  

**חומר קריאה מאתר "יש תקווה"**

***יש תקווה: שבת המודעות לאתגר הפוריות***

[קרן גפן גוף נפש פוריות](http://kerengefen.org/he/) [ומרכז עדן](http://theedencenter.com/?lang=he) שמחים לחבור לארגון [יש תקווה](https://yeshtikva.org/infertility-awareness-shabbat-2018/) לשבת המודעות לאתגר הפוריות השנתית השלישית, המכוונת להעלאת מודעות ורגישות כלפי אתגרי פוריות בקהילות היהודיות שלנו. בשבת ראש חודש ניסן, ה 17 למרץ 2018, למעלה מ-200 בתי כנסת בארצות הברית ובישראל ישתפו הודעה או דבר תורה שיסייעו להגביר הבנה קהילתית ויאפשרו אמפתיה כלפי אלו שטרם בורכו בילד או מתקשים בהרחבת משפחתם.

**אודות אתגרי פוריות**

אתגרי פוריות הוא נושא שמדברים עליו לעיתים נדירות. מרבית הזוגות הנאבקים להרות לרוב אינם יודעים דבר אודות פוריות והטיפולים הקיימים כדי לפתור אתגרי פוריות עד שהם מושלכים ללא הכנה לתוך עולם של אנדוקרינולוגיה וגנטיקה של הפריון. מרגע בו אדם מקבל כרטיס לעולם הזה של ביקורי רופאים בלתי נגמרים, זריקות עצמיות ומחזורים כושלים, העצב, האכזבה והבושה יכולים להוביל אותו לחשאיות.

המאבק להביא ילד לעולם, בין אם הוא ילד ראשון ובין אם הוא כל ילד נוסף, יכול ליצור תחושה תמידית של אובדן וחוסר אונים. כיהודי יש מתח נוסף של עקרות. חגים וטקסים יהודיים רבים סובבים סביב ילדים. עבור אלו הנאבקים להביא ילד לעולם חגים וטקסים אלו עשויים להיות מאד קשים. עבור חלק חגים אלו יכולים להוות אף מקור לכאב עצום בהיותם תזכורת למה שהם כה משתוקקים אליו אך חסר להם.

הצעד הראשון במסע זה עשוי להיות מפחיד מאד, מורט עצבים ומעורר חרדה. כשמתחילים את הדרך הזו בעצם מודים בכך שיתכן ויש בעיה. הבחירה לחפש עזרה רפואית או התערבויות אחרות היא צעד אמיץ אל תוך עולם שהיה לא מוכר עד עתה, של מה שנדמה כטיפולים רפואיים בלתי נגמרים.

על פי סקרים, 1 מתוך 8 זוגות בארצות הברית וישראל מאובחנים כלא פוריים מדי שנה. חשוב לזכור שאפילו הטיפול האגרסיבי ביותר – טיפולי הפריה חוץ גופית, (IVF), מוביל ללידה רק ב-47.7% בנשים מתחת לגיל 35 ול-39.2% בנשים בגילאי 35-37.

עבור מרבית הזוגות היהודיים הרוצים ילדים, בניית משפחה היא דבר ברור. אך עבור זוגות מאותגרי פוריות רבים, הדרך להורות רצופה דמעות, ייסורים, אבדן, בידוד ודיכאון.

**עובדות על אתגרי פוריות:**

**מהם אתגרי פוריות?**

אתגרי פוריות מוגדרים כחוסר היכולת להרות לאחר שנה של ניסיון עבור אישה מתחת לגיל 35, לאחר חצי שנה של ניסיון לאישה מעל לגיל 35 או חוסר היכולת להחזיק הריון עד ללידה.

**כמה אנשים ונשים סובלים מאתגרי פוריות?**

על פי מחקרים, 1 מתוך 8 זוגות בארצות הברית וישראל סובל מאתגרי פוריות.

**מה גורם לאתגרים בפוריות?**

כשליש מאתגרי הפוריות מיוחסים לבן הזוג, שליש לבת הזוג ושליש לגורמים משותפים או לאבחון של "בעיית פוריות שאינה מוסברת". למרות שרבים נוטים לחשוב על אתגרים בפוריות כבעיה של נשים, גברים גם הם סובלים מכך.

**כיצד ניתן לטפל באתגרי פוריות?**

קיימות אפשרויות רבות לטיפול הכוללות טיפול תרופתי, הליכים ניתוחיים וטכנולוגיות רביה כגון הזרעה (IUI) והפרייה חוץ גופית (IVF).

