

חיי אישה



ד"ר חנה קטן



לזכר האבות האהובים
אבי מורי מרדכי רייסקין
וחמי משה קטן
זכרונם לברכה

ולכבוד האימהות היקרות
אמי מורתי בבא רייסקין (לבית אלפנט)
וחמותי שולמית קטן (לבית פייסט),
שתארכנה ימים בבריאות ובנחת



וְהָיָה כְּעֵץ שֶׁתּוֹלַע עַל מַיִם
וְעַל יוֹבֵל יִשְׁלַח שְׂרָשָׁיו
וְלֹא יִרְאֶה כִּי יָבֹא חֹם
וְהָיָה עָלָיו רֶעֶנָּה
וּבְשָׁנָה פְּצֻרַת לֵא יִדָּאָה
וְלֹא יָמִישׁ מַעֲשׂוֹת פְּרִי:
(ירמיה יז, ח)

תוכן העניינים

7 פתיחה

חתונה

15 פרק א: ריוקות

21 פרק ב: שידוכים

33 פרק ג: להיות כלה

43 פרק ד: לקראת הבית

היריון

53 פרק ה: מסע

61 פרק ו: בדיקות

77 פרק ז: אָבדן

83 פרק ח: שמירה

87 פרק ט: היריון תאומים

פריון

95 פרק י: אי-פריון. המושגים והגורמים השכיחים

101 פרק יא: אפשרויות הטיפול

107 פרק יב: פוריות בגיל מבוגר

113 פרק יג: בין הרב לרופאה

117 פרק יד: ליצור חברה מודעת

לידה

- 125 פרק טו: טבעי ללדת
133 פרק טז: לידות יוצאות דופן
143 פרק יז: אחרי הלידה
155 פרק יח: דורות נפגשים

ילודה

- 163 פרק יט: העיקר זה המשפחה
169 פרק כ: המשפחה בדיון הציבורי
175 פרק כא: המשפחה גדלה
177 פרק כב: עם ישראל גדל

משפחה

- 191 פרק כג: אימא עובדת
199 פרק כד: מתבגרות במרפאה
209 פרק כה: משפחה - הקשר הגנטי

גיל המעבר

- 215 פרק כו: גיל המעבר

סבתאות

- 227 פרק כז: להיות סבא וסבתא

פתיחה

מזה שנים אני מהלכת עם התחושה שעליי לספר את קורותיי ומחשבותיי במהלך שנות החיים העמוסות שבהן הייתי ועודני אֵם, אישה ורופאה. את כולן עשיתי במשרה מלאה, כשמעל לכל אלה הנני בת לעם ישראל בארץ ישראל ההולכת ונבנית.

רציתי לספר סיפורי נשים שפגשתי במרפאתי, סיפורים המלאים תובנות חיים, לתאר את עובדות החיים הפיזיות והנפשיות המגוונות שלמדתי מקרוב ולהגביר את המודעות אליהן; רציתי גם להציף את הפעילות הציבורית שנטלתי בה חלק ולחלוק עם קוראיי את נקודת מבטי והשקפת עולמי.

נקודת המבט שלי משתקפת בסיפור שיסופר אמנם בלשון עבר, אך פונה אל העתיד.

כאישה צעירה בחרתי בלימודי רפואה ואחר-כך בהתמחות ברפואת נשים, ובד בבד בהקמתה של משפחה ברוכת ילדים שבה עיקר עיסוקו של הבעל לימוד תורה. לא יכולתי אז לדמיין בעיני רוחי את המורכבות שבמסלול שעמד לפניי, ואולי טוב שכך. בספרי אתאר את האתגר שבבחירה זו, את הקשיים וההתמודדויות, את המחירים ששולמו ואת המתנות שקיבלתי לכל אורך הדרך.

רציתי לשתף את קהל הקוראים, מתוך כתיבה אישית וכנה, בחוויות שחווייתי ולהעניק מתוך 'ארגז הכלים' שלי 'כלי עבודה' אחדים לאמהות שמחה וחיוניות, לעולם נשי חווייתי ולחיי משפחה ערכיים ופשוטים.

מבנה הספר

הספר מקיף את מעגל חייה של האישה ומחולק לשערים - החל משער החתונה, עבור דרך שערי ההיריון, הפריה, הלידה, הילודה וגיל המעבר, ועד לשער העוסק בסבתאות.

