריכות להאמין שיהיה לילד טוב בגן ושהוא יהיה מסוגל להתמודד בהתמודדויות המחכות לו“, היא אומרת, ”את כל הבירורים על טיב הגננת וטיב הקבוצה חשוב לעשות מראש, כשהילד יוצא מהבית אנחנו צריכות להיות ממש בהירות עם עצמינו שהוא הולך למקום טוב ויש לו את כל הנתונים לדאוג שהטוב הזה יגיע גם אליו. תאמינו ביכולתו של הילד להתמודד והוא יתמודד. אם תמשיכו להחזיק אותו קרוב לסינר שם בדיוק הוא יישאר“.

מבחן אם/ איזו אמא את?

את לוקחת את בן השנתיים לגן, כאשר את מבקשת להיפרד ממנו הוא מתחיל לבכות. מה תעשי?

- מנסה להבין מהגננת מה קורה. האם העניין חריג, למה הוא בוכה ומי מציק לו בגן? יושבת עם הילד על השטיח, משיגה לו עגלה שהוא מבקש ולא עוזבת אותו עד שהוא נרגע.
- אומרת לילד יפה שלום, נותנת נשיקה, מספרת מי יבוא להחזיר אותו בצהרים (זה חשוב, כך הוא יודע שלא זנחת אותו) ועוזבת את הגן בביטחון. יהיה לו טוב!
- מתעלמת מהבכי, יוצאת מהגן ומרגישה איום ונורא לאורך כל היום.
- נפרדת מהילד לשלום, יוצאת מהגן ומזכירה לעצמך שאת אמא מקסימה ולילד מותר להתמודד. לא לאורך כל חייו תפסעי לפניו ותסללי לו את הדרך.



”אגב, קבלו טיפ קטן, כאשר ילד נכנס הביתה בוכה ומבקש שהיום ועכשיו תתקשרי לרב׳ה או לגננת תמיד (כאשר מדובר בהתמודדות הגיונית כמובן, ולא במשהו יוצא דופן) תני לו הזדמנות להסתדר בעצמו עם הבטחה מרגיעה שאם זה לא ילך תסדרי את העניינים מחר“.

מבחן אם / איזו אמא את?

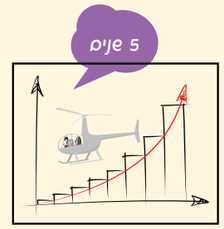
בנך בן החמש חוזר בוכה מהגן. חבר העליב אותו. מה את עושה?

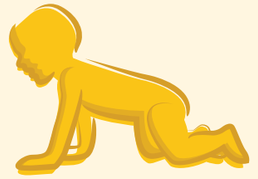
- עוזבת את מה שהיית באמצע, מקשיבה מה קרה, מתעניינת בצורה אמתית ובלתי מוסחת ומשדרת אמון מלא ביכולתו של הילד להתמודד עם המצב שנוצר.
- נזעקת, כך ממסכנים את הבן שלך? מבררת מי היה הפוגע, מצלצלת לאמא שלו, צועקת עליה, מזהירה שאם יקרה משהו דומה עוד פעם אחת, לא תעברו על זה בשקט.
- נאנחת. תמיד זה קורה לו. ”למה אתה תמיד מסתבך? למה תמיד אתה רב עם ילדים? אה, לא רבת איתם? הם התחילו איתך? מעניין, למה תמיד מתחילים איתך?“
- מנסה להסיח את דעתו. ”זה שום דבר, יעבור עד מחר“. לא עוזר. ”רוצה ללכת לקנות לך חבילת ׳רבונים׳? שמרתי לך כסף“. ישתבח שמו, קצת שקט. הכל עבר (באמת? את ברחת, הילד נשאר).











איך אפשר להתעלם?

ציר גדילה: גיל חמש

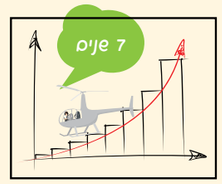
דילמה: האם נכון לתת לו להתמודד לבד עם התמודדויות חברתיות בחיידר?

חוזר בוכה. ”מה קרה צדיק׳ל?“, ממהרת אליו. ”חיים הרים אותי וזרק אותי“, הוא מתייפח, העלבון רב על הכאב. הרים וזרק? זו תלונה שלא חשבת עליה.

בין יפחה ליפחה מתבהרת תמונת המצב. חיים, הבריון של הכיתה, התעמר היום בילדים החלשים. הוא וחבר מרעיו הרימו אותם באוויר ועזבו. משפילים יותר ממכאיבים. ”ואמרת לרב׳ה?“, שואלת. הוא מרים אלייך עיניים מזועזעת, ”מה להלשין? את יודעת מה עושים אצלנו בכיתה למי שמלשין?“. הדם חם לך בעורקים. הוא בן חמש, לא אמור להתמודד בהתמודדויות של גברא אלימא. בערב מצלצלת להוריו של חיים. ולמלמד. ולמפקח החינוכי. לכל מי שצריך על מנת שהסיפור לא יחזור על עצמו עוד. לעולם.

”לפעמים הורים באמת נדרשים להתערב במריבות של ילדים בחיידר, במיוחד כאשר נראה שיש ילד חלש שחזקים נטפלים אליו, אבל, כל התערבות צריכה להימדד בפלס ולהגיע מתוך מקום של אמון בילד ולא התערבות איתו. חשוב להפריד בין צרכיו של הילד לרגשות שלי כאם“, אומרת גב׳ פוטאש.

”כשילד חוזר מהחיידר בוכה הדבר הראשון שעלינו לעשות, הרבה לפני שאנחנו נזעקות לפתור לו את כל הבעיות, הוא פשוט להיות איתו. לעזוב את מה שאנחנו באמצע, לרדת לגובה עיניו של הילד הבוכה, להקשיב לו ולהכיל את הקושי שלו בלי ביקורתיות. אסור לנו לשאול ׳למה הוא עשה לך את זה?׳, לא להבטיח ׳אל תדאג אני אדבר כבר עם הרב׳ה׳ וגם לא לנסות להסיח את דעתו בסיפור על משחק חדש שקנינו, ילד כאוב צריך שיקשיבו לו הקשבה נקיה ולא מעורבבת. לאחר שאנחנו מקשיבות לילד אנחנו צריכות לבדוק את הדברים. בגדול אמא צריכה להיות אכפתית למה שקורה לילד אבל לא להתערבב איתו. הרבה פעמים כאשר ילד מעלה מצוקה אנחנו נפגעות בשבילו ונלחמות במקומו, זאת בדיוק דוגמא לאימהות חונקת. אמא נפגעת בשביל הילד ומגיבה בשבילו. במקרים אחרים התגובה מגיעה ממקום של חוסר אמון ביכולותיו של הילד להתמודד. הוא אפרוח של אמא, אמא לא מספיק סומכת על יכולתו של הילד להתמודד ומתמודדת במקומו. פעילות כזאת עלולה להיות הרסנית לביטחון העצמי של הילד. שכן, ביטחון עצמי נרכש במעין משולש: אמא מאמינה בי, אני מאמין באמא ואז אני גם מאמין בעצמי. אם אמא לא מאמינה בילד הנוסחה לא תוכל להתקיים. אני לא אומרת, לעיתים אמא צריכה להתערב בשביל הילד ולפנות אל הרב׳ה, המנהל או הורי החברים, אבל הפנייה הזאת צריכה להיות ממקום של אמון. אני מאמינה ביכולתו של הילד להתמודד בכל התמודדות נורמלית, מרגישה שיש כאן משהו מעבר לנורמה ומנסה לעזור“.



איך אפשר להיות בטוחים?

ציר גדילה: גיל שבע

דילמה: קשה לילדה להסתגל למסגרת בית הספר. חוזרת שפופה.

"איך היה?"

"בסדר"

"מה עשית בהפסקה?"

"כלום"

"מה זה כלום?"

"שיחקתי עם הבובה שלי".

"וחני הייתה איתך?"

"לא, שיחקתי לבד".

אלף נורות אזהרה נדלקות לך בראש. למה היא לא מסתגלת? אולי היא צריכה עזרה עם החברה? אולי עשיתם טעות כשהעליתם אותה לכיתה א', מראש לא היית בטוחה בצעד. מה עושים עכשיו? צריך להזמין לכאן חברות, ללמד אותה להסתדר איתם, לדבר עם המורה שתמצא לה תפקיד עם בת זוג ל...

לסלול לה את הדרך אל החברה.

"לפני שנתייחס לגבולות הנכונים בדאגה לילדת כיתה א' חשוב שנשים לב לדבר אחר. ההתלבטות הפנימית האם עשינו נכון שהעלינו את הילדה לכיתה א' או שטעינו, היא אחת ההתלבטויות ההרסניות ביותר לילד. כאשר ילדה מרגישה שאמא שלה לא בטוחה שהיא עשתה נכון בכך שהכניסה אותה למקום של הגדולות, גם אם אמא לא אמרה זאת מעולם במפורש, האמון העצמי שלה בעצמה נפגע והיא גדלה מפוחדת, תלותית וחסרת אונים", אומרת הגברת פוטאש.

"לעניין ההתערבות, עלינו להבין שהדבר שהכי מפריע לבניית אמון עצמי אצל ילד הוא מציאות בה אמא עושה הכל בשבילו. לנו קשה לראות את הילדים עוברים קושי ולעיתים, קשיים שחווינו מתערבים לנו בקשייהם של הילדים וגורמים לנו לפעול בשבילם. וזו טעות. יצא לי ללוות אימהות לילדים חרדתיים מאוד. כמעט במאה אחוז מן המקרים החרדתיות הזאת נמצאה אצל ילדים שאמא המשיכה לגונן עליהם יותר מדי גם בגיל מבוגר, ילדים שאמא נלחמת תמיד למענם והם מעולם לא למדו לפרוש כנפיים ולנסות להתמודד לבד. הילדים האלו, מפחדים, ובצדק. הם לא מאמינים בעצמם וביכולת שלהם להתמודד לבד וחרדים מאוד מה יקרה אם אמא לא תהיה פעם או לא תוכל לעזור, מי יעזור להם אם היא לא תוכל? זה כל כך מפחיד! ומה קורה כשאמא בעצמה פוחדת? כנראה שמה שקורה כאן ממש נורא, זאת ממש אימה!".

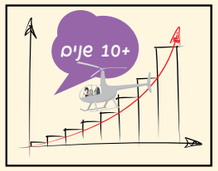
"הילד שלך מתמודד? קחי נשימה עמוקה ונסי לתת לו להסתדר לבד. אל תברחי, תמשיכי להיות שם בשבילו, ללוות אותו בכל הנדרש ובמקרים חריגים גם להתערב בשבילו, אבל תני לו צ'אנס להסתדר לבד. הוא גדול ויכול. תאמיני".

מבחן אם/ איזו אמא את?

בתך בת השבע אינה שמחה ללכת לבית הספר בבוקר. מה את עושה?

- מה זאת אומרת לא שמחה? יש לאמא עבודה ועם שמחה או בלעדיה הילדה צריכה ללכת ללימודים.
- שלמה עם העובדה שהילדה צריכה ללכת לבית הספר ולהתמודד עם המחכה לה שם, אבל מנסה לשמוע ממנה מה קורה שם ומבטיחה לשוחח איתה על הנושא לעומק בצהרים. בשעה רגועה מפתחת איתה שיחה על נושא רכישת החברות ומלמדת אותה מספר כללים בסיסיים בנושא.
- משאירה אותה בבית. אין מה לעשות, אם לא טוב לה היא לא יכולה ללכת עד שנסדר את המצב.
- מתחילה לשאול את עצמך האם טוב עשית שהעלית אותה לכיתה א', הנה, שוב יש לה בעיות... מחליטה להילחם למענה ושולחת אותה להזמין את הבת המבוקשת ביותר בכיתה לבקר אותה בצהרים. מבטיחה לעשות להם צהרים שלא יישכח. שתבין, החברה, שמשתלם להיות חברה של בתך.





איך אפשר לא לדעת מה קורה איתה?

ציר גדילה: גיל העשרה

דילמה: האם נכון ללחוץ על בת לשתף או להשלים עם השתיקה? היא חוזרת הביתה מאוחר. את מעיפה עליה מבט. איפה היית, ילדה שלי? מה עשית? למה את פחות ופחות בבית?

"איך היה?", את מתעניינת. "בסדר", היא אומרת.

"איפה הייתן?", את שואלת.

"את יודעת אמא, בהתנדבות שלנו", היא קצרנית.

ההתנדבות שלה... עוד משהו שהיא עושה עם חברות ולך אין חלק ונחלה בו.

"ואיך היה?", את מתעקשת לנסות לשמוע עוד.

"בסדר, אמא מה יש לאכול?", היא לא מנדבת עוד פרטים.

את כולאת אנחה. מצביעה על הסירים ומנסה להתעניין פעם אחרונה: "מה עשיתן אצל האישה שלכן? היה מעניין?".

"פ'סדר", היא אומרת וכבר אחוזה שפופרת הטלפון בידה והיא פולטת לתוכה תיאורי צהרים נרגשים.

את נושפת ברוגז. היא צריכה לשתף. חייבת. אחרת איך תדעי שלא עובר עליה משהו רע?

"ילדה בגיל ההתבגרות שמתחיל היום, כידוע, בגיל עשר, אינה חייבת לשתף את אימה בכל העובר עליה, ובכל זאת, לאמא אסור לעזוב את המשמר אך גם אסור לה להכריח את הילדה לספר מה קורה איתה. איך אפשר לצוות על הלב להיפתח?", משנתה של הגברת **שרה בקר**, **תומכת רגשית ומלוות צמיחה**, ברורה וזורמת.

"כאשר ילדה חוזרת הביתה, אנחנו, כאימהות, אמורות להתעניין בה בצורה נכונה. התעניינות נכונה היא התעניינות שמכבדת ומרגישה ונענית לרצון הילדה. כשהיא מספרת זה בסדר וכשהיא בוחרת שלא לספר זה גם בסדר. הרצון של הילדה קובע את מידת השיתוף שלנו, לא הצורך הרגשי שלנו להיות מעורבות בחייה".

"ישנם ילדים שמגיל קטן מעדיפים לא לספר מיד על מה שעובר עליהם, וזה בסדר. בגדול, ילדה בגיל עשר שבוחרת להתמודד לבד היא בסדר גמור ובגיל חמש עשרה ההתמודדות האישית ממש מתבקשת".

"עם זאת, גם כאשר ילד בוחר להתמודד לבד ולנו אסור להפריע לו, אנחנו צריכות להישאר ברקע. אימהות נכונה, כזו שאינה חונקת, היא אימהות שעוקבת אחרי הילדים אבל לא מכריחה אותם להתקרב. כאשר הילדה חוזרת הביתה מבית הספר או מהסמינר תסתכלי לה לתוך העיניים. כמו שאת יכולה לאבחן חום דרכן את יכולה לאבחן דרכן גם משהו לא טוב שעובר עליה. אם משהו נראה לך חריג תוכלי לנסות לפתח איתה שיחה, אם לא, עזבי אותה לנפשה. כשהיא שותקת אפשר לומר לה משהו כמו: "אם את רוצה לספר לי משהו אשמח לשמוע", אבל אי אפשר להכריח את הילדה לשתף. אמא איננה משאבה וילדה איננה באר. עם רוב הדברים שעוברים עליה היא יכולה להתמודד לבד ואנחנו לא יכולות להכריח אותה לשתף אותנו. עלינו רק לעקוב מרחוק ולשמור".

מבחן אם / איזו אמא את?

הגדולה שלך חוזרת הביתה לאחר יום ארוך בסמינר. את...

- שולחת אותה בשמחה לטפל בילדים שבאמבטיה. הסמינרים היום לא משאירים לילדות כמעט דקה לעזור בבית.
- מקדמת את פניה בשלום חגיגי. מציעה ארוחת צהרים ושואלת איך היה. היא מספרת בקמצנות, את מתעניינת שוב. ושוב. ושוב ושוב ושוב...
- מקדמת את פניה בשלום, מתעניינת בקצרנות איך היה ושואלת אם תוכל לעזור לך בשעת ההשכבה הקריטית. בערב תוכלו לשוחח, אולי על כוס קפה אולי על ארוחת ערב ואולי בהליכה, עכשיו זה לא הזמן.
- מקבלת את פני השבה מן החברות וכועסת כאשר את רואה את הסלולארי צמוד לאוזנה. לא סיימת ברגע זה עם החברות? מה כבר יש לכן לדבר שוב? כאשר מול שיחות הנפש עם הידידות השיחות איתך מתקצרות בהתאמה מצטרף אל הכעס תסכול.



איך אפשר לראות אותה אבודה?

ציר גדילה: נשואה

דילמה: האם נכון לחפש לבת הנשואה עבודה או שנכון יותר להשאיר לה את העניין?

כשמספר הפלאפון שלה מופיע על הקו את נדרכת. נו, היא כבר מצאה עבודה?

"אמא, היא מיללת באוזנייך, פורקת לתוכן את תסכול ראיון העבודה הנוסף שהסתיים בלא כלום. את יודעת שעלייך לעשות משהו למענה. אולי תדברי עם הבת של סורוצקין, אומרים שיש להם משרד מצליח, אולי הם צריכים יועצת מס? ואולי עם ההם, איך קוראים להם, שעבדת איתם בעבר?

אלוקים ישמור, ממה הם חיים הזוג הצעיר שלך? חמישה חודשים בלי עבודה, ממה הם קונים לחם וחלב?

"תבואו לצהרים?", את מציעה. לא התארגנת ויהיה קשה לאלתר אבל מי יודע מה קורה אצלם? אולי המקרר ריק?

היא דווקא שמחה. את מבטיחה לנסות לברר לה על עבודה ומנתקת את השיחה בלב כבד. מה יהיה? איך יסתדרו? איך תמצא עבודה?

"כאשר מסתכלים על חיפוש עבודה חשוב להבין את המצב לאשורו. האם את, כאם, יכולה למצוא לבת שלך עבודה? יש לך עבודה בשבילה במשרד? יש לך אפשרות להפעיל קשרים כדי שיקבלו אותה במקום אחר? אם יש לך דרך וודאי שעלייך לעזור, מה, תהיי סתם אמא שרואה את הבת שלה סובלת ולא עושה דבר?", **לשרה בקר** משנה מסודרת בנושא גבול ההתערבות האימהי. ניכר שלא רק הידע משחק בו, הניסיון האישי נוטל תפקיד לא קטן.

"אבל, אם אין לך דרך לעזור, ולרוב האימהות אין דרך לעזור, חשוב שלא תהפכי להיות מסדרת העניינים שלה. את לא הליקופטר, לא ממשיכה להסתובב מסביב לילדה כל החיים, וודאי שלא אחרי חתונתה, העבודה וההתמודדות הם העסק שלה. גם אתם התמודדתם עם ענייני פרנסה או עם עניינים אחרים בתחילת החיים או בהמשכם, וגם הזוג הצעיר שלכם יתמודד ויוכל להתמודדות".

"תסתכלי על עצמך, עד איזה עומק נכנסה הדאגה שלך למציאת העבודה של הבת? את מרגישה חייבת למצוא לה עבודה? כשאת סוגרת טלפון איתה את מרגישה לא מסוגלת לשוב לענייניך? את לא ישנה טוב בלילה בגלל הדאגה? כל אלו תופעות שאינן צריכות להיות, את צריכה לחשוב עלייה, לנסות לגשש מעט בסביבה הקרובה אחר עבודה מתאימה ולשמוע את קשייה באמפתיה, אבל ההתמודדות שלה היא שלה ולא שלך. תזכירי לעצמך שהתמודדות תמיד מוצאת לעצמה זוג כתפיים אחד להיצמד אליו, אם את נושאת אותה חזק מדי הילדה מסירה אותה מעל כתפייה, ואז, איך היא תוכל למצוא עבודה?"

"את רוצה להדריך אותה איך לפעול, מה לעשות ולאן לשלוח קורות חיים? את יכולה, אבל להילחץ בשבילה זו טעות. מהרגע שבת עומדת מתחת לחופה הנשמה שלה עוזבת את בית ההורים, היא שייכת עכשיו למקום אחר ופותחת לעצמה מקור חדש של ס"ד. את רוצה להכריח אותה להמשיך לינוק מצינור הס"ד שלכם? למה, היא כבר נגמלה! תני לה להתמודד לבד ולקבל את הס"ד שלה לבד. לווי אותה, תפללי עליה אבל אחרי שהטלפון נסגר את ממשיכה לענייניך והיא נשארת עם שלה".

מבחן אם / איזו אמא את?

את פוגשת את הנשואה הצעירה שלך בשעת אחר הצהרים, על פניה את מוצאת ארשת עצבנית וכאובה. מה את עושה?

- מתחקרת אותה מה קרה ולמה הועם סבר פניה. מנסה להבין מה בדיוק היה ועם מי צריך לדבר כדי להחזיר את הדברים למקומם הנכון. מדברת ומעמידה אנשים במקומם בעת הצורך.
- מעדיפה לא לראות. מעלה נושא חם ודשה בו מכל הכיוונים.
- משוחחת על נושא שעלה במהלך היום ומאפשרת לבת להעלות את דבריה. אם תרצה לספר את מוכנה לשמוע.
- מקשיבה לסיפור המתגלגל מפיה של הבת. מכילה אותה, מבינה, מזדהה אבל חותמת את הדברים בגבול השיחה. את מאוד רוצה לשמוע אותה ומאוד אוהבת אותה, אבל לא פותרת בעיות.





אימהות הליקופטר? צרות של עשירים / גב' שרה בקר

הצבת הגבולות באימהות הליקופטר - אימהות חונקת, היא בהחלט בגדר צרות של עשירים. באופן כללי, נושא הקשר עם אנשים מסביב ובפרט עם ילדינו הוא נושא חשוב וחמקמק. ממש בקלות אנחנו הופכות עסוקות מאוד ומנותקות מאוד מהרצון לשמור על קשר ועל ערוץ פתוח עם המשפחה. הרבה ילדים גדלים בתוך אווירה שאומרת "אם אתם עסוקים זה טוב מאוד". אנחנו בקלות רבה רוצים רק לעשות 'יו' על עוד צהרים שפוי עם הילדים, להתעניין בהם באמת ולדאוג להם באמת, זה רצון שמתמסמס לנו בין האצבעות. בעולם התובעני שלנו הרבה ילדים בהרגשה שההורים לא התעניינו בהם מעולם. אימהות שרוצות להיות בקשר, גם אם מדובר בקשר מעיק, הן כבר אימהות שנמצאות בכיוון הנכון וצריך לומר על כך תודה.

רצון של אמא להיות בקשר הוא בגדר צרות של עשירים אבל גם לעשירים יכולות להיות צרות צרורות...

כדי לוודא שהקשר שלנו עם הילדים נכון אנחנו צריכות לבדוק בחיים שלנו את השאלה הבסיסית; האם החיים שלנו מספיק מספקים אותנו? האם יש לי את האתגרים שלי והאם בטוח שאני לא חיה ולא נושמת דרך הילדים. אם אני כן, אני בטוח לא במקום הנכון.

לעיתים קשה לנו מאוד להפנים שמגיע שלב בו הילדה מתנתקת ממנו. נכון, עד אתמול עוד אמרת לה מה ללבוש, אבל היום היא אפילו לא רוצה לספר לך מה היה בבית הספר. זה כואב, נכון, אבל מה קורה מעבר? האם חוץ מהצער על הריחוק נותר בנו גם ריק וחלל? האם אנחנו מרגישות מן שעמום שהילדה לא ממלאה? אם כן, טוב שנתאפס על עצמנו ונחזיר את המערכת לתקן. הילדה לא צריכה להיות ספקית התעסוקה שלי ואני לא אמורה לנהל לה את החיים. אם הריחוק של הילדה גורם לנו רק צער אנחנו צריכות לדבר עם אמא מנוסה או אדם קרוב, לקבל כלים ותמיכה ולהתמודד עם המצב החדש. ילדים צריכים לחיות את החיים של עצמם, הם לא יכולים להיות עסוקים בהחייאתנו ולנו אסור לחיות את החיים דרכם.

אמא הליקופטר, קווים לדמותה

הגדרה: בשנים האחרונות רווח השימוש במושג 'הורות הליקופטר'. הורים הליקופטריים כשמם כן הם, מרחפים מעל הילדים צמוד ועוקב גם בגיל בו הילדים יכולים להסתדר לבד.

סימנים: הורות הליקופטר מתבטאת לעיתים בהתערבות בלתי פוסקת בחיי הילדים ובחשש מאובדן שליטה על הנעשה בחייהם. הורים הליקופטרים מלווים את הילדים לגן, מחזירים אותם וצריכים לשמוע בדרך כל פרט שהיה או לא היה. בבית הספר היסודי הם עוברים על שיעורי הבית של הילדים בלילות ומצלצלים להבין דברים לא ברורים עם המורה. הם מסדרים מריבות ועלבונות של הילדים ובאופן כללי לוקחים אישית כל פרט בחיי ילדם. תמצאו אותם רבים בשביל הילד על ציון לא הוגן או בוחרים לילד את העדפותיו בלימודים ובחוגים.

סיבה: בליבה של הורות ההליקופטר ניצבים בדרך כלל חוסר אמון ביכולותיו של הילד וחרדה לביטחונו ולאושרו. לעיתים מסייעים להיווצרות הורות הליקופטר גם החרדה שמא יעבור הילד את הקשיים שחווה ההורה בהיותו ילד או חשש עצמי שמא אני, כהורה, אינני טוב מספיק.

בדיקה: מספר שאלות שיעזרו לכן לברר האם אתן אימהות הליקופטר. מי פותר את המצב כאשר ילד נקלע לצרות? האם הילד שלך יודע לחשוב על בעיות למצוקות לבדו? האם נתת לו פעם לחשוב לבד על פתרון למצוקה? מה קורה במצב של ריב עם חברים? האם את נותנת לילד לחשוב בעצמו על פתרון למריבות? האם הילד יודע לעשות פעולות תואמות גיל כמו צחצוח שיניים, אכילה (גם של דברים מלכלכים), יציאה למכולת ותיקוף הרב קו? האם הילד קובע תוכניות בעצמו? האם פגישתו עם החברים מגיעה מיוזמתו או מיוזמתך? כמה פעמים דיברת עם הגננת\רב'ה מאז תחילת השנה?

