

# להיות הורים

המחיר: 24 ש"ח כולל מע"מ  
(באילת 20.70 ש"ח) <  
מרץ 2012 < גיליון 164

החזה גדול?  
הבטן עוד לא  
ירדה?  
כל עצות  
הסטיילינג  
לאחרי  
הלידה

## שונשי ושונשה

המירוץ להורות  
"הייתי רואה ילד בשדה  
התעופה ומתחילה  
לבכות"

תחרות  
תחפושות  
נושאת פרסים!  
ענ' 65

מיוחד:  
ילדים  
והינך

דרושה:  
גנות  
אידיאלית  
בידי מי  
אנחנו  
מפקידים  
את ילדינו?

הסמיילי  
והעונש  
האם שיטת  
הפרסים בחינוך  
עובדת?

ברית זוגית  
המוהל דוד דדון  
ואשתו שגית  
עושים בריתות יחד



לא להפזר



גיל ההתבגרות הולך ומקדים - המחזור הראשון מגיע לעתים כבר בגיל 10 ואמהות רבות עדיין אינן יודעות כיצד להכין את הילדות למתרחש. איך מסבירים לילדות צעירות כל כך את כל המשמעויות של הווסת? למה להן כואב יותר, והאם מומלץ להן להשתמש בטמפונים? הכל על אודות המחזור הראשון

# מסיבות מחזור

**ר**

ומיים אחרי הגיגת בת המצווה שלי הסתגרתי בחורי אפופה חשאיות בהברת הספר "איילת מקבלת" (מאת רפנה שריר), שהמתין לי עם שאר מתנות יום ההולדת. נשאבתי לתוך "המסע המופלא והמרתק של ההתבגרות המינית", כפי שנכתב שם. הכל נראה ברור ומזמין, ואני התרגשתי לקראת החיים החדשים שמצפים לי. ואולם, כשניסיתי לשאול את אמי על מה שקראתי בספר, קיבלתי תשובות מבולבלות ומסמיקות. נכנסתי למבוכה, אפילו לחרדה, בעיקר "בזכות" המשפט האלמותי שליווה אותי שנים רבות: "כל פעם ש'זה' מגיע, אני מטפסת על הקירות מרוב כאבים".

למותר לציין שהגבואה הגשימה את

עצמה וגם אני התמחיתי עם השנים ב"טיפוס על קירות". לדברי רופאת הנשים ד"ר אורית פעמוני-קרן, רופאת נשים ממרפאת הנשים והמתבגרות בבאר שבע ובקריית גת וממרפאת נעורים בקריית מלאכי של "שירותי בריאות כללית", "היחס שמתבגרת מפתחת כלפי המחזור החורשי שלה תלוי במידה רבה בדרך שבה אמה תציג בפניה את הנושא, וש"אין ספק שקושי של האם יבוא לידי ביטוי בתחושותיה של הבת". זו הסיבה שחברתי ניצן החליטה להביא את הספר "איילת מקבלת" לבתה עמית בת ה-11. "לא רציתי לספר לה שווסת זה עניין מבאס, שאני לוקחת גלולות ברצף כדי לא לקבל אותה מדי חודש ושאני שונאת את עצמי בימים

האלה. עמית 'בלעה' את הספר תוך עשרים דקות ומיד באה לשאול אותי מה הם טמפונים. עבורנו, כילדות, זה היה נושא חשאי ומסתורי שבקושי דיברו עליו. טאבו. אבל הילדות כיום חשופות לפרסומות, רואות אריות של טמפונים ותחבושות בסופרמרקט, לובשות חזיות וגזיות, כי זה אופנתי, וטרנדי, וזה התפקיד שלנו, כאמהות, לעזור להן לקבל את הווסת בברכה, במקום לזרוע בהן פחדים וגועל".

"אני נפגשת עם אלפי נשים, ורובן מגיבות ב'איחסה, זה מגעיל', כשאני מעלה את נושא הדימום הווסתי. מבחינתן, ימי הווסת הם לא נעימים והן היו מעדיפות שלא יהיו בכלל", מעידה אלונה ג'מילי כהן, מורה לשיטת אלכסנדר ויצרנית של תחבושות רב-