כל שער עוסק בתקופת החיים הנידונה בו משלושה היבטים מרכזיים המשולבים זה בזה: חוויות וזיכרונות בתוספת 'טיפים' מתקופת חיים זו, סיפורי נשים שפגשתי במסגרת עבודתי כרופאה ותובנות מנקודת מבט מקצועית.

קהל היעד

אני מניחה שחלק מן הקוראים יקראו את הספר בנחת בישיבה על הספה בסלון ואולי אף ישובו וידפדפו בו מדי פעם בפעם, ואילו אחרים רק יציצו בספר בחשאי... כך או כך, אני מזמינה את כולם, נשים וגברים כאחד, ללמוד על עולם הנשים, להכיר את חוויות החיים ולחיות את הזוגיות והמשפחה על כל תקופותיהן בצורה מודעת יותר.

משפחות בראשית דרכן יקראו את הספר וימצאו שהוא מתאר בפניהן את מציאות חייהן העכשווית. קהל קוראים אשר בשבילו חוויות גידול המשפחה האינטנסיבי וימי ההיריונות והלידות הם בגדר נוסטלגיה - ייהנה לחזור אל חוויות העבר.

המדרש הידוע המובא בגמרא במסכת סוכה (דף נב עמוד א) מתאר את העתיד כך: "דרש רבי יהודה: לעתיד לבוא מביאו הקדוש ברוך הוא ליצר הרע, ושוחטו בפני הצדיקים ובפני הרשעים. צדיקים נדמה להם כהר גבוה, ורשעים נדמה להם כחוט השערה. הללו בוכין והללו בוכין. צדיקים בוכין ואומרים: היאך יכולנו לכבוש הר גבוה כזה! ורשעים בוכין ואומרים: היאך לא יכולנו לכבוש את חוט השערה הזה". להבדיל, לחלק מהקוראים ייראה המתואר בספר כהר גבוה שהם באמצע הטיפוס עליו, לאחרים יידמה לגבעה קטנה שהם מביטים עליה באהבה, או להר גדול שאל פסגתו טיפסו בהצלחה.

תהליך הכתיבה

בזמן כתיבת הספר גיליתי שאני נהנית הנאה עצומה מהכתיבה. אני מרגישה שזו תרפיה אִמְתִּית. אני מספרת לעצמי את הסיפורים שקרו לי, משחזרת את החוויות ואת המחשבות ומוצאת את עצמי חיה את הדברים מחדש. זו 'חוויה מתקנת' מופלאה ומעצימה.

מצאתי גם שכרופאה במרפאה יש בעבודתי בדידות רבה. אני מגיעה למרפאה ונמצאת לבד עם הנשים ועם סיפוריהן, עם סיפורי הזוגות ועם המצוקות, עם הקושי, העקרות והציפייה. ומן הצד השני - בשורות טובות, היריונות שהושגו בעזרת ה' אחרי זמן רב ומאמץ ניכר, זוגיות טובה אחרי תקופה קשה ונישואין אחרי עיכוב ממושך. אני עומדת אל מול הזוגות והסיפורים: מרגיעה, תומכת, לעתים גם נשברת, ואין את מי לשתף. ישנה הבדידות הפיזית, וישנה הבדידות הרגשית - הרי הסודיות הרפואית מחייבת.

והנה במהלך הכתיבה הרגשתי שקוראי הספר הופכים להיות שותפי, הם רוצים להכיר את עבודתי, את עולמי, הם כאן.

במהלך הכתיבה השכלתי לראות את התמונה בכללותה, והיא אשר נותנת בי כוחות להמשיך מתוך חדווה את גידול המשפחה ואת עבודתי כרופאה. בעיני רוחי אני רואה את עם ישראל גדל, את המשפחות מתרחבות, את היחס למעקב ההיריון משתנה, את השיח ההלכתי-רפואי מתעצם ואת מקומן של בודקות הטהרה מתרחב. בכל התחומים האלו ובתחומים נוספים השתדלתי לפעול, ובחלקם זכיתי לראות התקדמות ותנופה ניכרות.