יציאה: תיקון המצב של הורות הליקופטרית פשוטה יחסית. בפעם הבאה שהילד נתקל בקושי או אתגר הניחו לו לנסות לפתור אותו לבדו או לכל הפחות לחשוב על רעיונות פעולה לבדו, הניחו לו גם להתנסות ולעשות פעולות תואמות גיל לבד, הגם שבצורה כזו דברים יארכו זמן רב יותר ויעשו בצורה פחות טובה.



רגע של 'כל הנערים'

מוצאי שמחת תורה תשע"ט.

וואו.

היה חג מיוחד.

היינו בישיבה השנה, לראשונה, ואין דרך לתמלל את החוויה. מה שבטוח שמכל היום העמוס והגדוש בקדושה ובריקודים, יש רגע אחד שכבש ללא קרב מקום מאד עמוק בתוכי.

רגע של "כל הנערים".

איך אני אסביר את זה?

קצת רקע. היה לי ילד אחד, הרי, ישראל שמו, אותו כבר מכירים. הוא היה אמור לחגוג עוד חודש יום הולדת ארבע, אבל הוא לא יעשה את זה לפני ביאת גואל. כי הוא נפטר, מזמן, בגיל חודשיים וקצת. זה נורא עצוב. בתור סיפור על מישהו אחר זה יכול להעציב אותי, אבל משום מה כשאני מספרת את זה בעצמי או נזכרת, זה לא מרגיש לי עצוב אפילו טיפה.

בכלל. זה פשוט משהו שהיה ועבר. מה אני אעשה? אני אמא נוראית?

כשזה קרה זה כאב מאד, כמו סכין חותכת בבשר החי, אבל היו שם עוד הרבה דברים מסביב, כך שאני לא חושבת שזה הוגן להתעכב רק על הכאב. אבל הרגשתי, בהחלט.

השנה הראשונה לאחר הפטירה הייתה מסע מורכב ולא קל בין בורות של כאב וגעגוע שנפערו בי עד תהומות הנפש. היו רגעים שלא האמנתי שכאב כזה יכול אי פעם להרפות, שיום אחד עוד אהיה במקום אחר.

ואז השנה עברה, וזמן לא רב אחר כך גם ילדתי בת יקרה, ילדה של אור ופלא ונס, ובלי לדבר הרבה דיבורים או לעשות מסיבת פרידה, אדון אבל ארז מזוודות והלך.

הרבה דברים העסיקו אותי אז והייתי מותשת, מטושטשת, נרגשת ומלאת חרדות כרימון, והוא ניצל את היסח הדעת וחמק לו למערתו החשוכה.

האמת, לא התגעגעתי אליו.

הרבה אנשים אמרו לי מאז בהתחשבות רבה: "איזה יופי שיש לך עוד ילדים. כמובן, כמובן שזה לא במקומו. שום דבר לא ימלא את החלל שלו, ובכל זאת איזה יופי שיש עוד ילדים".

הנהנתי להם תמיד בכל פה. מה אני אגיד? עד שהם לקחו קורס בטקט וכבר ידעו מה להגיד למשפחות שכולות, אני אסתור להם את זה? אבל עמוק בלב רק אני וה' ידענו, ש... נכון, זה לגמרי לא במקומו, אבל זה כן ממלא בפועל את החלל שנוצר. מה אני אעשה. זו האמת.

בבית שלי כבר לא מרחפות רוחות של תינוקות מתים, ושמיכות מכובסות לא עומדות כמו אנדרטה בארון, אלא ברוך ה', נשמעות ללא הרף צרחות של תינוקות וילדים שיהיו בריאים עד מאה ועשרים, ומכבסים להם המון המון כביסות שאפילו לא רואות את הארון מבפנים, כי מיד שולפים ומשתמשים עוד מהערימה.

זה כן עושה לי שמח בלב במקום עצוב.

זה כן עושה לי את הלב עסוק מאד בעניינים שמחים, ולא משאיר לי פנאי לחשוב על דברים עצובים.

מאז שהיא נולדה, וביתר שאת מאז שהוא נולד - החמוד הזה הצרחן והשמנמן והחייכן, אפשרתי להם בשמחה להשתלט על כל המקום הפנוי. האמת - הם לא שאלו אותי, אלא עשו את זה לבד.

טוב. עד כאן הסברתי מה לא. עכשיו אני חייבת לסתור את זה ולהגיד שלפעמים כן. יש כמה רגעים בשנה, שפתאום זה צף מאי שם ומשתלט עלי, ואני - כמעט אין לי זמן להתבונן ברגש שהגיע מרוב פליאה על קיומו. כמה מוזר שהוא הגיע. מה, אני עדיין מסוגלת?

בשנה הראשונה אחרי, גיליתי בשמחת תורה, שיש "ברוך" מאד רציני שמתחפש בשם התמים "כל הנערים". אני עומדת בשלווה בבית הכנסת (כלומר, נדחפת מצד אל צד למרגלות המחיצה) ומתבוננת בריקודים דרך הסדק היקר שלי, שנחסם באורח לא סדיר לפי תנועות הקוקו של הילדה לפניי. ופתאום זה מתחיל פנימה, מצעד של אימהות מתנשפות ומתרגשות, וכולן עם תינוקות בידיים. תינוקות בנים. עם כיפות וקסקטים ושקיות במבה לשמירת השקט, לגדולים, או סתם עם חליפות ברית חגיגיות כאלה, לקטנטנים. כולם באים. כולם ממש. כל התינוקות הבנים. לא נשארתי כדי לראות איך כולם נכנסים מתחת לטלית ואיזה יופי. לקחתי את רגליי בהחלטה נבונה וזריזה והלכתי הביתה, וכל הדרך זה שרף. נורא. וכאב. איפה הילד שלי שאין לי להביא ל"כל הנערים".

בדרך בדקתי בלב את לוח השנה. אין עוד אחד כזה, הגעתי למסקנה, אין עוד תאריך שמיועד אך ורק לבנים הקטנים. יש הרבה טקסים מיוחדים לילדים, לבנים, לתינוקות, אבל לשילוב הספציפי הזה- יש אחד ויחיד. נעים להכיר, אביגיל. תכירי מחדש מהזווית הזאת את "כל הנערים".

בשנה שאחר כך כבר נסחבתי בחסדי שמים עם תינוקת בת חצי שנה בעגלה, שהתפתלה ויילללה ועלתה וירדה מהידיים, וגם אז נמלטתי איתה בהפציע הסנוניות הראשונות. היא הייתה מאד תינוקת, והכי בעולם, אבל מאד לא בן, ובפעם הראשונה מאז שהיא נולדה, הרגשתי שמשהו חסר.

בשנה שעברה הייתי במצב המתנה, ואפילו המתנה לבן, בהחלט מצב משמח במיוחד. וגיליתי שעדיין. זה נורא כואב. אפילו לפניי החג. רק המחשבה. כלמודת ניסיון גם ביררתי היטב את השעה המשוערת כדי לא להיות בכלל, ואפילו לא להימלט. כל הדרך הביתה לא פגשתי אף אחת ואפילו עצרתי לנדנד את הקטנה בגינה הריקה, ועדיין.

לפני תשעה חודשים, ברוך השם הטוב, קיבלנו במתנה את האוצר החמוד והיקר, ששובר שיאי מתיקות וצרחות כאחד מרגע לידתו.

החודשים הראשונים שלו היו דרמטיים מאד וחרוטים היטב על ליבי. הוא עשה כל שיכול היה כדי להפחיד עד מוות כמעט את אמו החרדתית, כולל להכחיל מפליטה בגיל יומיים ערב השחרור מבית חולים, ולהישאר ליום נוסף תחת אבטחה כבדה במוניטור. המשך בצרחות אימים שלא שמעתי מימי בכל הזדמנות בבית, והשיא כמובן בלקבל חום בגיל שבעה שבועות, ולטוס למיון בשתיים בלילה, עם אמא שבטוחה שזה לא קורה לה באמת, אלא היא ודאי חולמת.

את ארבעת הימים שביליתי שם במיון ובמחלקת ילדים, עם וירוס קל בסך הכל, אני לא רוצה ולא יכולה לתאר. לא רוצה לחזור לשם אפילו במחשבה. אין לי ספק שלעבור סיוט של חרדה ממשהו זה הרבה יותר קשה מלעבור את הדבר בעצמו (כמובן שלא מאחלת לעצמי אף אחד משניהם. רק בריאות, אבא, בבקשה). וגם כשחזרתי הביתה סוף סוף, מעולפת כמעט ורזה משמעותית, חיכו לי ימים אפלים מאד בבית של התמודדות עם כל יצורי האופל של החרדה שקמו עלי לבולעני, חזקים ושרירים מאי פעם. לא פעם ייחלתי שמישהו פשוט יעשה איתי חסד, ייקח אותו ויגדל אותו עד איזה גיל הגיוני ולא מפחיד, ויחזיר לי אותו שלם ובריא שמח וחייכן. אין לי כוח להיות בכל התהליך הזה בעצמי. אין לי כוח להתמודד מול הפחדים והזיכרונות הכי קשים שלי יום יום, שעה שעה. וזה מה שהייתי צריכה לעשות, כי לא הייתה לי שום ברירה.

זו הייתה מלחמה אמיתית. נדרשתי לכל פירור של כוח, לכל שריד של אמונה, כדי להשיב מאבק. כדי לענות לעצמי תשובות טובות, כדי למצוא כוחות לקום ולטפל בתינוק הזה ובאחים שלו שיהיו בריאים, שאי אפשר איתם ואי אפשר בלעדיהם. ובאחדים מהרגעים האלו שניסיתי בכל כוחי לעצמי שוב ושוב: הוא יגדל בעז"ה, את תראי שהוא יגדל. הנה עכשיו מסתיים החורף המפחיד והארוך הזה סוף סוף, ותיכף מתחיל הקיץ. תדמייני אתכם יוצאים לגינה ב"בין הזמנים", כל המשפחה, והוא יושב על ברכייך, תינוק עליז ושמנמן בן חצי שנה עם שרוול קצר וקפלי שומן חמודים. את תראי, התקופה הקשה הזאת תעבור, הוא יפסיק להיות כזה פצפון ומפחיד וצורח עם סימנים אדומים על העור שאת מאבחנת כפריחות ועושה דרמות באמבטיה. הוא יגדל ואת תשכחי כמה היה קשה ורק תרווי ממנו בלי סוף נחת.

ברגעים הכי אופטימיים, הצלחתי אפילו להגיע בדמיון עד שמחת תורה. חכי בסבלנות, אביגיל, את מאמינה? רק עוד כמה חודשים, אבל השנה, יהיה לך נער להביא לכל הנערים! די לצביטה הזאת בלב. איזה אושר זה יהיה. איזה נס ואיזו הודיה. תחזיקי מעמד, כדאי לך.

אביגיל שמעה ושמרה טוב טוב את ההבטחה. ואכן, אלף פעמים ברוך השם, החרדה שככה מעצמה עם הזמן. הוא גדל. סדר היום שלו נעשה הגיוני יותר, והצרחות התמידיות התחלפו לחיוכים ענקיים וממיסים. אין סוף לנחת, אין סוף למתיקות, וברשימות הקניות האין סופיות שלי לחגים השנה, היה סעיף אחד חשוב: כיפה. זה היה מאד עקרוני אצלי. כן צריך או לא צריך, אני לא מוותרת על שום פרט מהטקס, אני רוצה כיפה ל'כל הנערים'. אפילו לקחתי אותו למדוד. שהחלום ייצא מושלם.

השנה היינו בישיבה. זה מחזה מהפנט, אפשר לשבת שעות בלי הפסקה ולראות איך הבחורים האלה רוקדים בכל כוח נעוריהם לכבוד השם ולכבוד התורה הקדושה, וזה אכן מה שעשיתי. באיזשהו שלב התעוררו לי מחשבות מוזרות. כשהייתי נערה הייתי הולכת בדבקות לשמחות בית השואבה ומתבוננת בהערצה בריקודי הבחורים ה"ענקיים". בגילי המתקדם הם נראים לי יותר, עם כל הכבוד, כמו ילדים. ילדים טובים, מחונכים, לומדים, מתנדנדים מעל הגמרא, אבל עוד לא התחילו לשחות לעומק בים החיים. ילדים. מאיפה החיבור הסוחף הזה שלהם עם מה שהם שרים? מה המילים הללו אומרות להם בתוך הלב? מבחינתי, המילים האלו אישיות לגמרי- "צווה ישועות יעקב" "ברוך הוא אלוקינו שבראנו לכבודו" "הא רעווא קדמך, שתפתח ליבאי באוריתא" ואיך לא - "וטהר ליבנו לעבדך באמת!". בחוויה שלי, אני מרגישה שיש במילים האלה סוד שרק בורא עולם ואני יכולים להבין. רק שנינו יודעים כמה פיתולים, כמה מאבקים, כמה עליות וירידות, כמה תפילות, כמה סיעתות דשמאיות, מקופלות בכל שיר קדוש כזה. מילא שאני אתרגש לשיר בלב ולרצות "אנא אנא עבדא" - אבל ממה הם מתלהבים? מה הם הספיקו לעבור בחיים, בגילאי תשע עשרה - עשרים? מה עובר להם בראש, כשהם שרים את המילים?

אני לא מזלזלת חלילה. ברור לי שכל אחד עובר, וגם אני עברתי בגילם, רק משהו לא הסתדר לי כזה.

ואז יצאתי לפוש לכמה דקות ואז קראו לי בדחיפות והודיעו לי שכל הנערים זה עכשיו, ולקחתי מהר את התינוק וחבשתי על קודקדו הקרח את הכיפה ומסרתיהו לאביו. ורצתי לצד השני ועליתי על שולחן כדי לראות, לראשונה מזה ארבע שנים, ים של טליתות ומתחתם כ---ולם, אבל כולם נדחקים, כל הנערים הקטנים וגם הנערים הגדולים. כי לדקה אחת של חסד התרוקן האולם הענק, וכל בחורי החמד של הישיבה נדחקו יחד עם התינוקות לרגע אחד מצטופף וחבוק וחם ומרגש של כל ישראל אחים. התבוננתי מלמעלה על החופה המרגשת מטליתות ולא יכולתי שלא להיזכר במזוכיזם בטלית האחרונה שעטפה את ישראל, לא יודעת למה אני חייבת להיות מעצבנת כזאת.

אחד הבחורים זעק מאי שם את ברכות התורה ובליל של קולות ענה לו, מכל ההגיות והגמגומים של צאן קדושים, והכי הכי ענה לו התינוק הפרטי שלי, שהיה כל היום רגוע ושליו כאגם רוגע, ורק בדקות החשובות האלה צרח כמובן עד לב השמים, ניסה למרוט את הכיפה בכל עוז ונבהל מכל הפרצופים הנדחקים סביבו ולא נרגע בשום פנים ואופן. זה ההסבר הנראה לעין, אם כי אני חושבת שזו הייתה פשוט דרכו שלו "לעלות לתורה", הוא לא יודע לדבר, אז נותר לו רק לבכות.

ואז הם פצחו כולם יחד במקהלה בניגון המסורתי: "המלאך הגואל אותי...". ככה פתאום, בלב בית המדרש ההומה, בתפאורה הכי לא מתאימה, הגיעו צלילים אהובים - שנואים של השכבה. המנגינה הזאת שמתנגנת כל ערב בשעה הכי מייגעת בביתי, כששיר על שפתיי ועצבים בריאים מאד בועטים לי בפנים. מנסה מאד להיות סבלנית עד הרגע האחרון, אבל הר געש של קוצר רוח מאיים לבקוע מכל סדק שלי.

עמדתי שם על השולחן ופתאום הכל התחבר לי. הנער הקטן הזה שאני מתמסרת לגדל, נערי הישיבה שאמותיהם גידלו אותם במסירות והגיעו עד הנה, והנה הם בדרך לגדל דור חדש של נערים קטנים משלהם, בעזרת השם. גם הם עוד יגדלו. אני עוברת את שלי, כל אחד עובר את שלו, אבל כולנו הולכים אליו, רק אליו, באותו שביל, כי כולנו עבדין דקודשא בריך הוא. כי המלוכה והממשלה לחי עולמים, וכמה שאתן לו יותר את המלוכה והממשלה בליבי ובחיי, הדרך תהיה קלה יותר. החל מניסיונות קטנים כמו השכבה וכלה בגדולים שאני לא רוצה להיזכר בהם.

הכל הכל שלו, הכל הכל בשבילו, וגם אם לעולם לא אוכל להסביר את זה עד הסוף, הוא מקשיב ומבין ויודע.

אז רציתי לומר לך תודה אבא, על החוויה המדהימה שנתת לי היום, ועל החלום שהגשמת לי ושימח אותי ממש עמוק בפנים. שנזכה הלאה לגדל לך את צאן הקדושים ואת כל העדרים, תמיד יד ביד איתך. ושלא נפחד כלל, אמן ואמן.



קשת בענן אימה

היא מהלכת אימים על אימהות לתינוקות טריים, ומבלבלת גם את המומחים, היא ה - ASD הקשת האוטיסטית שכוללת מילדים נטולי יכולת תקשורת ועד מבוגרים 'נורמלים' שמסתובבים ביננו ואין להם מושג שהם בעצם כלולים בתוכה| יהודית גולן מלקטת מהמומחים צפירות הרגעה לצד איתותים אדומים | ויש גם בונוס: שאלון אישי לזיהוי ספקטרום ה-ASD במבוגרים ובילדים

שעה אחרי הלידה, כשעליתי למחלקה צפיתי בשכנה לחדר, סופרת בחשש את אצבעותיה של התינוקת שלה, בוחנת את אוזניה ואת אפה, תוהה האם הקילופים סביב הציפורניים הקטנטנות תקניים... כמעט הצעתי לה להצטייד בפעם הבאה בזכוכית מגדלת...

למעשה, הורים בעלי ניסיון רב יותר צוברים עוד ועוד חששות, שממשיכים ומלווים אותם גם בחודשים הבאים. אחד החששות המעיבים כעננה הוא החשש מפני אוטיזם.

הכל נפלא אבל...

החודשים הראשונים לאחר שהתינוק מגיע לבית הם עמוסים; האכלות סביב השעון, החתלות ורחצות, פליטות ובכי, וכאשר שורר השקט בשטח גם ההורים מחפשים מנוחה. אלא שגם אז עובדים החיישנים שלנו שעות נוספות! אנו בודקים שוב ושוב האם הוא שומע, מצפים בקוצר רוח לחיוך ראשון, בוחנים את החניכיים לראות אם הציצה כותרת של שן ותולים צעצועי התפתחות בכל מקום אפשרי.

לא מעט אמהות, במיוחד אלו החשופות לידע או עובדות עם ילדים מיוחדים - מוצאות את עצמן בוחנות בשבע עיניים את התגובות התקשורתיות של התינוק, מנסות לאשר לעצמן שהוא בסדר גמור, שאין שום חשש שהאוצר היקר ילקה באוטיזם, אותה תסמונת שאחד מכל אלף ילדים מאובחן בה במידה זו או אחרת.

בעבר נטען שאוטיזם ניתן לאבחן רק מגיל שלוש. אלא שעם הזמן נראה כי יותר ויותר מרפאות ורופאים בוחנים ומנסים לאתר אוטיזם בגילאים נמוכים, ויש מי שמתיימר לאבחן אוטיזם אפילו בגיל שלושה חודשים בלבד!

ישנה אפילו מרפאה העוסקת באבחון פרה- אוטיזם של תינוקות בגילאי שלושה חודשים עד שנה, שמגלים סימנים של הפרעה בהתפתחות הקשר עם סביבתם. הרעיון העומד מאחורי הרצון לאבחון בגיל צעיר כל כך הוא, שיתכן כי טיפול בהפרעות ממשפחה זו בגיל הרך -



מסייע משמעותית בהתמודדות עם הבעיה ובמזעורה!

נורות אדומות

בטיפת חלב עוקבים בדקדקנות אחר התינוקות, מנהלים עקומות ומדריכים את האמהות כיצד להאכיל את התינוק, אבל לא רק. מדי פעם נערכת בדיקת התפתחות שבה מנסה האחות לבחון את הקשר הרציף עם הפעוט, לעקוב אחר תגובותיו ולזהות חריגות שיכולות לשרטט מצב של "פרה-אוטיזם". אלא שאמהות בעלות ניסיון אינן מסתפקות בכך, כי אמנם, לא פעם דווקא האמא היא זו שיכולה לעלות על הסימנים המוקדמים!

לעתים טוענת האם שמשהו לא תקין, ונתקלת בתגובות של: "את סתם היסטרית" , "את מחפשת בעיות במקום שהן אינן"... חשוב להקשיב לרחשי לב האם, שלא פעם מאותתים הרבה לפני כל אבחנה מקצועית!

נורות אדומות אמורות להידלק במקרה בו מופיעים שניים או יותר מן הסימנים הבאים:

* הילד פאסיבי מדי, כמעט לא בוכה, לא מתנועע, אינו מתעניין בסביבה, נראה נינוח לגמרי וישן לילה שלם בחודשים הראשונים לחייו.
* מצד שני גם פעילות יתר של התינוק שבוכה שעות ארוכות, אינו רגוע ומתנועע המון עלולה להיות סמן!
* ילד שאינו רוצה לאכול מתנגד למעבר לבקבוק או מאוכל נוזלי למוצק, והתפריט שלו צר מאוד יכול לאותת על בעיה.
* תינוק שמביט בחפצים אולם מתקשה בקשר עין ישיר עם אנשים. לתינוקות יש היכולת ליצור קשר עם סביבתם, קשר שניתן להבחין בו כבר בגיל שלושה חודשים. כשתינוק לא יוצר קשר, והסביבה אינה מעניינת אותו, חשוב לבדוק את השמיעה והראיה שלו, ואם נשללות בעיות רפואיות כדאי לחשוב על בדיקת התפתחות!
* נורה אדומה צריכה להידלק כאשר התינוק אינו מגיב לדיבור או לנוכחות ההורה; הוא לא מפנה את ראשו וכו'. כמובן שזו עלולה להיות בעיית שמיעה, אולם גם כאשר תינוק אינו שומע הוא אמור להגיב כשהוא רואה או חש את אמו!
* כאשר התינוק נרתע ממגע של הורה או כל אדם אחר
* כאשר נצפית גדילה מואצת של היקף הראש ביחס לנקודת ההתחלה.

רגע לפני שנזעקים כל חיישני ההגנה, יש לציין שכל סימן כשלעצמו יכול להצביע על תופעות שונות לגמרי מאוטיזם.

כאב בטן או רגישות לחלב יכולים לגרום לתינוק להיות מאוד לא רגוע. מחלת חום יכולה להפוך אותו לפאסיבי וכן הלאה. אולם אם יש כמה סימנים (שניים +) ולאורך זמן, כדאי מאוד לפנות לבדיקה מקצועית.

עוד כדאי לדעת שלא כל הפרעה בהתפתחות הקשר - תתפתח לאוטיזם, אבל כל מצב של אוטיזם מתחיל בהפרעה בהתפתחות הקשר!

לא פעם טוענים הורים שעד גיל שנתיים - שלוש הילד תפקד באופן נורמאלי ורק אז החלה ההידרדרות. במכונים העובדים עם תינוקות מצביעים על כי נוריות אזהרה היו גם היו בגיל המוקדם, ובהסרטות של תינוקות הם אף יכולים להצביע על כך, אם כי ברוב המקרים, מדובר בסימנים מינימאליים, שאינם מאובחנים בעין בלתי מקצועית.

על הרצף

למעשה, אין שני אנשים עם אוטיזם שזהים זה לזה! אלי לכן נקבע המונח המקובל של "ספקטרום אוטיסטי", שמשקף את העובדה שעל אף שלאנשים עם אוטיזם יש קשת של קשיים בתקשורת ובנושאים נוספים, הרי שכל אחד יימצא במקום אחר על הרצף. יהיו אוטיסטים שיכלו למשל לחיות חיים עצמאיים, ולעומתם אחרים שיזדקקו לתמיכה ולסיוע מתמידים.

למעשה מי שהגדיר ראשונה את המונח "אוטיזם" היה, לפני 76 שנה הפסיכיאטר האמריקאי ד"ר ליאו קאנר בשנת תש"ב. הוא היה זה שקבע שאת האבחנה ניתן לבצע בסביבות גיל שלוש והוא אף כתב שההפרעה הפסיכיאטרית הזו שמאופיינת בקושי חמור בתקשורת בינאישית ובהתנגדות לשינויים, אפילו קלים, בסביבה המוכרת - מופיעה בעיקר אצל ילדים יפים... רבים מן הילדים שבחן ד"ר קנר היו בנים למשפחות עשירות שהיו עסוקות במעמדן ובעצמן ולכאורה הזניחו את ילדיהן שהפכו למנותקים ושותקים. ברור שקביעה זו סימנה את ההורים והפכה אותם ל"מואשמים" במצב...

חלפו עשרות שנים עד שהקהילייה הרפואית החלה לערער על הקביעות הללו, ולהוכיח שלא הניכור והניתוק מההורים בילדות הוא הגורם לאוטיזם. כך התגלו ילדים אוטיסטיים גם במשפחות עניות, וכאלו שטיפחו והשקיעו בילדיהן!

במהלך השנים בודדו החוקרים סוגים שונים של הפרעות שקשורות לתחום האוטיזם והתברר כי בהחלט ניתן לאבחן אף בגיל שנה וחצי- שנתיים בחלק מן המקרים. עם המחקרים החלה גם תשומת לב רבה יותר, כאשר כפי שכתבנו אחד מאלף ילדים מאובחן כאוטיסט (לעומת אחד מ-2500 לפני שלושים שנה...) אולם אחד מכל שלוש מאות מוגדר כמי שסובל מהפרעה שקשורה ברצף האוטיסטי!

