

# ילדי הרחם החסר

תודות לטכנולוגיה רפואית  
מתקדמת תינוקות שנולדים טרם  
זמנם מצליחים לשרוד  
באינקובטורים את התקופה  
הקריטית ולצאת לחיים חדשים.  
הבעיה היא שתקופת הפגות גורמת  
במקרים רבים להתפתחות לקויה  
או מעוכבת שעלולה ללוות את  
הילד גם בבגרותו. על בסיס שיטת  
פלדנקרייז ומתוך ניסיון עבודה עם  
פעוטות, פיתח שי זילברבוש את  
שיטת "צעד ראשון" שמלווה פגים  
והוריהם בתהליך ההתאוששות  
מטראומת הפגייה

מיה הוד

צילום: אסנת קרסונסקי

התפתחותו מקרוב ולוודא שמשקלו עולה כראוי. כידוע, חדר  
ההצלה של הפג הוא האינקובטור. הפג מוזן, מנותח ולפעמים  
מקבל תרופות בזמן שהותו בפגייה. כשהוא מגיע למשקל שני  
קילו ומעלה משחררים אותו מבית החולים והוא נותר במעקב  
של טיפת חלב ושל רופא התפתחותי.

כיום, בעקבות הטכנולוגיה המתקדמת, תינוקות שהיו  
עלולים למות שורדים בהצלחה את תקופת הסכנה, אבל הם  
יוצאים לחיים לאחר טראומה מתמשכת של חיים בתא סגור.  
פעמים רבות מדי הם גוררים איתם חולשה קבועה, קשיים  
מוטוריים וליקויים אחרים שמלווים אותם במשך שנים  
ארוכות, אולי אפילו כל חייהם.

"פג הוא בעצם תינוק שלא עבר את כל מסלול ההתפתחות  
של העובר" אומר שי זילברבוש, מטפל בפגים ובתינוקות  
שהקים את מרכז "צעד ראשון". "הפג לא חווה את התפתחות  
מערכת העצבים ואת תהליכי הלמידה ברחם, כולל הרפלקסים  
הפרימיטיביים - אחיזה, מורו, דחיפה, יניקה. הוולד יוצא  
לאוויר העולם חסר בשלות. לדעתי, הדבר הכי נכון לעשות  
הוא לבנות סביבה שמייצרת עבורו גירויים שמאפשרים לו  
ללמוד את כל מה שהוא החמיץ. ליצור רחם מלאכותי."

כיצד יוצרים רחם מלאכותי לפגים? המרכז של זילברבוש  
מציע ליווי התפתחותי, אבחונים וטיפולים פרטניים לתינוקות  
הסובלים מבעיות מוטוריות, אורתופדיות, שלדיות  
ונורולוגיות, וכן ליווי התפתחותי להורים (הדרכה, העשרה,  
תרגילים ופיתוח מודעות). המכללה שהקים מכשירה מדריכים  
להתפתחות תינוקות על פי השיטה שפיתח.

זילברבוש מספר שהוא מרבה לפגוש תינוקות שמגיעים  
הביתה אחרי שהות בפגייה, והם נתונים במצבים קשים של  
בהלה, מערכת חושית לא מווסתת או בעיות תקשורת עם  
הסביבה.

איזה טיפול מציע הממסד הרפואי?

