

האוניברסיטה העברית בירושלים  
ביה"ס לעבודה סוציאלית ולרווחה חברתית ע"ש פאול ברוואלד

חווית האימהות והקשר הזוגי לאחר הולדת ילד ראשון בקרב נשים חילוניות  
וחרדיות.

עבודה זו מוגשת כחלק מדרישות לקראת התואר  
"מוסמך בעבודה סוציאלית"

מגישה:  
נועה לוק שמר

בהנחייתה של ד"ר אוריה תשבי

ספטמבר 2009

## **תודות**

לד"ר אוריה תשבי על ההנחיה וההכוונה המקצועית  
לקרן צוקר, על תמיכתה בסיוע למחקר  
לכל המרואיינות החילוניות והחרדיות אשר אפשרו לי הצצה לעולמן הפנימי וחלקו  
עימי את חוויתן.

לכל חבריי ומכרי אשר תמכו ועזרו בהפניית מרואיינות  
להורי עדנה ובוריס על התמיכה והעידוד  
לילדי עידו ומעיין על נוכחותם ואהבתם  
ולבסוף לבעלי ובן זוגי שלום- בלעדיו לא היה מתאפשר מחקר זה

## תקציר

לידת ילד ראשון מהווה אירוע חיים משמעותי לאם הטרייה. אירוע זה כולל שינויים משמעותיים בזהות האישה ומעלה קשיים והתמודדויות חדשות, הן במימד האישי והן בקשר הזוגי. מחקר זה, עוסק בחווייתן של אימהות לאחר הולדת ילדן הראשון וחוויתן את הקשר הזוגי. המחקר מתייחס לחווייתן של אימהות בשני מגזרים שונים בישראל: המגזר החילוני והמגזר החרדי.

הספרות המחקרית עוסקת בהרחבה במעבר להורות ולאימהות כאשר עיקר הספרות, מתמקדת בשינויים הפרקטים המתחוללים במשפחה, בשינויים בקשר הזוגי ובהסתגלותה של האם להולדת התינוק. חלק קטן מהמחקרים, נותנים מקום למגוון הרגשות העולים אצל האם עם הכניסה לאימהות ולהתמודדותה עם חוויה רגשית זו.

המחקר על החברה החרדית בישראל ובעולם הוא מועט. ומספר מצומצם של מחקרים התייחסו לשלב המעבר לאימהות ולתפיסת האימהות בקרב העדה החרדית.

מטרות מחקר זה הינן להבין את חווייתן של נשים ולתת מקום למגוון הרגשות העולים עם הכניסה לאימהות. כמו כן, המחקר מנסה להבין האם קיימים שינויים בחווייתה של האם את הקשר הזוגי לאחר לידת ילד ראשון ומה אופיים. בנוסף, ההתייחסות לשני מגזרים שונים נועדה לבחון את ההשפעה החברתית והתרבותית על חווית האימהות.

המחקר הינו מחקר איכותני. כלי המחקר בו השתמשתי הנו ראיון חצי מובנה. מדגם המחקר כלל 16 אימהות לילד ראשון בגילאי 12-4 חודשים. מחצית מהאימהות משתייכות למגזר החילוני, מחציתן למגזר החרדי.

ניתוח הממצאים העלה 7 תמות מרכזיות: התמה הראשונה מתייחסת למגוון הרגשות העולים בחוויה האימהית. התמה השנייה מתייחסת לתפיסת התפקיד האימהי, התמה השלישית מתמקדת באימהות ותפיסת העצמי, התמה הרביעית- מתייחסת לקשיים וקונפליקטים העולים בחוויה האימהית. התמות הבאות מתייחסות לחוויית האימהות את הקשר הזוגי, אימהות בקונטקסט חברתי ולבסוף התייחסות לאימהות בקונטקסט התרבותי- מאפייני אימהות זוגיות והורות במגזר החרדי.

ממחקר זה עולה כי במעבר לאימהות, חווית האם נמצאת באינטראקציה עם מספר מימדים המשפיעים עליה – המעגל האישי- סובייקטיבי של האם, מעגל יחסיה הזוגיים, מעגל המשפחה, החברים, מעגל החברה והקהילה, ומעגל התרבות אליה משתייכת האם.

מחקר זה מתאר את תהליכי האינטגרציה מול תהליכי הפיצול, הנמצאים על רצף, המתרחשים אצל אימהות לאחר הולדת ילדן. תהליכים אלו מתרחשים במספר מישורים- במישור האישי סובייקטיבי של האם, במישור הזוגי וביחס החברה לאם. רב האימהות במחקר זה מתארות חוויה אינטגרטיבית במישור האישי כאשר הן מתארות יכולת להחזיק מגוון רגשות, חיובים ושיליים או אמביוולנטיים, זה לצד זה. במישור הזוגי, רב האימהות מצליחות להגיע לחוויה אינטגרטיבית בקשר הזוגי תוך התייחסות לקשיים העולים בקשר הזוגי לצד תהליכים חיוביים המתרחשים בו. יחד עם זאת קבוצה משמעותית של אימהות מתארות קושי בתהליך האינטגרציה ברמה הזוגית כאשר חלקן מתארות רק את הקשיים בזוגיות שעלו לאחר הולדת התינוק וחלקן מתייחסות לצדדים חיוביים בלבד, על אף רמיזות לקושי רגשי בקשר. ברמה החברתית מחקר זה מדגיש כי מתרחשים תהליכים המתאפיינים בפיצול כלפי האם. מצד אחד החברה מעודדת ילודה והססטוס האימהי הינו סטטוס מוערך, מאידך

יכולת אמיתית של המעגלים החברתיים לתמוך באם, צריכים לכלול גם את הקשיים בחוויה האימהית ולא קבלה סלקטיבית של סיפור חיובי יותר בחווית האימהות.