החיי שיש ליה  
אדם יום  
היולדתו זום  
הייתה לזכור





צילום: שאטרסטוק

ד"ר פעמוני-קרן: "הדימום הווסתי יופיע בממוצע כשנה וחצי עד שנתיים וחצי לאחר הופעת סימני המין הראשונים. בדרך כלל אלה יהיו ניצני שריים. זהו חלון הודמנויות שמאפשר להכין את הילדה בנוגע לשינויים הגופניים והנפשיים שהיא עתידה לחוות במעבר מילדה לנערה. יש אמהות שעושות זאת לבר, יש שכאות יחד עם הבת לפגישה ראשונה אצל רופא הנשים כדי לשתף ולשמוע. זה כמוזן תלוי בנערה: צריך לוודא שהיא מוכנה לכך ובשלה לשמוע, ולקחת בחשבון שיש מוסכמות חברתיות ויש מגורים שבהם עצם הדיבור בנושא מרתיע וגורם בושה." "הבת שלי התחילה להתבגר מוקדם. בגיל עשר כבר הופיעו אצלה

ומהי שחלה. הברות הזו היא תוצאה של מסרים חברתיים שנשים עדיין מקבלות, שווסת היא דבר שצריך להתבייש בו."

### לנערות צעירות כואב יותר

"אמהות רבות משררות לבנות שלהן שווסת זה דבר 'מלוכלך', שצריך להתבייש בה ולהסתיר אותה. לפעמים התפישות הללו מגיעות מן הנערות, והאמהות לא מפריכות אותן. אבל יש גם אמהות שכאות לקבל הסבר מקצועי, על מנת להעביר את המידע בצורה נכונה לנערה", מרגישה ד"ר פעמוני-קרן. באיזה גיל צריך להתחיל להכין נערות לקראת הווסת הראשונה?

פעמונית מכותנה אורגנית. הסיבה ליחס, לתפישתה, היא שילוב של החינוך מהבית עם התחושה שעדיין מדובר בנושא ש"אין לדבר עליו". "קיימת עדיין בושה רבה מאוד בנוגע לווסת", מעידה גם דפנה מבור, בעלת תואר בביוולוגיה ומטפלת הוליסטית, שעורכת הרצאות, סדנאות ומעגלי נשים בנושאי קבלת הווסת והמחזור החודשי. "לרבריה, הברות קיימת בקרב מבוגרות וצעירות כאחד. "הברות מספרות לי שבמשך השנה הראשונה הן נהגו להסתיר את העובדה שקיבלו ווסת, כי הן התביישו. היו נשים שסיפרו לי שחשבו שיש להן 'פצע' ולכן הן מרטמות, אחרות בכלל לא היו בטוחות מדוע הן מרטמות, למה כל כך הרבה רם ניגר, האם זה תקין, מהו ביוץ





ניצני שדיים והתחלנו בטיפול אצל אנדרוקרינולוגית, במטרה לנסות לעכב את הופעת המחזור החודשי. אבל הייתי חייבת להרדיך אותה, שלא תבוא לה הווסת בהפתעה. ניסיתי להיות עדינה, והירה, לא להפחיד יותר מדי. אמרתי לה שאולי יהיה לה דימום. התגובה הראשונה שלה הייתה 'איחס'. אחר כך היא שאלה אם נצטרך לנסוע לבית החולים, בגלל הדימום", מספרת גילה, אם למתבגרת, כיום בת 14.

צריך לגלות רגישות, מרגישה ר"ר פעמוניקרן, שכן לא כל הילדות בשלות לשמוע את הרברים בגיל צעיר. "נערות כיום מתבגרות מוקדם – ילדות רבות מקבלות וסת ראשונה כבר בגיל עשר ויש מי שאצלן זה מתחיל אפילו לפני כן. ילדות יכולות לתפוש דימום כדבר רע, ולכן חשוב להסביר את ההבדל בין דימום שיכול להיות תוצאה של פגיעה או פגיעה, לבין דימום שמעיד על תהליכים טובים שקורים בגוף. חשוב להבהיר שהדימום הזה הוא סימן שמערכות גופה פועלות כשורה, גם אם מדובר באירוע שאיננו נוח או נעים, שיכול להיות מלווה בכאבים. חשוב גם להסביר את משמעות התהליכים הללו, כלומר שכשיגיע הזמן, הנצרה תוכל להפוך לאם, אם תרצה בכך. עוד חשוב לנתק את הדימום מחושה שקורה משהו רע או מלוכלך, ושדימום ויסתי אינו רעל שהגוף מנסה

ד"ר אורית פעמוניקרן, רופאת נשים ומתבגרות, שירותי בריאות כללית: "נערות כיום מתבגרות מוקדם – ילדות רבות מקבלות וסת ראשונה כבר בגיל עשר ויש מי שאצלן זה מתחיל אפילו לפני כן. ילדות יכולות לתפוש דימום כדבר רע, ולכן חשוב להסביר את ההבדל בין דימום שיכול להיות תוצאה של פגיעה או פגיעה, לבין דימום שמעיד על תהליכים טובים שקורים בגוף"