הרווח הגדול

בשנתו הראשונה של הפעוט מתפתח המוח בצורה המשמעותית ביותר. למעשה מדובר בחלון הזדמנויות חד פעמי שיכול להשפיע מאוד על התפתחותו התקשורתית של הילד כמו גם על תחומי התפתחות אחרים.

"בעבודה עם גירויים נכונים ניתן לגרום לשינוי בהתחלה של דפוסים בתוך ימים ולהביא למזעור ההפרעה או אף להיעלמותה" אומרת ד"ר אלונים שעוסקת בתחום.

הטיפול בתינוקות רכים כל כך נעשה על ידי טכניקות של גרייה, בעיקר ויזואלית ותחושתית, כשהמטפלים עובדים עם אביזרים בעלי צבעים מגוונים וטקסטורות שונות שמשפיעים על מיקוד המבט של התינוק ו"תופסים" אותו או גורמים לו להסיר מבט. לאחר שהעדפותיו של התינוק נלמדות, ינקטו המטפלים בצבעים ובצורות שהתינוק אוהב ומתחבר אליהם.

כמובן שכל הכניסה לעולם התינוקות נעשית בצורה מתחשבת ובלתי מאיימת, וגם הגירויים ניתנים במינון כדי שלא להציף את התינוק ולגרום לעודף גרייה שיכול להוביל להסתגרות וכדומה.

תינוק שנוטה להביט בחפצים ולא באנשים יקבל מינון עוד יותר מדוד של צבעים וטקסטורות כשהדגש יינתן על פיתוח קשר עין אנושי.

תחום נוסף שמטופל בגיל הרך הוא הרתיעה ממגע. כאן ניתן להרגיל את התינוקות בעזרת עיסויים להכיל מגע, וכמובן - כשהילד סובל מהפרעת אכילה - יש תשומת לב גם לנושא הזה.

האם אפשר להירגע?

באיזה שהוא שלב, כשהילד מחייך ומדבר, מביע את עצמו ומשחק איתנו אנחנו נרגעים. אלא שתמיד נותרת השאלה בירכתיים, באיזה גיל אפשר להרגע...

ובכן, מסתבר שיש אוטיסטים שאובחנו בגילאי בית הספר, אחרים בגילאי תיכון ויש גם מקרים של אבחונים מאוחרים יותר!

אגודת האוטיזם הלאומית (NAS) טוענת שלעולם לא מאוחר מידי כדי לאבחן אוטיזם, על אף שלעתים זה לא פשוט ואפילו קשה.

אלטרנטיב BRT

צ. רוזין

מכון לאבחון ולטיפול במגוון בעיות פיזיות ונפשיות בעזרת מכשירי תדרים

BioResonance Therapy

מונו | סינוסיטיס | פרקינסון | אלצהיימר

מיגרנה | גמגום | דלקת פרקים

אפשרות לשכירת מכשיר תדרים לטיפול ביתי



המלצות אצל:

052-7110328 ,052-7698464

052-7629104 ,055-6776251

התייעצות עם הרב צבי דוידוביץ שליט"א בכל שאלה שמתעוררת

נחל רביבים 10, בית שמש 053-312-7567

מרוה לצמא

השבועון לבית היהודי

— קריאה לכל יהודי —



"שלום, דודל", מפתיע סבא זלקוביץ את נכדו החביב, "הבאתי לך מתנה". "מתנה?!" קופץ דודל, וסבא מוסיף בחיוך: "כן, מתנה שלא נגמרת; בכל שבוע - מתנה". "סבא, תגלה לי מה המתנה", מבקש דודל, וסבא מושיט לו בשמחה 'מרוה לצמא'. דודל קופץ מרוב אושר, וכל הבית מתמלא צהלה ושמחה...

וואו, איזה אושר - 'מרוה לצמא'.

הגרלה על מייבש כביסה בשווי 2,000 ש"ח

09-88-999-80

מבצע ענק לזמן מוגבל: מנוי לחודשיים - 18 ₪ בלבד

לפי שלא השתתף במבצע במחצית השנה האחרונה | ס.כ.מ. | כפוף לתקנון.



זאת בגלל העובדה שהספקטרום האוטיסטי כה רחב, והתסמינים שלו שונים ומבלבלים.

למעשה, למבוגרים עם אוטיזם קשה להבין שפה מילולית ושאיננה מילולית, כמו מחוות, הבעות פנים, טון דיבור, כמו גם בדיחות ועקיצות מילוליות. אצל חלקם גם מצב הדיבור מוגבל, ואם כי הם מבינים את הנאמר להם, הרי שהם יעדיפו להשתמש בצורות תקשורת חלופיות, כמו שפת סימנים.

האבחון תורם לכך שהמבוגרים הללו יבינו את עצמם, יובנו על ידי הסביבה וגם יקבלו תמיכה מתאימה כגון תעסוקה הולמת, טיפולים פסיכולוגיים ותרופתיים, הם יקבלו סיוע בקבלת החלטות ועוד.

אוטיסטים כותבים...

"אדם אוטיסט לא מרוכז בעצמו הוא מרוכז בכל הסובב אותו. העולם שלו רחב עד אין קץ ולא דל חושי כמו אצל אדם רגיל. כשהכל מציף אותך חושית אתה חוסם עם הידיים את האוזניים או זמזומים וספירות...

התנועה קדימה ואחורה היא אצל אדם שמחבר יותר בין הפנים לחוץ והטיפול של ABA מנסה לנרמל אותו ולהכחיד את סממניו, אבל זה לא עובד וזה כואב וזה לעולם לא יהפוך אותו להיות רגיל באמת כי הוא לא צריך. אולי הגיע הזמן שתפתחו את הלב ולא רק את הראש, לראות אחרת ולהרגיש אחרת? למה צריך להתנהג בדרך שלכם כדי להיות מי שאנחנו?"

"עבורנו, המונח "אוטיזם" כולל בתוכו את כלל אנשי הספקטרום האוטיסטי... ההבחנה בין תסמונות שונות בספקטרום האוטיסטי הנה משנית ואינה משמעותית לעצם המהות האוטיסטית. אנו "אנשי קצוות": מאפיינים שנמצאים באוכלוסייה הכללית מוקצנים אצלנו... אוטיזם בכל צורותיו איננו הפרעה או מחלה, אלא חלק בלתי נפרד מן ההתפתחות האנושית ובלעדיו לא יתקיים חלק נכבד מן הקידמה האנושית. על כן, אין לקדם תוכניות ל"חיסול האוטיזם" ובמקומן יש לקדם את אנשי הספקטרום האוטיסטי בחברה, כפי שהם. יש ללמדם (בדרכים שונות וייחודיות), ממש כמו כל אחד אחר, בהתאם ליכולותיהם, את כל המיומנויות של בני האדם, אך אין "לרפאם".

(אס"י - קהילת אנשי הספקטרום האוטיסטי בישראל)

חיסונים ואוטיזם- התרמית | נ. קצין



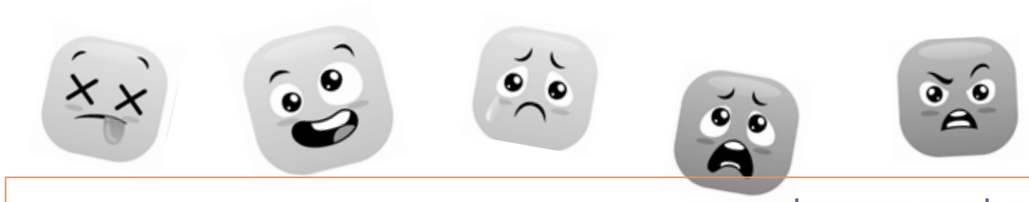
חיסונים גורמים לאוטיזם? מדובר באחת התרמיות היותר שערוריתיות, הרווחות בקרב מתנגדי הרפואה, שמנצלים את דאגתם של הורים לילדיהם - בכדי למשוך "מאמינים" שוטים לטרנד ההתנגדות לחיסונים. מקורה של התרמית - במחקר שקרי שפורסם על ידי חוקר בעל אינטרסים, והופרך בהמשך. לא יאומן, אבל שנים לאחר שהעלילה הזאת הופרכה לחלוטין - מתנגדי החיסונים עדיין מנופפים במחקר הזה כדגל... הכל החל כאשר ד"ר אנדרו וייקפילד, רופא בריטי, פרסם ב- 1998 מחקר בכתב העת "לאנסט" לפיו יש קשר בין החיסון המשולש (ה- MMR) להתנהגות אוטיסטית. לימים, התברר כי המחקר כולו הסתמך על 12 ילדים בלבד...

המחקר חולל בהלה רבתי - והורים רבים נמנעו מלחסן את ילדיהם. לאובדן האמון הציבורי בחיסונים בכלל הייתה תוצאה מיידית - עלייה בתחלואה. אגב, תופעה דומה אירעה בסוף שנות השבעים - בעקבות ביקורת ציבורית על תופעות הלוואי של חיסון נגד שעלת, ירד שיעור ההתחסנות מ- 80% ל- 40% בלבד בתוך חמש שנים. ב- 1977 התפרצה באנגליה מגיפת שעלת שבה נדבקו מעל מאה אלף איש, רובם פעוטות, ומתו 23 חולים. התפרצויות דומות התחוללו גם ביפן ובשבדיה.

המדהים הוא שהטענה של וייקפילד לא אומתה מעולם. יתר על כן: בשנים הבאות נערכו מחקרים רבים ומקיפים, שבדקו אוכלוסיות של מאות אלפי ילדים - ולא מצאו הבדל בשכיחות האוטיזם בין אלה שחוסנו לאלה שלא חוסנו. מחקרים מעודכנים שבו ובדקו את הסוגיה ושללו כל בסיס לטענה שחיסונים גורמים לאוטיזם!

בינתיים, נחשפו פרטים מאלפים נוספים אודות המחקר המקורי - התברר שד"ר וייקפילד קיבל מימון פרטי מעורכי דין שייצגו הורים שתבעו את יצרני חיסון ה- MMR ... לאחר שהסיפור נחקר לעומק, הואשם וייקפילד בחוסר יושרה והטעייה מכוונת ונזרק משורות ההסתדרות הרפואית ששללה את רישיון הרופא שלו. כתב העת "לאנסט" הודיע - בצעד חריג וחסר תקדים - על מחיקת המחקר השקרי.

ולמרות הכל, תנועת ההתנגדות לחיסונים עדיין חיה ובועטת. אנדרו וייקפילד היגר לארה"ב שם הוא ממשיך להוביל את הטענות נגד החיסונים. חלק מההורים מתפתים להאמין למידע המופץ על ידי שרלטנים, ומדי שנה ילדים ומבוגרים שלא חוסנו - מקפחים את חייהם ברחבי העולם כתוצאה ממחלות כמו חצבת.



מבחן לזיהוי עצמי של אוטיזם:

את השאלון כתבו הפסיכולוג סיימון ברון-כהן ועמיתיו במכון לחקר אוטיזם בקיימבריג'. יש לציין שהמבחן אינו אמצעי אבחון. ואם אנשים "רגילים" קיבלו בו 16 ואוטיסטים +32 הרי שיש מי שמקבל תוצאה מעל 32 וגם מתאים לקריטריונים של אוטיזם קל או אספרגר, אולם אין לו קושי בתפקוד יום יומי.

לשאלות הבאות יש לכתוב, מסכים חלקית / מסכים בהחלט/ לא מסכים בהחלט או לא מסכים חלקית.

1. אעדיף לעשות דברים עם אחרים מאשר לבד
2. אעדיף לעשות אותם דברים שוב ושוב
3. כשאני מנסה לדמיין משהו, קל לי ליצור תמונה במוחי
4. לעתים קרובות אני נכנס כולי לדבר אחד עד כי אינני רואה דברים אחרים
5. פעמים רבות אני שומע צלילים שקטים שאחרים לא שומעים
6. אני לרוב שם לב ללוחיות רישוי של מכוניות או פרטי מידע דומים
7. אומרים לי לעתים קרובות כי מה שאמרתי אינו מנומס, אף שאני חושב שהוא כן מנומס
8. כשאני קורא ספר, אני יכול בקלות לדמיין כיצד הדמויות עשויות להיראות
9. אני מוקסם מתאריכים מאוד
10. בקבוצה חברתית, אני יכול בקלות לעקוב אחרי שיחות של אנשים שונים
11. אני מוצא שמצבים חברתיים קלים לי
12. אני מבחין בפרטים שאחרים לא מבחינים בהם
13. אני מעדיף ללכת לספריה מאשר לערב חברותי
14. קל לי מאוד להמציא סיפורים
15. אני נמשך לחברת אנשים יותר מאשר לחפצים דוממים
16. אני מתעניין בדברים עמוקים, ואני עצוב אם אינני יכול לחשוב עליהם
17. אני נהנה משיחה סתמית עם חבר
18. כאשר אני מדבר לא תמיד נקל להבין את חידודי הלשון שלי
19. אני מוקסם ממספרים
20. כשאני קורא סיפור, קשה לי להבין מהם מניעי הדמויות
21. אני לא נהנה לקרוא פרוזה
22. קשה לי לרכוש לי חברים חדשים
23. אני כל הזמן מבחין בדפוסים בדברים שסביבי
24. אני מעדיף ללכת להצגה מאשר למוזיאון
25. לא מפריע לי אם השגרה היומית מופרת
26. לעתים קרובות אני מוצא שאיני יודע כיצד להמשיך בשיחה
27. קל לי להבין רמזים כאשר מישהו מדבר אלי
28. לרוב אני מתרכז יותר בתמונה הכוללת מאשר בפרטים הקטנים
29. אני לא זוכר טוב מספרי טלפון
30. לרוב אני לא מזהה שינויים קלים במצבים או בהופעה של אנשים
31. אני יודע לזהות כשמישהו שמקשיב לי משתעמם
32. אני יכול בקלות לעשות יותר מדבר אחד בו זמנית
33. כשאני מדבר בטלפון, אני לא ממש בטוח מתי תורי לדבר
34. אני נהנה בהחלט לעשות דברים באופן ספונטני
35. לעיתים קרובות אני האחרון שמבין את הפואנטה של הבדיחה
36. קל לי להבין מה מישהו חושב או מרגיש כאשר אני מתבונן בפניו בלבד
37. במקרה של הפרעה, אני יכול לשוב לדבר שעשיתי בקלות
38. אני טוב בשיחה סתמית חברותית
39. אנשים אומרים לי לעתים קרובות שאני ממשיך וממשיך באותו נושא
40. בהיותי צעיר אהבתי לשחק עם ילדים אחרים במשחקים שמערבים הצגה
41. אני אוהב לאסוף מידע על קטגוריות של דברים כמו סוגי פרחים, מטוסים, עלים, גלגלים
42. קשה לי לדמיין את עצמי כמישהו אחר
43. אני אוהב לתכנן פעילויות שבהן אני אשתתף
44. נעים לי באירועים חברתיים
45. קשה לי להבין כוונות של אנשים
46. מצבים חדשים גורמים לי למתח
47. אני נהנה לפגוש ולהכיר אנשים חדשים
48. יש בי כישרון דיפלומטיות
49. אינני זוכר תאריכי ימי הולדת וכדומה של אנשים
50. קל לי לשחק עם ילדים משחקים שיש בהם העמדת פנים

תוצאה:

על כל תשובה "מסכים/ה בהחלט" או "מסכים/ה חלקית" לשאלות הללו:

2, 4, 5, 6, 7, 9, 12, 13, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 33, 35, 39, 41, 42, 43, 45, 46

ניתנת נקודה אחת.

על כל תשובה "לא מסכים/ה בהחלט" או "לא מסכים/ה חלקית" לשאלות הללו:

1, 3, 8, 10, 11, 14, 15, 17, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 34, 36, 37, 38, 40, 44, 47, 48, 49, 50

ניתנת נקודה אחת.



אוטיזם- אופס, טעינו...

מצמרר בכלל לחשוב על אבחונים שגויים של אוטיזם, אבל זה קורה ולא מעט. במחקר שפורסם לאחרונה הובאו אחוזים לא מעטים של ילדים שאובחנו כסובלים מאוטיזם, אולם מצבם השתפר מאוד לאחר מספר שנים.

למעשה, אומרים מומחים, שעד 20% מהמקרים יש אבחון שגוי של אוטיזם. האבחון השגוי מפרש הפרעה שפתית, פיגור קל, הפרעות שמיעה ובעיות נוספות כאוטיזם. במקרים אלה, לא פעם אחרי קבלת טיפול תומך מתאים נצפית התקדמות ובגיל בוגר הילדים הופכים למבוגרים תקינים. הסיבה לכך היא שהם מעולם לא היו אוטיסטים, וכך לאחר השלמת הפערים הם ניצבים בקו הנורמה.

אוטיזם בתפקוד גבוה או NVLD?

NVLD - פירושו הפרעת למידה בלתי מילולית. מדובר בהפרעת למידה התפתחותית שנובעת מבעיית התפתחות באונה הימנית של המוח. ההפרעה לא פוגעת בהבעה המילולית של האדם אלא ביכולות הביצועיות ובדרך ההתנהלות שלו, קשיים בתפיסה חזותית ומישושית, בקואורדינציה, קושי בהיבטים מסוימים של דיבור ושפה, בעיית למידה בגלל קשיים בחשיבה מתמטית, הבנת הנקרא וכתיבה, וכן לקות חברתית \רגשית- הפרעה בתפיסה, בהדדיות ובהסתגלות חברתית.

לא פעם NVLD מתפשפת לאספרגר למשל, שהוא תסמונת על הרצף האוטיסטי. חשוב להבין ש-NVLD היא הפרעת למידה ולא אוטיזם, לעומת האספרגר שכן יושב על הרצף האוטיסטי.

בשתי ההפרעות אין עיכוב בהתפתחות הקוגניטיבית וברכישת השפה, וכך ילדים עם הפרעת למידה לא מילולית, וגם ילדים עם אספרגר, יכולים לדבר היטב ואפילו מוקדם מהרגיל, יש להם אוצר מילים ותחביר מצוינים ולכן גם לא ניתן כמעט לאתר את הלקויות הללו בשנות החיים הראשונות.

הבעיה המשותפת לשתי התסמונות היא, הקושי של הלוקים בהן להבין רמזים לא מילוליים כמו הבעות פנים, שפת גוף, מחוות ועוד. וכך ילדים שאובחנו עם אספרגר או אוטיזם בתפקוד גבוה יכולים, בעצם, להיות במקום אחר לגמרי; עם NVLD ! האתגר של המאבחן הוא להבדיל על סמך הרקע ההתנהגותי של המאובחן, תצפית קלינית, וניתוח נתוני האבחון, האם מדובר באספרגר או ב-NVLD או בכלל בהפרעת קשב או תסמונת אחרת.

האבחון המדויק חשוב, משום שממנו נגזרת תוכנית טיפולית מסוימת מאוד! אם האבחנה אינה נכונה, הקשיים עלולים לא להיות מזוהים ותוכנית הטיפול לא תתאים לילד ולא תקדם אותו! חוקר בשם הוטן הציג מספר קווים מבדילים שיכולים לעזור באבחנה בין אספרגר ל- . NVLD הנה אחדים מהם:

א. לילדי NVLD יש קושי בתפיסה חזותית ומרחבית וקושי להבין תקשורת לא מילולית. הם אינם מגיבים היטב להדגמות פיזיות ולא יבינו דיאגראמות ובעיות חשבוניות. הם יתקשו מאד ללמוד מתוך התבוננות ויזדקקו להסבר מילולי. כך ימצאו עבודה בתחומים מילוליים - כמורים, עיתונאים, סופרים. לעומת זאת, ילדים עם אספרגר לא תמיד יבינו את העניין אחרי הסבר מילולי אבל יועיל להם מאוד דימוי חזותי כמו דיאגראמה. ילדים אלו יכולים להצטיין במתמטיקה ולעבוד כמהנדסים, אדריכלים או מתכנתים.

ב. ילדים עם NVLD חפצים לשתף את הזולת, אך לרוב קשה להם להבין את רצונו של האחר ולבטא את רצונם בהתאם למצב, משום שיש להם קושי להבין ולבטא רגשות באופן בלתי מילולי. לעומתם ילדי האספרגר מתקשים ליזום, לשתף ולפעול בתוך מצבים חברתיים.

ג. לילדי NVLD יש תחומי עניין מגוונים, אבל לא חריגים או מוגבלים. בעלי האספרגר לעומתם ישקעו בתחום עניין מסויים לעתים יוצא דופן, ויגיעו בו למומחיות. הם יתעניינו בו באופן אובססיבי ודבר זה אף הוא עלול להיות להם אבן נגף בחברה.

ד. לרוב ילדי אספרגר פחות חשים צורך בחברים ובחברה, וילדי NVLD כן זקוקים לחברה.

ה. ילדי NVLD מתקשים בדרך כלל בתחום המתמטיקה וילדי אספרגר לא.

בין קשב וריכוז לאוטיזם בתפקוד גבוה

אנשי מקצוע מודים בהחלט שחלק מהילדים שהם על הרצף האוטיסטי אך בעלי תפקוד גבוה מאובחנים בתחילה כבעלי הפרעת קשב. אלא שהשאלות מתעוררות כאשר הם צוברים עוד ועוד התנהגויות חריגות למשל התפרצויות זעם, סימני מצוקה, סלידה ממרקמים ומריחות, רתיעה ממגע, ניתוק או להפך, אובססיביות ורצון למגע.

למעשה, ילד על רצף האוטיזם יחוש מצוקה קשה יותר ויותר עם השנים בבית הספר. הרעש בכיתה יפריע לו, ריחות האוכל בהפסקת העשר יציקו לו במיוחד, הוא יתפרץ, לעיתים גם באלימות. ילדים עם הפרעת קשב גם הם יכולים להציב בפני המורים והכיתה אתגרים לא קלים. הם אימפולסיביים, קשה להם לשלוט על רגשותיהם, קשה להם להתעלם מגירויים חיצוניים וכדומה. אלא שלילדים על הרצף האוטיסטי הדבר יקשה שבעתיים, משום שהבנת הנורמות ורגשות הזולת לקויה אצלם מאוד!

ישנם שלושה מאפיינים מרכזיים שעוזרים להבחין בהפרעת קשב ואוטיזם:

1. לילד האוטיסט יש תחומי עניין ספציפיים, וברוב הזמן הוא עוסק בתחום עניין בודד.
2. לילד האוטיסט יש קושי להבין מצבים חברתיים, דבר הגורם לבעיות חברתיות.
3. הילד האוטיסט לוקה בהתקפי זעם פתאומיים ולא צפויים.

אספרגר ואוטיזם האם אמנם יש קשר?

קיים ויכוח בין אנשי המקצוע האם האספרגר שייך לרצף האוטיסטי או לא. יש להבין שהתסמונת כה מורכבת עד כי לא פשוט תמיד לאבחן אותה!

למעשה ה- DSM, המדריך הפסיכיאטרי האמריקאי הרשמי, הגדיר את האספרגר כשייך לרצף ההפרעות האוטיסטיות אולם עדיין - הפרעה בפני עצמה.

במהדורה חדשה שיצאה לפני 6 שנים, בוטלה באותו מדריך האבחנה של אספרגר וכל ההפרעות הרלוונטיות הוכללו תחת הכותרת של הפרעות אוטיזם בדרגות חומרה שונות.

בעמותת אפ"י - אספרגר בישראל מעדיפים להישאר בנפרד. "הגדרת בעלי תסמונת אספרגר כקבוצה נפרדת ולא כחלק מן הספקטרום האוטיסטי מפנה את תשומת הלב לצרכים המיוחדים שלהם", הם אומרים, "חשוב לזכור שהם בעלי יכולות מילוליות גבוהות, בעלי אינטליגנציה ורוצים מאוד בקשר חברתי, על אף שהם מתקשים ליצור אותו".

מה בין הרצף האוטיסטי (ASD) להפרעת קשב וריכוז (ADHD)?

ד"ר נחמן קסן, רופא הפרעת קשב וריכוז במרפאת "רפואית" בירושלים מסביר:

"בהחלט יכולה להיות חפיפה באבחנות בין הסימפטומים של ASD (הרצף האוטיסטי) להפרעת קשב וריכוז (ADHD), וכל אחת מההבחנות הללו

מופיעה גם ברשימה של התופעות הנלוות (קומורבידיטי) של השנייה. למעשה, יש יותר שכיחות ל- ADHD כתחלואה נלווית ל- ASD לעומת ASD כתחלואה נלווית ל- ADHD.

בשל הצורך לטיפול התנהגותי מוקדם ב- ASD ובדרך כלל טיפול תרופתי ל- ADHD, חשוב להגיע לאבחנה מדויקת וגם להכיר באפשרות של תחלואה נלווית.

חשוב מאוד שנסיבות האבחון יהיו אידיאליות כדי שיאפשרו אבחון ויפחיתו את התופעה של אבחון שגוי.

בכל תחומי הרפואה הקלינית יש מצבים של אבחנות שונות שיכולות להופיע עם סימפטומים דומים. הדבר מכונה: "אבחנה מבדלת".

(רשימת האבחנות דלהלן הן אבחנות שחלק מהסימפטומים שלהן יכולים להטעות ולבלבל וכך הן עלולות "להתחפש" לאוטיזם י.ג.)

ל-ASD (הרצף האוטיסטי) יש אבחנה מבדלת של:

1) מוגבלות שכלית
2) מחוננות אינטלקטואלית
3) הפרעה תקשורת חברתית(פרגמטית)
4) ליקוי התפתחותי שפתי
5) הפרעת למידה על בסיס שפתי
6)NLVD.
7) ליקוי שמיעה
8) LKS (לנדאו- קלפנר)
9) תסמונת רט
10) (RETT) הפרעת התקשרות
11) ADHD
12) הפרעת חרדות כולל חרדה חברתית ואילמות סלקטיבית חברתית
13) OCD (כפייתיות).