במחקר זה עולה דמיון רב בחוויה האימהית אצל אימהות מהמגזר החילוני והחרדי. אימהות משני המגזרים מתארות חוויה רגשית אשר הינה דומה בעיקרה. במחקר עלתה גם חוויה דומה של הקשיים בחוויה האימהות כמו קשיי הסתגלות, הקשיים בטיפול בתינוק ודמיון בקונפליקטים העולים בחוויה האימהית. יתכן כי הדמיון נובע מתהליכים אוניברסליים שעוברות אימהות במעבר לאימהות, כפי שמתוארים בספרות המחקרית (Nicolson, 1999; Nelson, 2003). יחד עם זאת, יתכן כי הדימיון נובע גם מנורמות וציפיות המשותפות לשני המגזרים כמו הציפייה מהאם לענות על מודל "האם האידיאלית".

מחקר זה מדגיש גם את ההבדלים בחוויה ובתפיסה האימהית הנובעים מתוך השתייכות לשתי חברות בעלות ערכים נורמות וציפיות שונות.

בקרב אימהות חילוניות מתרחש תהליך ארוך מאד של עצמאות ונפרדות - ובתוכו האמהות מנסות לבנות זהות של אם מול תינוקה. אצל האימהות החרדיות - תהליך עיצוב הזהות האימהית מתחיל "מבחוץ" - מעצם הייעוד החברתי, ולכן זו חוויה מאד שונה. נראה כי בקרב אימהות חילוניות צריך "לפנות מקום" לחוויית העצמי, צריך ליצור אותו ולכן הוא קונפליקטואלי. בקרב אימהות חרדיות - המקום כבר קיים, כיעוד של נשים, וצריך "למלא אותו" בחוויית אמהות ממשית. נראה שאותם הבדלים קיימים בתפיסת הזוגיות: בעוד שזוגות חילוניים בנו זוגיות, ולכן צריך "לפנות מקום" להורות, בקרב חרדים - הזוגיות נועדה להכיל הורות, ונבנתה כך, ולכן התהליך שונה וחווית השינוי בקשר הזוגי היא פחותה.

## תוכן עניינים

## עמ'

5\_\_\_\_\_ מבוא

6\_\_\_\_\_ סקירת ספרות

19\_\_\_\_\_ שאלות המחקר

20\_\_\_\_\_ מתודולוגיה ומערך המחקר

## הממצאים

23\_\_\_\_\_ א. הצגת המרואינות

30\_\_\_\_\_ ב. הצגת הממצאים

73\_\_\_\_\_ דיון

95\_\_\_\_\_ סיכום

102\_\_\_\_\_ רשימת מקורות

נספח- 2 ראיונות לדוגמא

### מבוא

לידת ילד ראשון מהווה אירוע חיים משמעותי לאם הטרייה. אירוע זה כולל שינויים משמעותיים בזהות האישה ומעלה קשיים והתמודדויות חדשות, הן במימד האישי, הן בקשר הזוגי והן במימד החברתי. מחקר זה, עוסק בחווייתן של אימהות לאחר הולדת ילדן הראשון וחוויתן את הקשר הזוגי. המחקר מתייחס לחווייתן של אימהות בשני מגזרים שונים בישראל: המגזר החילוני והמגזר החרדי. הספרות המחקרית עוסקת בהרחבה במעבר להורות ולאימהות: (Le Masters, 1957; Miller and Bsolie, 1980; Demo and Cox, 2000; Belsky, 1985; Levy-Shiff, 1994; Kaitz & Kazir, 2004).

עיקר הספרות, מתמקדת בשינויים הפרקטים המתחוללים במשפחה, בקשר הזוגי ובהסתגלותה של האם להולדת התינוק. בשנים האחרונות נערכים יותר מחקרים המתייחסים למגוון הרגשות העולים אצל האם עם הכניסה לאימהות ולהתמודדותה עם חוויה רגשית זו (Nicolson, 1999, Oberman, ) (Nelson, 2003; Miller 2007; 2007).

מספר מועט מאוד של מחקרים בעשרות השנים האחרונות מתייחסים לשלב המעבר לאימהות בקרב העדה החרדית. (Goshen-Gottstein, 1966; פרישמן, 1979; סירקין, 2001; פלזנטל-ברגר, 2003). מטרת מחקר זה הינו להבין את חווייתן של נשים ולתת ביטוי למגוון הרגשות העולים עם הכניסה לאימהות. כמו כן, מחקר זה בוחן האם קיימים שינויים בחווייתה של האם את הקשר הזוגי לאחר לידת ילד ראשון ומה אופיים. המחקר מתמקד בתהליכים הפנימיים המתרחשים אצל האם מפרספקטיבה של התיאוריה הפסיכודינמית, על זרמיה השונים, וכן מנקודת מבט של התיאוריות הפמיניסטיות.