**מהן ההשפעות הרגשיות של אתגרי פוריות?**

על פי מחקר שנערך בבית החולים בבוסטון (דומר א.ד., זוטארמיסטר פ.ס., ופרידמן ר., 1993), מטופלים שאובחנו כמאותגרי פוריות סבלו מדיכאון וחרדה ברמות מקבילות למטופלים שסבלו ממחלות מסכנות חיים כולל סרטן, מחלות לב ולחץ דם גבוה.

**כיצד אתגרי פריות משפיעים על בריאות הנפש?**

אבחון אתגרי פוריות יכול ליצור משבר חיים משמעותי, במיוחד כחבר/ה בקהילה היהודית כאשר אחרים בונים ומרחיבים את משפחותיהם ומרבית הטקסים סובבים סביב ילדים. חוסר היכולת להרות ואבדן הפוטנציאל יוצרים תחושות אבדן משמעותיות, הדומים לתחושות אבדן הריון. בנוסף, ההתמודדות (הבודדה לרוב) עם החלטות רפואיות רבות, תקופות המתנה ממושכות, חוסר וודאות ואובדן השליטה, מובילים יחד לרמות גבוהות של מצוקה רגשית עבור נשים, גברים וזוגות רבים.

**המלצות לרגישות**

חשוב מאד לזכור שאנשים אינם זהים זה לזה וגם במצבים דומים מגיבים באופן שונה. הנקודות הבאות הן הצעות, וודאו שלקחתם בחשבון כל אדם בפני עצמו, את ההתנסויות שלו ואת החוויות שלו ובחרו בהתאם למה שנראה הכי מתאים למצב.

קחו בחשבון את הנקודות הבאות: 1. לעולם אל תניחו דבר; לא כל מי שאין לו ילד או שיש לו מרווח גדול בין ילדים סובל מאתגרי פוריות. 2. אם חבר בוחר לשתף בסיפור שלו/שלה, הדבר הטוב ביותר לעשות הוא להקשיב. 3. כמנהיגים בקהילה אתם נמצאים במקום המאפשר לכם לתת תמיכה רגשית והדרכה. א. חשוב לא לעודד תקוות שווא, לא לכולם יהיה ילד ביולוגי. ב. אימוץ אינו אפשרי עבור כל זוג שאינו מסוגל להרות, חלקם יבחרו לחיות ללא ילדים. ג. היו מכילים ותומכים כלפי ההחלטות שאנשים מקבלים. הם חושבים הרבה, חוקרים את האפשרויות ועושים הרבה כדי להגיע למסקנות שאליהן הם מגיעים. ד. חשוב לקחת בחשבון אנשים שעוד נאבקים למצוא את בן זוגם ולכן סובלים ממה שמוגדר כאתגרי פוריות נסיבתיים. המעמסה הרגשית שלהם כוללת גם היא את הכמיהה לילד שלעיתים מכבידה עוד יותר מאחר והם מתמודדים אתה לבד. 4. הטוב ביותר הוא לא להמליץ על רופא מסוים, אלא אם לתת מספר אפשרויות כדי לאפשר לאדם או לזוג עצמו לחקור ולמצוא את המתאים להם ביותר. 5. קחו כמה דקות להעלות את המודעות והרגישות שלכם ע"י קריאת הבלוגים שמתארים את התחושות של נשים מאותגרות פוריות:

 [http://theedencenter.com/יהי-רצון-שהשנה-הזו-תהא-השנה/?lang=he](http://theedencenter.com/%D7%99%D7%94%D7%99-%D7%A8%D7%A6%D7%95%D7%9F-%D7%A9%D7%94%D7%A9%D7%A0%D7%94-%D7%94%D7%96%D7%95-%D7%AA%D7%94%D7%90-%D7%94%D7%A9%D7%A0%D7%94/?lang=he)
[http://theedencenter.com/לסבול-בשקט-דיבור-על-אתגרי-פוריות-ועל/?lang=he](http://theedencenter.com/%D7%9C%D7%A1%D7%91%D7%95%D7%9C-%D7%91%D7%A9%D7%A7%D7%98-%D7%93%D7%99%D7%91%D7%95%D7%A8-%D7%A2%D7%9C-%D7%90%D7%AA%D7%92%D7%A8%D7%99-%D7%A4%D7%95%D7%A8%D7%99%D7%95%D7%AA-%D7%95%D7%A2%D7%9C/?lang=he)

**רגישות בטקסים יהודיים כגון "קווטר" בברית מילה**

1. טקסים
2. כאשר מציעים לאדם או לזוג את ההזדמנות להשתתף בטקס שנחשב כטקס המסייע להרות ילד חשוב לדעת את מי שואלים מראש. יש אנשים המעריכים הצעות אלו ושמחים על ההצעה. ולעומתם יש אנשים הנפגעים מאד מהצעות מהסוג הזה והיו מעדיפים שכלל לא יציעו להם אותן.
3. אם אינך בטוח או אינך מכיר את האדם שלו חשבת להציע נסה להתייעץ עם בני משפחתו או עם חברים קרובים שעשויים לדעת כדי להימנע מלפגוע.