ישנן גם שמונה תסמונות גנטיות נדירות ובאבחנה מבדלת נעשית בדיקת כרומוזומים ובדיקה לX -שביר.

לADHD- יש אבחנה מבדלת של: (כלומר אפשרות בלבול עם... י.ג.)

1) ליקוי למידה, 2) מוגבלות שכלית, 3) מחוננות אינטלקטואלית, 4) ASD , 5) אפילפסיה, 6) ליקוי התפתחותי שפתי,7) X-שביר, 8) נזקי אלכוהול בעובר, 9) הפרעת חרדות (גם כתחלואה נלווית מאוד שכיחה), 10)דיכאון, 11) הפרעה דו-קוטבית, 12) הפרעת התנגדות (ODD- גם כתחלואה נלווית מאוד שכיחה), 13) הפרעת התנהגות - (גם כתחלואה נלווית מאוד שכיחה), 14) OCD (כפייתיות), 15) אנמיה מחסר ברזל, 16) הרעלת עופרת, 17) התמכרות לחומרים 18 SUD) תסמונת טוראט(19 (ourette's) תסמונת דום נשימה, 20) הפרעה בבלוטות התריס, 21) תסמונת רגליים חסרות מנוחה, 22) התעללות או הזנחה, 23) מסגרת חינוכית לא מתאימה, 24) ליקוים אחרי זיהום או טראומה של מערכת העצבים המרכזית, 25) הפרעת דחק פוסט טראומטית (26 (PTSD) בעיות נפשיות של ההורים, 27) חוסר תזונה, 28) הפרעת הסתגלות, 29) אלרגיה לאוכל, 30) היעדרות תכופה מבתי ספר, 31) סביבה ביתית מלחיצה, 32) הורות לא מספקת או ענישה.

על פי הנחיות "החברה ישראלית להפרעת קשב וריכוז", אבחון של הפרעת קשב צריך להיות במשך "פרק זמן סביר (60-45 דקות) כדי לענות על מלוא דרישות האבחון.

יש להדגיש כי בתחום זה קיימת תחלואה נלווית מרובה ומסועפת, ומסגרת האבחון חייבת לכלול התייחסות לתחלואה זאת, כמו גם הערכה (ושלילה) של תחלואה הנלווית (אבחנה מבדלת).

למעשה, פשוט צריך זמן כדי להכיר את הילד ואת עולמו.

לפעמים זה לוקח כמה שעות במקרים מסוימים, בגישה רב תחומית, להגיע לאבחנה מדויקת. ישנם רופאים שבאופן שגרתי האבחון אצלם לוקח שעתיים או יותר. חסרה מאד בשטח הגישה של מעקב מובנה וממושך בתחום הפרעת קשב.

כמו בכל תחומי הרפואה, הרי שהמעקב מעודד תגובה מקצועית לשינויים בהתנהגות ותגובה לטיפולים. פעמים רבות הורים יוצאים מאבחון ומטיפול מסוים עם אבחנה, ולא יודעים שיש צורך במשוב ובמעקב.

כדאי גם לדעת שב- ADHD יש ארבעה מאפיינים שבדרך כלל אין ב- ASD: כישורי שפה פרגמטיים נורמליים, התנהגות חברתית לא מילולית נורמלית, משחק דמיוני נורמלי.

אין דפוסים מוגבלים וחוזרים על התנהגות, אינטרסים ופעילויות.

לסיכום, נדרשת מיומנות קלינית כדי להבחין בין שתי ההפרעות, מיומנות שמבוססת על הכרת הילד וקבלת תמונה מקיפה של חייו בעולם האמיתי, תחושה כללית של יכולות השיחה והחברה של הילד, כמו גם מיומנויות בחיי היום יום ובמשחק.

ילד שלי
מיכל בראט

רוֹצֶה רַק לָגַעַת,
כָּל כֵּלִי רַק לִדְּ,
בַּקֶּסֶם הַזֶּה,
בַּל תִּרְחַק,
שֶׁעָטוּף בְּבוּעָה
אַתָּה מֵאָה
אֲטוּמָה.
לְאִמָּא.
רוֹצֶה גַּם לָדַעַת,
אֶל מוּל מַחֲזֶה,
לוּ אַךְ תִּתֵּן לִי
שֶׁל עֵינַיִם גְּדוֹלוֹת
מַבָּט,
וּדְמָמָה.
עוֹד רֶגַע אֶחָד,
לַחֲזוֹת בְּפָנֶיךְ
מַה לִּדְּ יַלְדִּי,
בָּאוֹר.
מָה רוֹחֵשׁ לִבָּבְדְּ,
לִי יָקָר
הַשּׂוֹחֵק
כְּבָבַת,
אוֹ דוֹמֵעַ
יַלְדֵי הַמַּיָּחֵד,
וְלָמָּה,
עוֹלָמְדְּ הַשָּׁלֵם,
לוּ תֵּשֵׁב לְיָדִי,
הַטָּהוֹר.

שמני הזנה שילחמו בשבילכם בעור היבש בחורף

כשהחורף מגיע, העור שלנו מרגיש אותו היטב. אחת התופעות המאפיינות את חילופי העונות, היא יובש העור החשוף לאוויר. במהלך החורף, באופן טבעי, רמת הלחות הכללית יורדת והאוויר נעשה יבש יותר. שכבת העור החיצונית מאבדת מהמים ומשכבת השומן הטבעית שלה ואינה מגינה ועוטפת את העור ביעילות. זו הסיבה שבחורף עור יבש הופך לסדוק עד כאב, ועור רגיל הופך במקרים רבים ליבש.
לפי המלצת הרופאים, הדרך הטובה ביותר לשמור על העור, היא שמירה מתמדת על לחותו באמצעות שימוש במוצרים המכילים מרכיבי לחות בעת הרחצה ואחריה.



סדרת שמפו, מרכך ותחליב רחצה החדשים מבית 'נקה 7', מסדרת שמני ההזנה, מכילים חמאת שיאה ושמני הזנה: טנגרין, ילאנג יאלנג –המעניקים לעור ולשיער לחות מפנקת ורכות מתמשכת. שמפו ומרכך שמני הזנה של נקה 7, מכילים גם חומרי לחות ופרו–ויטמין B5 המעניקים לשיער ברק ומאפשרים יכולת סירוק ועיצוב קלים.

כל מה שרציתם לדעת על תופעת הגזים בתינוקות

מאת רננה מזרחי, דיאטנית קלינית, מנהלת מדעית "מטרנה"
מי מאיתנו, הורים לתינוקות, לא שמע על התופעה שההורים מכנים "גזים", ובשפה המקצועית נקראת קוליק? אם גם התינוק שלכם סובל מכך, אתם לא לבד. תופעה זו שכיחה מאד, לפי דיווחי אמהות כ– 70% מהאימהות לתינוקות עד גיל 1/2 שנה מציינות כי תינוקן סבל מגזים והיא שכיחה באותה מידה בתינוקות הניזונים באופן טבעי ומאלה הניזונים מתחליף חלב–תרכובת מזון לתינוק (תמ"ל).

"סיוט הגזים", כפי שהורים רבים מכנים זאת, מופיע בדרך כלל בסביבות השבוע השני לחייו של התינוק, מגיע לשיאו בשבוע השישי, ונעלם עד גיל 3–4 חודשים. התקופה הזאת לא נעימה לאף אחד – לא לתינוק ולא להורים המודאגים.

איך נזהה שלתינוק יש גזים?

אם התינוק שלכם מתחיל לפתח אי שקט המלווה בהתקפי בכי פתאומיים וארוכים, פניו מאדימים אגרופיו מתכווצים וקשה להרגיעו כדי שתבדקו:
האם הוא בוכה בכי פתאומי שלא נובע מרעב או עייפות במשך כ–3 שעות ביום? האם זה חוזר על עצמו פחות 3 פעמים בשבוע והתופעה אינה חולפת בתום שבוע? אם עניתם כן לשתי השאלות זה סימן שלתינוק שלכם יש קוליק.

אז מה ניתן לעשות כאשר התינוק סובל מגזים?

ראשית, חשוב לגשת עם התינוק לרופא המטפל, כדי לקבוע שאכן מדובר בקוליק שהינה תופעה פיסיולוגית הקשורה לתהליך הבשלת המעי. במידה ואכן כך, לכם הורים יש את האפשרות להקל על התינוק:
העניקו לו חום ואהבה, אל תחששו שבכך תרגילו אותו להיות "על הידיים" או מ"פינוק יתר", כרגע כל מה שהוא זקוק לו זה החום והמגע שלכם.
החזיקו את התינוק על זרועכם, כך שבטנו צמודה אל זרועכם ורגליו מופנות כלפי מטה, עשו זאת בעודכם בעמידה ונסו עם היד השנייה לעסות את גבו. זו אחת התנוחות שמרגיעה רבים מהתינוקות במצבים אלו.
השתמשו במוצץ
פנקו את התינוק שלכם באמבט נעים או בעיסוי בטנו בתנועות מעגליות עם כיוון השעון
זכרו שלא כל בכי מעיד על רעב בהכרח – במידה ולא עבר פרק זמן מספיק מהארוחה והתינוק בוכה, נסו להרגיעו בדרכים אחרות. האכלת יתר עלולה להחריף את העומס על מערכת העיכול ולהעצים את בכיו וכאביו של התינוק.



במידה והתינוק אינו ניזון בהזנה טבעית, נסו להזינו בתחליף חלב ייחודי בעל הרכב קל לעיכול. מטרנה ספיישל מהדרין הינו תמ"ל המיועד לתינוקות עם גזים וקוליק ובעל הרכב קל לעיכול, דל לקטוז ומועשר בפרוביוטיקה ידידותית למערכת העיכול.
ולסיום, נסו להיות סבלניים ורגועים עד כמה שאפשר, כי כך תוכלו להשרות תחושת ביטחון ורוגע לתינוק. אל תשכחו – מדובר במצב זמני. התקופה הזאת תסתיים כשהתינוק יגיע לגיל 4–5 חודשים.

חדש מעלית מקבוצת שטראוס דוריטוס - לקול אחד מגיע!

הטעמים האהובים של דוריטוס עכשיו במארז 10 אריזות אישיות
דוריטוס – חטיף בטעמים ייחודיים, עושה הכל על מנת להפתיע שוב ושוב את הצרכנים. לאחרונה דוריטוס יצאו עם מארזים חדשים של 10 אריזות אישיות של 25 גרם, כדי שלכל אחד יהיה את השקית שלו!
המארזים החדשים בטעמים חמוץ חריף וגריל.
כשרות: בד"צ העדה החרדית



חדש מבית אריסטוקרט

מכירות את הסיטואציה בה אתן מושיבות את הילדים לארוחת ערב/ארוחת ביניים והקטנצ'יק שבכיסא האוכל, דופק עליו בחוזקה ומתחנן לקבל גם. אלא, שמירב הדברים המוגשים, מהווים סכנת חנק עבורו?

טעימון הסיליקון החדש של חברת אריסטוקרט, מהווה מענה מושלם, ומאפשר גם לתינוקות קטנים ליהנות ממגוון טעמים חדשים בבטיחות, וללא טרחה יתרה של ריסוק המזון והאכלה מכפית. את שמה בתוכו מה שאת רוצה– פרות, ירקות ואפילו בשר. והקטן מתענג על הטעמים החדשים בבטיחות מלאה. הטעימון אהוב במיוחד על התינוקות– שמרגישים גדולים ומסוגלים ונח לשימוש ולניקוי. בונוס נוסף– מפתח את שרירי הפה ומקל בכאבי צמיחת שיניים. מתאים מגיל חצי שנה, גם לתינוקות חסרי שיניים.

את רוצה לשמור על השיניים הקטנטנות שרק כעת צמחו, אבל כיצד מצחצחים שיניים לקטנטנים?

אצבעון הסיליקון הינו מוצר מבריק המיועד למטרה זו– את משחילה את האצבע בתוכו, ובעזרת מברשת הסיליקון שבראשו, מעסה בעדינות את החניכיים והשיניים הקטנטנות. מתאים לשימוש גם למבוגרים בעלי חניכיים רגישות





ולמקומו

תמר גון

יכול לקבל את החיים שלי?

[פרק 29]

תקציר:
חמותה של ליקי מבקשת שהיא תסע לבעלה לנורבגיה, נרכש עבורה כרטיס טיסה. בבוקר היא מתקשרת ומדברת על גורמים שונים שעוסקים בדרכים רבות בענינו של לוי. לליקי קשה שהיא מחוץ לכל זה.

ליקי

"את טסה בקרוב, כן?"

"ומתי לנורבגיה?"

"מחר את טסה, ליקי?"

זאת השאלה ששמעתי הכי הרבה אתמול בחתונה של שרה אחייניתי. הלמות תופי התזמורת, ריקודים ומחולות, שקשוק הכלים והרעש הפטפוטים - כל אלו לא הצליחו לעמעם את השאלות שחזרו על עצמן שוב ושוב. ושוב. מתי הספיקו כולן לשמוע על התוכנית של הטיסה אליך, מתי? ואם הן שמעו על התוכנית, למה לא שמעו על הביטול שלה? אולי כל הקרובות והידידות שלי מצפות, באופן טבעי, שאטוס. אז כולן שאלו, ואני חזרתי ועניתי "לא" בקול ענות חלושה.

"לא???? את לא טסה???"

לא. לא אפשרתי לשאול אותי יותר. לא המתנתי עד שתגענה הצעות עזרה לאירוח הילדים בזמן שלא אהיה פה. הסתובבתי, או הסטתי נושא, או נכנסתי למעגל הרוקדות. זה גם לא עזר הרבה, כי מי שנתנה לי יד בריקוד לא דילגה על השאלה: "את טסה אליו?" בשלב הזה עניתי כבר בתנועת ראש, בלי לצייר בשפתותיי את המלה לא; כמו שכתבים תמיד בסיפורים: הנדתי את ראשי לשלילה.

איך אסביר להן מה שאני בעצמי לא מספיק מבינה? איך, לוי? אמא שלך אמרה לי שכל הגורמים האלו שמעורבים בענין שלך, כל אלו שעד עכשיו לא שמעתי ולא ידעתי עליהם - סבורים שאני לא יכולה לבוא. "זה נוגד את האסטרטגיה", חזרה אמא שלך שוב ושוב על המילים המעורפלות. "זה יפריע למאמץ".

עצם המילה 'יפריע' בהקשר של בואי אליך- היה לי קשה. להפריע? איך אני יכולה להפריע? לפעמים כשהתקשרתי אליך לחיידר, כדי לברר משהו חשוב או לבקש שתעשה דבר מה, פתחתי את השיחה במילים: 'מצטערת שאני מפריעה', או 'מקווה שאני לא מפריעה לך בעבודה', ואתה נהגת לענות: 'את אף פעם לא מפריעה לי'. התרגלתי לתשובה הזאת שלך, ובכל זאת נהניתי ממנה תמיד. למדתי גם לחקות אותך, וכשיהודית אחותי או אמא שלי פתחו שיחה אתי ב"מקווה שאני לא מפריעה", עניתי: "את אף פעם לא מפריעה". ופתאום, במחי התמוטטות תקרה, נעשיתי לא סתם מפריעה. כל כך מפריעה, עד שאסור לי לבוא אליך, אסור לי לפגוש אותך, אסור לך להתקשר אלי ישירות, רק דרך טלפונים אחרים. אני, ליקי, רעייתך הנאמנה ואם ילדינו הנהדרים, נהייתי המפריעה הראשית!

"לְמַה אני אפריע?" - שאלתי את אמא שלך בכאב.

"לא את", היא ניסתה לעדן ולתקן.

"אלא?"

"זה שתבואי". אמא שלך אמרה את המילים בנימה אופטימית ומקווה, כאילו יש בהן בשורה מרגיעה ומרפאת כאב. לא הייתה.

"זה אותו דבר", אמרתי במרירות. "לְמַה זה יפריע?"

"יפריע למנוע הסגרה של לוי לארץ, שזה הדבר הכי חשוב לו, ויפריע להעלות את הסיכויים לכך שגם בנורבגיה הוא לא ישב בבית סוהר, אלא יהיה בסביבה מפוקחת בתנאים מגבילים ויעבוד עבודות שרות".

"איך הביקור שלי יפריע לזה?" באמת ובתמים לא הבנתי. זה לא רק העלבון שערפל לי את המחשבות; היה כאן משהו לא ברור אובייקטיבית, במידה שאני מסוגלת לחשוב עכשיו עליך ועלי אובייקטיבית.

"כי מנסים לתאר לרשויות שנגרם נזק גדול לילדים שלכם מהספור הזה", אמרה אמא שלך. הרגשתי שליבה נצבט, ושהצביטה הולכת ממנה אלי, ממני אליך, מסוף העולם ועד סופו. "מתארים להם שהסבל של הילדים המקסימים שלכם גדול מהצפוי משום שכולם מכירים את אבא שלהם והם לומדים במקום אחר עד שהחיידר יהיה כשיר שוב ללימודים, ומשום שהחברים שלהם פצועים. הבקשה לא להסגיר את לוי לארץ נשענת בעיקר על הנזק הגדול שנגרם לילדים. אם תבואי - פרושו של דבר שהם נשארו בלעדיו ובלעדיך, זה נוגד את האסטרטגיה. זה יגרום לאנשים הקובעים לא להאמין שהילדים כל כך סובלים".

קצת הבנתי, לא יותר מדי. "ולמה שהוא לא יתקשר אליך?" - שאלתי.

"זה כבר לא קשור לילדים".

אמא שלך גמגמה. "אמרתי לך, ליקי, זה מפריע למאמץ עבורו. הרי מה שהכי חשוב לך זה שנעזור לו, נכון?"

"ברור", עניתי. לא ידעתי אם ההרגשה שהמילים האלו גורמות לי - הצורך להזכיר לי שהכי חשוב זה לעזור לך - היא עליבות או עלבון. זו הייתה פעם ראשונה שהבחנתי כי המילים 'עלוב' ו'נעלב' הן קרובות בשורש ובצליל. "ובכל זאת, איך זה מפריע?"

הרגשתי דרך השפופרת שאמא שלך מסמיקה וממש מתקשה לענות. כמובן שהמבוכה שלה רק הגבירה את הצורך שלי לקבל תשובה לשאלה המציקה הזאת. "כי מנסים לתאר שגם ביניכם נהיה... נהיה קשה, שאת מאד כועסת. זה עוזר לשכנוע לא להסגיר אותו לישראל ועוזר גם לטיעון לא לכלוא אותו בנורבגיה. מתאמצים ומשקיעים הרבה מאד אנרגיה כדי לצייר את לוי כאדם טוב ומסור למשפחה ולתלמידים, אדם עם רקורד מאד-מאד חיובי ואנושי, שמשלם כבר עכשיו מחיר גבוה מאד על טעותו וענישה קשה תהיה בבחינת זריקת אבן אחר הנופל", אמרה אמא שלך.

"זה בדיוק כך", הגבתי. "לוי הוא בדיוק כל מה שאמרת עכשיו והרבה יותר". לא הרגשתי שאמא שלך מסכימה אתי. הרי ההערכה אליך בעבר - לא הייתה התחום החזק שלה. בעבר עברת תחת הנטיה שלה לבקר בצפיפות, להמטיר ביקורת, ורק מקריסת התקרה היא שינתה יחס אליך ובכלל. אולי לכן מה שאני אומרת עליך בעבר פחות מתקבל על ליבה.

"בכל אופן", ניסתה אמא שלך לסכם, "לציור הזה של הדברים יפריע אם תגיעי לבקר, גם בגללך וגם בגלל הילדים, ולציור הזה יפריע אם הוא יתקשר אליך ואתם תדברו בנעימות, זה הכל. לתאור הזה, שמושקעים בו המון מאמצים לילה ויום, חשוב שיווצר רושם שגם את כועסת עליו והיחסים שלכם מעורערים". את המילים האחרונות אמרה אמא שלך מהר-מהר, כאילו התביישה מהן וממני. ונכון, היה באמת מה להתבייש מהן ובהן. באוזני רוחי שמעתי אותן כמה פעמים, כאילו הד שקט ומפחיד חזר עליהן: והיחסים - שלכם - מעורערים.

"אבל הם לא", צעקתי. כן, פשוט צעקתי. זה נכון שאני גם כועסת, גם. אבל היחסים שלנו לא מעורערים, מה פתאום? בתוכי עברה הרגשה קשה ומצמררת שהיחסים שלנו לא מעורערים וגם לא לא-מעורערים, הם פשוט אינם. אנחנו כמעט בנתק שהוא כורח הנסיבות. הקשר בינינו הוא מינימלי, קרוב לכלום.

"בטח שהם לא", נענתה אמא שלך. "זה רק הרושם שצריך לצייר, עד שיעברו השנים הקשות האלה ולוי ישוב לביתו וּלמקומו".

לא יודעת איזו רוח נכנסה בי באותו רגע. מה שלא עשיתי כל השנים, מאז שנישאנו, ולא עשה אף אחד מהילדים של הוריך, עשיתי פתאום. "אומרים וְלמקומו", אמרתי לאמא שלך.

"מה?"

חזרתי על התיקון בכאילו שלווה. לא נעים להודות, אך נהניתי מזה. "אומרים וְלמקומו".

"מה פרוש?"

"הפרוש שזאת הצורה הנכונה".

"אבל ו' החיבור לפני...." אמא שלך התחילה, ולא המשיכה. כנראה שחשבה על הכללים, והבינה מיד שטעות מלווה אותה לאורך השנים. אין שום סיבה לנקד את ו' החיבור בשורוק לפני האות ל'. היא מנוקדת בשורוק לפני שווא או לפני אותיות בומ"פ. שתי הסיבות האלו לא תקפות לפני המלה "מקומו".

"מתי הבחנת בטעות שלי?" - שאלה אמך אחוזת השתוממות. כאילו גילו לה שהיא נוהגת ללכת עם נעל אחת בלבד, או עם פאה שהניחו אותה על הראש בכיוון ההפוך.

ריחמתי עליה. היא, הצנזורית המומחית, מתקנת השגיאות האולטימטיבית. "מזמן", עניתי לה. "אחותי יהודית שמעה אותך פעם אומרת כך, והעירה לי שזאת שגיאה".

"ו -?"

"לוי אמר לי שנדבקה אליך השגיאה הזאת, ומשום כבודך כמובן לא מתקנים אותך".

"לוי גם יודע? כל הילדים? והשוער גם?"

"כנראה".

"בושות", לחשה אמא שלך. "ממש בושות".

למה עשיתי את זה? לא יודעת. אולי כי כל כך קשה לי, וכשקשה - מתנהגים קשה גם לאחרים. אולי רציתי להיות בעמדת עליונות לרגע אחד, להתנער להרף עין מדמותה של זו שמפריעה, זו שצריך לצייר שהיחסים בינה לבינך מעורערים.

"טוב", חזרה אמא שלך לנושא החשוב. "זה לא מה שמעניין כרגע, הטעות הטיפשית הזאת שלי. חשוב שתסכימי, ליקי. שתשתפי פעולה עם האסטרטגיה".

לא הייתה לי שום אופציה אחרת, אלא לקבל את הדין. אמא שלך הוסיפה ושאלה משהו הגיוני: "הרי אתמול בלילה התלבטת, היה לך קשה לחשוב שהילדים ישארו בלעדיכם, אז למה עכשיו את מקבלת את זה קשה?"

"כי זה קשה", עניתי לה בקיצור. שאלות הגיוניות אינן מוציאות את הקושי מדברים שמחוררים את הלב.

"את מסכימה אבל, כן?"

"אני מסכימה", עניתי. "אין לי ברירה". אחכה בלי סבלנות עד שבנך-בעלי ישוב לביתו וְלמקומו.

את זה כבר לא אמרתי. רק חשבתי. הסיכום שהלב שלי זעק. הוא היה חשוך, בניגוד לקרני השמש שהאירו את חדרי: מפריע שאבוא אליך. מפריע שתתקשר הביתה או לנייד שלי ותדבר אתי. נוכל לדבר רק כשיזדמן לך, דרך טלפונים של אחרים ושיחות קצרות. הכי חשוב זה לא להפריע לאסטרטגיה. נכון, אני מבינה את זה, וגם מתפוצצת מזה.

מה יכולתי לענות לכל הנשים ששאלו אותי בחתונה על הטיסה? שאני עלולה להפריע? שזה נוגד את האסטרטגיה? שאני, דווקא אני, עלולה לחבל במאמץ אם אבוא? העדפתי לשתוק. הנחתי שחלק מהן תפרשנה שאני כועסת עליך, תחשובנה שאינני רוצה לטוס אליך כי הכעס אומר לי להישאר רחוקה. שתחשובנה; אולי זה יסייע למאבק. אולי תהיה זאת תרומתי לאסטרטגיה.



שייני גולדמן יושבת במונית, מסתכלת החוצה מהחלון. היא לא מאמינה שהשאירה את נפתלי שם, תלוי על בלימה בין חיים למוות, והלכה הביתה.

"אוף, דוד, למה הקשבנו לרופא?" היא מסתובבת אל בעלה.

"כי הוא צודק, שייני. תשני טוב בלילה, ותקומי בבוקר עם כוחות לשבת לידו כל היום מחר ולהתפלל חזק". הוא נושם עמוק.

"הלוואי". היא חוזרת להסתכל על הכבישים הכמעט ריקים, על שלטי החוצות של דרך ז'בוטינסקי. "דוד, למה לא שמרת עליו?" היא שואלת בגרון יבש מרוב בכי. כבר שעות שהיא מתאפקת, אבל אין לה יותר כוח.

"על נפתלי?"

"כן". אלא על מי?

"דיברתי עם מוישי בטלפון. והם שיחקו יפה. לא חשבתי שצריך לשבת צמוד אליהם במרפסת".