מחקר זה מאפשר לבדוק את נקודות השוני והדמיון בחווייתן של אימהות חרדיות לעומת אימהות חילוניות בישראל. כפי שצוין, חווית האימהות במגזר זה נחקרה מעט מאוד, יתכן שהדבר נובע מהיות החברה החרדית חברה סגורה אשר מתקשה לאפשר כניסתם של זרים. מחקר זה מאפשר להשמיע את קולן של אימהות צעירות בישראל ובייחוד העלאת קולן של נשים חרדיות החיות בחברה סגורה זו. במחקר איכותני זה נערכו ראיונות חצי מובנים עם אימהות לילד ראשון אשר נשאלו על חווית האימהות לאחר הולדת תינוקן ועל חווית הקשר הזוגי, השינויים בו ואופיים לפני ולאחר הלידה. אני מקווה כי המחקר מאפשר הבנה טובה יותר של התהליכים והחוויות הרגשיות העוברות על נשים במעבר לאימהות. מחקר מעיין זה, עשוי לתרום בבניית תוכניות התערבות מתאימות בשלב משמעותי זה בחיי האם הטרייה. התייחסות והבנת חווית הקשר הזוגי של האימהות עשויה לתרום בבניית תוכניות התערבות זוגיות המתייחסות להתמודדות ולהסתגלות להורות ולמבנה המשפחתי החדש. פתיחת הצוהר לעולם החוויה האימהית תאפשר גיבוש תוכניות לא רק במקרי משבר, אלא גם לקשיים "הנורמטיביים", העולים בשלב זה במעגל החיים. אני מקווה כי התייחסות למימד החברתי והשפעתו על חווית האם תוביל לשימת דגש על האם כסובייקט, בשירותים הניתנים לה. כמו כן, התייחסות לאימהות חילוניות וחרדיות מאפשרת לעמוד על הצרכים המאפיינים את המעבר לאימהות בכל מגזר והתאמת שירותים מתאימים, תוך שימת דגש על האספקט הרב תרבותי.

הניתוח המחקרי נעשה תוך שימוש בתיאוריה הפסיכואנליטית. בתיאוריה זו נכתב מעט על חוותן של אימהות.

#### **א. חווית האימהות - פרספקטיבה תיאורטית.**

##### **התייחסות לאימהות מתוך התיאוריה הפסיכואנליטית**

ההתייחסות הראשונית של התיאוריה הפסיכואנליטית לאם ולאימהות נבעה מהמוסכמה כי כשמדברים על האם עושים זאת מתוך נקודת ראותו של התינוק. פרויד ראה את מקור האימהות בפתרון של התסביך האדיפאלי (Freud, 1924). הפסיכואנליטיקאית הלנה דויטש (1962), היתה הראשונה שהתמקדה באימהות מנקודת ראותה של האם ולא של הילד. דויטש תיארה את התפתחות הזהות האימהית כמתהווה עוד בילדות.

בשלב הראשון- השלב האינפנטילי, הילדה חווה את הסירוס כעונש לא מוצדק. הויתור על הדגדגן (הפאלי) מחזיר את הילדה לשלב האנאלי, כך נוצרת הזדהות עם האם, המזוהה עם בואו לעולם של אותו תינוק אנאלי. השלב השני בהתפתחות האישה הינו השלב האינפנטילי- המתייחס לבגרות המינית. בשלב זה מתרחשת הבשלות הביולוגית לאימהות. דויטש מדגישה כי בנוסף לבשלות הביולוגית, דרוש גם זמן כדי ש"האני" יהיה בשל לאימהות. בשלות זו קשורה להתייחסות האישה למציאות התרבותית חברתית בה היא חיה. שני גורמים אלו: הבשלות הפיזית וההתייחסות ומציאת צידוקים חברתיים ותרבותיים לאימהות, מאפשרים את הפיכת האישה לאם. במעבר לאימהות, דויטש מדגישה את המאפיינים הנרקסיסטיים של האם, הרואה תחילה את התינוק כ"מוצר" שלה. רק בהדרגה עולים לפני האם צרכי הילד ומתגבש בה יחסי האהבה כלפי תינוקה. מגוון רגשות עולים ונאבקים זה בזה: שמחה, גאווה, אכזבה, חרדה, ולעיתים אף אדישות מוזרה (דויטש, 1962).

וויניקוט ראה באימהות תהליך טבעי, המתרחש אצל כל אישה, במידה והיא מעוניינת באימהות. הוא הגדיר את המושג ה"אם הטובה דיה", והתייחס להתאמה (adaptation) שמבצעת האם על מנת לענות על צרכי תינוקה. וויניקוט טען כי "האם הטובה דיה" מפתחת התמסרות אימהית ראשונית, (primary maternal preoccupation). במצב זה האם מכווננת לתינוקה, על מנת לספק את צרכיו (Winnicott, 1956).

וויניקוט מדמה מצב זה של האם לנסיגה או למצב דיסוציאטיבי, שבו היבט אחד של האישיות משתלט באופן זמני על כל השאר. על אף התייחסות זו, אין וויניקוט מתעמק בחוויית האם ובמקורותיה אלא מתמקד באם כפונקציה הכרחית להתפתחות תקינה ובריאה של תינוקה (פלגי- הקר, 2006). בספרו שנאה בהעברה נגדית, (Winnicott, 1947) מתייחס וויניקוט לאנלוגיה שבין הפסיכואנליטיקאי לאם. וויניקוט טוען כי האם שונאת את תינוקה עוד לפני שהתינוק שונא את האם ולפני שהתינוק יכול לדעת שאימו שונאת אותו. בכך וויניקוט חולק על הטאבו כי קיימים רק רגשות של אהבה אצל האם כלפי תינוקה. וויניקוט מונה מספר סיבות לשנאת האם את תינוקה: התינוק הוא סכנה לגופה בהיריון ובלידה, התינוק מהווה הפרעה לחייה הפרטיים, התינוק מכאיב לפטמותיה בזמן ההנקה, התינוק מתייחס לאם כ"משרתת ללא תשלום". וויניקוט סבור כי האם אינה יכולה לבטא את השנאה כלפי תינוקה, גם כאשר היא נפגעת, ועל כן עליה לשגת למזוכיזם.