"הדימום הווסתי יופיע בממוצע כשנה וחצי עד שנתיים וחצי לאחר הופעת סימני המין הראשונים. בדרך כלל אלה יהיו ניצני שדיים. זהו חלון הזדמנויות שמאפשר להכין את הילדה לשינויים הגופניים והנפשיים שהיא עתידה לחוות במעבר מילדה לנערה"

דפנה מבור, עורכת סדנאות ומעגלי נשים: "חברות מספרות לי שבמשך השנה הראשונה הן נהגו להסתיר את העובדה שקיבלו וסת, כי הן התביישו. היו נשים שסיפרו לי שחשבו שיש להן פצע ולכן הן מדממות. הבורות הזו היא תוצאה של מסרים חברתיים שנשים עדיין מקבלות, שווסת היא דבר שצריך להתבייש בו"

ד"ר פעמוניקרן: "עקרונית, חשוב לדבר על כל הנושאים, מעשית, נראה שמוקדם מדי להסביר לילדות על אמצעי מניעה ועל יחסי מין בגיל עשרה בגיל 14, לעומת זאת, זה כבר יכול להיות מאוחר מדי, כי נערות רבות מתחילות לקיים יחסי מין בגילאים האלה"

## והגדת לבתך

**דורית קרייז, מייסדת "מעגל בנות" לטקסי מעבר לאמהות ובנות, מציעה 10 כללי זהב ל"שיחת מחזור" בין אם לבתה**

בפני בתך שלא כולן חשות את הסימפטומים. **8.** יש בנות שמגולות עצבנות ורעב בלתי נסבלים בימים אלה וכדאי לערוך מעקב משותף אחרי הסימפטומים שהבת מרגישה ולסייע לה להתגבר עליהם. מודעות והבנה לכך שמדובר בתסמינים עקב השינויים ההורמונליים מסיועות לבת להתגבר ולסלוח לעצמה על התנהגויות מסוימות. **9.** עודדי את בתך לא להתבייש בקבלת הווסת. הסבירי לה על הנורמליות והחלק הבריא של קבלת המחזור. רצוי לחגוג את קבלת הווסת בטקס מעבר מיוחד או חגיגת בנות ונשים במשפחה. המסר יהיה ברור: מדובר בכניסה לעולם נשי וחגיגי, שייבשר על בשלות וכייון עתידית. **10.** לצייד את הבת בפדים וטמפונים. ללמד אותה כיצד לנהוג אם היא מקבלת את הווסת מחוץ לבית.

התהליך? (שיתוף והתייעצות עושים עם אנשים שמכבדים ומעריכים את דעתם. מהלך כזה עשוי לגרום לילדה לחוש חשובה ומוערכת). **5.** ספרי איך הנושא התקבל אצלכם בעבר (בושה/חשש/גועל/פחד וכדומה) וכיצד התייחסת למחזור החודשי כשהתבגרת, למשל "ראיתי בו חלק מתהליך התבגרות רצוי ונורמלי". **6.** ציירי על נייר את מבנה הרחם, החצוצרות והשחלות. תמונה אחת שווה אלף מילים. הצויר צריך להיות פשוט וברור. מי שלא רוצה לצייר יכולה להראות את התמונה בספר/באינטרנט. צויר של אמא ייזכר תמיד למשך זמן. **7.** תני הסבר קצר ופשוט עם התייחסות לגורמים הנפשיים של התהליך. למשל "כשכל המהלך הזה קורה מתרחשים גם שינויים זמניים בנפש: יש בנות שמגולות חוסר סבלנות בימים אלה, עצבנות, כאבי ראש וכו'. הדגישי

**1.** מערכת יחסים פתוחה וחיונית בילדות היא ההכנה הטובה ביותר לקראת שיחה על המחזור החודשי. **2.** גם אם מערכת היחסים בילדות הייתה חיובית רק באופן חלקי, עדיין קיים חלון הזדמנויות ליצור שיחה כזו לקראת התבגרות הילדה. פני שעה ביום לשוחח עמה על נושאים שונים הקשורים לחייה האישיים והחברתיים. ילדה שמשתפים אותה בחיים האישיים והחברתיים של ההורים נוהגת לשתף את הוריה ולהיות קשובה לדבריהם. **3.** סביב גיל 10 רצוי ליזום שיחה על ההתבגרות והמחזור החודשי. **4.** לאחר שיצרת אווירה נעימה של שיתוף, התייעצי עם בתך כיצד להתחיל את השיחה על המחזור החודשי. למשל, "האם לספר לך ראשית איך זה היה אצלי או שתרצי שאסביר לך על