**ס** איה נולדה בשבוע ה-28 במשקל 825 גרם. היא  
היתה בגודל כף יד. מאיה היא בת לאלכסנדרה  
ואריאל, יהודים איטלקים, שנולדה פגה עם  
שיתוק מוחין. בגיל שנה וחודשיים היא ידעה  
רק לשבת וידיה קפוצות, היא לא ירדה מהעגלה ולא היתה  
מוכנה לגעת בחול או בדשא. לפני חצי שנה הגיעו הוריה  
לאבחונים אצל טובי הנורולוגים בארץ, ולפני שחזרו  
לאיטליה שמעו על מרכז "צעד ראשון" והחליטו לתת סיכוי  
לשיטה שחורגת מהטיפול הקונוונציונלי שהוצע להם. לאחר  
האבחון הראשוני שקיבלו, הם החליטו להישאר שבוע נוסף  
ולטעום מעט יותר. בעקבות השיפור שחל במצבה של מאיה  
הם שכרו דירה בארץ והחלו בטיפול אינטנסיבי. בימים אלה,  
לאחר טיפול צמוד, מאיה, בת שנה ועשרה חודשים, כבר  
למדה להתהפך, לזחול על הגחון ועל שש, להתיישב, לעמוד  
וללכת בכוחות עצמה. מצבה מתקדם אף יותר מילדים בעלי  
שיתוק מוחין בני גילה שלא נולדו פגים.

מאיה, כמו פגים רבים אחרים, נחלצה מסכנת החיים תודות  
לפגייה, אך היא והוריה נותרו להתמודד עם העיכובים  
ההתפתחותיים שכפתה עליה תקופת הפגות.

## ליצור סביבת רחם

מתברר שבתקופתנו יש הרבה יותר פגים מפעם, בעיקר  
בשל התערבויות חיצוניות - הפריות, הורמונים, הריונות  
מרובי עוברים, עומס בעבודה בתקופת ההיריון ולחץ שמביא  
לצירים מוקדמים.

המערכת הרפואית רואה בפג תינוק שיש לעקוב אחר



אילו בעיות מורכבות יותר יוצרת פגות?  
"פגיעה מוחית, עיוורון ועוד הרבה ליקויים אחרים. במקרה של חירשות, למשל, אנחנו עוזרים לתינוק ללמוד להשתמש בחושים אחרים, או עוזרים להורים לגרות אותו באמצעים אחרים, כדי ללמד אותו לתת מענה לסביבה. אפשר לפתח את המגע אצל ילד עיוור בצורה מאוד חזקה. ככל שהילד מפותח מוטורית הוא מפצה באמצעות התחושה על הקושי בראייה."  
האם קיימת סכנת חיים גדולה יותר בקרב תינוקות שהיו פגים?

"ודאי, בעיות נשימה קשות למשל. במקרה כזה אנחנו לא נותנים תרופות אלא מלמדים את הגוף לנשום נכון בעזרת מערכת הבליעה, תנועה של החזה, ארגון נכון של שרירי הנשימה. יש קשר בין נשימה ליציבה ולפעמים בעיות מוטוריות נובעות מבעיות נשימה. אם תינוק משתעל באופן תכוף, בית החזה שלו מכונס ושרירי הבטן מכווצים, והוא יתקשה בשכיבה על הבטן ובזקיפה. יש מקרים חמורים יותר. אנחנו לא מטפלים ישירות במערכת חיסונית ירודה, אבל כשהילד מתפתח טוב יותר מבחינה סנסו-מוטורית, המערכת החיסונית משתפרת."

אילו חסכים יכולים להיווצר בעקבות העדר טיפול?  
"ידוע שהאדם סוחב איתו טראומות שנצרכו במערכת בלידה ובינקות. באופן ספציפי, תינוקות שנולדו פגים ולא טופלו נכון נושאים איתם קשיים כמו ליקויי למידה, בעיות הסתגלות, קושי במוטוריקה עדינה, הפרעות קשב וריכוז ובעיות שפה. לפעמים טיפולים בפגים לשעבר נמשכים כל תקופת הילדות והנערות שלהם."

