

**38 דיכאון נולד**

במשך תשעה חודשים אנחנו מסתובבות עם משהו בבטן, בנוסף לעובר המתפתח והמשמח. קוראים לזה דיכאון של אחרי לידה,



יום אין כמעט אישה שלא שמעה על נושא הדיכאון שלאחר לידה. למרבה הצער, ישנו

נושא דומה בעל השלכות בריאותיות חמורות, שאינו מוכר מספיק ואינו מדובר: דיכאון או חרדה במהלך היריון, חורצת ד"ר ליאת הולר-הררי, פסיכיאטרית בכירה ומנהלת מרפאת בריאות הנפש של האישה במרכז לבריאות הנפש רמת חן של שירותי בריאות כללית.

ההיריון נתפס בעיני נשים ואף בעיני סביבתן הקרובה כתקופת פריחה בחיי האישה, ובעבר גם אנשי מקצוע חשבו שהיריון מהווה סוג של הגנה לנשים מפני בעיות והפרעות בתחום בריאות הנפש. "אבל כיום אנו יודעים שלא כך הדבר", טוענת ד"ר הולר-הררי. "להיפך, ההיריון הוא תקופה פגיעה בחיי האישה. בהיריון צפים ועולים מטענים וקונפליקטים מהעבר שהיו מודחקים, וגם לשינוי ההורמונלי יש, כפי הנראה, חלק בערעור שיווי המשקל העדין שנשמר. בתשואל מכון של נשים שפונות לעזרה בשל דיכאון אחרי לידה, מתברר שאצל חלק גדול מהן הדיכאון החל עוד בהיריון, אבל הוא לא אובחן ולא טופל".

איך בעצם ניתן לזהות את הבעיה? "תסמינים דיכאוניים וחרדתיים יכולים להופיע במהלך ההיריון, והשכיחות נעה סביב 20% במחקרים שונים. לעיתים מדובר בתסמינים קלים, אך לעיתים מדובר בדיכאון של ממש.

# בעצב תלדי בנים

● אילנה שטוטלנד

כל אישה מודעת לקיומה של תופעת הדיכאון שלאחר לידה, אבל רק נשים מעטות יודעות שדיכאון עלול להופיע כבר בהיריון עצמו, ואף לגרום ללידה מוקדמת ולתחלואה רבה יותר בקרב היילודים. כל הסימנים, הסיבות והפתרונות



המכונה בשפה הרפואית 'דיכאון מאג'ורי' או 'דיכאון קליני'. לפעמים הביטוי הוא דווקא יותר לכיוון של תסמיני חרדה, כתחושה פנימית של חרדה או תסמינים פיזיים של חרדה". דיכאון, מסבירה ד"ר הולר-הררי, מתאפיין במצב רוח ירוד, תחושה של חוסר הנאה, חוסר אנרגיה, חוסר חשק לעשות דברים, חוסר עניין, קשיי שינה, ירידה בתיאבון, קושי להתרכז. כאמור, לפעמים ישנה גם תחושה כללית של חרדה, או תסמינים גופניים של חרדה כמו קוצר נשימה, דפיקות לב, סחרחורת, אי נוחות בבטן ועוד. "אישה בדיכאון לרוב תחשוב מחשבות קשות



**ד"ר הולר-הררי: "ההיריון הוא תקופה פגיעה בחיי האישה. בהיריון צפים ועולים מטענים וקונפליקטים מהעבר שהיו מודחקים, וגם לשינוי ההורמונלי יש, כפי הנראה, חלק בערעור שיווי המשקל העדין שנשמר"**

ופסימיות לגבי עצמה ולגבי העתיד, ובמקרים קשים תיתכן הופעה של מחשבות על מוות ואפילו התאבדות", היא מתארת. "לא כל התסמינים מופיעים יחד, וישנו טווח רחב של עוצמת התסמינים. כאשר אנו קוראים את רשימת התסמינים אנו יכולים להבין למה קשה לאבחן דיכאון אצל נשים הרות. נשים הרות יחוו ויתלוננו לא פעם על עייפות, חוסר אנרגיה, הפרעה בשינה, קשיי תיאבון, תחושות פיזיות שונות כמו בחילות, הקאות, אי נוחות בבטן. תמיד תעלה השאלה: האם זה ההיריון או משהו נוסף? כנראה שזו הסיבה שישנה נטייה לשייך תופעות