צילום: שאטרסטוק



ד"ר אורית פעמוני קרן, רופאת נשים ומתבגרות, שידות ברמות כללית



צילום: מקס לינון

דפנה מבור, עורכת סדנאות ומעגלי נשים

**ד"ר פעמוני-קרן: "ההשפעה הנפשית שיש לאם על בתה היא גדולה, וכשאמא אומרת לבתה 'כשאני קיבלתי את הווסת זה היה איום ונורא, והיו לי כאבים ששיתקו אותי יומיים', הסיכוי שאותה נערה תרגיש את אותו הדבר הוא גבוה. כי זה מה שהיא תצפה שיקרה לה"**

**"עובדתית, לנערות צעירות כואב יותר, אם כי אנחנו לא בטוחים מדוע. יש כל מיני תיאוריות והשערות. מה שגורם לכאבים הם חומרים שהגוף מפריש כדי לכווץ כלי דם ולעצור את הדימום, שנקראים פרוסטגלנדינים. אצל נערות יש תגובה גופנית חזקה יותר לאותם חומרים"**

לילדה שלפעמים מתלוות לווסת תחושות לא נעימות כדי לא ליצור מצב שבו הנערה מחכה שיכאב לה, ואז באמת כואב לה. ההשפעה הנפשית שיש לאם על בתה היא גדולה, וכשאמא אומרת לבתה 'כשאני קיבלתי את הווסת זה היה איום ונורא, והיו לי כאבים ששיתקו אותי יומיים', הסיכוי שאותה נערה תרגיש את אותו הדבר הוא גבוה. כי זה מה שהיא תצפה שיקרה לה."

למה זה כואב כל כך לנערות? "עובדתית, לנערות צעירות כואב יותר, אם כי אנחנו לא בטוחים מדוע. יש כל מיני תיאוריות והשערות. אחרי הריון ולידה הכאבים בדרך כלל פוחתים. מה שגורם לכאבים הם חומרים שהגוף מפריש כדי לכווץ כלי דם ולעצור את הדימום, שנקראים

שהיא נותנת נראה להם מיושן ושגוי, או שמביך לדבר עם אמא, והן דווקא רוצות לשמוע ממישהו אחר". חשוב להרגיש: ביקור אצל גינקולוג או גינקולוגית אינו כולל בדיקה גינקולוגית, כשמדובר בילדות שטרם קיימו יחסי מין. "אנחנו לא עושים בדיקה לילדות ונערות, אלא אם יש בעיה משמעותית שמחייבת זאת. לכן, חשוב להגדיר זאת כביקור אצל רופא נשים ולא כבדיקה", מוסיפה ד"ר פעמוני-קרן.

האם צריך להכין את הילדה לקראת הכאבים או התופעות הקדם-יחסיות, כדוגמת עייפות, בלבול, הוסר ריבון, עצבנות וכדומה, או להתמודד עם זה בשה מניע? "אני חושבת שצריך להכין, אבל בעצמית ורגישות רבה. להסביר

להתנקות ממנו", אומרת ד"ר פעמוני-קרן. **האם מאחר שגיל הווסת הולך ויורד, יש מידע שצריך "להסתיר" מילדות? "עקרונתית, חשוב לדבר על כל הנושאים ולתת לגיטימציה בכל גיל. מעשית, נראה שמוקדם מדי להסביר לילדות על אמצעי מניעה ועל יחסי מין בגיל עשר. בגיל 14, לעומת זאת, זה כבר יכול להיות מאוחר מדי, כי נערות רבות מתחילות לקיים יחסי מין בגילאים האלה. לכן כדאי לשקול לשוחח על הנושא או ליווים ביקור אצל רופא נשים בין גיל 11 ל-14. גם כדי להכיר וליצור ערוץ תקשורת, כך שידעו לסי לפנות במידה שתתקורר בעיה בעתיד, וגם כדי לקבל מידע, כי לפעמים בגיל המדויק נפילות לא חוצות לקבל את המידע כואב, או שהמידע**



## חוגגות את הנשיות

"עצם הדיבור על נושא הווסת עשוי להפחית חרדה ולרכא' כאבים שמטרידים נשים רבות", סבורה דפנה מבוק, שמעבירה סדנאות לנערות במסגרת בתי הספר וגם באופן פרטי, תחת השם "נתיב האדמה". "אמהות רבות מבקשות ממני לערוך מעין 'טקס מעבר' לקבלת הנשיות, לבנות המצווה. הן אוספות קבוצת חברות ומזמינות לטקס בביתן, או שמאגדות את האמהות והבנות שלומדות באותה הכיתה לפעילות בשעות אחר הצהריים".