## לתמוך בתינוק, לא לעבוד במקומו

זילברבוש, 44, התחיל את דרכו המקצועית בתחום בלימוד

"המערכת הרפואית מתייחסת לזמן ולמשקל ולא לבשלות התפקודית. הרבה פגים שורדים. ההישג של הטכנולוגיה הרפואית הוא ההישרדות ולא אופן ואיכות החיים."  
כיצד מתנהל התהליך מרגע שמגיעים אליכם?  
"ההורים ממלאים שאלון התפתחותי, חותמים על הצהרת בריאות, ואז עוברים אבחון שבעקבותיו מתאימים טיפול. המסגרת תלויה בזמינות ההורים וביכולת הכלכלית שלהם. האפשרויות מגוונות - הדרכה אישית, סדנה, עזרה בבית - למשל סטודנטית מהמכללה שמגיעה הביתה ומייעצת בזמן אמת לגבי שינה, אכילה ועוד. מענה קרוב ומהיר יכול לחסוך שנים של טיפול בתינוק כשיגדל."  
לא מוקדם מדי להתחיל לטפל בבעיות שאולי הגוף יידע לפתור בעצמו?

"פג שווה חודשיים-שלושה בבית עד שהוא מתחזק. אלינו מגיעים רק בגיל שלושה-ארבעה חודשים כשמזוהות בעיות, וחבל שלא באים קודם. זה לא מוקדם מדי, כי מדובר בהרגלים נרכשים וככל שעובר הזמן קשה להשתחרר מהאחיזה בהם."  
לכל הפגים יש אותן בעיות או שכל מקרה לגופו?  
"ההתייחסות היא אישית. יש פגים שיש להם כאבי בטן מזונדה שהזינה אותם. פגים אחרים עלולים לסבול מטנוס שרירים נמוך, או גבוה. יש פגים שסובלים מבעיות במפרקי הירכיים וכאלה שפשוט לא מפסיקים לבכות."  
אילו בעיות קלות אופייניות לפגים?

"בגלל שהייה ממושכת ללא אם, מגע וחום, ובטיפול כואב ואף טראומטי, ראשית הם במצב של כהלה. מערכת העצבים שלהם בדריכות מתמדת. התינוק לא ישן טוב, נוטה להקשתת יתר של הגב, שיכולה לגרום לעיכובים מוטוריים (קושי בשכיבה על הבטן, זחילה והתפתחות), מתח שרירים גבוה או נמוך מדי, בעיות אכילה ועיכובים התפתחותיים ביחס לגיל. גם כשפג כבר הדביק את הפער, הוא מעוכב התפתחותית."



### האם היו לך מקורות השראה נוספים?

"הלכתי גם לאור נרו של אושו. על פי אושו, במהות יש לנו מתח מצטבר, והוא מציע לפרוק אותו דרך תנועה. אצל חלק גדול מהתינוקות יש מתחים בשל העדר חוויות תנועה, כי בתרבות שלנו גם ההורים סטטיים. בתרבויות פרימיטיביות ילדים נישאים וזזים עם הוריהם כל הזמן לכל מקום. בעולם המודרני כבר בהיריון יש חוסר. נשים הרות לא נעות מספיק ולא בצורה נכונה. דבר נוסף שלמדתי מאושו בעבודה עם תינוקות הוא חוויית שני הקצוות של החושים ושל הרגשות כדי להגיע לאיזון."

## ללמוד להיות תינוק

ההיריון הראשון של קארין היה בתחילתו רגיל לגמרי, אבל עקב הרעלת היריון שהתפתחה באופן חמור ומהיר, נולד נועם בשבוע ה-28, במשקל 695 גרם, קטן גם יחסית לגיל ההיריון. לנועם היתה חסימת מעיים, והוא עבר ניתוח הראשון לחייו. כעבור שלושה שבועות נותח שוב. אחרי שני הניתוחים מצבו התייצב והוא החל לגדול. הוא שהה בפגייה בבית החולים וולפסון שלושה חודשים וחצי כשהוריו לצדו.

קארין, איך עברתם את התקופה שבה הוא שהה בפגייה?  
 "זו היתה תקופה שחורה, כי לא היה ברור אם הוא יחיה או ימות. אני הייתי במצב קשה, התקשיתי להתמודד. הוא היה בטיפול נמרץ רוב הזמן וזה לא עשה לי טוב. בפגייה אי אפשר לגעת בו, רק להסתכל, וזה היה ממש מדכא. בשלב מסוים חזרתי לעבודה כדי לחיות בשפיות יחסית."