"לא חשבת? דיברנו על זה כל כך הרבה פעמים, דוד. שלא משאירים ילד באמבטיה, שאוספים חרוזים ומשחקים קטנים, שסוגרים חלונות". עד שיהיה כסף לסורגים בחדרים שאין. "דיברנו המון פעמים". היא מנסה לדבר בשקט, לא ממש מצליחה.

"נכון, אבל הסתכלתי עליהם מהמטבח, ואחר כך ביקשתי ממינדי לסגור את הדלת של המרפסת, כדי שנפתלי לא ייצא. אני לא יודע איך זה קרה, שייני, ואני מייסר את עצמי מספיק, תאמיני לי. כשנכנסתי אליו מקודם לרגע, וחשבתי לעצמי שאם הייתי שם איתם במרפסת כל זה לא היה קורה, נגמרתי. הילד שלי, עצמי ובשרי, נלחם על החיים שלו בגללי, שייני. בגלל אבא שלו". דוד פורץ בבכי.

"אבל זה נכון, דוד". היא לוחשת.

"אני יודע. ואין לי מחילה, שייני. עם כל ילד שלנו שנולד, הבטחתי להשם שאשמור על הפיקדון שהוא נתן לנו, ולא עמדתי בהבטחה. אני פושע, שייני, פושע". לא אכפת לו שנהג המונית מסתכל עליו במראה כל כמה שניות.

"אתה לא פושע, דוד". שייני מחניקה את הבכי. "לא עשית שום דבר בכוונה. אבל התוצאה טראגית. הכי טראגית שיכולה להיות. ועם קצת יותר תשומת לב זה לא היה קורה".

"אני יודע, והכל מגיע לי, שייני. המבטים של כולם, החקירות, האשמה שאוכלת אותי מבפנים. המבטים שלך שאומרים הכל".

היא מסתכלת על בעלה, אכול צער, כאב ואשמה. הוא אבא של נפתלי שלהם ששוכב שם בין חיים למוות, והוא הבעל שלה. מי שתמיד תומך, עוזר ומבין. וגם עכשיו. "דוד, בוא נניח לזה בינתיים". היא נושמת עמוק. "עכשיו התינוק שלנו נלחם על החיים שלו, והוא צריך את ההורים שלו מאוחדים וחזקים. לא מאשימים ונלחמים. אם לא נהיה יחד, אנחנו נתמוטט. אני לא יודעת מה עוד מצפה לנו, אבל אני בטוחה שנצטרך הרבה כוח, וחבל לבזבז אותו על דברים אחרים". שייני מחליטה בגבורה ומתפללת שהשם ייתן לה כוח לעמוד בהחלטה.

"תודה, שייני. אין לך מושג כמה אני מעריך את זה". הוא מנגב את העיניים והלחיים. עוד רגע הם יגיעו הביתה והוא לא רוצה שהילדים יראו אותו ככה. "כאן ישר, ואז אנחנו יורדים". הוא אומר לנהג המונית שחוצה את רחוב רבי עקיבא ונכנס לרחוב מהרש"ל. "הנה, כאן, תודה". הנהג עוצר קצת אחרי בית המדרש של ערלוי. שייני יורדת, מחכה לדוד על המדרכה. הוא משלם ומצטרף אליה.

"מה נגיד לילדים, דוד?" היא פתאום תופסת שהם בכלל לא דיברו על הנקודה החשובה הזו.

"נקווה שהם ישנים, כבר אחרי שתיים עשרה בלילה".

"ואם לא?" שייני נכנסת לבניין.

"נגיד שנפתלי צריך הרבה הרבה תפילות, והרבה שמחה וכוח מכולנו. זה מה שנגיד להם". הוא מושך באף.

"זו האמת". היא עולה במדרגות, ודוד אחריה. היא מכניסה את המפתח ומסובבת. הבית חשוך, ברוך השם. רק במטבח דולק אור.

"שייני?" אמא שלה מגיעה אליה מהמטבח.

"אמא". שייני כמעט נופלת עליה, מרגישה את כל מאגרי הבכי שלה נפרצים ברגע. "כבר הגעת?" היא מרימה לרגע את הראש וחוזרת לחיבוק של אמא שלה.

"כן. ויפי פה כבר מהצהריים, האכילה, קילחה והשכיבה את כולם. כולנו איתכם, שייני. רק שיהיו בשורות טובות". אמא שלה מנגבת לה את הדמעות.

"אמן. תודה רבה שבאת". שייני לא רוצה לעזוב את החיבוק.

"בואי, בטח אתם מורעבים". היא שולחת חצי מבט אל דוד, עדיין לא יודעת אם לכעוס עליו, להצטער איתו או להתעלם.

"האמת שכן". שייני מודה. מהבוקר היא לא אכלה כלום. בתיה דווקא הביאה לה שקית, אבל היא לא זוכרת אפילו מה היא עשתה איתה. "וואו, מה הולך כאן?" שייני מסתכלת על המטבח שאמור להיות שלה. הכל מבריק מניקיון. כל כך לא כמו שעזבה כאן בצהריים. היא מדליקה את האור בסלון, לא מזהה את הבית. "איך הספקתם גם לנקות ולסדר כאן הכל?" היא לא מצליחה להבין.

"יפי ירדה עם הפח, וכשהיא עלתה, ירדה מולה גויה, כנראה המנקה של אחת השכנות. שלוש דקות ומאה חמישים שקל, והכנסנו אותה כאן למירוץ. העיקר שתחזרי לבית נקי ונעים". אמא שלה שמה פירה בשתי צלחות חד פעמיות, ומעליו כנפיים עם רוטב. "מחר נעשה לך קניה של בשר. אין כלום בפריזר". אמא שלה מציינת באגביות.

שייני מתיישבת, מבולבלת. מצד אחד, מלאת הכרת הטוב לאמא שלה ולאחותה, ומצד שני, מרגישה חיצים של ביקורת ננעצים לה בלב ומסתובבים. "תודה, אמא. באמת שלא הייתן צריכות לטרוח כל כך". היא קמה מהכסא, וניגשת לחדר הילדים. חיים ישן במיטה העליונה, יעקב ויודי ישנים יראש וזנב' במיטה האמצעית, מנחם ויוסי בתחתונה, ומינדי במיטת המעבר.

שייני מלטפת את הראשים המיוזעים, מנמיכה את המעלות במזגן. "אוצרות שלי. אמא אוהבת אתכם". היא מסדרת ליודי את הכיפה על הראש, מכסה את מינדי בציפה פרחונית.

היא מסתובבת לצאת מהחדר והמבט שלה עוצר במיטת התינוק של נפתלי.

מיטה ריקה, מיותמת.

היא לוקחת את השמיכה הקטנה, מצמידה אותה לפנים ונושמת אותה עמוק עמוק. "נפתלי בן שיינא, שהשם ישמור עליך, ילד שלי. שיבריא אותך, שיחזיר אותך אלינו בריא ושלם. אנא השם, הושיעה נא". היא מתיישבת על קצה המיטה, מחבקת את השמיכה וגועה בבכי. "אתה תהיה בריא, נפתלי שלי. ותחזור מהר מהר אלינו". היא מסתכלת על הילדים שלה שישנים בשלווה. צפוף להם, נכון. אבל גם קרוב, מחבר ומנחם.

היא מניחה את השמיכה בחזרה במיטה הקטנה. שתחכה לנפתלי. ברור לה שהוא יחזור אליה בקרוב, בעזרת השם.

מוישי יושב מול הגמרא הפתוחה. העיניים מרפרפות על השורות, לא ממש רואות את המילים. כל הלילה הוא התהפך, בקושי הצליח לישון שעה אחת רצופה. הוא חשב על נפתלי של דוד, חשב על דוד בעצמו. מה הוא עובר ואיך הוא מתמודד. החיים שלו גם ככה לא לגמרי חלקים ופשוטים, ועכשיו האסון הזה.

הוא קם לפינת הקפה, שם שתי כפיות קפה שחור בכוס, מים רותחים וסוכר.

הוא חוזר למקום, מנסה בכל זאת להתרכז קצת. אבל אם כשיוסי איתו קשה לו ללמוד, בלעדיו זה בלתי אפשרי לגמרי. אבל יוסי כבר יומיים לא הגיע לכולל. הוא גם לא עונה לטלפון. אשתו ענתה לבתיה פעם אחת ואמרה שהוא לא יכול לגשת. מוישי בשום אופן לא רוצה להאמין שזה קשור לצ'ק, רק צירוף מקרים מוזר מאוד.

אם יוסי לא יחזור, הוא יצטרך למצוא חברותא אחרת, אין ברירה. הוא מרים את המבט כל כמה שניות, מסתכל אל הדלת וחוזר לגמרא. בפעם השמינית הדלת נפתחת ויוסי נכנס.

מוישי כמעט קם בקפיצה מהמקום. אבל אז נזכר שאולי בעצם הוא אמור לכעוס על מוישי שזייף את הצ'ק ולמעשה ניסה לגנוב ממנו מאה אלף שקלים. הוא מוריד את העיניים לגמרא ומעמיד פנים שבכל לא ראה את יוסי נכנס.

עשרים שניות הוא מצליח להחזיק ואז מרים את הראש, והעיניים שלו נפגשות בשל יוסי.

"יוסי?" הוא מסתכל אליו. "חזרת".

"כן, ברוך השם. מה נשמע?" הוא משתעל.

"איתי הכל בסדר, ברוך השם. לאן נעלמת?"

"נעלמתי?" הוא מיתמם.

"כן. יומיים לא הגעת לכולל, לא ענית לטלפונים, דאגתי לך".

"שפעת". הוא מושך באף. "עדיין לא חזרתי לעצמי, אתה שומע". הוא משתעל שוב.

"כנראה מהמזגן. בחוץ חם, בפנים קר, ככה זה". ואתה סתם חשדן, מוישי גולדמן.

"כנראה. והאבק של השיפוצים גם לא עושה לי טוב". הוא מוסיף ומתחרט.

"חזרו לעבוד סוף סוף?"

"כן, ברוך השם". עד שיפסיקו שוב.

"יופי, מצויין. אני שמח שיכולתי לעזור". הוא מתלבט שניה ואז ממשיך. "אגב, לאיזה תאריך בסוף נתת להם את הצ'ק? אכתוב לי אפשהו שנשים לב להפקיד לפני שיירד לי מהבנק".

"אה–אני לא זוכר. אצטרך לשאול את הקבלן בצהריים. אקפוץ לשם אחרי הכולל". עוד כמה שעות לנסות למצוא פתרון.

"בסדר. בוא נלמד, חבל על הזמן שלנו". מוישי פותח את הגמרא.

"מה שלום אחיין שלך, אגב? שמעתי מגיסי מה שקרה". וחבל על מה שקרה, אבל לפחות אפשר להעביר נושא.

"לא טוב, בינתיים. צריך המון המון תפילות". מוישי נאנח, סוגר את הגמרא. "ואני מרגיש קצת אשם, אתה יודע?"

"אתה? איך בדיוק?"

"כי אחי דיבר איתי בטלפון כשזה קרה, וזו שיחה שהייתה אמורה לקחת חצי דקה, אבל קצת התווכחנו והשיחה התארכה, וזהו". סוף סוף מוישי מצליח לומר מה שעל ליבו.

"אני מבין את ההרגשה שלך, אבל זה באמת לא קשור אליך. הוא גם היה יכול לדבר בטלפון לידם במרפסת, נכון?"

"כנראה". מוישי חושב. הגיוני באמת.

"אז אני חושב שבמקום להתעסק באשמה, עדיף לך לנסות לחשוב איך אתה יכול לעזור להם, איך אפשר להקל עליהם לעבור את התקופה הזו, ולהתפלל שיהיה טוב".

מוישי מקשיב. ומרגיש שאבן נופלת לו על הראש. הוא אף פעם לא חשב לעזור לדוד. הוא יודע היטב כמה שהיומיום של דוד ושייני לא פשוט, וכמה שהחיים שלהם שונים משלהם, ובכל זאת, אף פעם הוא לא עזר לדוד. "אתה יודע מה? אתה צודק. אני באמת צריך לנסות לעזור להם. תודה על הרעיון". הוא פותח את הגמרא בחזרה.

"אין על מה". ברעיונות אני מצויין. הבעיה היא בביצוע שלהם אחר כך.

אמת או חובה

מ. קינן • פרק 1



יחסי ישראל והודו נחשבים טובים, אבל האיזור בו שהו במהלך השבוע האחרון היה מוסלמי לגמרי, והזכיר לפנחס את ביקורו האחרון והלא חביב בירדן. גם הנהג שלהם, סיקי גבה קומה ששירת שבע שנים בחיל הצנחנים ההודי, ושבע שנים נוספות שימש כמאבטח בשגרירות ההודית בתל אביב - לא היה מרוצה.

"תעשו מה שאתם רוצים", הוא אמר, "אני רק מקבל פקודות", לרגע עצר כדי לנשום, נשימה גדולה ומודגשת, "אבל אם תשמעו עצה שלי - את כל שיחות הטלפון תעשו אחר כך. בואו נזוז מכאן, עכשיו".

עכשיו. פנחס הביט סביב. בחדר השכור המלא חפצים המעידים על קיומם של חיי אדם. "שלוש דקות ואנחנו יוצאים", אמר, מביט בשאול, "מקובל עליך?"

"שתיים וחצי", שאול שהחתך שעל לחיו לא הפסיק לדמם התרומם על רגליו, אוסף בתנועה אחת את ספרי הקודש שנחו על השולחן, "בואו לא ניקח סיכונים".

שלושה תיקים אישיים. תיק גדול של קופסאות שימורים. שני תיקי טלית-תפילין. שקית בד משופשפת מלאת ספרים. הסיקי, מודאג יותר משניהם יחד, השחיל את הכבודה כולה על זרועותיו בבת אחת. "אנחנו זזים", הוא אמר, "כן?"

מבטיהם של פנחס ושאול נפגשו לרגע מהיר אחד שאיפשר להם לזהות כל אחד את הפחד שבעיני שותפו.

שלוש פעמים כבר ביקר שאול בהודו, ומעולם לא הזדמן לו לראות את הסיקי משתמש בטורבן המאבטח שלו. ג'ארנייל עם שרירי הענק שלו, שימש עד כה כלא יותר מאשר נהג מיומן ומדריך טיולים משעשע. והשינוי שעבר כאשר הפך פתאום לאיש צבא היה מלחיץ, ומדאיג.

"אנחנו זזים", אישר פנחס, סורק במהירות את החדר הקטן, מציץ מתחת למיטות ובודק את הארונות.

"זזים עכשיו", אמר הנהג מתיז בחדות את המילה האחרונה, "פנחס אתה ראשון. יוצא החוצה, לא יוצר קשר עין עם אף אחד, הולך לרכב, פותח את הדלת של הנהג, פותח את הדלת של המושב אחורי ונכנס פנימה, עד הסוף. אני יוצא שני, מתניע את הרכב, ומחכה לך, שאול, שתצא בריצה מהבית ותצטרף אלינו. הכל מובן עד כה?"

רופאים אונקולוגים, כך אומרים, מפחדים מגידולים. מכבי אש רואים בכל שלהבת אש חשש לשריפות, ומאבטחים? האם גם הם מפריזים כשהם חושבים שעוד מעט הולך המון נזעם להתנפל על שניהם ולעשות בהם שמות? סביר להניח שכן. הגיוני מאוד. אבל בחוץ, אי אפשר להכחיש את זה, כבר מתגודדת קבוצת נערי רחוב כהי עיניים.

פנחס יוצא הראשון, ממצמץ למול אורה החזק של השמש, ומתקדם לעבר הרכב בעל גוון הטורקיז המזעזע שנשא אותם בנאמנות ממומבי ועד הנה. פותח את דלת הנהג, כפי שהצטווה, ונרתע מן ההבל החם שעולה מתוכו. הרכב אומנם שהה באיזור מוצל חלקית, אבל השמש הצליחה בכל זאת להרים את טמפרטורה של כלוב המתכת הזה לשישים מעלות לפחות; כך שרק המחשבה על הנערים העומדים סביב ומביטים בו בדממה - יכולה להצליח לשכנע אותו לכופף את קומתו ולהיכנס פנימה.

אף אחד לא חושב שקל להיות משגיח כשרות, אבל עד השעה שתיים בצהרים היה נראה להם שהפעם הכל הולך להיות פשוט. מנהל מפעל השמן היה להוט להשביע רצון ולהוציא לפועל את העיסקה הראשונה שלו עם חברה ישראלית, הפועלים הצדיקו את הסטיגמות המציירות את ההודים כחייכנים וחרוצים, וההכשרה התקדמה במהירות.

מחר בבוקר אמורים היו לסיים אותה, בצהרים להתחיל לעבוד, ובעוד שלושה ימים לסיים הכל. להותיר מאחוריהם אלפי בקבוקי שמן בוטנים הודי, עטופים בניילון מרשרש עם כיתוב עברי ומעוטרים בחותם כשרות למהדרין מן המהדרין.

אמורים.

אלא שאז התחיל שאול לשמוע את הלחישות.

פנחס מעביר יד על מצחו שמתמלא זיעה במהירות. החיים לא מתנהלים תמיד כפי שבני האדם סוברים שהם אמורים להיות, לפי התרחישים האלה - למשל - הוא ושרי כבר אמורים היו לפני עשור בערך לחבוק תינוק. ובכל זאת, מתמלא האדם תמיהה בכל פעם מחדש כאשר נתקעים מקלות בגלגלי חייו.

הסיקי כבר מתניע את הרכב. ושאול, האשם בכל, ממהר להצטרף אליהם, הסמרטוט הצמוד ללחיו מוכתם באדום. ואז, רגע לפני שהם מתפוגגים מן המקום, מרים אחד הנערים את ידו ומשליך לעברה של המכונית אבן. לא, לא אבן, בלוק.

האבן פוגעת בחלון שלצידו של הנהג, ויוצרת שם רשת מעגלית של סדקים, אבל זו בעיה שולית. גרועה פי כמה ממנה היא העובדה ששניים מן הנערים ממהרים להתקדם למרכזו של הכביש ולחסום את דרכה של המכונית.

הסיקי ממלמל משהו בלחש זועם ומטה את ההגה בחדות; נוגח ברכבו היפה, האירופאי, את פח האשפה המונח לשמאלו, עולה על פס המדרכה הצר, וכשגלגלי המכונית צורחים במחאה, הוא מצליח לחזור אל הכביש ולהימלט בשעטה מן המקום.

"עשינו זאת?" שאול מסתובב לאחור.

הסיקי שולח מבט למראה, מביט ספק בהם ספק בכביש שמאחוריו. "יכול להיות שכן", הוא אומר לאט, "כלומר, הנערים כבר לא כאן. עכשיו נשאר לנו להיזהר רק מהמשטרה".

המשטרה!

רק שנתיים הם עובדים כצוות, ובכל זאת פיתחו שאול ופנחס יכולת מפתיעה לתקשר זה עם זה ללא מילים.

"למה משטרה?" שואל לבסוף פנחס.

ג'ארנייל צוחק: "אל תתמם, פנחס", הוא אומר רכות, "אחרי הכל, שאול שלנו כמעט הרג בן אדם".

"הבנאדם כמעט הרג אותי", מוחה שאול אינסטינקטיבית, "הוא דחף עלי עגלה מלאה בקבוקי זכוכית, אתם הייתם שם, ראיתם הכל!"

"נו, אז זה מה שהמשטרה תרצה לבדוק", אומר הסיקי רכות, "וכאן זה הודו, כמו שאתם יודעים. קציני משטרה לא תמיד מבינים דברים מיד, אפילו לא דברים פשוטים מאוד".

ואם עומד מאחוריכם ארגון כשרות מבוסס, שיסכים לשלם שוחד הגון כדי להציל אתכם מבילוי ממושך בכלא ההודי, השוחד שהם יצפו לו לא יסתכם באלפי רופיות בודדות.

שתיקה ממלאת את הרכב.

"יכול להיות שייקח לו זמן להבין את הפוטנציאל העיסקי של הסיפור הזה", מעודד אותם ג'ארנייל, "או שהוא סתם באמצע לאכול. וחוץ מזה שעוד שבעים קילומטר אנחנו יוצאים משטח השיפוט של המחוז הזה. כך שאתם תתפללו, אני אנהג, וברצות הא-לוקים הכל יהיה טוב".

"בעזרת השם", ממלמל פנחס, ושאול אומר: "אני לא עשיתי כלום, ג'ארנייל. הבנאדם שבר עלי שלוש מאות בקבוקי שמן ואחר כך החליק עליהם. אבל עד כמה שאני התרשמתי הוא בסך הכל נקע או שבר את הרגל ונפצע מכמה זכוכיות, זה הכל".

"הם יכולים להביא תעודת פטירה של אדם אחר, ועדות של פתולוג שקובע שהפציעות היו מכוונות בוודאות", שינאה ממלאת את קולו של ג'ארנייל, ומאבק בין מאות שנים בין הסיקים למוסלמים מהדהד בקולו, "והם יכולים גם לא לעשות את זה כמובן, הכל תלוי בשאלה אם תשלמו טוב". הוא מחייך אליהם דרך המראה, "הכל עדיין היפותטי, כן?" הוא אומר, "כי בינתיים נשארו לנו רק 15 קילומטר עד שנצא מהמחוז".

חמישה עשר קילומטר הם לא הרבה. אבל הכביש צר ומפותל, ופרה יכולה להופיע פתאום משום מקום ולחסום את המעבר באדישות.

פנחס ממלמל תפילה, שאול מחפש בכיסו אחר ספרון פסוקי הביטחון שהוא נושא עימו לכל מקום. וג'ארנייל לוחץ על דוושת הגז, סוחט אותה במיומנות עד תום.

לרגעים ארוכים הם שוקעים איש איש בעולמו, ושום קול אינו נשמע, המזגן פולט אוויר בנשיפות שורקניות מעט, הטמפרטורה ברכב הולכת ומתמתנת, ואיתה קצב פעימות ליבם. ואז מטלטל הרכב ונוטה ימינה בחדות, מטיח אותם זה בזה בחמת זעם.

"ג'ארנייל?!" שאול מתיישר, מחפש אחר הספרון שעף מידו מעוצמת ההתנגשות.

"רק ירדתי לשוליים", ג'רנייל נשמע מרוחק, מנותק מעט, "חבל שלא שמתם חגורות".

השוליים הם צלע הר היורדת מטה בשיפוע אימתני, והם ממהרים להדק את חגורות הבטיחות. "קרה משהו?" שואל פנחס, מנסה לעקם את צווארו ולהביט אחורנית.

"בינתיים", קפיצה, "כלום" טלטול, "אני, רק, לא רוצה לקחת סיכון".

לסתותיהם נסגרות כתוצאה מטלטולי הרכב, והם מחליפים שוב מבטים זה עם זה.

אלמלא היה מדובר על ג'ארנייל שמלווה את שליחי וועד הכשרות כבר שלוש שנים ברציפות, היו יכולים לחשוד בו כי הוא מנסה להגדיל את התשלום שייתנו לו, על ידי כך שיציל אותם מצרות שלא היו ולא נבראו. אבל ג'ארנייל הוכיח עד היום את עצמו.

ואם ככה - אולי כדאי שמישהו בארץ יידע שהם נקלעו לצרות.





עצה אחת

שלום לכן, חברות שלי!
היות ואני מדברת איתכן המון, ובעקביות של פעם בשבוע, אני שמחה לספר לכן בגילוי נאות שהשבוע אני סוגרת עשרים שנות אימהות, ויופי שזה יצא לי בתזמון מושלם עם גיליון האימהות הזה. ועכשיו, ממרום שני עשורים, אני יכולה להגיד קבל עם וקטיפה את העצה היחידה שאני מוכנה לעמוד איתן מאחוריה ולשים עליה את כל הקריירה האימהית שלי היא:

היי סלחנית כלפי עצמך!

בתחילה רציתי להציע לך איך למנוע בחילות (אי אפשר), איך להתמודד עם לילות לבנים כשלג (אפשר לצאת לסקי בחברת פינגווינים), איך לשרוד מול ההורמונים (זו לא ההתמודדות שלך. עם זה הסביבה מתמודדת) ואיך להיחלץ מתחת המפולת של הכביסה היישר אל שלולית השוקו. אבל עזבי אותך! מה שמתאים לי לא מתאים לך, ויש לי רק עצה אחת לתת לך. עצה שתמיד תעשה אותך טובה יותר, רגועה ובוטחת:

היי סלחנית כלפי עצמך.

אל תהיי קשה עם עצמך. כי אימא נינוחה ושלימה עם עצמה היא האימא הכי שווה.

היי סלחנית כלפי עצמך.

כי לעיתים התינוק שלך בן שנתיים וחצי, והוא עדיין לא ישן לילות שלמים. למעשה הוא מתעורר בשתים עשרה, אחת, שתיים וחצי וגם ברבע לארבע. ניסית תה קמומיל, אמבטיית שמנים, חימום, קירור, מצעי פו הדוב, שינוי אוירה, סדרות חינוך, סדרות חינוך לסדרות חינוך, סדרות השלמה עם המצב, סדרות ייאוש. והילד בשלו. הוא כבר הרביץ שינה לפני הלידה, ומאז הוא לא רואה צורך לישון הרבה. האחרות מצקצקות בלשונן. לא ישן בלילה? כל כך גדול? איזו מן אימא את. את בטח עושה משהו לא בסדר. מאיפה הן יודעות? כי שלהן ישן מגיל רבע לחודש. תינוקות אמורים לישון לילות שלמים.
אימהות - זו טעות! לכל ילד יש את הטמפרמנט שלו וצרכי השינה שלו. יש ילדים שלא אוהבים לישון לא בינקותם ולא בילדותם והם עדיין מתפתחים מצויין. לא ישנים. כלום. גורנישט. מה תעשו להם? ויש גם ילדים שמתי שלא ילכו לישון הם יקומו בזריחה ויעשו לאימא מסדר בוקר בסלון, ועכשיו, אם אפשר. האימהות שלהם לא יצטרכו לעולם שעון מעורר. יש מבין?
אם את אימא נואשת מהזן הזה - אל תתני לאימהות אחרות לבנות את האגו הרפוי שלהן על גבך השח מעייפות כרונית.