2. זה מנהג מקסים לנצל חגים המעמידים ילדים במרכז כהזדמנות להתפלל עבור אלה שטרם בורכו בילדים או נאבקים להרחיב את משפחתם.

3. העברת המקום המיועד לחניית עגלות מהכניסה לבית הכנסת לחלק האחורי שלו כדי שאנשים יוכלו להיכנס מבלי לחלוף על פני שדה מוקשים רגשי.

כאשר מארחים ארוחה או מפגש, וודאו שכולם מרגישים שיש להם מקום. 1. היו מודעים להרכב האנושי. 2. אם יש אנשים שאינם נשואים או ללא ילדים וודאו שהשיחה אינה סובבת סביב נישואים וילדים. 3. נסו להוביל שיחות בהן לכולם יהיה מקום.

כאשר משוחחים עם בני משפחה או חברים: 1. הדבר הטוב ביותר שאפשר לעשות למען בן משפחה או חבר הוא להקשיב כשהוא בוחר לדבר ולהציע לו כתף לבכות עליה כאשר הוא זקוק לה. 2. אלא אם התבקשתם, הימנעו מלחלוק עצות וטיפים להגברת הסיכויים להרות. 3. אם חבר או בן משפחה חולק אתכם את סיפורו, נסו שלא להעלות אותו בכל פעם שאתם נפגשים. 4. להבטיח לאנשים שהכל יהיה בסדר אינו דבר מנחם, מאחר ורק אלוקים יודע מה תהיה התוצאה. עדיף לתת לבן המשפחה או החבר לדעת שלא משנה מה יקרה אתם תהיו שם בשבילו בכל דרך בה יזדקקו לכם. אשרו והכילו כל רגש או תגובה שעשויים להיות להם, ללא קשר לדעתכם לגבי אופן ההתמודדות שלהם עם המצב. אפשרו להם את המרחב לחוות את הרגשות האלו ללא שיפוטיות.

עבור הורים, סבים וסבתות למאותגרי פוריות: 1. היו רגישים לאתגר העומד מול בנכם, בתכם, נכד או הנכדה שלכם. 2. לשאול אותם מתי הם ידאגו לכם לנכד/ה היא שאלה פוגעת המזכירה להם את הקושי שלהם. 3. אל תלחצו על ילדכם לחלוק אתכם מידע לגבי אתגרי הפוריות והטיפולים שהם עוברים אם לא נוח להם לשתף אתכם בהם. 4. וודאו שהם מרגישים מיוחדים ובעלי משמעות עבורכם ולא חשובים פחות רק מפני שלא הביאו לכם נכדים. 5. עבור חלק מההורים, הסבים והסבתות קבלת תמיכה עשויה לאפשר להם להיות יותר נוכחים רגשית עבור ילדיהם או נכדיהם.

לעיתים, מאותגרי פוריות בכל רמה שהיא – ראשונית, משנית או נסיבתית, יכולים להגיע למצב של הצפה רגשית ולהזדקק למרחב ולמרחק. זה עלול להיתפס כפגיעה אך חשוב לזכור שלא מדובר במשהו אישי כלפיכם.

דוגמאות לנושאי שיחה:

הנקודות הבאות יכולות לעזור בהצגת הדברים לקהילה שלכם.

דוגמא ראשונה:

החודש, חודש ניסן, מזכירים לנו שוב את התפקיד המהותי של ילדים ביהדות ובחיים הדתיים. המילים "והגדת לבנך" שאנו שומעים שוב ושוב יכולות לפצוע כפגיון את ליבם של זוגות מאותגרי פוריות. הן מהוות תזכורת ישירה לדבר אליו אנשים אלו כמהים בכל נפשם – משפחה – אך לא יכולים לקבל כעת.

אך הציווי לספר את יציאת מצרים ולחגוג את חירותנו אינו מחייב שיהיו לנו ילדים. חכמנו התכוונו שכולם יהיו משתתפים פעילים בליל הסדר. הרמב"ם בהלכות חמץ ומצה ז' א' מציין שהמצווה לספר ביציאת מצרים חלה גם אם אין לאדם ילדים. הרמב"ם מקפיד לציין אנשים שאין להם ילדים כדי להבטיח לאלו שאינם הורים או שעודם רווקים שהם אינם מחוץ לחג זה.