### איך היתה השיבה הביתה?

"חזרנו הביתה עם מכונת חמצן, נועם המשיך להיות מונשם במשך חודש וחצי. התקופה הראשונה לא היתה קלה, אבל היום נועם בן שנה וחודש והוא ילד בריא. הוא עולה במשקל לאט יותר. אנחנו עושים גם פיזיותרפיה במכון להתפתחות הילד, אבל זה לא מספיק. נועם אמנם ילד חייכן וצוחק ואין לו בעיה רפואית, אבל הוא לא ביצע פעולות שילדים בגילו מבצעים. הוא לא התגלגל ולא התהפך. אין לו קושי פיזי, אבל הוא לא מעז כי משהו עוצר אותו, הוא מפחד."

### מה למדת מהטיפול במרכז עד כה?

"שלפני הכל המטרה היא להקנות לו ביטחון ולהראות לו

שיטת פלדנקרייז. בגיל 24 הוא למד באנגליה קורס ראשון בשיטה, עבד באנגליה ולאחר מכן לימד קורסים למדריכים בגרמניה. כשחזר לארץ עבד בקאנטרי קלאבים, במתנ"סים ובקליניקה פרטית. הוא היה ממקימי שיר"ם, המחלקה לרפואה משלימה בבית חולים אסף הרופא.

### מתי פנית לעבודה עם ילדים ותינוקות?

"ילדים תמיד היה ברקע. אמא שלי, ד"ר חוה שלהב, היתה בין המורות הוותיקות בארץ לשיטת פלדנקרייז, והיא עבדה עם ילדים ותינוקות. לאחר שבע שנים שעסקתי בשיטה, כשהייתי בשל, התחלתי לעבוד עם הורים ותינוקות. מצאתי פתרונות לשינה, לגזים, לקושי לשכיבה על הבטן, בעזרת אביזרים, חלוקת זמן ועוד."

האם שיטת פלדנקרייז מדריכה לעבודה עם גילאים כה קטנים?

"משה פלדנקרייז טיפל בתינוקות שסבלו מבעיות קשות, אבל לא העביר את הידע הספציפי במסגרת השיטה. אמי היתה המדריכה המקצועית שלי, וגם שלושת ילדי. כשהפכתי להורה, הגישה שלי לתחום השתנתה, ממקום שרק מלמד למקום שחווה. התחלתי להבין מה עובר על הורים בתחילת הדרך ומה המשמעות של הורות ביחס להתפתחות התינוק. פיתחתי את החזון האישי שלי בעקבות האינטראקציה עם ההורות, נוסף על הידע הקודם שהיה לי מהשיטה ומעבודה עם תינוקות."

### ממה מורכבת השיטה שפיתחת?

"השיטה שלי מבוססת על פלדנקרייז, על 14 שנות ניסיון כהורה ועל ידע מקצועי נרחב. כמו כן התעשרתי מתחומים אחרים. למדתי הומיאופתיה, שלפיה התרופה מעוררת אצל האדם את כוחות הריפוי שלו עצמו ובאמצעות כוחות אלה הוא נותן מענה ל'מחלה'. בגישה שלי אני עוזר לתינוק לתת מענה עצמאי לסביבה. הרבה הורים עושים את העבודה עבור התינוק - שומרים עליו, מונעים ממנו התנסויות כמו מגע עם רוח, קור, חום, לכלוך, מתוך פחד. הם חושבים שמשמעות ההורות שלהם היא הגנה. כשמחנכים הורים לכך שזה בסדר לתת לילד להתנסות, מראים להם שתפקידם ללוות ולתמוך במפגש של התינוק עם החיים, מבלי למנוע ממנו את החוויה או לעשות את הדברים במקומו. זה כמו לומר לו 'גם קושי הוא חלק מהחיים, אבל אתה לא לבד'."