היי סלחנית כלפי עצמך.

גם אם את מתפקדת במהירות של צב יבשה, גם אם בסוף יום את מוצאת את עצמך מפורקת מול משאבת חלב מפורקת ובית מפורק - תסלחי לך. וגם לא קרה כלום אם לקח לך עשרים דקות, חמישה ניסיונות ושתי פליטות להלביש לקטנצ'יק גופיית מעטפת. זה הקצב שלך, ושכולם ירקדו לפיו.

היי סלחנית כלפי עצמך.

גם אם לא הצלחת עדיין להציג את הגבולות הנכונים האלה שכל האימהות המושלמות יודעות להשיג.
כי לילד שלך יש רצון משלו ('אני רוצה ההיפך!'), ואג'נדה מסודרת ('אני עושה ההפך!').
שתדעי: לא רק הילד שלך הופך את עצמו לנוזלי כשצריך לחצות את הכביש כי לא הרימו אותו על הידיים. לא רק הילד שלך פורץ בצווחות כי לא נתת לו ללכת לגן יחף. לא רק הילד שלך מגלה בכל יום מהי מסיכת השיער החדשה. (היום זה היה אצלנו מעיכת פלחי תפוז על הראש.)
כולם אמרו לך שהוא בודק גבולות? זה לא בטוח! הוא עוד לא עשה קורס שיטור בביקורת גבולות. הוא רק עושה מה שכולנו עושים מידי פעם, וזה להשיג קצת יותר, רק שהוא הרבה יותר טוב בזה מאיתנו. אצלנו בכי לא עבד כל כך, ואצלו זה עובד כמו קסם. כולנו מוכנות לעשות המון כדי שיפסיק לבכות בשלוש לפנות בוקר. ותאמינו לי, בשעה הזאת הגבולות היחידים שאנחנו רואות הם גבולות השפיות שלנו שהולכים ומתרחקים.

היי סלחנית כלפי עצמך.

גם אם לא תצאי מבית החולים בריקוד ישר לחצאית הכחולה שלך מכיתה ט'. סביר להניח שזה גם לא יקרה בחודשים שלאחר הלידה. קחי את עניין המשקל בקלילות, ואל תהיי כבדה (ואני מתכוונת לכל גרם). אני לא יודעת מה אצלכם, אבל אצלי אחרי לידה - אני לא בכושר לכושר. אם אני צריכה ביצה מהשכנה ממול אני דיימנתת על רכבל שמסיע אותי ספיישל.
את יכולה להירשם לחדר כושר, אבל הדבר הראשון שיצליח לרזות הוא חשבון הבנק שלך, והשרירים שהכי יתחזקו הם אלה שתשתמשי בהם לכתיבת הצ'קים. תני לעצמך זמן. לדיאטה צריך כוחות נפש, וכרגע את לא פנויה למלחמה הזאת.

לתגובות: amalialevinger@gmail.com



שאלה לחמותי:
הרי ברור שאת היית הגיבורה האמתית שבינינו. איך? איך הצלחת?

38. הלם טוב-רע

הכל היה טוב. הכל היה יכול להיות טוב. עד ש...
עד שכפר אוימיאקון הסיבירי פגש את מדבר לוט האיראני.
עד שהקוטב הצפוני התחבר עם דרום אפריקה.
עד שקרחון התנגש במאדים.
או בקיצור: עד שהמאניה שלי נלחצה מהקירבה ההדוקה של הדיפרסיה ונוצר פיצוץ. את הרסיסים שלו, ספגתי בתוכי.
חלקים-חלקים של יעל התהלכו להם יחד על פני האדמה, אבל כולם ראו רק את הבחוץ. יעל, אישה, גוף שלם ובריא.
שיכולה ברוך ד' לתפקד. שהצליחה אפילו להקים עסק משגשג. ששמה הלך לפניה, והיא רצה אחריו. וזהו. שעכשיו היא כבר לא.
"אמא שלי? הייתה בהלם", דיווח בעלי כששאלתי מה היא הגיבה על הסגירה הפתאומית של 'יעל הפקות בע"מ'.
"הלם טוב או הלם רע?" דחפתי את עצמי חזק יותר לקיר עד שהתמזגתי איתו.
ישבתי על המיטה שלי, נשענת על הקיר, חיוורת כמו הצבע שהיה אמור להיות לו אילו רק טלי בת השנתיים לא הייתה מעטרת אותו בגרפיטי צבעוני. "יש הלם טוב?" הוא תהה.
"תתפלא", אמרתי. ונזכרתי בצרחות ה"וואו! אני בהלם! אני בשוק! אני לא מאמינה!" שהשמעתי בצעירותי למורת רוחה הבולט של אמי, בכל פעם שעוד חברה עשתה את הלא ייאמן והתארסה.
"טוב, אז הלם רע", קבע.
"ומה היא אמרה על ה...?" גיששתי, פוחדת עדין לומר בקול 'מאניה דיפרסיה'. כאילו אם רק אומר זאת, זה יקבע אותי רשמית כמאובחנת. (וכאילו שאם לא אז לא).
מאז שהוא חזר מההורים שלו (הוא קפץ אליהם לבד ועדכן. לי לא היה אומץ להצטרף), חיכיתי דרוכה שחמותי תתקשר. ספרתי עד שלוש ועד ארבע ועד חצי שעה וערב שלם, והיא לא התקשרה.
"יכול להיות שהיא נכנסה לקומה?" שאלתי את נתי בבדיחות שהייתה מנוגדת לגמרי למצב הרוח שלי. בהומור שחור תמיד הייתי טובה.
"יכול להיות שהיא לא רוצה להתקשר ולהישמע מתערבת", הוא הגן עליה מיד.
האמת הייתה שהשקט מכיוונה הדאיג אותי.
מה היא חושבת על הכלה שהיא מצאה לבן שלה?
עד שהיא הסתגלה לעובדה שאני סובלת מדיכאון עם שם כמו מז'ורי... פתאום מתגלה לה שאני גם מאנית-דיפרסית.
"בטח היא רוצה לדרוש מהשדכנית שתחזיר לה את הכסף", לא נתתי לנתי מנוחה. הספקולציות וההשערות שלי היו לי תעסוקה נהדרת יחסית לאישה שגזרה על עצמה לשכב במיטה.

הטלפון צלצל. פעמיים זו הייתה אמא שלי. שמונה פעמים זו הייתה תמר (לא ענית). שלוש - חברות של שרית. עוד שתיים חברות של מיכלי. ושיחה אחת הייתה מיועדת לתמי. חמותי לא נשמעה באופק.
"כשחושבים על זה", אמר הבן שלה, "היא כל הזמן לא אהבה את העבודה המוגזמת הזו שלך, אבל גם לא אמרה מילה".
נכון. "יש משהו טעים לאכול, אבל ממש טעים?"
נתי סובב אליי את עיניו בהפתעה. של הלם לא ממש טוב לדעתי. ואז נד בראשו כאומר 'נו, שוין. אני אמור להתרגל מתישהו לקוטביות הזו של אשתי'.
"לא, אבל אם תכיני - יהיה".
לא חלמתי להכין. במשך תקופה ארוכה עיצבתי והפקתי הרבה מדי, שהספיק לי. לגמרי לא התחשק לי לחזור למטבח או לסלון (שהיה כאמור גם המשרד שלי).
שרית דפקה על הדלת של החדר. שוב תמר רצתה אותי בטלפון. שוב אמרתי לשרית לומר לה שאמא במיטה. מה שלא היה לא שקר לבן בכלל. "היא לא מתייאשת, אמא, מה לומר לה?" נכנסה שרית ונראתה מיואשת בעצמה.
"מה זאת אומרת לא מתייאשת? היא לא מבינה עברית? שתפתח מילון אבן שושן ותקרא בערך 'מיטה'", התרעמתי.
"היא אומרת שאפשר לדבר עם האלחוטי גם במיטה ושהיא יודעת שיש לו קליטה טובה בחדר שלך כי היא דיברה איתך מלא פעמים כשהיית במיטה", ציטטה שרית את תמר.
תמר ניסתה וניסתה אבל לא התרציתי. לא מרוע. מעייפות. מתשישות נפשית גדולה.
"עם סבתא את כן רוצה לדבר?" הגיעה פתאום שוב שרית ולחשה. היא כיסתה את הטלפון עם השמיכה וחיכתה לתגובה.
"זו אמא שלי?" נאנחתי, לא מסוגלת לסרב לשיחה איתה אבל גם לא מסוגלת לספוג את הכאב שלה עוד פעם.
"זו אמא של אבא", אמרה שרית. והייתה בהלם - לא יודעת מאיזה סוג - לראות אותי מזנקת מהמיטה.
"יעל?" אמרה חמותי מעבר לקו והשתתקה.
בכיתי, ולא רציתי שהיא תשמע, אז שתקתי גם אני ותוך כדי גירשתי את שרית מהחדר עם היד.
"יעל", אמרה שנית חמותי, מניחה שאני עדיין על הקו, "רק רציתי לומר לך שאת גיבורה".
מה??? הייתי בהלם. הלם טוב. אבל ממש-ממש טוב.
דיברנו קצת. ובכיתי עוד קצת. אבל הפעם לא בגלל הדיפרסיה. מהכרת תודה.

יונה שמש, אשתו של מאובחן בסכיזופרניה מגיבה:

חמותי. אני רוצה לשתף אותך במה שעובר עלי יום יום. אני עובדת במשרה של 120 אחוזים. אין לי אף פעם חופש. כי גם בחופש אני צריכה להיות עם יד על הדופק. בעומס הנפשי הזה אני רואה רק את עצמי, משפחתי וילדיי. עלול להיות שאני קפואה וצינית, אבל כרגע במקום בו אני נמצאת, אין לי אנרגיה להשקיע במחשבה כמו 'מה חושבים עלי', ואיך את רואה אותי.
יש לכולנו אבא טוב שיחבוש לכולם את הפצעים הוא הרופא לשבורי לב. בינתיים אני עושה את המוטל עלי. בשקט. ביני לבינו.

נכתב מִצַדָה

לתגובות: yael34327@gmail.com



החיים עצמם הם דבר שלא נפסק לעולם. כשרואים אנשים 'גדולים', זקנים אמתיים, נדמה שמגבלות גופם לא מפריעים לרוחם הרעננה להמשיך ולהתעלות.

אנחנו הקשישים נשנה את העולם

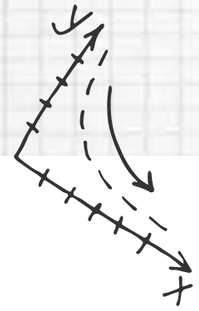
כל זוג שמתחתן משוכנע שהוא המציא את הגלגל.
'אני ואתה', הם אומרים 'נשנה את העולם'. הרעיון מזכיר לי מדרש על הפסוק [ישעיהו פרק יז פסוק יב] "**הוי המון עמים רבים כהמות ימים יהמיון ושאון לאמים כשאון מים כבירים ישאון**"
ילקוט שמעוני [ישעיהו רמז ת"כ] "**מה הים הגל הראשון אומר עכשיו אני עולה ומציף את כל העולם וכיון שבא לחול הוא כורע ומשתבר ואין הגל השני למד מן הראשון**".
כל גל מתכוון להציף את העולם. הוא עולה ומתנשא ועושה רעש גדול וסופו שמתנפץ או נרגע בהדרגה ומלחך את החוף.
וכך גם הגל הבא וזה שלאחריו.
אמנם הגלים מתכוונים להחריב והזוגות הצעירים חושבים לבנות, אבל המשותף הוא שכל אחד בתורו מאמין שמה שהיה לפניו הוא בגדר כישלון ומאמין שהוא יצליח במשימתו.
למעשה תחושה זו מעוגנת במקורות שלנו [מסכתות קטנות] "... עולם רביעי דומה לסוס... ואימתי כשהגיע על פרקו, כשהוא בן שמונה עשרה שנה, כשם שהסוס רץ ומשתבח כך הוא משתבח בבחרותו". התחושה המשכרת של בני העשרים של עוצמה וכוח ויכולת ששום דבר לא יעמוד בדרכם.
ובהמשך, כשמגיעים הילדים, הזוג הצעיר בטוח שהם ייגדלו אותם באופן המושלם ביותר, הם יצליחו לתקן את כל העוולות והכישלונות, הם ימנעו מילדיהם את כל החסכים. והדור הקודם כשמו כן הוא, קודם, כלומר לא מתקדם, לא צועד ברוח הזמן.
מנין האמרה ששגורה בפי בני אדם : כשהיינו קטנים היינו חשובים כגברים- היינו חזקים ואיתנים. עכשיו שהזדקנו, הננו שפלים כתינוקות. השאלה מבוססת על המציאות ההגיונית: זקנים הם חלשים כתינוקות ואילו הנערים חזקים ואיתנים.
אבל אם מהרהרים על התופעה, באמת תמוה שאת הכוח והרעננות נותנים לנער קטן, שוטה וחסר דעת, ואז משהוא עומד על דעתו, והוא מתבגר ומזקין, כבר אין לו כוח להוציא לפועל את הניסיון שצבר, הוא חוזר להיות תלוי בדעת אחרים, מלא תסכול ותחושת מסכנות.

עניין ההזדקנות על פי התורה אינו מתאר את התהליך הפיזי אליו אנו התרגלנו כבר. שבדרך הטבע אדם נולד, מתקדם לקראת נעורים מגיע עד לשיא מסוים. ומאז הוא נחלש ופוחת והולך לקראת זקנה ומות. בתחילה לא כך היה. על משה רבינו כתוב בתורה שכשהיה בן מאה ועשרים שנה: "לא כהתה עינו ולא נס ליחו". כלומר שום תהליך של הזדקנות לא חל עליו.
גם אצל כלב אנו עדים לתופעה זהה: "... ועתה הנה אנכי היום בן חמש ושמונים שנה עודני היום חזק כאשר שלח אותי משה ככחי אז וככחי עתה למלחמה ולצאת ולבוא". כלב שלא הוציא את דיבת הארץ רעה, ונשאר בכוחותיו כבצעירותו.
בדרך הטבע דבר הסמוך להתחלתו, עדיין מאירה בו שפע וחיות של ההתחלה. כשתהליך הזיקנה מתבטא בהתרחקות ופרישה מאותו מקור, מאותו השורש, אז מופיעים סימני הכמישה והחולשה. מי שחי מכוח 'ההמשך' מהדחיפה שקיבל בתחילת החיים, היינו שהוא חי היום כי הוא היה חי אתמול, זה מהלך של הזדקנות. כי יש גבול עד כמה ניתן למתוח את כוח האינרציה. בחיים של המשך אין כבר את היניקה מהשורש.
החיים עצמם הם דבר שלא נפסק לעולם. כשרואים אנשים 'גדולים', זקנים אמתיים, נדמה שמגבלות גופם לא מפריעים לרוחם הרעננה להמשיך ולהתעלות. אדרבא, הם מצליחים להתרומם מעל גבולות החומר ולהשפיע שפע מעולמות עליונים גם עלינו. במזמור שיר ליום השבת כתוב: "צדיק כתמר יפרח כארז בלבנון ישגה. שתולים בבית ה' בחצרות אלוקינו יפריחו". מי ששתול במקום ממנו שואב חיים ממילא "עוד ינובון בשיבה דשנים ורעננים יהיו".
ומה אתנו?
נכון, לגוף יש דרישות משלו והוא מסרב להסכים עם כל גחמותינו. אבל עכשיו הזמן להזדהות עם הרוח. אם יש מישהו שיכול לשנות את העולם, אבל באמת, זה אנחנו. דווקא בתקופת החיים של זיקנה כשמבינים מה העיקר ומה כל כך משני וטפל, יש לנו הזדמנות להשפיע.
*טעון גניזה

הכותבת היא פסיכותרפסטית, סופרת וסבתא מאושרת | לתגובות ולדיאלוגים מפרים: shulemy@hotmail.co.il

נחמה פרל* בהגשת צ. גולן

מינוס בחשבון הבנק



תודה לרואת חשבון **שרה כהן** ('שקט נפשי - חיסכון במס') על עזרתה בהבהרת החומר המקצועי המובא בכתבה זו

מושג כלכלי *1

מסגרת אשראי (אשרי מי שלא יודע מהי...)

מהי מסגרת אשראי?

מסגרת אשראי היא סכום מסוים אליו מאשר הבנק ללקוח לחרוג כאשר סכום הכסף שבחשבונו נגמר. בסכום זה יכול הלקוח להשתמש בהתאם לצרכיו.

בנק ישראל מחייב את הבנקים לדאוג שמסגרת האשראי תהיה קבועה, ולא משתנה. לכן, כאשר יושבים לשיחה ראשונית מול הבנק על מנת לקבוע את מסגרת האשראי יש לחשוב מראש על מסגרת שמתאימה לפעילות.

מה קורה כאשר הלקוח חורג ממסגרת האשראי שנקבעה?

הבנק אינו מכבד את החיובים שגרמו לחריגה בחשבון ומחזיר אותם.

האם יש מקרים בהם הבנק אינו מחזיר חיובים למרות חריגה?

הבנק רשאי לכבד חיובים היוצרים חריגה של עד אלף שקלים או להגדיל את המסגרת הקיימת באופן זמני. הגדלת המסגרת מכונה 'מסגרת זמנית לחשבון' והיא נעשית בדרך כלל בעלות אשראי דומה למסגרת הקבועה.

כמה משלמים למעשה על מסגרת האשראי בחשבון?

זאת שאלה חשובה מאד. מסקר שערך מכון ברנדמן עבור חברת המימון 'מימון ישיר' עולה, כי 72% מהנשאלים אינם יודעים מהו גובה עלות האשראי שהם משלמים בגין משיכת יתר. חוסר הידיעה מאפשר לכסף הזה להתבזבז בלי שנרגיש.

למעשה, אין לשאלה תשובה חד משמעית אחת, כיוון שעלות המסגרת משתנה מבנק לבנק ואף משתנה בתוך הבנק עצמו בין הלקוחות השונים. לקוחות מסוימים ישלמו עלות אשראי נמוכה ואילו אחרים ישלמו עלות אשראי סטנדרטית או גבוהה ממנה. גובה הריבית שהבנק יקבע ללקוח יושפע מגובה ההכנסה לחשבון ומהשתייכות לאוכלוסיות מיוחדות (כמו סטודנטים הזכאים להטבות). בדקו את הנושא קודם כניסתכם לבנק חדש, וגם כעת, כאשר אתם נמצאים בתוך מסגרת כלשהי. **לקוח טוב יכול לדרוש, להתמקח ולקבל תנאים טובים יותר.**

גם בתוך מסגרת האשראי שנקבעה, עלויות האשראי משתנות לפי מדרג. המסגרת הכללית מחולקת לדרגות סיכון; כאשר בדרגה הראשונה משלמים עלות אשראי נמוכה יותר, בדרגה השנייה גבוה יותר ובשלישית עוד יותר. עלות האשראי הגבוהה ביותר תילקח במקרה של חריגה מהמסגרת.

כפי שאמרתי, **מינוס בחשבון נחשב להלוואה היקרה ביותר!** עלויות האשראי על הלוואות נמוכות יותר מעלויות האשראי שהבנקים גובים עבור מסגרת אשראי בחשבון ולכן לא כדאי להשתמש בו.

כדאי לדעת *2

עמלת הקצאת אשראי

כאשר פותחים חשבון בנק עם מסגרת אשראי גם במקרה שאינכם מנצלים אותו כלל, הבנק גובה פעם ברבעון עמלת הקצאת אשראי הנעה בין שנים עשר לעשרים ושבעה שקלים לרבעון, בהתאם לבנק (שימו לב לפער האדיר בתעריפי הבנקים השונים).

מחדר הייעוץ של נחמה

הפעם הנושא למדור הגיע מכיוון המערכת. התבקשתי לכתוב על מינוס בחשבון הבנק. בתחילה הייתי בטוחה שלא תהיה לי בעיה, הרי עשרות מקרים מגיעים אלי בדיוק עם הבעיה הזאת. אך כשהתיישבתי על הנושא גיליתי למרבה הפלא שקשה לי.

למה?

כי יש לי קונפליקט אישי בעניין. מצד אחד, כיועצת כלכלית אני קוראת מלחמה נגד המינוס בחשבון ונגד הלוואות. צריך לחיות ממה שיש ולא מכספים של אחרים.

ומצד שני, על חטאיי אתוודה (אמנם בתפוצה רחבה מדי בשביל וידויים אישיים, אך בכל זאת...) בעין של עובדת בנק לשעבר, אני לא חושבת שקיים עובד בנק שאין לו מינוס בחשבון או שלא היה לו מינוס בחשבון למשך תקופות ארוכות. כולם ביקרו בסל המינוס ויצאו ממנו.

בסניפים עסקיים, מסגרות האשראי *1 הקטנות שראיתי היו בגובה עשרות אלפי שקלים והגיעו גם עד מאות אלפים ומעלה. אחרי שנים של לקוחות בעלי מבט אדיש על מינוס כזה או אחר קשה לומר שכאשר אני רואה מינוס בחשבון אני ממש נופלת... בפגישות ובשיחות רבות שהיו לי עם אנשים סביב נושא המינוס, שמתי לב שאפשר לחלק את האוכלוסייה לשניים: אלו שלא מאמינים שיש אנשים שחיים באופן קבוע במינוס. עבורם מינוס של שקל הוא סיבה מוצדקת לאבל והם אינם מצליחים להבין איך אפשר לחיות ככה לאורך ימים, חודשים ושנים. ואלו שחיים במינוס. תמיד.

לא, זאת לא האופציה המועדפת עליהם, אבל זאת המציאות והם לא חוששים ממנה. מינוס הוא לא הדאגה שלהם והם חיים איתו בשלווה מוחלטת. כל עוד מסגרת האשראי מכסה הם במינוס וטוב להם.

בבקשה, אל תשאלו אותי לאיזה חלק של האוכלוסייה אני שייכת...

(שימו לב, ההתייחסות שלי למינוס בחשבון הבנק אך ורק מהפן הכלכלי ולא מהפן ההלכתי)

מחברת הייעוץ מנתחת:
להיות במינוס או לא להיות?

התשובה פשוטה; ברור שעדיף לא להיות במינוס. *2

קודם כל ה'תענוג' הזה יקר לשימוש. מלבד גמ"חים, כל הלוואה עולה כסף ללקוח ומינוס הוא ההלוואה היקרה ביותר. **שיעור עלות האשראי על המינוס גבוה משיעורי הריבית שתקבלו על כל הלוואה אחרת בבנק.** עלות מינוס כרוני של עשרת אלפים שקלים בחודש יכול להגיע (בהתאם לתנאים) לשבע מאות עד שמונה מאות שקלים בשנה. אם תכפילו את הסכום במספר שנים תגיעו לסכום מכובד בהחלט. אם נתבונן בדברים, אנשים שמגיעים למינוס הם בדרך כלל אנשים שגובה ההכנסות שלהם נמוך מן ההוצאות. בשבילם, שבע מאות שקל תשלום מינוס בשנה יכול לגבות וויתור על טיפול שיניים יקר או הוצאה הכרחית אחרת. כמה מאות מיותרים בשנה הם הרבה כסף שחשוב לחסוך!

חיסרון נוסף, ואולי אפילו משמעותי יותר של המינוס הוא אופיו. בניגוד להלוואה שהולכת ופוחתת מידי חודש, המינוס הוא מעין הלוואת נצח. מתרגלים אליו, הוא לא מפריע ולא מציק ולכן לא מנסים לצמצם אותו. בהרבה מקרים שפגשתי, גם מי שהצליח וכיסה את המינוס מצא את עצמו לאחר תקופה במינוס זהה לזה שהיה. איך, הוא לא ידע להסביר, אבל במציאות היה עליו לפרוע את ההלוואה שלקח על מנת לכסות את המינוס וגם להסתדר עם המינוס עצמו. לכן, כל מי שלא טעמה את טעם המינוס, חזקי ואמצי. את חוסכת לעצמך עלויות מיותרות והרגלים שגויים.

ולמי שמכירה את המינוס מקרוב; אם את סובלת ממינוס כרוני, כל עוד שהמינוס נשמר על מכונו ואינו גדל, אל תנסי לכסות אותו בגלל סיסמאות ומוסכמות. אם תיקחו הלוואה על מנת לסגור את הפינה הזאת את עלולה לגלות את עצמך לאחר תקופה קצרה, עם חוב שעליך לפרוע ומינוס חדש בחשבון... *4

במקום זה, נסי למצוא מה את מפסידה כתוצאה מהמינוס. *5

לחץ כל סוף חודש? הפסד כספי? בזבוז זמן על טלפונים לבנק? כאב ראש?

חפשי סיבה אמתית עבורה שווה לך לצאת למלחמה במינוס ואז צאי להילחם בו. כל עוד המלחמה תיעשה בלחץ חברתי או גרוע יותר - סיסמתי, ללא סיבה כואבת אישית, היא פשוט לא תלך.

חשבון כלכלי *4

הבדלים בין מינוס בחשבון להלוואה

	הלוואה	מינוס
עלות אשראי	ניתן להתמקח על גובה עלות האשראי. גם עלות האשראי הבסיסית והגבוהה ביותר נמוכה יותר מן המינוס	עלות אשראי גבוהה
אשראי	אשראי קבוע הנלקח במלואו.	משתנה. יכול להשתנות אפילו מדי יום.
החזרים	הלקוח פורע את החוב ומקטין אותו בהדרגה	אין גורם חיצוני שמאלץ את הלקוח להקטין את החוב. ואכן, בסקרים שונים שנערכים מידי שנה על ידי חברות פרטיות ועל ידי הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה עולה, כי אחוזים ניכרים מקרב צרכני המינוס מדווחים שהמינוס בחשבונם כרוני ואינו פוחת.