כאשר כולנו מתחילים לנקות את בתינו מחמץ שילדינו עשויים היו להחביא בין קפלי הספה או מאחורי ארונות הספרים, עלינו היזהר שלא להתלונן בציבור. לזכור שיש כאלו המייחלים לבעיות שכאלו. השנה, באו נתאמץ יותר להיות רגישים לכל חברי הקהילה שלנו.

דוגמאות אלו של ענווה ורגישות הן שיעור עבורנו בדרך שבה עלינו להתייחס לזולת. השבוע, כחלק משבת המודעות לאתגר הפוריות אנו מתמקדים בגברים ונשים הנאבקים יום יום. הם מתמודדים עם מה שבא בקלות כה רבה למרבית חבריהם שמתחילים ומרחיבים משפחה. כאשר הם אינם מצליחים לעשות זאת בדרך המסורתית, הם צריכים לחפש סיוע. בעבור רבים הדבר מצריך סיוע רפואי, ובמקרים מסוימים הדבר מצריך תמיכה כלכלית ורגשית. אפילו כאשר מצליחים לדאוג לכל המרכיבים הדרושים, הכוללים בין השאר משאבים כלכליים, זריקות עצמיות רבות מדי יום, ובדיקות מוקדמות בבקרים, אם נציין רק את חלקם, עדיין אין כל ערובה להצלחה.

על אף שכל אדם מתמודד עם קשייו הוא, רגישות למצבו של האחר, תשומת לב למשמעות של הדברים שאנו אומרים ועושים וההשפעה שלהם עליו יכולים לעשות הרבה בכדי להפחית בושה, מתח וכאב מיותר.

אחד מהאתגרים הגדולים ביותר עמו מתמודדים זוגות הנאבקים להרות הוא הבדידות. התחושה הזו שאתה היחיד המתמודד עם הקושי הזה יכולה להיות מציפה יותר מכל.

אז איך קהילות מאמינות יכולות להיות תומכות יותר? כיצד אנחנו יכולים ליצור מרחב רגיש יותר כדי שזוגות אלו יחושו פחות בדידות?

כאשר אנחנו יודעים שמישהו סובל ממשהו שאנחנו לא יכולים לתקן, רבים מאתנו מגיבים בהתרחקות, כי אנחנו לא יודעים מה לומר. הרבה יותר קל להיות קהילה שחוגגת לידות מבלי להתייחס לתינוקות שאינם נולדים. קל יותר ליהנות מרגעים משמחים מבלי להכיר שרגעים אלו עשויים להיות עצובים עבור אחרים. אל תניחו הנחות לגבי הסיבה לכך שלמישהו יש או אין ילדים.

אל תאמרו דברים כגון "אני רואה שהחלטתם לעצור בשני ילדים", הרי אנחנו יודעים שאתגרי פוריות לא משפיעים על אנשים רק כשהם מנסים להרות בפעם הראשונה. הזמינו אנשים בכל שלבי החיים השונים, לא רק משפחות, אל בתיכם ואל ארוחות השבת שלכם.

מאותגרי פוריות חשים פעמים רבות מחוץ לגדר מבחינה חברתית, לפחות בדרכים מסויימות, בייחוד בחגים שבמרכזם עומדים המשפחה והילדים בקהילה היהודית. במקרה הטוב הם חומקים מבין לסדקים, במקרה הרע הם סובלים משאלות והערות לא רגישות מאלו שאינם מבינים.

אנא אל תבטלו את הקושי של מאותגרי הפוריות בכך שתסבירו להם כמה ברי מזל אתם, כמה ההריון שלכם לא נוח, או כמה יקר לנהל משפחה גדולה. הם מקדישים את גופם ונפשם בתהליך הזה, בתקווה להקים יום אחד בית נאמן בישראל.

**מקורות שניתן להיעזר בהם:**

1. האמהות:

שרה – בראשית (ט"ו-י"ז)

רבקה – בראשית (כ"ו:כ"א) ומסכת יבמות ס"ו עמוד א'.

רחל – בראשית (כ"ט:ל"א)

לאה – בראשית (ל':א"-כ"ה)

1. אשת מנוח: שופטים, (י"ג:כ"ד-כ"ה)
2. חנה: שמואל א' (א"-ב") ומסכת ברכות ל"א, עמוד ב'.