## עצות מעשיות לטיפול בפגים

שי זילברבוש חולק כמה תרגילים לפגים, המבוססים על יצירת חוויות למידה סנסו-מוטוריות שהתינוק לא חווה כעובר. הוא מדגיש כי כל תהליך חייב להיבחן ראשית על ידי מאבחן בכיר ויש להתאימו למצב ההתפתחותי של התינוק. היות שלחלק מהפגים ישנם קשיי ויסות חושי, אין לבצע את התרגילים ללא הכוונה מקצועית.

### 1. ליצור תחושת רחם מלאכותית

להניח את התינוק במנשא בתנוחה עוברית ולגעת בו באופן עמוק שמדמה את לחיצות שרירי הרחם. במקביל, לנוע במרחב באופן שמפיק גירוי של מערכת שיווי המשקל. לדבר עם התינוק באינטונציות שונות, לשיר לו באופן דומה, להשמיע קולות בהתאמת העוצמות לתינוק ולמצבו ההתנהגותי.

### 2. תקשורת דרך מגע

תרגיל בשם "פיסול תינוקות": לגעת בפעוט לאט לאט, בשקט, בעיניים עצומות. לחזק את התקשורת באמצעות המגע בלבד, להיות שם בנינוחות ולחפש את הדרך להעביר תחושות באופן בלתי אמצעי.

### 3. התמודדות עם בכי

פעמים רבות הבכי הוא על רקע של בהלה ומצוקה עקב טראומת השהייה באינקובטור. על כן יש להעניק לתינוק תחושה של ביטחון וקרבה. לקחת את התינוק על הידיים, לקום ולנוע, להשמיע קול. חשוב שההורה יתחבר רגשית לעוצמתו וליכולת שלו להעניק ביטחון ותמיכה לתינוק וייתן פחות דגש למצוקה שהתינוק נמצא בה.

### 4. עזרה לשינה

להתאים את התנוחה הנכונה, לתת אופציות לתנוחות שונות כדי להבין מה התינוק צריך כדי להגיע למצב שינה כשמערכת העצבים רגועה ובטוחה. תרגולים תנועתיים ומגע עמוק מובילים לכך.

### 5. תנוחות הרגעה

תנוחת הערסול היא התנוחה העוברית. אפשר לנסות תנוחת בטן על בטן כשההורה שוכב ומלטף את גופו של התינוק, או שכיבה על הבטן בזמן ערות כאשר ברך אחת כפופה בכיוון הפנים. ניתן לטפוח קלות באזור האגן לכיוון הראש ליצירת נענוע קל של כל הגוף.

### 6. גירויי חישה

עיסוי הגוף בעוצמות משתנות, לחיצות על חלקי השלד ליצירת מגע עמוק.

**שי זילברבוש: "הפג לא חווה את התפתחות מערכת העצבים ואת תהליכי הלמידה ברחם. לדעתי, הדבר הכי נכון לעשות הוא לבנות סביבה שמייצרת עבורו גירויים שמאפשרים לו ללמוד את כל מה שהוא החמיץ. ליצור רחם מלאכותי"**

שהעולם הוא לא מקום מאיים."

**מה אתם עושים איתו ביומיום?**

"דרך הטיפול והתרגילים נועם למד להיות תינוק - להתרפק, לא להיות מתוח. אנחנו שוכבים איתו על פוף, הוא שוקע לתוכו, וזו תנועה עגולה שבה הוא יכול להרפות את עצמו ולשכב במנוחה. מקפידים אותו על כדור, מעבירים משקל מצד לצד, והכל בנינוחות."  
**ראיתם שיפור?**

"כבר אחרי המפגש הראשון נועם התחיל לקשקש ולמלמל, מה שהוא לא עשה קודם לכן, וזה הצביע על הקשר בין ההתפתחות המוטורית למערכות אחרות בגוף. היום הוא מתהפך, מתגלגל, וגם בוכה ודורש תשומת לב כמו תינוק רגיל. עכשיו אנחנו מלמדים אותו לזחול ומשם הוא בטח ימשיך לברו."