כאלה להיריון. 'עזבי, זה ההורמונים', 'את בהיריון, כמובן שאת עייפה', 'את נורא רגישה עכשיו כי את בהיריון. אחרי הלידה הכל יעבור' - משפטים אלה ודומיהם נשמעים בתגובה לכך שנשים בהיריון מתלוננות שקשה להן, שהן עצובות, שהן נוטות לבכות, או שפשוט לא טוב להן. כיום אנו יודעים שנשים בהיריון יכולות לסבול מדיכאון, והתופעה כאמור אינה נדירה. יותר מזה, נמצא שנשים עם תסמינים דיכאוניים וחרדתיים בהיריון סבלו יותר מבעיות גופניות בזמן ההיריון, נזקקו ליותר ימי מחלה בזמן ההיריון וביקרו יותר אצל רופאי הנשים. נשים אלה הביעו יותר פחד ודאגה לקראת הלידה, עם עלייה בשיעור הניתוחים הקיסריים המתוכננים".

## נורות אדומות

ד"ר הולר-הררי מציינת שבמאמר שהופיע באחד מעיתוני הרפואה החשובים, "לנסט", נכתב במפורש: "כאשר תסמיני היריון - למשל בחילות, הקאות או עייפות - מופיעים ברמה מוגברת, צריכות להידלק נורות אדומות אצל האישה ההרה ואצל הקרובים לה, שמא מדובר בהסתמנות של דיכאון או חרדה בהיריון". מה על האישה ההרה לעשות בסיטואציה כזאת?

"במקרים כאלה חשוב לפנות לקבלת עזרה מקצועית של איש או אשת בריאות הנפש, לעבור אבחון והערכה, ולהחליט יחד על הטיפול. כיום מקובל ברפואה שכאשר אישה אכן זקוקה לתרופה, מטפלים בה תרופתית גם במהלך ההיריון. ישנן תרופות נוגדות דיכאון וחרדה שניתן ליטול גם במהלך היריון. חשוב לפנות לפסיכיאטר שיידע לאבחן ולהתאים את התרופה. "כמובן שישנם גם מקרים שבהם יהיה ניתן לקבל טיפול פסיכותרפי המתאים למצב, ללא תרופות, ולעיתים ההמלצה היא שילוב של טיפול תרופתי ופסיכותרפיה".

ד"ר הולר-הררי מבהירה ש"צריך לזכור שמעבר לחשיפה של העובר לתרופה, העובר 'נחשף' גם להשפעות הדיכאון או החרדה כאשר הם ברמה שמפריעה לתפקוד. דיכאון בהיריון שלא מטופל עלול לסכן את העובר ואת היילוד. בין היתר, מחקרים מצאו שכיחות

גבוהה יותר של לידות מוקדמות אצל נשים שסבלו מדיכאון בהיריון. לידה מוקדמת היא לידה המתרחשת לפני 37 שבועות מלאים של היריון, והיא הגורם המוביל, מלבד מומים מולדים, לתחלואה ולתמותה של עוברים. אין צורך להילחץ! לא כל אישה בדיכאון חשופה ללידה מוקדמת, אך בהחלט לא

צילום: דבורה לניאור



"דיכאון במהלך היריון יכול להיות קשור לעלייה בסיכון למוות בעריסה". מימין: ד"ר ליאת הולר-הררי, למטה משמאל: ד"ר יעל ארבל

היריונות קודמים, מצב חרדתי בזמן ההיריון, היריון לא רצוי או לא מתוכנן. מצבי לחץ בחיים (מצב סוציו-אקונומי נמוך, גירושין), אלימות במשפחה, היעדר תמיכה, אלימות והתעללות מינית שהאישה סבלה מהם במהלך חייה, השמנת יתר בזמן הכניסה להיריון, ילודה גבוהה, היסטוריה של סיבוכי היריון ולידה, הפסקות היריון, בעיות בדימוי הגוף, מבנים אישיותיים (הערכה עצמית נמוכה, כעס, שליליות, נירוטיות), ואמהות יחידנית. אלו הם גורמי סיכון, אבל כדאי לזכור שמצב דיכאוני יכול להופיע גם ללא גורמי הסיכון.

מהי המשמעות של דיכאון בהיריון מבחינת האם והעובר?