גיסיקה בנג'מין, (2005) פסיכואנליטיקאית פמיניסטית, מותחת ביקורת על ראיית האם ככלי שבאמצעותו גדל ילדה. בנג'מין מציעה, לראשונה בתיאוריה הפסיכואנליטית, להתייחס אל האם

כסובייקט (פלגי- הקר, 2006). בנג'מין מתייחסת ל"השקפה הבין סובייקטיבית" בה הפרט גדל בתוך ובאמצעות מערכות היחסים עם סובייקטים אחרים. מנקודת מבט זו, גם האחר שהעצמי פוגש נתפס כעצמי, כסובייקט בזכות עצמו. לטענתה, אם יולדת תינוק ויחד עמו נולד פרדוקס בחווייתה: התינוק נולד ממנה, חלק מעצמה, ועם זאת הוא זר לה. האם שמרגישה שתינוקה מכיר אותה, מבחינה כי התינוק מביא את אישיותו, עצמיותו וייחודיותו אל חייהם המשותפים. יתכן שלאם יהיה קשה לקבל את הפרדוקס, שיוצא מרחמה תינוק אשר אינו מוכר לה, דבר העלול להוביל לתחושות תסכול. בנג'מין מתייחסת למגוון הרגשות העולים אצל האם אך מציינת שרובן מבוטלות או מוכחשות לחלוטין על ידי הסנטימנטליות המקובלת, האופפת את האימהות. לטענתה, הצורך של האם להיות סובייקט בפני עצמה, אינו נופל בעוצמתו מהצורך של הילד באימא בעלת סובייקטיביות ועצמאות. כבר באינטראקציות המוקדמות יכולה האם לזהות את הסימנים הראשונים לזיהוי הדדי אליהם מודעים הן האם והן תינוקה. תהליך זה טומן בחובו מתח הקיים בין החוויה הסובייקטיבית של האם והתינוק, מתח שבא לידי ביטוי כאשר מתרחשות אינטראקציות לא מוצלחות (בנג'מין, 2005).

דניאל סטרן (2000), פסיכואנליטיקאי וחוקר התפתחותי, מתייחס להלך המחשבה האימהי, בו האם צריכה להיוולד מבחינה פסיכולוגית בדיוק כשם שהתינוק נולד בצורה פיזית. בשלב המעבר לאימהות, מפתחת האישה הלך מחשבה שונה באופן מהותי מזה שהיה לה קודם ונכנסת לתחום התנסות שאיננו מוכר לאלה שאינן אימהות. החיים הקודמים שלה נדחקים הצידה ומפנים מקום להלך המחשבה האימהי, שממהר למלא את התפקיד המרכזי בחיים הפנימיים של האם ונותן להם מראה שונה לחלוטין (סטרן, 2000). סטרן טוען כי הולדת התינוק הראשון קובע במידה רבה את המחשבות, הפחדים, הפנטזיות, הרגשות, המעשים והתהליכים הקוגניטיביים של האם. הלך מחשבה זה משפיע גם על מערכות היחסים של האם וגורם לה להגדיר מחדש את התפקיד שלה בהיסטוריה של עצמה ושל משפחתה. בתהליך זה האישה בונה סכמות חדשות של עצמה כאישה, אם, רעייה, אשת קריירה, חברה, בת, נכדה, תפקידה בחברה ובכלל אספקט אחר בחייה. לאחר גיבוש הלך המחשבה האימהי האם לא תהיה עוד אותו אדם כפי שהיתה לפני הולדת תינוקה. כל השינויים בחייה נעשים תוך כדי הטיפול היום יומי בתינוק. בזמן שהאם מארגנת את חיי התינוק- מחזור השינה והרעב שלו, התינוק עוזר לה לארגן את עולם הייצוגים הפנימי שלה (Stern, 1995).

פלגי-הקר (2006) טוענת כי התיאוריות של ההתפתחות הנפשית מבנה את האם כאובייקט ומוחקת אותה כסובייקט. האם כשלעצמה נעדרת קיום. הנטייה למחוק את האם אינה אקראית ונובעת משימוש מסיבי במנגנוני הכחשה הדחקה ופיצול. האם נחוות על הציר שבין המדונה הבתולית לבין הסירנה המפתה והמסוכנת. בין השלם הכל יכול לבין החסר, המוגבל והחלש. פלגי-הקר מדגישה כי תהליך המעבר לאימהות מעמיד את האם בפתח עידן חדש ובלתי הפיך בו היא ניצבת בפני מצבים נפשיים המורכבים מהצורך לעבד את אשר איבדה (העצמי הקודם, צורת הגוף, חוויות נפרדות, הזמן שלה) ואת אשר השיגה או תשיג (אהבה, התקשרות, זהות וערך עצמי). בתהליך זה האם מוצאת עצמה מיטלטלת בין רגשות קוטביים- חרדה לרוגע. הניסיון להבנות אימהות אינטגרטיבית הוא בעל שתי מטרות. האחת, המשימה של האם להבנות את דמות ילדה בתוכה כאדם המורכב מחלקים מהנים וחלקים מאכזבים. במקביל עליה להבנות גם זהות חדשה לעצמה. הנטייה ההגנתית לפיצול המתבטאת בתפיסת עצמה כאידיאלית או כחסרת ערך, מאלצת את האם בסופו של דבר לגלות בתוכה את האפשרות לשאת הן את חסרונותיה ותחושותיה הביקורתיות כלפי אימהותה והן את תחושותיה החיוביות הבונות ערך עצמי חדש. לחילופין, היא יכולה להשליך את תחושותיה הקשות על ילדה