מרכז "צעד ראשון" מנסה להכניס למחלקות הפגים בבתי חולים מגע ותנועה. על הרופאים להסכים לכך, ובינתיים שיתוף הפעולה מתאפשר בפגייה בבית החולים שניידר והחלו מגעים גם בבית חולים מאיר. המרכז מעביר שם הדרכות להורים והשתלמויות לרופאים, הכוללות עבודה עם ציוד ייחודי. הסטודנטים שלומדים במכללת "צעד ראשון" עורכים בשניידר התנסות מעשית.

## טיפול להורים

נטשה פרוסט, 33, מנהלת קורס מדריכים, מאבחנת ומדריכה בכירה, עלתה לארץ בגיל עשרים וסיימה תואר ראשון בירושלים באקדמיה למוזיקה ולמחול. היא שמעה על "צעד ראשון" כשתרגלה פלדנקרייז במסגרת הלימודים. אף על פי שהיא עובדת במרכז כבר ארבע וחצי שנים, מאז שהיא אמא בעצמה הניסיון המקצועי שלה התרחב, והיא לומדת את השטח בבית.

לדבריה, קיימת חשיבות רבה גם לטיפול בהורים. פרוסט: "מלמדים את ההורים לחשוב על עצמם, ליהנות מהחיים, כי אם הם במתח ובדיכאון הם לא יכולים לתת לילד כלום. עם שני, אחת האמהות, דיברתי למשל על הצורך לצאת לבלות, על החשיבות בכך שיתפקדו כזוג, שיעבירו את השמחה שלהם לתינוק. זו המהות. הרי אמא שראתה את הילד שלה באינקובטור, מחובר למכשירים, בלי יכולת לעזור לו, גם היא חווה טראומה."

**אילו תרגילים ההורים עושים?**

"אנחנו עובדים עם מכשירים ואביזרים כגון נדנדה, כדורים, סל, בדים, צעצועים ותופים. למשל, אני מושיבה את האמא על פוף, משכיבה עליה את התינוק ואומרת לה לחבק אותו, לעצום עיניים, לחוש את הנשימה שלו, להרגיש את פעימות הלב. כשזה קורה באווירה שקטה, האמא מתחילה ליהנות

מהקשר עם התינוק. אני מרפדת את האווירה במוזיקה, אומרת לה לחייך אליו, לשיר לו. אנחנו מחפשות יחד דרך להצחיק אותו, לברוק ממה הוא נהנה. אני שמה את התינוק במנשא על ההורה ועושים מדיטציה קונדליני, מדיטציה בתנועה, לא רק לתינוק אלא גם להורים, משחררים מתח עד כמה שאפשר. כשההורים רגועים יותר גם התינוק נכנס לשקט."

**האם לא יודעת את הדברים האלה באופן אינסטינקטיבי?**

"בעיקרון כן, אבל טראומת הלידה המוקדמת, הלחץ מהתקופה בפגייה ובעיות תקשורת גורמים לטשטוש החיבור בין ההורים לתינוק. להורים קשה, בייחוד בעולם המודרני שבו אין מספיק עזרה מבחוץ ויש לחץ כלכלי. התמיכה שלי בהורים היא בעזרה, אפילו לא פיזית, אלא בנוכחות."

**מתי צריך ממש להתעקש עם הורים לאמץ התנהגויות חדשות?**

"הרבה פגים רוצים שיעזבו אותם לבד. ההורה רוצה לקחת את הילד על הידיים והוא מתחיל לבכות, ולכן הם נרתעים. בפירוש אי אפשר להסכים לדרישה הזו של התינוק. הוא התרגל להיות לבד בתקופת חייו הראשונה אבל עכשיו עליו להכיר בכך שהוא יצור חברתי, להבין מהם אינטראקציה, קשר ומגע."



מיה הוד היא סופרת, מרצה ומנחת סדנאות כתיבה ומודעות. לתגובות: [hodmaya@yahoo.com](mailto:hodmaya@yahoo.com)