"קיימים מחקרים בנושא, אך לא תמיד הנתונים עקביים. ניתן לומר שנשים שסובלות מדיכאון בתקופת ההיריון תסבולנה בשכיחות גבוהה מחרדה, ובנוסף, נמצא קשר בין דיכאון בהיריון לבין לידות מוקדמות, הפלות ספונטניות, דימום בהיריון, לידות מכשירניות או ניתוחים קיסריים. קיימות עדויות סותרות לגבי משקל יילוד נמוך, האטה בגדילה תוך רחמית ולידות מת. התאבדות במהלך היריון הינה תופעה נדירה יחסית.

"כמו כן, דיכאון במהלך היריון יכול להיות קשור לעלייה בסיכון למוות בעריסה", מוסיפה ד"ר ארבל, "וכן ליותר תחלואה של היילוד או הפעוט, כמו אסתמה, כאבי בטן, קוליקים ועוד. ישנם מחקרים המראים קשר להאטה בגדילת הפעוט, אבל זאת בעיקר במדינות מעוטות יכולת. קיים גם קשר לירידה בהתפתחות הנורו-התנהגותית: יותר הפרעות בעוררות, ירידה ושינויים בתפקודים מוטוריים. תינוקות לאמהות שסבלו מדיכאון בהיריון נוטים להיות בעלי 'מוג קשה' יותר, בכינים. בנוסף, קיים קשר להפרעה במעגל השינה של היילודים".

ד"ר ארבל מסכמת ואומרת ש"היריון בחברה שלנו נתפס כמאורע משמח, ולכן קשה לאישה ולסובבים אותה, ואפילו למטפלים, לראות שיש בעיה נפשית. דיכאון בהיריון זהו 'בור שחור', שבו האישה פעמים רבות מוצאת את עצמה בודדה ללא עזרה. לכן, אני מפצירה בנשים שמרגישות בבור הזה לפנות לעזרה".



איור: gettyimages

**ד"ר ארבל: "היריון בחברה שלנו נתפס כמאורע משמח, ולכן קשה לאישה ולסובבים אותה, ואפילו למטפלים, לראות שיש בעיה נפשית. דיכאון בהיריון זהו 'בור שחור', שבו האישה פעמים רבות מוצאת את עצמה בודדה ללא עזרה. לכן אני מפצירה בנשים שמרגישות בבור הזה לפנות לעזרה"**

שאחרי הלידה.

"למשל, ה-DSM-V, ספר האבחנות הפסיכיאטרי, הכניס לאחרונה סעיף מיוחד לאבחון דיכאון לאחר לידה, והוא 'דיכאון במהלך ההיריון! כלומר, הסיכון של אישה לדיכאון לאחר לידה גדול יותר אם היא חוותה דיכאון במהלך ההיריון".

האם קיימים גורמי סיכון להופעת דיכאון בזמן היריון?

"בהחלט כן. גורמי הסיכון הם תופעות של דיכאון בעבר, דיכאון במהלך

לחשוב שקיימת סיבה אחרת לחלוטין לתלונות האלו. ואכן, בשיחות מרובות איתה התברר שאינה ישנה טוב, שהיא בוכה לעיתים קרובות, מרגישה שאינה יכולה להתמודד עם מטלות הבית והעבודה, ופסימית לגבי העתיד ולגבי התינוק העתיד להיוולד".

כיצד החלטת לטפל במקרה? "פניתי לפסיכיאטר שלמד איתי רפואה, ואכן האישה אובחנה על ידו כסובלת מדיכאון קליני, Major Depression. הפסיכיאטר החל בטיפול בפסיכותרפיה ובהמשך נוסף גם טיפול תרופתי. גם שיתוף הבעל בעזרה הטיפולית נדרש, וזאת על ידי הוספת עזרה בעבודות הבית והסבר על מצבה הנפשי שדרש את תמיכתו. מאז פגשתי את האישה בהיריונות חוזרים ואף בלידותיה".

גם ד"ר ארבל מבהירה שדיכאון בהיריון הוא נושא הרבה פחות מוכר ומדובר מאשר דיכאון אחרי לידה. "חשוב לדעת שנשים סובלות במהלך החיים מדיכאון וחרדה כמעט פי שניים יותר מאשר גברים", היא אומרת, "וכ-10% מהנשים תסבולנה מ-Major Depression במהלך ההיריון. תקופת ההיריון מאופיינת בשינויים פיזיים ורגשיים המלווים בדאגה לעובר ובכלל לחיים

## לגרש את הדיכאון

צאי לשמש, המעיטי באכילת מתוקים, אכלי כרוב כבוש. ככה תרגישי טוב יותר בהיריון

**אור השמש:** השיפה לאור שמש למשך 30 דקות בבוקר מיועדת להעלות את רמת הסרוטונין (מוליך עצבי) ולהוריד את המלטונין המדכך. במקרים רבים רואים שיפור בתוך שבועיים.