יוזמה כלכלית *3

מתי כדאי לקחת הלוואה לכסות את המינוס בחשבון?

רק כאשר מגיעים לאיזון בין ההוצאות להכנסות ומוודאים לאורך תקופה כי האיזון אכן נשמר ולא נלקחו הלוואות נוספות ניתן לקחת הלוואה ולהקטין את המינוס. במקרה אחר, ההלוואה עשויה רק להגדיל את החובות בלי לפתור את בעיית המינוס.

כלכלה בגרוש *5

גומרים עם המינוס - טיפים מעשיים שיעזרו לכם לממש את ההחלטה

הדרגתיות. לא כדאי לכסות את כל המינוס בבת אחת. מוטב להתחיל בהקטנה קטנה שלו ובמעקב אחריה, לאחר שווידאנו שהמינוס אינו טופח חזרה לממדיו המקוריים כדאי לעבור לפעימה שניה של הקטנה נוספת וכך הלאה.

מעקב. לאורך התקופה של תהליך צמצום המינוס יש לסגל הרגל של מעקב שוטף אחרי התנועות בחשבון. בלי מעקב אנחנו עלולים למצוא את עצמנו מופתעים מול מינוס שחוזר או מול חריגות בחשבון ומהר מאוד להתייאש מן התוכנית.

ניהול תזרים מזומנים. חשוב לנהל את ההכנסות וההוצאות בחשבון כך שכרטיסי אשראי, שיקים וכדומה ירדו רק אחרי כניסת המשכורת, ולא נזדקק להשתמש במינוס לגישור עד הפקדת הכספים.

ניהול תקציב מאוזן של הוצאות שאינן גבוהות מההכנסות. כל עוד ההוצאות גבוהות מההכנסות לא נצליח להינצל מיצירת מינוס בחשבון ואף הגדלתו מחודש לחודש.

* יועצת כלכלית למשפחות, מלווה אישית ומנחת קבוצות. מאמינה שהכסף שלכן יכול להיות שווה יותר ועוזרת להגיע לכך | לתגובות: Npnekuda@gmail.com

מי מפחד משפעת, כשיש צינון



אם חיסנתם את הקטנטנים מפני שפעת, זה לא אומר שאפשר לנשום לרווחה, תרתי משמע. מנענו בס"ד את הסכנה הגדולה - אבל בפתח אורבים לנו מאות וירוסים שונים שיכולים לגרום להצטננות, עם או בלי חום וקשיי נשימה. נגיף ה- RSV הוא מהנפוצים והבעייתיים שביניהם

שפעת, עם כל הכבוד, אינה בת יחידה. נכון, מדובר במחלה לא קלה, שעלולה גם להיות מסוכנת. אבל גם אם נעניתם להמלצות וחיסנתם את הילדים מפני שפעת, נותרו מאות וירוסי הצטננות שאורבים לנו בפתח. באורח אבסורדי, הצטננות נתפסת כמחלת חורף - למרות העובדה שהיא יכולה להתרחש בכל חודשי השנה - ויעידו אמהות לילדים שמסתובבים עם אף דולף בקביעות גם בקיץ... סטטיסטית, הצטננות - מה שמכונה "קומון קולד" (התקררות מצויה) היא המחלה הכי שכיחה בעולם, ובניגוד לשפעת - אפשר לחלות בה שוב ושוב ושוב.

בדרך כלל, מדובר במחלה קלה למדי. התסמינים המוכרים הם נזלת וגודש באף, התעטשויות, גרון כואב ומלא ליחה, כאבי ראש ועייפות, שמלווים לעיתים בעליית חום. אלה הם גם התסמינים של שפעת, שנגרמת על ידי נגיפים ממשפחת האינפלואנזה - אבל לרוב, קל להבדיל בין סתם הצטננות, לבין שפעת שבאה עם חום גבוה וכאבי שרירים (אך לא בהכרח).

עם זאת, גם נגיפי הצטננות יכולים לתקוף בצורה קשה. כשאתם רואים אדם מצונן שנראה ומתפקד כמו חולה אנוש - זו לא היפוכונדריות... חומרת ההצטננות תלויה בעיקר ב'מאחסן', כלומר החולה - אותו וירוס יכול לגרום לאחד נזלת והתעטשויות, ולשני - חום, כאבי גרון וכאבי ראש עזים. סימני הזיהוי הבולטים של שפעת הם ראשית - ההופעה הפתאומית של מחלה, לעומת 'זחילה' הדרגתית של נזלת, התעטשות ויתר התסמינים במקרה של הצטננות, וכאמור - שפעת מאופיינת בחום גבוה, כאבי שרירים, חולשה וסיכון מוגבר לסיבוכים.

ההצטננות כשלעצמה, עד כמה שהיא טורדנית ומכבידה - אינה כה נוראה. מה שמדאיג את ההורים הוא ההסתבכות כתוצאה מהצטננות - כאשר זיהום נוסף, לרוב חיידקי, 'תופס טרמפ' על הגוף החולה והמוחלש, החל מדלקות אוזניים, סינוסיטיס והתקפים של קוצר נשימה ואסתמה. הורים רבים מכירים את התמונה מקרוב - הילד מצטנן, דרכי הנשימה מודלקות ומוצרות, ובתוך זמן קצר להפליא הוא מפתח קשיי נשימה (נשימה מהירה/ קוצר נשימה/ צפצופים), עם או בלי חום. מה שכונה בעבר "ברונכיט ספסטית". התסמונת הזאת, תודה לקל, חולפת לרוב בגילאי שלוש עד חמש, באחוז נמוך מהמקרים, היא ממשיכה והופכת לאסתמה קלאסית.

הדאגה הגדולה, בייחוד כשמדובר בתינוקות קטנים, היא ברונכיוליטיס, מחלה זיהומית בדרכי הנשימה שנפוצה מאוד בסתיו ובחורף אצל פעוטות עד גיל שנתיים. ברונכיוליטיס נגרמת על ידי מספר נגיפים, שבראשם נגיף ה-RSV הידוע לשימצה. למעשה, הוא גורם למחלה די קלה, לפעמים אפילו לא מורגשת. 90% מאוכלוסיית התינוקות חולים בו עד גיל שנתיים, בצורה קלה יחסית. אבל כשמדובר בתינוקות קטנים, בייחוד בפגים או תינוקות עם מחלות רקע, נגיף RSV עלול להוות סכנת חיים עבורם!

ברונכיוליטיס גורמת לתסמיני הצטננות - החל מנזלת, שיעול וחום לא גבוה, ועד קשיי נשימה וקוצר נשימה שעלול להגיע לצורך בהנשמה. הנגיף גורם לזיהום של דרכי הנשימה, בתחילה העליונות (אף, לוע וגרון) בהמשך הוא עלול להתפשט גם לדרכי הנשימה התחתונות - הקנה, הסימפונות והריאות. הפגיעה העיקרית היא בדרכי הנשימה הקטנות המכונות "ברונכיולות" (מכאן שמה של המחלה), שהן הסעיפים של הסימפונות.

בתינוקות קטנים, דרכי הנשימה קטנים וצרים ועלולים להיסתם, מכאן הסכנה למצוקה נשימתית. ככל שהתינוק קטן יותר, כך עולה הסיכון לסיבוכים. (אגב, קבוצה נוספת שמצויה בסיכון להידבק בנגיף ולחלות בברונכיוליטיס היא קשישים, בגלל היחלשות של מערכת החיסון). תינוקות קטנים, פגים ופעוטות שחולים במחלות כרוניות שנמצאים בקבוצת הסיכון, נוטים לפתח קשיי נשימה במהירות. מקרי מוות כתוצאה מברונכיוליטיס הינם נדירים כיום בס"ד, אולם במקרה של מצוקה נשימתית - חשוב לפנות מיידית למיון. לעיתים נדרש להשאירם באישפוז לצורך מעקב וטיפול תומך. מאחר ומדובר במחלה נגיפית, אנטיביוטיקה לא תעזור - אלא אם כן מופיע זיהום משני בחיידק (במקרים שהמחלה לא משתפרת ואף מחמירה). הטיפול הוא בעיקרו תומך - מתן נוזלים, מנוחה ומניעת הדבקה. בשנים האחרונות, פותח טיפול פשוט ויעיל באמצעות אינהלציה של מי מלח מרוכז (תמיסה בריכוז של פי 3 לעומת מי מלח באינהלציה רגילה). למניעה, ישנו חיסון יעיל נגד נגיף ה- RSV שניתן לתינוקות שנמצאים בקבוצת סיכון בלבד.

תשקלו שוב



תזונה נטולת גלוטן כדרך לניהול בעיות בריאות?

המודעות לתזונה נטולת גלוטן גברה מאוד בעשור האחרון. יותר ויותר אנשים עוברים לתזונה נטולת גלוטן כדרך לניהול בעיותיהם הבריאותיות. האם הגישה נכונה?

סיגל עצמון מנכ"לית חברת מדיקס המעניקה שירותי ניהול מחלה, מתריעה: "תזונה נטולת גלוטן הפכה לנפוצה גם בקרב אלה שאינם סובלים מרגישות לגלוטן, מכיוון שהוא נחשבת לאפשרות בריאה יותר. עם זאת, הבנת תפקיד הגלוטן בתפריט והמטרה לשמה אנשים נמנעים מגלוטן, הינה חיונית על מנת לשמור על תזונה מאוזנת ובריאה".

גלוטן, מסבירה עצמון, הינו מונח כללי לחלבונים הנמצאים בגרעיני דגנים, והוא מכיל גם ויטמינים, מינרלים ונוטריינטים החיוניים לגוף. המטרה העיקרית במעבר לדיאטה נטולת גלוטן היא הימנעות מתסמינים הקשורים במחלת הצליאק, ברגישות לגלוטן ללא צליאק, באלרגיה לחיטה ובעיות רפואיות נוספות במערכת העיכול. כאשר מתחילים לאכול רק מזון נטול גלוטן יש לבצע זאת באופן מבוקר ובזהירות. החלטה שכזו מצריכה בדיקות רלבנטיות על מנת לקבוע האם תזונה נטולת גלוטן אכן תועיל למטופל. הבחנה בהבדלים בין צליאק, רגישות לגלוטן ללא צליאק ואלרגיה לחיטה היא מהותית לטיפול אופטימלי לטווח ארוך ותזונה מאוזנת. כך למשל, אצל הסובלים מאלרגיה לחיטה - צריכה של גלוטן ממקורות אחרים הינה מותרת. רגישות לגלוטן שאינה צליאק - עשויה להיות הפרעה זמנית בלבד במערכת החיסונית, ולכן מומלץ לקיים מעקב לתקופה מסויימת ולהיבדק שוב לרגישות לגלוטן.



כשהחיים לא דבש

סימנים לחוסר איזון ברמות הסוכר

פתאום באמצע היום, אתם חשים בסחרחורת? הראייה מיטשטשת בלי סיבה? יתכן שמדובר בחוסר איזון של רמות הסוכר, תופעה שמתרחשת גם אצל אנשים שאינם חולי סוכרת. ד"ר מריאנה ירון, מומחית ברפואה פנימית ואנדוקרינולוגיה במרכז DMC לטיפול בסוכרת ובאיכילוב, מצביעה על 7 תסמיני אזהרה:

1 כאב ראש

כאב ראש הוא לעיתים סימן מוקדם להימצאות רמות גבוהות של סוכר בדם. הסיבה - תנודות ברמות הסוכר בדם מעוררות הופעת כאבי ראש שנובעים משינויים ברמות הגלוקוז. כאב הראש עשוי להתפתח בהדרגה ולהפוך לחמור יותר ככל שרמות הסוכר בדם עולות.

2 טשטוש ראייה

העלייה ברמת הסוכר בדם גורמת לשינויים בריכוז הנוזלים בעדשת העין. התוצאה היא ראייה מטושטשת. לכן, אם ישנו קושי בראייה, מומלץ לבדוק את רמות הסוכר בגוף.

3 צימאון והפרשה מרובה

כאשר רמות הסוכר בדם גבוהות, אנו חשים תחושת צימאון גבוהה. עודף הסוכר מצטבר בדם והכליות צריכות להתאמץ מאוד ולעבוד בצורה מוגברת על-מנת לסנן ולסלק את עודפי הסוכר האלה. מכאן, עודף הגלוקוז מופרש, וסופח נוזלים מרקמות הגוף. הדבר מוביל להצטברות כמות גלוקוז גבוהה ובלתי תקינה.

4 עקצוצים

תחושה של עקצוצים בידיים או ברגליים יחד עם תחושה של צרבת או כאבים בבליעת מזון, הם סימנים שהעצבים מתחילים להיפגע בגלל רמות הסוכר בגוף שאינן מאוזנות.

5 רעב מוגבר

כאשר אדם רעב יותר מהרגיל ונוטה לאכול יותר, הדבר ככל הנראה קורה כתוצאה מחוסר יכולת של הגוף לווסת גלוקוז ואת התאים שמשתמשים בו לצורך אנרגיה. בעקבות כך, התאים סובלים ממחסור בגלוקוז והגוף מתחיל לחפש מקורות אחרים, מה שגורם לתחושת רעב כמעט בלתי נשלטת.

6 עייפות מוגברת

בעקבות רמות מוגברות של סוכר בדם, הגוף נכשל בניסיון להגיב בצורה נכונה וטבעית להורמון האינסולין והתאים אינם מצליחים לקלוט את הגלוקוז מהדם. כתוצאה מכך האדם מתחיל להרגיש את עצמו חלש, מטושטש ועייף על אף אכילה מאוזנת ובריאה ושינה מספקת.

7 החלמה איטית מפצעים

רמת סוכר גבוהה בדם גורמת לנזק לעצבים ולירידה בתגובה תקינה של מערכת חיסון. אם הבחנתם בחתכים או פצעים שמגלידים לאט מאוד, יהיה זה רעיון טוב לבדוק את רמת הסוכר בדם.

REC

פלאש על השביל

איך שלא תגדירי אותם,
אנשים, מצבים או מילים,
אל תזלזלי,
ייתכן שהם הניסיון שלך!



שיקוף או מציאות,
צולם ע"י שבי כהן, בגורס שור וולבי ניו ג'רזי.

7. מקפלים חניתות

"ערב טוב... אני מאמינה שאני מדברת עם הגברת שבי כהן. רק שתדעי שכולן נהנו שם בהרצאה שהייתה לפני יום-יומיים. הנשים יצאו נפעמות ואמרו שחיזקת אותן מאוד בתורה, יהדות ויראת שמיים. את בוודאי לא זקוקה שארחיב לך בגודל הזכות - - - (אין לי מושג מדוייק לגבי ההמשך, כי השפופרת מתרחקת לאיטה מתעלת השמע) - - - ועוד יותר מכך, כשמרצה מחייכת ומתייחסת בסבלנות ומקשיבה ומשיבה לכל מצוקה, היא צוברת לעצמה עוד זכויות..."

זו שמעבר לקו אינה מפסיקה לדבר, היא במצב צבירה (של זכויות, למשל). שמתי אותה על רמקול עד שהמנוע יתעייף ויצפה למענה אנושי.

•

זה היה רק אתמול, ערב ראש חודש כסלו - יום כיפור קטן - הוזמנתי לדבר בפורום של קבוצת נשים גדולה, כולן עובדות היי-טק חרדיות, בנושא: "בית, עבודה, ומה שביניהם".

על אף שמדובר בשבוע לפני הטיסה לצנתור, הסכמתי להרצאה בתחושת שליחות. דווקא מן המקום שבו העולם רואה אותי, כביכול אישה עובדת, מצליחנית... (כהגדרת מזמינת ההרצאה).

אבל מה לעשות שדווקא האישה המצליחנית מגלמת תפקיד ראשי בהצגת חייה, ולא מצליחנית כעת בלהרגיש טוב?

לא חשבתי שזו דלקת, רק נתפסה לי הרגל לפני כמה ימים, ויכולתי לדחות את הבירור שהצטייר כתמים.

אך בביקור אצל הרופא התברר לנו שאם לא היינו מאגפים את הדלקת בזמן, היא הייתה מאגפת אותי. (עוד פעם סטרפטוקוק, לדראון עולם...)

והדלקת לא הסתפקה ברגל, אלא משתפת עימה את כל הפרקים שחלשים וכואבים. וכל השרירים ו... בדיוק עכשיו!

כל כך רציתי לסיים את השבוע שלפני הטיסה בצורה מכובדת, ללמד, לתפקד, להרצות, לסגור קצוות... ופתאום...

אין לי כוח, אני לא מסוגלת לשום מאמץ. הפעם לא עומדות לי שום מלחמות, כי הגוף שלי נלחם בי בחזרה. אז הודעתי על "כניעה זמנית".

לא יכולתי אפילו ללכת מרוב חולשה. והרי הסטרפטוקוק הוא האויב הכי גדול שלי. נראה לי שהפעם ברוך ה' תפסנו את הדלקת "על חם" ואתפטר ממנה בקלות. סיכמנו על עירוי אנטיביוטי ב'טר"ם' - וחילצתי נפשי משערי צדק! אני מודה לד' שהדלקת הזו עוברת בלי אשפוז, אבל גם מאוד מבקשת ממנו לעזוב את הארץ "אמא בריאה" ולא כזו שנשפכת כל חצי שעה למיטה עם "יסורי מצפון על "שבוע משמעותי" בלי כלום שהתנדף והלך...

אני מבטלת את הביטול של ההרצאה.

אולי אצליח להשיב דרכה אחוזון אחד מתוך מיליונים אותם אני חבה לריבונו של עולם. ידעתי בדיוק על מה אני רוצה וחייבת לדבר.

הודיעו גם על מנחה שתלווה אותי ואת הערב, כאשר בפועל היא כמעט בלעה אותי ביחד עם הערב. בתחילה היא הציגה אותי בשלל תארים והספדים, אבל הייתה זו רק המנה הראשונה.

ניסיתי להתחיל (בתורי! בתורי!), אבל היא לא נתנה לי לסיים משפט אחד שלם, ודאגה להשלים אותי במילים ערטילאיות שנלקחו מעולם החלל, וכשרק העזתי לנשום לרגע, היא מיד התנבאה בכל משפטי העתיד שלי.

עזבתי את "שולחן הכבוד", מנסה להתנתק ממנה ולהתקרב לקהל, להצליח לסיים משפט-שניים או להביע רעיון.

אך היא נכנסה לדברַי בתבונה מעוררת גיחוך, ריבונו של עולם, כמעט צעקתי. היא מפטפטת בלי קשר...

ואז היא התחילה "לראיין" אותי... וגם לספר על זכויות שמימיות... אכן - עשיתי מאמץ גדול ובאתי לכאן, וחשוב לי כעת גם כ"אשה אובדת" להעביר מעט מן המסרים המתבקשים בנוגע לסולם ערכים של "אם יהודייה" ותפקידה על אדמות (וָבַמות), ועם הרבה דוגמאות...

אולם כשניסיתי להשיב על שאלותיה, היא שוב התנדבה לענות "מהפן המקצועי" במקומי. ואז - שתקתי. מוכנה לתרום לה שני מיקרופונים... מאוד ייתכן שאם לא הייתי עוברת קורס מקוצר וכואב בנסיונות וחידתן. הייתי אני משתיקה אותה בכמה מילים חדות מתוך המאגר הטבעי שלי.

השתיקה שלי כנראה רעמה בקול רם מדי, כי אז היא נזכרה להתנצל: "פשוט משלמים לי!"

"פשוט משלמים גם לי!! "התנצלתי" גם אני.

"נמשיך..." כך הכריזה, "ובכן, מה את הכי אוהבת/שואפת... -"

"שנותנים לי לדבר עד הסוף!..."

הקהל צחק... (תיזהרי, שבי. תקפלי חניתות - בן-אדם לחברו זה אש!)

באחת הפעמים שהיא פתחה את הפה (בשמי!!) וגם שכחה לסגור, נגשה אלי לבמה אחת האחראיות ולחשה: "אנחנו בפשלה נוראית!" אך אני, משהו אחד ידעתי גם ידעתי: יושבות כאן נשות היי-טק, שליבן פתוח לקבל ולשמוע. ואם הקב"ה נתן לי היום כוח להגיע עד לכאן, יש לי הזדמנות לעשות לו ולהן נחת רוח. ישנו כלל בראיונות פומביים, שכאשר אדם חפץ להעביר מסר מסויים הוא חייב להיצמד אליו, גם אם הֵיתֵר סוטים מהנושא ומשוטטים למחוזות אחרים (או בלתי ברורים ומדברים בשם אחרים). נדרשתי להרבה רגישות וגמישות מילולית כדי לצלוח את הסנפלינג המסוכן והמחליק הזה.

אבל יצאתי הערב מהבית לכבודך, ריבונו של עולם. משתדלת ליטול עימי כמה קבלות בנוגע לבן-אדם לחברו, נצמדת לאתגר "מימוש שאיפות לאיסוף זכויות" (ובלימת פיות בשעת הרצאות שמתנגשות ובאות ולאחריהן להשתהות בטלפונים של שעות...)

•

"הרבנית המרצה גברת שבי כהן - את עדיין על הקו...?"

"כ... כן... בוודאי."

שמעתי שאת לא מרגישה טוב, ומטיסים אותך בדחיפות לחו"ל. את צריכה עכשיו הרבה זכויות, שיהיו לך לעזר ולאחיסמך, אז תיארתי לעצמי שאת כמובן מוותרת על התשלום שהיית אמורה לקבל על ההרצאה (ואולי היא גם מנחה בקריאת תכנונים ומחשבות של מרצות) כדי שנוכל להזמין מרצה נוספת, וירד לך שפע גדול מן השמיים ולכל עם ישראל (ואולי היא עוד כל מיני דברים...) שיעמוד לך לזכות!"

ריבונו של עולם, שתהא זו כפרתי במקום תרנגול שחוט...

שבי כהן

*הכותבת הינה מורה, מחנכת ומרצה, פסיכו-גרפולוגית מוסמכת ומומחית במדעי הפסיכולוגיה לשפת הגוף.

קטיפה



מוכרים תותים

סורבה תות לקינוח שבתי קליל

מי בקש פחזניות ולא קיבל?

מגוון טיפים לפחזניות

שורשים של קטיפה

מרק קישואים ושורשים קטיפתי

אוכמניה צומחת במטבח עוגת אוכמניות בטעם של פעם

מרק קישואים ושורשים

מרק קטיפתי עדין ומפנק בטעם מושלם, בהגשה חלבית או פרווה

רכיבים:

1 בצל
1 שורש סלרי
1 קולרבי
250 גרם ארטישוק ירושלמי
2-3 קישואים מקולפים
מעט שמן
מים לכיסוי
מלח
פלפל לבן
אגוז מוסקט

לבחירה- כוס שמנת מתוקה או צמחית לא מתוקה, או חלב

אופן ההכנה:

1. חותכים את כל הירקות גס.
2. מחממים סיר עם שמן זית ומאדים את הבצל, מוסיפים שורשים ומאדים במשך מספר דקות.
3. מוסיפים מים, מביאים לרתיחה, מנמיכים, ומבשלים במשך 50 דקות.
4. מתבלים, טוחנים במקל בלנדר ומוסיפים חלב , שמנת או שמנת צמחית להסמכה.

מרק | חלבי / פרווה | 15 דק׳





סורבה תות

קינוח מפנק קליל מושלם

הרכיבים הדרושים:

כוס סוכר
כוס מים
כוס רסק תותים קפואים או פרי אחר לבחירה- רבע כוס ליקר או ברנדי

אופן ההכנה:

1. מרתיחים מים וסוכר, מבשלים עד שהסירופ מסמיך מעט, מצננים.
2. מוסיפים לסירופ הקר את מחית הפרי והליקר ומקפיאים.
3. מוציאים את התערובת הקפואה, שוברים וטחנים במעבד מזון עד שהתערובת אווירית. ניתן לחזור על פעולת הטחינה פעם נוספת לאחר הקפאה נוספת. שומרים בהקפאה עד להגשה.

קינוח | פרווה | 15 דק'









שמחה להנגיש עריכה הכנה וצילום: **לאה קליין מצ'וקי**

מדעי הפחזניות-חלק ב'

בצרפת יש חנויות שכל תפקידן הוא למכור: פחזניות.
אל נא תתפלאו על כך, כי רבים עד מאוד צורות הזילוף, המילויים,
הציפויים האפשרויות...
הציפוי שכבש את הבמה מבחינתי הוא ללא ספק: הקראסט.
זה בעצם שטרויזל (בצק פריך שעשוי מכמות שווה או כמעט שווה
של חמאה, קמח, סוכר) שמניחים על כיפת הפחזניה, בעת האפיה
השומן בשטרויזל נמס והבצק הנוזלי גולש על הפחזניה ומצפה אותה.
הקראסט מעניק ציפוי מחוספס יפיפה לפחזניה ומעשיר אותה
בפריכות ומתיקות. אני בחרתי להוסיף לקראסט צבע מאכל כתום
כדי לרמוז על המילוי בטעם מנגו שבפנים. אם צבע מאכל אינו
אהוד עליכם השאירו את הקראסט בצבע זהוב חום טבעי. הקראסט
מתאים כמובן לפחזניות במילוי מתוק בלבד

רכיבים לפחזניות:

100 מ"ל מים
100 מ"ל חלב או מים
100 גרם חמאה או 80 גרם שמן
100 גרם קמח
5 גרם (כפית) סוכר
קורט מלח
3-4 ביצים גודל M

ההכנה:

1. בסיר קטן שמים את המים, החלב,השמן, הסוכר והמלח.
2. מביאים לרתיחה עדינה מעל להבה בינונית.
3. מוסיפים את הקמח ומערבבים מיד. מבשלים תוך ערבוב מתמיד עד שנוצר בצק שמתנתק מהדפנות.
4. מורידים מהאש ומעבירים את הבצק למיקסר עם וו גיטרה.
5. מערבבים במהירות בינונית עד שהבצק מתקרר מעט (אפשר לגעת בו בלי לצעוק "אי")
6. מוסיפים ביצה אחת בכל פעם. מוסיפים את הביצה הבאה רק כשהקודמת נטמעת לחלוטין בבצק. לפני הביצה הרביעית עושים "טסט". מצמידים חתיכת בצק בין שני אצבעות ופותחים אותן. אם נוצר חוט בצק שלא נקרע מייד לא מוסיפים את הביצה האחרונה. ממשיכים ללוש כדקה נוספת לקבלת בצק מבריק, דביק והומוגני.
7. מעבירים לשקית זילוף עם צנטר נבחר ומזלפים על נייר אפיה במרחקים זה מזה (כי הפחזניה יכולה לשלש את נפחה) מנחים את הקראסט שהכנו על הפחזניות
8. אופים בתנור שחומם מראש על 200 מעלות. אין לפתוח דלת במהלך האפיה. הפחזניה מוכנה כשהיא בצבע זהוב עמוק ויציבה.
9. בעזרת צנטר קטן מחוררים חור בתחתית הפחזניה. מזריקים אל החור מילוי בעזרת שקית זילוף.