במהלך הסדנאות הנשים והבנות מדברות, חולקות חוויות, מעלות שאלות וגם עורכות "טקסים סודיים", שמבור מבקשת לא לפרט, כדי לא להרוס את חוויות המשתתפות. "אני גם מסבירה להן על האנטומיה והפיזיולוגיה הנשית, ומספרת על טקסי מעבר שנערכו בחברות שבטיות, על פי המחקר האנתרופולוגי. מניסיוני, הצפת הנושא, ברגישות ועדינות, עוזרת לבנות להכיר ולהתמודד, למשל עם נושא הכאב, כי כשהילדות מבינות שגם לאמהות זה קורה, וכשמדברים על כך שזה עלול לכאוב, זה עוזר להתמודד ולהפחית את הכאב, ועל כך יש גם עדויות והסברים מדעיים. לאמהות, המכשמים עוזרים לקבל ולהבין שהבת כבר גדלה".

לפרטים נוספים:

[www.dafnamavor.wordpress.com](http://www.dafnamavor.wordpress.com)



ילדים: שאטרסטוקי

שהן יכולות להתגבר על הכאבים ללא תרופות, ולוקחות אותן רק כשהכאבים כבר ממש חזקים. אלה שכשכאב מגיע לשיאו, התרופות יעילות פחות. ולכן ההמלצה שלי היא לקחת תרופה כשהכאב רק מתחיל. אפשרות נוספת היא לקחת טיפול טבעי על בסיס צמח בשם שיח אברהם. את הטיפול הזה צריך לקחת לכל אורך החודש, על מנת שיקל על כאבי הווסת ועל שאר התסמינים, כמו השינויים במצב הרוח. יש בנות שזה מאוד עוזר להן.

"הטיפול השלישי: שימוש בגלולות למניעת הריון, לא כדי למנוע הריון, אלא כדי להפחית את הכאבים ואת הדימום ולהסדיר את מחזור הווסת. הגלולות מונעות ביוץ. מחזור שיש בו ביוץ בדרך כלל כואב יותר. כשאין ביוץ, יש פחות צמיחה של רירית הרחם ולכן יש פחות דימום. כשמדובר בנערות צעירות, מוצדק בעיניי, להשתמש בגלולות כמצבים קיצוניים, אם יש שיבוש משמעותי מבחינת איכות החיים ואם שאר השיטות שהוזכרו אינן מסייעות. יש הצדקה גדולה יותר לגלולות בנערות בוגרות יותר".

**ילדות צעירות יכולות להשתמש בטמפונים או רק בתחבושות?**  
"אין שום מניעה לתת לילדה להשתמש בטמפון, זה אפילו נוח יותר לשימוש, בעיקר בימים בהם היא הולכת לבית הספר. זה יכול מאוד להקל. אבל צריך להדריך אותה כיצד להשתמש בו. לקרוא את העלון המצורף לכל הפיסה ולעודד אותה להתבונן בעצמה עם מראה. כדאי לנסות, ועדיף להשתמש בטמפון עם מוליך שקל יותר להחזיר. אבל חשוב לזכור, שהרבה נערות חוששות משימוש בטמפונים, לכן לא כדאי ללחוץ, אלא להציג את האפשרות ולתת להן לבחור".

פרוסטגלנדינים. אצל נערות יש תגובה גופנית חזקה יותר לאותם פרוסטגלנדינים, תגובת הכאב היא מוצעמת".

### טמפונים, תחבושות, גלולות?

או מה אפשר לעשות, ואיך להכין את הנערה לקראת הכאבים שעלולים לתקוף אותה בבית הספר? אנחנו, בזמנו, היינו דוהרות לחדר האחות. מקבלות כוס תה, כדור להרגעת הכאבים, פטור משיעורי התעמלות ובמקרים מיוחדים – הרשו לנו ללכת הביתה. אבל כיום כבר אין אחיות בבת הספר ואין מי שיתמוך בנערה הדואבת בשעות הלימודים. מה עושים?  
"40%-60% מהנערות סובלות מכאבי וסת, חלקן ממש 'משותקות' למשך יום או יומיים בחודש בגלל הכאבים, שיכולים להיות מלווים בשילשולים, בחילות והקאות. זו תסמונת מאוד לא פשוטה", מסבירה ד"ר פעמוני-קרן. "ישנן כמה אפשרויות לטיפול: תרופות נוגדות כאב מקבוצת הלא סטרואידים (כמו נורופן, אדוויל, אדקס). שהן התרופות המומלצות. הבעיה היא שחלק מהנערות מרגישות