**בלי "אוכל מנחם":** אכילת מאכלי בצק ומתוקים יכולה לגרום לך שמחה מיידית, אך לא לאורך זמן. אלה אומנם מעלים את רמת הסרוטונין במוח, אבל הנפילה החדה שלא מאחרת להגיע גוררת בעקבותיה ירידה ברמת הסוכר בדם וגם במצב הרוח. גם קפאין וסוכר מעלים את רמת הסרוטונין לזמן קצר, ולאחריו מתרחשת נפילה.

**ארוחות מאוזנות:** הקפדה על ארוחות תכופות וסדירות כל שלוש שעות תשמור על מצב רוח יציב לאורך זמן. כמו כן, כדי לשמור על רמות סוכר וסרוטונין יציבות לאורך זמן כדאי לאכול פחמימות מורכבות יחד עם חלבונים, וגם מזונות עשירים בסרוטונין או בטריפטופן, כגון ביצים, גבינות, ודעי דלעת והודו.

**פעילות גופנית:** גם פעילות פיזית מבוקרת המותאמת להיריון מגבירה את רמת הסרוטונין במוח.

**חיידקים פרוביוטיים:** פלורה גרועה יכולה לתרום לבעיה במצב הרוח, כולל החרדה ודיכאון. מומלץ להוסיף צריכת חיידקים טובים חיים כמו שיש ביוגורט טבעי, בכרוב כבוש ביחי, בקימצ' ומיסו.

**ויטמינים:** ויטמין D, חומצה פולית וויטמין B12 יכולים להקל על דיכאון. מזונות כמו ברוקולי, ערשים, שיבולת שועל, תפוזים ועלים ירוקים מכילים חומצה פולית, ואילו B12 נמצא בבשר בקר רזה וסלמון.

**סיבים תזונתיים:** יכולים להאט ספיגת סוכרים בדם ולשמור על רמה קבועה של סרוטונין לאורך זמן. הם נמצאים למשל בשיבולת שועל, קטניות, אפונה וכרוב ניצנים.

**שמן דגים:** יעזור לך לשמור. מחקרים רבים מצאו שמחסור בחומצות שומן מסוג אומגה 3, ובמיוחד בחומצת השומן DHA, יכול לתרום לדיכאון. לכן, צריכתם יכולה לסייע בנגד דיכאון.



התופעות אף עלולות להחמיר ולהשפיע גם על הטיפול שיקבל התינוק. כיום כל קופות החולים מספקות שירותי בריאות נפש. אם ישנה בעיה, הרי שבשלב ראשון ניתן גם לפנות לרופאת המשפחה, לאחות טיפת חלב או לאחות ליווי היריון. מה שחשוב זה לא להישאר עם זה לבד."

### בור שחור

"לפני שנים רבות, בתחילת שנותי כרופאת נשים, הגיעה אלי מטופלת, אם לארבעה ילדים. היא התלוננה על ירידת מים בשבוע ה-14 להיריונה", מספרת ד"ר יעל ארבל, מנהלת חדר לידה בבית החולים לניאדו. "מובן שנקטתי בכל האמצעים הרפואיים כדי לברוק אם אכן יש ירידת מים. מששבה והתלוננה, וזאת ללא כל ממצא רפואי תומך, התחלתי

ד"ר ארבל: "חשוב לדעת ששנים טובלות במהלך החיים מדיכאון וחרדה כמעט פי שניים יותר מגברים, וכ-10% מהנשים תסבולנה מ-MAJOR DEPRESSION במהלך ההיריון"

ניתן להקל ראש, ובוודאי שלא למנוע טיפול מאישה בהיריון רק בגלל שהיא בהיריון. "למרבה הצער, ברוב המקרים הדיכאון לא עובר אחרי הלידה. דיכאון לא מטופל עלול להימשך חודשים רבים. מכיוון שתינוק חדש דורש הרבה כוחות, אישה הסובלת מדיכאון או מחרדה בהיריון תתקשה להתמודד במצב החדש.

הטיפים באדיבות ד"ר אסתר מנחם, רכזת תחום נטורופתיה בכללית רפואה משלימה.