ככה מכינים את הקראסט:

100 גרם חמאה
130 גרם סוכר דמררה
130 גרם קמח
לבחירה, לקראסט שוקולדי: 10 גרם קקאו

- טוחנים במעבד מזון את כל החומרים
- מרדדים בין 2 נירות אפיה ומקררים כשעה.
- קורצים עיגולים ומניחים על הפחזניות.
- אם החדר חם והבצק נמס לכם, כדררו חתיכת בצק לכדור ושטחו אותו ל"פיתה" בין ידיים משומנות. את ה"פיתה" הניחו על הפחזניה
- גודל העיגול של הקראסט יקבע עד כמה הוא יצפה את הפחזניה. לכיסוי מלא הכינו "פיתה" גדולה יותר מקוטר הזילוף. לציפוי כיפת הפחזניה בלבד, הכינו "פיתה" בקוטר הפחזניה או קטן ממנה.



מילוי בטעם מנגו:
שוקלים בקלחת (סיר) :
165 גרם קצפת צמחית מרוכזת ללא מים
185 גרם מחית מנגו
בכלי צר וגבוה של בלנדר יד:
שמים 250 גרם שוקולד לבן קצוץ

אופן ההכנה:
1. מחממים את המנגו והקצפת לסף רתיחה
2. יוצקים את הקצפת על השוקולד וממתינים 10 שניות כדי שהנוזלים יחלחלו לעומק הכלי.
3. טוחנים היטב בבלנדר יד
4. מעבירים למקרר ללילה או 6 שעות
5. מקציפים את המסה.



עוגת אוכמניות בטעם של פעם

עוגת שכבות בטעם ביתי ובריח שאי אפשר לעמוד מולו

רכיבים (לתבנית חד פעמית רגילה):

לבצק:

5 כוסות קמח
1 כוס אגוזים קצוצים
2 כוסות סוכר
2 כוסות שמן
2 ביצים
2 אבקת אפיה
2 סוכר וניל

למלית:

6 תפוחי גרני-סמית (גרנד)
6 תפוחי גולדן דלישס (צהובים)
שלושת רבעי חבילה מלית אוכמניות
כף קינמון
2 כפות קמח
חצי כוס סוכר

ההכנה:

1. מעבדים את חומרי הבצק עד לקבלת בצק פירורי.
2. לוקחים שליש מכמות הבצק, מפזרים על תחתית תבנית ומהדקים היטב.
3. קולפים את התפוחים, מוציאים את הליבה ומגרדים במגרדת דקה. מערבבים עם יתר חומרי המלית.
4. שופכים מחצית מכמות המלית על בסיס הבצק ומורחים לשכבה אחידה.
5. מניחים על המילוי שליש נוסף מכמות הבצק ומהדקים מעט עם האצבעות.
6. מצפים בשארית המלית ומפזרים את פירורי הבצק שנותרו מעל הכל.
7. אופים בחום של 180 מעלות כחצי שעה עד ארבעים דקות. העוגה מוכנה כאשר היא זהובה היטב.

תזונה בצלחת

רוחלה למברסקי, מטפלת רגשית, מרצה ומנחת סדנאות,
מחברת רב המכר 'דיאטה זה קשה - לרזות זה קל'

במוצאי שבת יש לנו בת מצווה משפחתית (בת ראשונה ותודה על ההתרגשות. יש על מה). הבישולים, כמובן, עלי.
וגם הבאג.
יש לי באג ידוע עם בישולים. כמה שאכין, תמיד ארגיש שאין מספיק. זאת המציאות ואני מתמודדת איתה. תמיד נראה לי שאין מספיק אוכל.
בשבוע שעבר ישבנו על התפריט לחגיגה. סיכמנו על סוגי המוקרמים והממולאים והמרקים והדגים והפשטידות והפוקצ'ות... למודת ניסיון (לא בכמויות האוכל, שם אני אף פעם לא לומדת לקח, בחוסר האומדן שלי לזמן שאורך להכין דברים) התחלתי כבר ביום ראשון להכין טעימות ממוצרי בת המצווה. כך, הבטחתי לעצמי, נוכל לאמוד את הזמן, לתקן תיבול, וכן, לחגוג עם האירוע לאורך כל השבוע...
ביום רביעי מצא אותי בעלי יושבת ליד גיליון נייר קמוטת מצח ומתוסכלת. "מה קרה?", הוא התעניין.
"לא מצליחה למצוא מתי אספיק להכין את הפסטה המוקרמת!!", אמרתי והגשתי לעיונו את הדף עם לו"ז העבודה הצפוי.
הוא קרא אותו ואחר כך הרים אלי עיניים תוהות. "באמת?", שאל בקצרה.
"באמת מה?"
"באמת את הולכת להכין את כל זה? ביום ראשון אכלנו רק סלומון ושעועית והתפוצצנו, בשני רק מושטים ומוקרמים ולא היה מקום לגרגר, בשלישי טעמנו משני המרקים והאורז ולא יכולנו לראות יותר אוכל ובבת המצווה את הולכת לשים גם עוגות, גם מנה אחרונה, גם את כל זה יחד וגם פסטה מוקרמת, את בטוחה שהאורחים יוכלו לאכול את זה?"
בבת אחת התאפסתי.
הוא צדק, בעלי. לעיניים שלנו יש הרבה יותר מקום מהבטן.
אני מכירה את המצב הזה, הפחד שמא יחסר משהו למישהו, שמישהו ירצה עוד ולא יהיה, מביא אותי להכין כמויות אוכל אדירות.
זה קרה לי גם בפורים.
היו אמורים להיות לי אז שלושים בחורים אורחים לסעודת החג. יום שישי ושלושים בחורים שאוכלים, כידוע, הרבה. די מלחיץ... אז בישלתי; את הפרה על כל חלקיה (לשון, ראש, כתף, בשר, גידים ועוד), עופות (כי יש כאלו שלא אוהבים בשר), ושניצלים (כי יש כאלו שאוהבים רק אותם), וחזה ממולא וגם אורז ופירה ופתיתים (לילדים שלי, שלא אוהבים אורז) וסלומון ומושטים למנה ראשונה, וצריך ירקות, נכון? אז גם אפונה ושעועית וסלט חסה עם רוטב וסלט חסה חם-קר ו... לא זוכרת מה עוד.
נס שהגיעו חמישים בחורים במקום השלושים הצפויים אחרת לשאריות לא היה לי מקום גם בשני מקפיאים... אגב הפחד שלי ממחסור, עם כל העבודה שלי היה חסר. חומוס אני מתכוונת. הבחורים היו שיכורים ולא הייתה להם בעיה לבוא לבקש חומוס לחלה. אה, אין לרבנית, אז אולי אפשר ללכת לסופר? הוא סגור? אז מה, אולי נשאל את השכנים אם יש...
כשישבתי אחרי פורים מול המקפיא הגדוש, כמו גם כשישבתי עכשיו מול הדף העמוס, הבנתי. המוח שלנו אוכל יותר מיכולתנו הפיזית. הדמיון שלנו גדול, מגבלות הגוף אינן נמצאות בו ולכן אם נסתמך עליו לעולם לא נאמוד נכון כמויות. צריך לבדוק בפועל האם מה שתכננו אכן מתאים ליכולת ההכלה של בני אנוש.
טיפ שלי, כשאתן עומדות לעשות אירוע תתחילו לעשות טעימות שבוע-שבועיים קודם, כך שיקול הדעת שלכן ייכנס לפעולה והבעל יהיה מרוצה...
חנוכה שמח וערבי לביבות מלאי אוכל ושיקול דעת לכולנו.

המטבח הביתי

מימי ברלין מתארחת במטבח של: אסתי רוזנפלד **סוג: נינוח ונעים**

כמה מילים עליה:

אסתי עבדה מחוץ לבית מספר שנים עד שהבית בס"ד התמלא בילדים והיא החליטה להרפות. קצב החיים המטורף לא התאים לה והיא חשה שהכי חשוב לגדל את ילדים בשלווה וברוגע. המטבח הנעים שלה מחבק וגורם לך לרצות לשבת בו עוד ועוד, ותה הצמחים והעוגה הביתית שהיא מגישה לנו בהחלט גם הם תורמים לכך...

אוהבת בעבודות המטבח

כשאיש לא נושף בעורפך ואת יכולה לעמוד במטבח ולחשוב על מה שאת עושה וגם לעיין מדי פעם בספרי בישול ולחדש ולהפתיע, זו הנאה אמיתית. אישה נבראה כדי לעשות את זה ויש לה את כל הכלים לכך. המצב האחר הוא הלא טבעי ולא הגיוני. אני אוהבת להגיש את האוכל הפשוט בצורה קצת שונה, לקשט ולעשות פרצופים על הלחם של ארוחת ערב או לחתוך את העוגה בצורה מפתיעה... לראות את האור על פניהם של הילדים - מעודד אותי להמשיך בכך!

פחות אוהבת...

רעש. וזה כולל גם רעש של מיקסר... אני מוצאת את עצמי מכינה בצקים ביד רק כדי לא להוציא את המיקסר הרועש ולהפעיל אותו... והאמת, נראה לי שבצקי שמרים וגם פריכים יוצאים טוב יותר אחרי לישה ידנית מאשר בלישה במיקסר! לפעמים אני משתמשת חצי דקה בבלנדר יד למרק מרוסק, אבל גם כן ממעטת. נס שאני גרה במקום שקט, שמתאים לאופי שלי. במרכז העיר אני חושבת שהרעש היה עלול לפגוע בבריאות הנפש שלי...

זמן מטבח-

בבוקר, לאחר שהבית שקט ומסודר, אני פונה למטבח להכין את ארוחת הצהריים, כך שתקדם את הילדים מוכנה וחמה. לא פעם מצטרפים אליהם חברים - ילדי מפתח, שהאמהות שלהם עובדות עד ארבע. הילדים הללו כל כך זקוקים לחום הביתי הזה דווקא בצהריים, כשהם חוזרים מהלימודים. והם מחפשים אותו אצלנו בבית, וגם מקבלים!

מהמטבח של אמא:

אמא שלי הייתה אישה עובדת, מורה במשרה מלאה + שלא היה לה הרבה זמן למטבח. הארוחות היו מאוד חפוזות, מלבד יום אחד בשבוע, היום החופשי שלה שאז זכינו בארוחה מאוד מפנקת. היינו מחכים ליום הזה כל השבוע. כשגדלתי נכנסתי למטבח ועזרתי בבישול ובהכנת שבתות. אולי בגלל זה כל כך חשוב לי לתת לילדים שלי את הארוחות המסודרות והחמות ברוגע ובשלווה. כמה מתכונים יעילים של אמא בכל זאת נכנסו למחברת הבישול שלי. והם משרתים אותי בזמנים לחוצים במיוחד.

שבת בשבילך:

לשבת יש את הריח המיוחד שלה, עם אוכל מאוד טעים ומנות אחרונות מושקעות. הילדים בוחרים ביום חמישי איזו מנה אחרונה אכין, על פי התור, כל פעם ילד אחר בוחר. אני מקפידה להגיש בגביעים על רגל, בשביל תחושת המלכותיות והכבוד לשבת. אני גם אופה לשבת, בדרך כלל טורט ביתי, שמתגוון עם התוספות שלו: אגוזים, צימוקים, קקאו וכו', וזו העוגה של שבת, שבדרך כלל עד מוצאי שבת לא נשאר ממנה פרור!

מה במטבח שלך את הכי אוהבת?

בעלי קנה לי ליום ההולדת את ספר הבישול של הרבנית שרה פינקל. הוא כל כך אהוב עלי ומתאים לי. המתכונים שם לא דורשים מוצרים נדירים כמו אבקת נוגט או חומץ בלסמי, הם שווים לכל נפש וכל מתכון - אוצר! מאז שקנו לי אותו אני מרגישה שהספר הזה הוא יד ימיני במטבח!

מה לעולם לא יקרה אצלך במטבח?

ביצים לא מבושלות. חווינו במשפחה הרעלה כזו ממוס שנעשה מביצים לא מבושלות שהוביל לאשפוז. ברוך השם החולים התרפאו אבל מאז אינני נוגעים בדברים כאלו. יש מספיק קינוחים יפים וטעימים גם בלי גלידה ומוס עם ביצים...

ומה כן יכול לקרות במטבח שלך?

במטבח על אדן החלון יש אצלנו אדנית שמגדלים בה כל מיני דברים עונתיים, לפעמים הילדים טומנים בה גרעיני פלפל, חומוס או שעועית, ונהנים לבדוק כל פעם כמה צמח ומה נבט. כמובן שאנחנו נזהרים מכלאיים ומגדלים משהו שונה רק אחרי שהדבר הקודם מיצה את עצמו. מומלץ לכל משפחה!

וטיפ מהמטבח:

לעולם אל תזרקי שאריות לחם (כמובן שלא התעפשו!) מלבד העובדה שזה מביא לעניות, יש בכך צד מאוד חינוכי לילדים לראות שהאמא משתמשת בכל פיסה של לחם. כואב לראות קצוות של לחם ליד הפח, "כי הילדים לא אוהבים"... אפשר להבין מהם לחם מטוגן, קציצות לחם, להוסיף לקציצות בשר ודג, או להכין פרורי לחם עם קצת יוזמה!







מתכון עד 50 ש"ח:

מאפינס תפוז -דבש

רכיבים:

1 כוס סוכר
1 כוס דבש
1/2 כוס שמן
1/2 כוס מיץ תפוזים
2 כוסות קמח מלא מנופה
1 כפית אבקת אפייה
1 כפית אבקת סודה לשתייה
1/2 כוס תה מוכן, קר
5 כפות שמן
2 ביצים
1 כפית תמצית וניל
תבניות אישיות מאלומיניום /מנג'טים
מנייר עמיד לאפייה

אופן ההכנה

1. מחממים תנור לחום בינוני.
2. מערבבים בקערה את כל החומרים הרטובים: דבש, שמן, מים / מיץ תפוזים, תה, שמן, ביצים ותמצית וניל.
3. מערבבים בקערה אחרת את החומרים היבשים: קמח, סוכר, אבקת אפייה ואבקת סודה לשתייה.
4. יוצרים גומה במרכז קערת החומרים היבשים ושופכים פנימה את החומרים הרטובים.
5. מערבבים היטב עד לקבלת בלילה אחידה ללא גושים.
6. יוצקים מהבלילה לתבניות אישיות ואופים למשך 25 דקות.



מתכון עד-5 מוצרים:

מרק כתום קטיפתי

רכיבים:

קילו דלעת
3 קישואים
2 בצל
6 גזרים
3 כפות אבקת מרק

אופן ההכנה:

מבשלים כשעה עם 8 כוסות מים
טוחנים לאחר הבישול בעזרת בלנדר מקל.



מתכון לאורחים ב-5 דקות:

מעדן פירות ויוגורט

הרכיבים:

3/4 כוס פלחי אננס קפוא
3 תמרים קפואים
חופן אגוזים
גביע יוגורט לבן מכל סוג שהוא

אופן ההכנה:

הכניסו את החומרים כולם למיקסר חזק, ורסקו בכמה פולסים
יש לאכול מיד!

פשטידת תרד ופטריות

רכיבים:

חצי חבילה של עלי תרד קצוצים וקפואים
או 350 גרם עלים טריים קצוצים וחלוטים.
או ברוקולי כנ"ל.
קופסת פטריות חתוכות
3 ביצים
4 כפות קמח תופח
1 גביע גבינת קוטג' או גבינה לבנה
150 גרם גבינה צהובה מגורדת
1 גביע שמנת חמוצה
מלח ופלפל שחור

אופן ההכנה:

1 מערבים את כל המוצרים,
2 שוטחים בשתי תבניות אינגליש קייק,
3 מפזרים גבינה מלוחה או צהובה מלמעלה ואופים בחום בינוני להתייצבות והשחמה כחצי שעה.







חיים שלטובה

טובי [צייטלין] ברון

ברכה בפסיעה למוות/ פרק ל"ג

נסעתי לבית ספר באשדוד וסיפרתי לתלמידות

שהגאון רבי אברהם קסלר שליט"א מבני ברק אמר לי שהמשיח מחכה לברכות ואמנים. בליבי חשבתי על מילותיו כשליווה אותי לדלת ביתו: "את הגואל שלך עוד לא ראינו, אבל את הגואל של עם ישראל בוודאי מקרבים בפעילות שלכם בבתי הספר".

אחת התלמידות מאשדוד החליטה שהיא תביא את המשיח. היא צעדה לחנות לחומרי בניין וקנתה מנעולים לארונות הממתקים שבשכונתה "אני מקיימת קייטנת צדיקים. אצלי יקבלו ממתקים רק הילדים שמברכים בקול וזוכים ומזכים באמן". חלפה שנה. בביתה התרגלו שכל אמן בורא מלאך "ולא זורקים מלאך לפח" כפי שאומרת סיסמת הילדים. היה זה ביום סגריר היא נשארה בבית עם שרוליק בן החמש: "איפה אתה? אני רוצה לשתות. בוא תענה לי אמן". לפתע חדל ליבה מלפעום שנייה. היא רצה לגג ביתם. הם בנו עוד קומה. שרוליק השובב חשב שהמנוף זאת נדנדה. הוא היה תלוי בקצה השרשרת. שש קומות מעל הבטון... היא צווחה 'הצילו'. הדירה הייתה עורפית. רעש הבוקר כיסה על זעקותיה. היא טיפסה על הברזל. ביד אחת הצליחה להגיע אל חגורת מכנסיו ובשנייה אל שרשרת המנוף ואז הם התגלגלו ביחד... באותו יום הגיעה עם האמא, הסבתא והילד. "התגלגלנו למרפסת הגג מרחק מטר וחצי. רצתי מייד למזוג לי כוס שתייה וצווחתי 'שהכל'. שרוליק ענה 'אמן'". כפי שאמר מרן הסטייפלער זצוק"ל לרבי אברהם קסלר שליטא לפני כחמישים שנים: "ברכות מציל ממות".

למחרת הוזמנתי למסיבת יום הולדת לבת 18 ממשפחה מאד אלגנטית. היו שם דתיות לאומיות, מסורתיות, וחרדיות מכל החוגים. סיפרתי להן מהסיפורים שכבר נאספו באוצרי ולפתע קראתי: "אתן יוצאות לפגישה לצורך שידוך? אולי תספרו לו סיפור או שניים על כוחה של עניית 'אמן'. תראו איך הוא מגיב. יש לו לחלוחית של התרגשות בזווית העין או שהוא טכני כזה..." שלושה חודשים לאחר מכן קיבלתי הזמנה בגודל של עיתון "את חייבת לבוא. את עשית את השידוך שלי" צעקו המילים. לא היה לי מושג במה מדובר אבל החלטתי שאת החתונה היוקרתית הזאת אסור להפסיד ולו בשביל ללמוד איך עשיתי שידוך בלי לדעת... כשהבחינה בי הכלה אמרה מרוגשת: "את זוכרת שאמרת שנספר בפגישה... אז תקשיבי. הייתה לי חולשה לחיצוניות אלגנטית. השדכנית תיארה נסיך ביופיו, גבוה ורזה עם זקן מסודר, ולפגישה הגיע עבד בכיעורו (עם זקן שקופץ... וכולו ככדור פורח. חיכיתי שתעבור הפגישה כי ברור היה שזה לא מתאים. שתקתי בציפייה לשמוע ממנו דבר תורה אבל כנראה מרוב התרגשות הוא שכח את כל שלמד בעשור האחרון... אז נזכרתי בך טובי. סיפרתי לו שני סיפורי אמן ואז סבתי נכנסה עם קנקן שתייה. הוא ברך את הברכה כמונה מעות. כשאני ברכתי ראיתי שהוא עקב בהתרגשות כדי לענות לי 'אמן' ואת יודעת מה ראיתי?" סיימה הכלה תוך שחיבקה אותי, "את הלחלוחית הרוחנית בזווית העין ואז אמרתי לעצמי שאני לא מפסידה את השידוך הזה. די, טובי שיהיה לך גם ובקרוב".

דברים טובים באמצע הדרך

לפני כשנתיים התקשרה אלי קוראת שנונה מהדרום. "אני קוראת אותך כל שבוע" אמרה בקול של בחורה עוצמתית ונבונה. "אין לי מושג למה בכלל צריך להתחתן... הנשים נבראו עם בינה יתירה וכל הטוב. רציתי שתבואי לאזורנו. מתחשק לי לזכות את הציבור בערב של חיזוק בנושא הברכות" משהו בנימת קולה נשמע לי מוכר מהעבר הלא רחוק שלי. הבנתי את הרצון והיכולת לשרוד ולצחוק על הקשיים. אהבתי אותה מ"ההלו" הראשון שלה. כשהגעתי אל ביתם נדהמתי לגלות שולחן ערוך ומקושט משל מדובר בשתיית 'לחיים'. "למה שלא יהיה לי אירוע יפה? אני אשמה שעוד לא התארשתי? אני עובדת קשה ומפרגנת לעצמי משהו מכובד לכבוד הברכות. סלונם הרחיב קירותיו. היו שם נשים ובנות מכל גווני העם היהודי. עמדתי על שרפרף במקום במה ונשאתי קולי ברמה: "כשיהודי אומר ברכה הוא פותח שערי ברכה. תתאמצו שתהיה חתימה לברכתכם. כי ברכה בלי 'אמן' אינה שלימה" בסוף סיפרתי איך נחתם גזר דיני לנישואין ברחמים בזכותן של מילים... זכורה לי היטב תמונתה של אחת האורחות שניסתה בכוח לשמור על עפעפיים פתוחות. אינני נוהגת "להעיר" מאזינות שמנמנמות בהופעות. שיהיה להן "חלומי..." אבל האורחת ההיא תפשה את עיניי וליבי. כשהסתיים האירוע. הזדהתה הגברת העייפה ההיא. התברר שהיא מפיקת סרטים ואירועים עמוסה ומוכשרת. ראיתי בעיניה העצומות למחצה המון טוב לב וענווה. היא באה בסוף יום צילומים לכבד את הבחורה הרווקה שעובדת כמורה וכמפיקה "בהצלחה לך. ניפגש בשמחתה" איחלנו זו לזו בלחיצת יד יהודית. בהמשך הפכה הבחורה ההיא לאחת מחברותיי. היו הצעות שעלו ובעיקר שירדו. יש בה שילוב מעניין ונדיר של רוחניות עם מקוריות. היה לה ציור מדומיין של "הזיווג שיכול להתאים לה". משהו שלא קיים בדור. חלפו חודשים ארוכים. בנותיי ידעו את שמה והתפללו עליה. גם בטור שלי צירפתי את שמה לתפילה. היא טרחה להגיע לברית של בני. "מידת רחמים תבוא לברית של תינוקי. הגאון הגדול רבי יעקב אידלשטיין וודאי יצטרף לשמחה. בואי נתפלל חזק..." היא באה וכמו כל סבתא מרוקאית הביאה משאית בשביל המתנה שסחבה... "שככה יהיה לך שפע ענק מלמעלה" אמרתי לה בחיבוק דומע. מאוחר יותר בכיתי לאחותי בטלפון: "מה יהיה איתה?" שבוע לפני ראש השנה היא התקשרה. שמעתי רק נאקות בכי שנקטעו ב"די, די, ניסיתי הכל. תרמתי לכל האגודות". שתקתי לשנייה וניסיתי "יש לי הצעה בשבילך, תנסי לשלוח בכל יום עשר ברכות ועשרה 'אמנים' לעילוי נשמת כרמלה בת שמעון ושרה שכנתי הערירית והצדקנית שנפטרה לפני חצי שנה. היא אהבה ברכות וגם רווקות. היא תמליץ טוב בעדך". בסוף השבוע ההוא הוצע לה בחור על ידי ידידה של אותה מפיקה. גלגלו זכות על ידיה... הנתונים החיצוניים והטכניים היו רחוקים מלהישמע מתאימים לה. התפללתי והזהרתי: "תני סיכוי, תיפתחי בכל הכוח. תקפצי למים!" לפני שבוע הוזמנתי שוב לבמה בעיירת מגוריה. באתי מאושרת. במרחק חמש דקות מהאולם התקיימו האירושין של חברתי הנפלאה... עמדתי זולגת מול זוג מאורש שרחק מגיל שלושים וקרב אל אור הישועה.

"תכתבי בטור שלך שכל מה שלא רוצים מגיע בסוף ומבינים שזה לטובה" -אמרה הכלה ה"מנוסה". -"תכתבי בשמי" אמר החתן "שברגע שהגעתי לשפל ההרגשה באה ישועתי".

ככה אמרו ה"פרופסורים" המבוגרים והמנוסים בענייני שידוכים ששברו את צלחתם דקות ספורות קודם לכן...

בקרוב אצל כולם.

לתגובות, סיפורי ישועות והזמנות: justtovibaron@gmail.com או בפקס: 02-5402854