ולמצוא עצמה יוצרת יחסים בעייתיים המושתתים על פיצות והזדהות השלכתית. פלגי- הקר מתייחסת למושג "סוד הכלת הקונפליקטים" – האפשרות להחזיק יחדיו רגשות שונים, צרכים שונים של העצמי ושל האחר, ללא מחיקה של אחד מהם או ההכרח להכריע ביניהם.

### התייחסות לאימהות מנקודת ראות פמיניסטית

מזווית ראייה פמיניסטית, ריץ' (1990) מציינת כי למרבית הנשים בתולדות ימי העולם, לא היתה הלידה כרוכה בבחירה כלשהי ועל פי רב אין היא כרוכה בהכרה רבה מצידה. המערכת הפטריאכלית מלמדת את היולדת שיש מטרה ותכלית לסבל הלידה – וזו התכלית הראשונה במעלה של ישותה. החיים החדשים שהיא מביאה לעולם הם יקרים מפז וכי ערכה תלוי ביכולתה לבצע את המטלה (הלידה) כהלכה. ריץ' מתייחסת לחוויה האימהית כחוויה המעלה עוצמות רגשיות, זעם ותחושת חוסר אונים לצד עוצמה אהבה ושנאה. היא מותחת ביקורת על החברה אשר מציגה את התפקיד האימהי כיעד מקודש. ריץ' נותנת מקום משמעותי לחשיבות החוויה האימהית עבור נשים, וזאת בניגוד לעמדה הפמיניסטית הרווחת כי על הנשים להימנע מכניעה לתפקיד האימהי. היא מתייחסת לקשיים שהחברה מערימה על נשים המנסות לשלב בין אימהות לביטויין העצמי (Rich 1976).

פלדמן (1996) סוברת כי במעבר לאימהות האם מתקשה להכיר בצרכים של עצמה שאינם מתמצים בצורך העמוק לספק את צורכי התינוק. היא מתקשה להכיר בעצמה מעבר לתפקידה האימהי. מיתוס האימהות שנוצר מציב לאמהות דרישה בלתי מפורשת- לא להרגיש רגשות שליליים כלפי ילדיהם, או לפחות לא לבטא אותם. דרישה זו מעוותת את חווית האימהות. מילר (Miller, 2007) טוענת כי לנשים קשה להתנגד לציפיות החברתיות שמתייחסות ליכולות האימהיות כאינסטינקטיביות וטבעיות. נשים כיום ממשיכות להגיע לשלב האימהות עם ציפיות לא מציאותיות זאת על אף עשרות שנים של מחקר פמיניסטי. המחקר הפמיניסטי עדיין נמצא בויכוח האם ציפיותיהן של נשים מהאימהות היא תוצאה של דטרמיניזם ביולוגי או של השפעות חברתיות. הכנה מוקדמת לפני לידת הילד לא מכינה נשים למציאות של הלידה והאמהות. תחושת הכישלון של אימהות בתקופת המעבר לאימהות אינה חלק מהסיפור האופטימי של "השיח על האם הטובה". (Cosslett as cited at Miller, 2007). קרטל ומגולדריק (Carter and Mcgoldrick, 1999) אומרים כי על אף שהחברה שלנו משתנה בצורה דרמטית, הציפיות מנשים וגברים אינן משתנות. נשים נמצאות במצב רגיש, נתונות להאשמה עקב הציפיות החברתיות של היותן אחראיות על תפקוד הבית, על בן זוגן וילדיהן. אפילו בימנו במצב שנשים יוצאות גם הן לעבודה, המעבר להורות נוטה להחזיר את בני הזוג למצב הקודם- לחלוקת תפקידים יותר מסורתית, כשהנשים נוטלות על עצמן את תפקיד עבודות הבית ודאגה לילדים.

רוזיקה פארקר (Parker, 1996) תיאורטיקנית פמיניסטית, מבקרת את התיאוריה הפסיכואנליטית אשר מאשימה את האם במקום לספק לה אפשרויות להתנהל באופן בריא יותר ומשחרר יחסית ממועקת הקונפליקטים. פארקר מתמקדת במושג האמביוולנטיות האימהית. אמביוולנטיות אימהית היא החוויה שחולקות כל האימהות בה רגשות של אהבה ושנאה לילדיהן מתקיימות זו לצד זו. פרקר מציעה לראות בתחושת האשמה האימהית הבסיסית והבלתי נמנעת, תוצאה של חווית אמביוולנטיות לא מעובדת. פארק מבחינה בין אמביוולנטיות אימהית שניתן לשאתה לאמביוולנטיות אימהית שלא ניתן לשאתה.

(Manageable & unmanageable maternal ambivalence). היא מפרידה בין אמביוולנטיות שלא ניתן לשאתה- אמביוולנטיות מעוררת חרדה, רודפנית הדוחפת את האימהות לחוות את עצמן ואת

ילדיהן באופן מפוצל. לעומת זאת אמביוולנטיות שניתן לשאתה, הינה חוויה רגשית התפתחותית. (פרקר בתוך פלגי-הקר, 2006). פרקר מדגישה כי החברה בימנו הינה גמישה בנושאים רבים אבל אינה גמישה כלל בנושא האימהות. האופן בו האם מרגישה כלפי אימהותה נקבע במידה רבה על ידי גורמים חברתיים ותרבותיים.