מתוך הכתיבה והחזרה אל הזיכרונות ואל הסיפורים שאלתי את עצמי לא פעם: למה עשיתי זאת? למה בחרתי בדרך מאתגרת ומורכבת של גידול משפחה גדולה לצד לימודים ועבודה תובעניים כל-כך? למען האמת, אני מעריכה שמשוהו בפנים לא היה נותן לי לבחור אחרת. הספר עצמו הוא הסיפור שלי. העיסוק בכתיבה הגדיר והעצים בתוכי אותו מניע פנימי הפועם בי שאולי קשה לבטאו במילים, אך הוא בא לידי ביטוי במעשיי ובאורח החיים שבחרתי.

תודה

אני מודה לקב"ה שאני זוכה להיות חלק מבנייתו של עם גדול ובריא ההולך בדרכי ה' ומתפללת על העתיד. ברכות לעורך 'בשבוע' ר' עמנואל שילה, שהציע לי להביע את מחשבותיי בעיתונו. לא מעט מן הכתוב בספר עלה במחשבה בזמן כתיבת הפינה שלי 'עזרת נשים'.

בהגעה לקו הגמר סייעו לי רבות גברת אילת וידל, בהנחיית העורכת הראשית של ספריית בית-אל הגברת מרים הופמן-גילת. להן, ולמנכ"ל ההוצאה מר שמעון אבוטבול, תודתי נתונה מקרב לב.

אזכיר כאן בגעגועים את אבי מורי הפרופ' מרדכי אליהו צבי רייסקין ז"ל ואת חותני הד"ר משה קטן ז"ל, ואברך בבראות ובאריכות ימים את אמי מורתי בבא רייסקין שתח' ואת חמותי שולמית קטן שתח'. אני מודה לבעלי היקר הרב יואל קטן על כל הבנייה המשותפת ובעיקר על סיועו בהכנת הספר, ולבניי ביתי, בניי ובנותיי, חתניי וכלותיי, נכדי ונכדותיי, על כל הטוב אשר גמלוני, יבורכו כולם מן השמים. ובעיקר אודה לריבונו של עולם שהרבה טובות אליי והגדיל חסדו עליי...

חנה קטן

קומי צאי חיים נחמן ביאליק

קומי צאי, אחותי כלה,
קומי צאי, קומי צאי -
בשורת אביב לך הבאתי:
מאחורי גדר גני
נראה ציץ, נראה ציץ,
נשמע קול הדרור על-ביתי.

עבר חסד-אל בארץ
על פנף-אור, על פנף-אור -
ובפלגים נפלה רנה:
אביב בא! אביב בא!
לבלבו בגן העצים,
הדבדבניה הלבינה.

גם-כלב שוב ויחי
פרח דודי, נתן ריחו -
צאי ברכיהו באביבך;
אף אני, אף אני
את-אביבי בך אשכינה
ואברכך ואניבך.

.....

תרס"ה



חתונה



הרכבת נוסעת

תופעת הרווקות המאוחרת מדאיגה בשל פרק הזמן המצומצם שבו יכולה האישה ללדת באופן טבעי. העיסוק בנושא זה מועט ביותר בשל רגישותו, וקיימת בורות עצומה לגבי לעובדות הביולוגיות.

נשים רבות אינן מפנימות ואף מדחיקות את עובדות החיים הפשוטות שבמרכזן הירידה המשמעותית והעקיבה של מספר הביציות הפוריות בגוף האישה הנלווית לעלייה בגיל.

הגברת ההיכרות עם המושגים בתחום והמודעות אליהם, בנוסף לטיפול עומק בחינוך ובהכנה לחתונה, יכולים להוות נדבך חשוב ביצירת שינוי.

”לו ידעתי, לו רק ידעתי, הייתי מסתכלת אחרת על השנים שחלפו. נראה שגם הייתי מקבלת החלטות, הייתי בוחרת. אך לא ידעתי, מעולם לא סיפרו לי שכל שהזמן עובר סיכויי ללדת הולכים ופוחתים. שמחתי על הווסת שאני ממשיכה לקבל אחת לחודש: היא הזכירה לי את יכולתי להיות אימא, אך מתברר שהמחזור החודשי יכול להמשיך ולהופיע גם כאשר הביציות כבר אינן פוריות, ואני נותרת לבדי. והפעם באמת.”

אני שומעת את הקולות הרבים הללו ואני נכנסת ל'שטח האש' - אני מדברת בכל פורום על הנושא הכואב הזה, למרות תגובות קשות שספגתי. זה קשה לי, אך הקולות שאני שומעת מהעבר השני, מנשים ש'פספסו את הרכבת' עקב בורות, קשים יותר.

בבית החולים "שערי צדק" נערך סקר שמטרתו לבדוק את המודעות בקרב נשים לגבי גיל הפוריות. יוזמת הסקר הייתה יו"ר העמותה הישראלית לסיעוד בפריין ו-IVF ומנהלת הסיעוד ביחידה להפריה חוץ גופית. במחלקה זו נפגש הצוות הרפואי עם התוצאות הרות הגורל של חוסר ידע בסיסי בנושא. למחלקה זו מגיעים אותם הזוגות המעוניינים בהיריון ואינם מודעים כלל לכך שהסיכויים שלהם להרות באופן טבעי נמוכים ביותר. פעמים רבות הם מגיעים מאוחר מדי.

סביר להניח כי הפנייה המאוחרת של זוגות המעוניינים להרות, נובעת מחוסר ידע של הציבור לגבי פוריות בגיל מאוחר. נשים בארה"ב, בקנדה ובאירופה מתחילות בניסיונות להרות כשגילן מתקרב ל-40. בישראל, אחרי שבמשך שנים היה נמוך יותר, עלה הגיל הממוצע של הנשים היולדות לראשונה ל-26 שנים. מדובר בגיל ממוצע. בפלחי אוכלוסייה מסוימים הנשים יולדות מוקדם מאוד, אך לעומתן נשים רבות, מתוך חוסר מודעות לירידה בפוריות הקשורה לגיל, דוחות את ההיריון כדי להתבסס בקריירה ו/או מתוך בחירה ללדת רק ילד אחד או שניים.

כמו-כן דיווחים בכלי התקשורת המספרים על הצלחתם של טיפולי פוריות שניתנו לנשים בנות 50 ו-60 מצליחים להטעות ולנטוע אשליות שהפריין ממתינ בנחת, והדבר גורם לרבים לדחות את גיל ההורות. מובן שהסיפורים האומללים שבהם התוצאות אינן חיוביות, אינם מתפרסמים בכלי התקשורת.

שאלון הסקר חולק בין האחיות והאחים בבית החולים והם ענו על השאלות בהתבססם על הידע האישי והמקצועי שלהם. שאלות הסקר היו פשוטות. לדוגמה:

- האם קיום וסת מוכיח שהאישה מסוגלת עדיין להרות וללדת (עדיין פורייה)?
- מהם סיכוייה של אישה בת 50 שמחזורה סדיר להרות?
- לאחרונה קראנו בעיתונות וראינו בטלוויזיה נשים רבות שהרו בשנות ה-40 המאוחרות או בשנות ה-50 המוקדמות לחייהן. כיצד הושגו היריונות אלו לדעתך?
- מהו הגיל המאוחר ביותר שבו אישה יכולה להרות מהביציות של עצמה?

והתשובות הנכונות הן:

קיום וסת אינו מוכיח שהאישה מסוגלת להרות וללדת. סיכוייה של אישה בת 50 שמחזורה סדיר להרות נעים בין 0% ל 1%.

היריון של הנשים שהרו בגיל מבוגר ותואר באמצעי התקשורת, התאפשר הודות לתרומת ביצית. הגיל המאוחר ביותר שבו אישה יכולה להרות מהביציות שלה הוא גיל 44 בקירוב.

ומה היו מסקנות הסקר?

רק 30% מהנבדקים ענו נכונה על כל השאלות שבדקו ידע על הקשר בין גיל ופוריות. נמצא קשר חיובי מובהק בין רמת ההשכלה ובין רמת הידע, וכמו-כן נשים הפגינו באופן מובהק ידע רב יותר מגברים. לטענת יוזמת הסקר, ממצאי הסקר מעידים על הצורך להרחיבו, וכן עלה ממנו הצורך בתכנית התערבות והדרכה בכל שכבות האוכלוסייה. את התכנית יפעילו שירותי הבריאות באמצעות שיווק ופרסום אינטנסיביים בכל ערוצי התקשורת.