הספרות התיאורטית בשנים האחרונות, הן מנקודות מבט פסיכואנליטית והן מנקודת מבט פמיניסטית, מתייחסת למעבר לאימהות כשלב ייחודי ומורכב המכיל בתוכו שינויים בזהות האישה, התמודדות עם מגוון רגשות העולים בה וקושי להתמודד עם ציפיות החברה וציפיות האימהות מעצמן. שינויים אלו נחקרו בהרחבה בספרות המחקרית לאורך עשרות השנים האחרונות.

### **ב. המעבר לאימהות- בספרות המחקרית פרספקטיבה מחקרית**

מרבית המחקרים בנושא המעבר לאימהות התמקדו בהסתגלות האימהות, התפקוד האימהי ומשתנים נוספים כמו הקשר עם הבעל והתינוק. בשנים האחרונות ניתן למצוא יותר ויותר מחקרים בעולם ובארץ המתמקדים בחוויה האימהית.

נלסון (Nelson, 2003) ערכה סקירה של מגוון מחקרים איכותניים על המעבר לאימהות. מן המחקרים עולה כי המעבר לאימהות לעיתים מלווה בתחושה של שיבוש בחיים. נשים עוברות שני תהליכים במעבר לאימהות: גדילה ושינוי. ההתחייבות של האם לתינוקה ולאימהותה היא המאפשרת לאם את תהליכי הגדילה והשינוי. לא כל אם עוברת תהליכים של גדילה ושינוי, אבל היא אינה יכולה לעבור תהליכים אלו ללא ההתחייבות לתינוק. ההתחייבות לתינוק מכילה בתוכה את יכולת הויתור על עצמי למען התינוק, התחייבות שמתחזקת עם התחזקות הקשר של האם עם תינוקה. נלסון מצאה כי אימהות נכחו לדעת עד כמה הן צריכות לתת לתינוק וללמוד ועד כמה זה שונה לטפל בתינוק בהשוואה למה שחשבו. אימהות דיווחו על מגוון שינויים בעצמן בהקשר למעבר לאימהות. שינויים חיוביים כמו סובלנות גדלה, הבנה חדשה של מהי אהבה, אמפתיה להוריהן, ורגישות מול רגשות שליליים כמו אובדן תחושת העצמי, אובדן ביטחון עצמי, חוסר שליטה בחייהן ותפיסה שלילית של אימהותן. בהתייחסותן לעצמן, התייחסו האימהות ליכולתן להיות הורה טוב, תוך ההתייחסות להורות שקיבלו ולחוויות ילדותן. כדי להרגיש כאם, האימהות היו צריכות להיות מעורבות באימהות על בסיס יום יומי במשך הזמן, כאשר הרבה רגשות סותרים, חיוביים ושליליים, עלו במהלך תקופה זו. מילר (Miller, 2007) חקרה את החוויה של נשים עם כניסתן לאימהות-כיצד נשים עסוקות בשיח על האימהות, כיצד הן תופסות, מקבלות או דוחות את האספקטים השונים המרכיבים את השיח על האימהות, את התפיסה מהי "אם טובה" ומהי אימהות. היא מצאה כי כל אם תופסת באופן שונה את תהליך הכניסה לאימהות ונותנת משמעויות שונות להפיכתה לאם. מחקרה חשף כיצד חווית הלידה משמעותית לחוויית האימהות. אצל כל האימהות במחקר, חווית הלידה הייתה שונה וכואבת יותר ממה שציפו. חווית הלידה הובילה לבלבול בימים ובחודשים הראשונים שלאחר הלידה במהלכם האימהות התמודדו בדרכים שונות ובהדרגה הפכו להיות בטוחות יותר באימהותן. באופן פרדוקסלי, הציפיות המוקדמות שלהן מהאימהות הן שגרמו לכך שבאופן הדרגתי הן פיתחו יכולת לטפל ולהקשר לתינוקן.

ניקולסון (Nicolson, 1999) חשפה פרדוקס בחווייתן של נשים: מחד הן שמחות להיות אימהות לתינוקיהן, ומאידך הן עצובות לנוכח האובדן שהאימהות גרמה בחייהן. ניקולסון מדגישה את

האובדניים לצד הרווחים עם המעבר להורות: אובדן של אוטונומיה וזמן, אובדן הזהות, חברים, אובדן דפוס היחסים הזוגיים, אובדן של הנשיות, המיניות, הגוף, אובדן חברים ואובדן הזהות המקצועית, לצד רווחים כגון: הסטטוס האימהי והתינוק שנוסף למשפחה. האובדניים הללו אינם קבועים אך הם השלב הראשון בשינוי שמתרחש עם הולדת הילד הראשון. האימהות מכילה בתוכה אמביוולנטיות רבה שאינה מוכרת באופן פורמלי. לידת ילד היא מאורע המלווה בהלם, כאב, כאב פיזי ומוביל לתחושות חרדה ודחק ותחושה חשובה של אחריות. הולדת ילד ראשון הוא גם תהליך מהנה וקסום. השלב הראשון באימהות מצריך שינויים משמעותיים בחיי האישה. לכן, לא צריכה להיות הפתעה גדולה בכך ששינויים אלו יובילו למצבי רוח וחוסר יציבות רגשית. תהליכים אלו תלויים במידה רבה בחוויה האישית של האם ובמשמעות שהיא נותנת לתהליך, אך נשים במצב זה עוברות תהליכים דומים. התייחסות ועידוד האישה להתאבל בתקופה זו, כולל נתינת מקום ומשמעות לאובדניים יהווה לפיכך תהליך נכון ובריא שיאפשר לאם להסתגל למצב החדש ויאפשר צמיחה אישית.