תרומת ביציות - בחוק ובפועל

זכיתי להיות חלק מהצוות שהכין את הצעת החוק להרחבת מאגר הביציות לתרומה. מדוע הוקמה הוועדה? הממסד הרפואי טרח לפתח טכנולוגיות מורכבות, שביניהן תרומת ביצית, כדי לסייע לאלפי הנשים שאינן מצליחות להרות וזקוקות עתה לטיפולים מורכבים, שביניהם תרומת ביציות.¹ מבירור עולה שרובן המוחלט של הנשים הנזקקות לתרומת ביציות הן נשים ש'בזבוז' את שנות פוריותן, איחרו להינשא, ונותרו ללא ביציות פוריות על אף שנוולדו כשבגופן שחלות תקינות. רוב הנשים האלה הן נשים משכילות, חלקן אף משכילות מאוד, אבל את עובדות החיים הפשוטות הן לא למדו והופתעו לחוות אותן על בשרן: יש משמעות אִמְתִּית לזמן שחולף. יש ירידה ממשית ועקיבה של מספר הביציות בגוף האישה. כשהייתה עובר ברחם היו לה מיליוני ביציות, עד לגיל ההתבגרות נשארו מאות אלפים, ובגיל המעבר התרוקן מאגר הביציות לחלוטין.

לאחרונה אף נחקק חוק המאפשר לנשים לא נשואות שגילן בין 30 ל- 40 להקפיא ביציות. החוק אמור להוות מעין 'תכנית חיסכון' לִבְנוֹת שטרם מצאו את הנסיך שלהן ולהרגיע את חששותיהן. אבל חשוב לדעת שהטכנולוגיה של הקפאת ביציות שאינן מופרות עדיין בחיתוליה (בניגוד להקפאת ביציות מופרות, שהן למעשה עוברונים זעירים, שהקפאתם היא טכנולוגיה ותיקה

1 הפריית ביצית של תורמת בזרע הבעל והחדרתה לרחם האישה ה'נתרמת' להמשך היריון רגיל (על אף שהביצית לא באה מגופה)

ומוכרת), וכן שאין מדובר בפעולה רפואית של מה בכך; הפעולה נעשית בהרדמה בחדר ניתוח, כרוכים בה כל סיכוני הניתוח וההרדמה הרגילים, וכן סיכון, מזערי אמנם, של ניקוב כלי דם אגניים בזמן ביצוע הפעולה. לעתים קרובות מסיבות שונות לא מתפתח היריון, ועל האישה לעבור מחדש את כל התהליך. חוץ מכל הטרחה המרובה ואי הנעימות - אם אין כיסוי ביטוחי מדובר בסכום כסף גדול.

מול השימוש בתרומת הביצית לזוג שאיחר להינשא ומחכה לילד, עומדת בפני הרווקה האפשרות של תרומת זרע - היריון בהזרעה מלאכותית מזרע של תורם² ולידה בלי נישואין. אפשרות זו אמנם תעניק לרווקה המבוגרת ילד משלה, אך ילד זה ייוולד למציאות שבה אין לו אב ומוסד המשפחה מתערער.

אפשר להבין את הרצון לחבוק ילד ולהזדהות עמו. אני עסוקה כל ימיי בניסיונות לעזור לכל אישה לזכות בתענוג להיות אימא, אך האפשרות הזאת כואבת ובעייתית. היא מעודדת את פירוק המשפחה היהודית המסורתית שיש בה אב ואם, שדרכה באים לידי ביטוי הרעיונות הגדולים של היהדות שאין מילים לתאר את יופים. לכן, נותר לי לבכות אתה ולהציע לה לא לוותר על החלום למצוא את הנסיך, לבנות אתו בית, ובעז"ה אם לא תצליח להרות תוכל להשתמש בתרומת ביצית כדי ללדת.³

חיזוק הרצון להקים בית ומשפחה בזמן הנכון הוא המשימה של כולנו: הורים, מחנכים, חברים וגם רופאים. והלוואי שלא נזדקק לטיפולים מורכבים, הכוללים עגמת נפש, צער וכאב גדול.