רוקשי (Rokach, 2004) מדגישה את חוויה הבדידות אצל אימהות לאחר לידה. היא מתארת את חווית הלידה כגורמת לשינוי משמעותי בסטטוס של האישה. בחברה האמריקאית כיום, לידה הופכת למאורע חברתי שלאחריו מתייחסים אל האישה כאדם אחר, שונה ממה שהיתה לפני הלידה ושונה מכל אחד אחר. לדבריה, לאחר תקופה קצרה בה האם הופכת למרכז המשפחה והחברה, היא נותרת לבד עם תינוקה, לפחות לתקופת מה. רוקשי מוסיפה כי בתרבות המערבית עבודתה של האישה בטיפול בתינוק אינה מוערכת מאחר ואין שכר כספי בצידה. ולפיכך האם יכולה להרגיש לא משמעותית, לפחות ביחס לבעלה. החוקרת מתארת מגוון רגשות העולים לנוכח מציאות זו כמו כעס, פחד, ומצוקה זאת לצד רגשות של אושר והנאה.

אוברמן, (Oberman, 2007) חקרה בישראל את המעבר לאימהות ואת ההשפעה של מעבר זה על תחושת העצמי של האישה. אוברמן מתייחסת לחוויות של התרחבות והצטמצמות בתחושת העצמי אצל המרואיניות. היא מצאה כי חוויות של התרחבות קשורות לנשיאת אדם אחר בתוך הרחם במהלך ההיריון, להרחבת יכולות כאם לתינוק, לגילוי דפוסים חדשים של תקשורת עם אחר וגם להתמודדות עם מגוון רגשות חדשים ולפעמים אף מפתיעים. הצטמצמות העצמי נמצאה קשורה לשינויים גופניים, לאובדן החופש, העצמאות, והגמישות, לתחושה שמישהו מנהל את החיים. אוברמן מוסיפה כי חווית הצטמצמות וההתרחבות העצמי נמצאות בדיאלוג אחת עם השנייה- לעיתים משלימות, לעיתים סותרות, לעיתים מתקיימות אחת על חשבון השנייה. המשא ומתן הייחודי של כל אישה עם נושאים אלו מעצב ומגדיר את החוויה האישית שלה במעבר לאימהות.

ירושלמי (2002) בחנה את השינויים שחווות אימהות בישראל במעבר לאימהות, שבה הן נדרשות להכליל בתוך חווית העצמי שלהן את התפקיד האימהי. החוקרת ראינת 12 אימהות לילד ראשון בסביבות גיל שנה, לגבי קשריהן המשמעותיים בחמש נקודות זמן במהלך תקופת המעבר שלהן לאימהות. החוקרת בדקה את השתנות חוויתן את עצמן כפי שזו משתקפת בתיאורי הקשרים שלהן. נמצא, כי חווית העצמי של האם נוצרת ומתעצבת בתוך קשרים משמעותיים: בתוך הקשרים עם האם והבעל מתאפשרת התפתחותה התקינה והחיובית של חווית עצמי כאם. לעומת זאת, בתוך הקשרים עם אימהות עמיתות ועם התינוק מתעצבת החוויה ומקבלת את מאפייניה הייחודיים. כמו כן נמצא כי התפתחות חווית עצמי כאם משפיעה על חוויות עצמי אחרות מבחינת תוכן ומבחינת הנפח שהן תופסות בתוך החוויה הכוללת.

פרנס-גולדברגר (2002) ראינה חמש אימהות במשך השנה הראשונה לאימהותן. ממחקרה עולה כי האם צריכה את האימהות להתפתחותה כאישה. ההתמסרות האימהית המוחלטת משמשת מקור לתחושות סיפוק, ערך עצמי, משמעות ונחיצות – צרכים אשר זוכים להזנה תמידית באימהות. היכולת להרות ולהפוך לאם נתפסת כביטוי להגשמה עצמית וניתנת לה חשיבות מרכזית בדימוי העצמי הנשי. האימהות מתוארת על ידי האימהות במחקרה כהויה אומניפוטנטית- כבריאה, כיצירה. היא משמשת כחוויה מעצימה ומחזקת עבור נשים, בהיותה הזדמנות בלתי נגמרת ליצור, להשפיע, ולעצב.

מחקר זה מתמקד בחוויה האימהית. המחקרים בשנים האחרונות מתייחסים לחוויה האימהית הראשונית הטומנת בחובה מגוון רגשות, קשיים לצד גדילה ושינוי. מחקר זה מאפשר ביטוי למגוון התהליכים הרגשיים המתרחשים אצל האימהות בשנה הראשונה שלאחר הולדת תינוקן. בנוסף, המחקר מתייחס גם לתהליכים הרגשיים המתרחשים בקשר הזוגי לאחר הולדת התינוק. בפרק הבא אתיחס לקשר הזוגי בשלב המעבר להורות.