2 שאין בו איסור הלכתי גמור

3 בהתייעצות עם רב פוסק הלכה

חינוך לחתונה

תופעת הרווקות הולכת ונעשית משמעותית לפרט ולחברה בישראל. בדרכים שונות ומגוונות מנסים לטפל בתופעה, אך לא תמיד הטיפול נוגע בשורש העניין.

פורים בפתח, ואני מתחפשת בתחפושת האהובה עליי ביותר - שדכנית. על קצה האף אני מרכיבה משקפיים עבים של סבתא'ה ולראשי חובשת פאה מתולתלת. פתקים מרובים שעליהם כתובים שמות של משודכים מודבקים לשמלתי, פנקס גדול בידי, 'שדכן' סיכות תלוי על צווארי ושני פלאפונים צמודים לשתי אוזניי - וההופעה מושלמת. חתני לעתיד הגיע לסעודת הפורים וכמעט התעלף מהמראה המגוחך של ה'שוויגר' שלו...

ברור שעלינו כהורים מוטל לנהוג ברגישות כלפי הרווקים שלנו, אך עם זאת, כחכמים שעניינם בראשיהם, עלינו להשריש בילדינו כבר מגיל צעיר מאוד שהנישואין עומדים מעל לכל שאיפה אחרת. אנו חיים בדור שבו חלים שינויים בסדרי העדיפויות, והתרבות מייצרת בעבורנו התמודדויות חדשות ומחייבת אותנו להגדיר בבהירות את עולם הערכים שלנו. את המתח שבין קריירה ומשפחה, זוגיות והגשמה אישית, חוץ ופנים, חווים ילדינו דרך כלים שונים: אינטרנט, טלוויזיה ועיתונות. ילדינו חשופים לתכנים אלו ומחפשים את האמירה שלנו. והם רוצים אותה ברורה ופשוטה: בראש סדר העדיפויות עומדים המשפחה, הזוגיות, הפנים והבית.

בעלי 'מחמיר' מאוד בהשתדלות הזאת (בעיקר עם בנותינו) ומזכיר ללא הרף בחוש ההומור שלו את החתן העתידי. כשהוא אוסר משהו על אחת הבנות הצעירות הוא אומר לה: "את זה תעשי, בתי, עם הגי'נג'י שלך בביתך הפרטי", ובאותה הרוח - לאחר כל חתונה של אחת הבנות - הוא מכתיר מיד את הבת שאחריה בתואר "הבאבתורה" [=הבאה בתור]...

לא מזמן צפיתי עם בנותיי בהצגת נשים אותנטית המספרת את סיפורן של שלוש רווקות החוות את עולם הפגישות: ההצעות, המתח והלחץ מבפנים ומבחוץ, והלב נקרע. הלב נקרע כשהוא רואה את הבדידות המלווה את תקופת החיים הזאת ואת הקשיים הרבים, הנפשיים והחברתיים.

הלב נקרע כי ההצגה עוסקת בתופעה שמתפשטת ומתרחבת. זו תופעה פרטית, שבבסיסה עומדים הקשיים האישיים של כל צעיר או צעירה החווים אותה, אך גם תופעה חברתית, המדאיגה במובן המגזרי ואף הלאומי. ואני יוצאת מההצגה מהורהרת...

מחשבותיי נושאות אותי שוב אל תחילת הדרך: אני חשה שילדינו קולטים בחיישניהם החדים אילו מאוויים עומדים בראש מעיינינו בעניין עתידם, מהם סדרי העדיפויות שאנו משדרים להם, והאם בעיני רוחנו בניית הבית הפרטי שלהם היא אכן מעל הכול. ואכן, אם לא נשכיל להנחיל לבנינו את ערך המשפחה כערך העליון, נצטרך להודות בכך שנכנענו לרוחות הזרים הנושבים סביבנו ולכוחות המרעידים את ערכי היהדות המסורתית ממקומה.

הדברים נכונים גם במערכת החינוך: אני מזהה שינוי בסדרי העדיפויות, שינוי שמשפיע מבפנים ומסייע להעצמת תופעת הרווקות. ועל כן, חובה על מערכת החינוך ועל ההורים 'להחזיר את הבנים והבנות הביתה', ולהתמקד בייעוד המרכזי של בניית בית בישראל.