## **ג. היחסים הזוגיים במעבר להורות**

### **תיאורית התפתחות משפחה**

המעבר מזוג ללא ילדים לזוג עם ילד, נחשב לאחד המעברים המורכבים (לעיתים הקשים) במעגל החיים של המשפחה. זהו שינוי דרסטי שמצביע על התרחבות התא המשפחתי משני אנשים לשלושה. התינוק תלוי לחלוטין בהורים, ובכך בפרק זמן קצר מאוד יחסית, מתווספים מגוון של תפקידים ואחריות לבני הזוג המכוונים לטיפול רצוף ואינטנסיבי בתינוק. הולדת ילד במשפחה מציבה מטרות, פעולות ואחריות משותפות לשני בני הזוג. התלות המוחלטת של התינוק ומידת האינטנסיביות של הקשר בין האם והתינוק והאב והתינוק, מחייבת הערכות מחדשת של התא המשפחתי על מנת לספק את הצרכים של התינוק וכן את הצרכים של בני הזוג. (מזור, 1988).

קרטר ומגולדריק (Carter and McGoldrick, 1999) מתייחסות לשלב המעבר להורות כאחד השלבים הרגישים ביותר בחיים. ברגע שנולד ילד, החיים משתנים לחלוטין. החוקרות מציינות כי אין ההורים מוכנים לשינוי משמעותי זה בחייהם ומוצאים עצמם מופתעים בחודשים ובשנים הראשונות להורות. הכאוס שנכנס לחיים מביא עימו הרבה לחץ להורים הטריים ולמערכת היחסים הזוגית, כאשר הם קורסים תחת נטל המטלות. החוקרות סוברות כי התפיסה של ההורות הטרייה היא הרבה יותר רומנטית מהמציאות. התפיסה הרומנטית של המעבר להורות יוצרים ציפיות מוטעות בקרב בני הזוג. בלסקי וקלי (Belsky and Kelly as cited at Carter and McGoldrick, 1999) מצאו שבני זוג אשר עברו לשלב ההורות עם מעט ציפיות רומנטיות נוטים לתפוס את היחסים הזוגיים בצורה חיובית יותר מאשר בני זוג אשר נכנסו לשלב המעבר להורות עם ציפיות רומנטיות גבוהות. המעבר להורות מהווה קפיצת מדרגה בסטטוס, מכיל רגשות אושר, שמחה והגשמה. יחד עם זאת, החוקרות מציינות קשיים העלולים להתעורר בכניסה להורות. קשיים אלו קשורים ללחץ האישי והחברתי להביא ילדים: כאשר בני הזוג עסוקים במטרות אחרות כמו פיתוח הקריירה או לימודים, תחושת העומס והלחץ יכבידו ויקשו על חייהם כהורים. קשיים אחרים קשורים לציפיות בני הזוג מההורות, הנובעת מתוך חוויות ילדותם: אדם שזוכר ילדות שמחה והורים טובים רוצה לחזור על החוויה בעוד שאדם שזוכר חוויות ילדות אחרות רוצה לעשות תיקון דרך הבאת ילדים. גורמים אלו ואחרים משפיעים על החלטת בני הזוג ועל ציפיותיהם מההורות הטרייה.

## המעבר להורות

לה-מאסטרס (Le Masters, 1957) היה בין הראשונים לטעון כי המעבר להורות יכול להוות אירוע משברי בחיי המשפחה הצעירה, אירוע אשר מכריח את ההורים לעבור מהתארגנות זוגית להתארגנות הממוקדת בילד. בעשורים הבאים החוקרים מתארים את המעבר להורות כאירוע שיכול לעלות רגשות מצוקה אך לא התייחסו אליו כאירוע משברי. דמו וקוקס (Demo and Cox, 2000) ערכו סקירה של מחקרים בשנות ה-90. החוקרים אומרים כי בעוד שמחקרים קודמים בתחום המעבר להורות, דברו על "משבר" המחקרים המאוחרים יותר מתמקדים במשתנים השונים בהסתגלותם של הזוגות להורות. הם מציינים כי רב המחקרים הראו כי לאימהות קשה יותר להסתגל להורות מאשר לאבות. יחד עם זאת, החוקרים טוענים כי לאחר הפרעה ראשונית המתרחשת בעקבות הולדת הילד, רוב הזוגות מסתגלים באופן מוצלח למצב החדש.

הספרות בתחום המעבר להורות מדגישה כי לאחר הולדת התינוק הראשון, יכולים לעלות רגשות חיובים לצד שליליים אצל כל אחד מבני הזוג. מילר וסולי (Miller and Sollie, 1980) התייחסו למעבר להורות כתקופה שבה עלולה לעלות רמת הדחק והמצוקה. במחקרם, הם מצאו ירידה קלה ברווחה הנפשית ועלייה קלה ברמת הדחק במהלך השנה הראשונה להורות. החוקרים מתייחסים לכך כי הולדת ילד ראשון יכולה לגרום לרמת דחק מסוימת העולה בעקבות מחסור בשינה, עייפות, חוסר זמן לעצמך ולבן הזוג, תחושה של אחריות גדולה ותחושה של "חוסר חופש" הנגזרת מהטיפול בתינוק. באותו זמן התינוק יכול לגרום לתחושת הגשמה, משמעות חדשה לחיים ויכול לחזק את הקשר בין בני הזוג ולתרום לתחושת לכידות משפחתית. תחושת הלכידות נמצאה תורמת להסתגלותם ללחץ ולדחק.

### מחקרים על זוגיות לאחר המעבר להורות.

מחקרים רבים נערכו בעולם ובארץ על היחסים הזוגיים בשלב המעבר להורות. המחקרים מתייחסים לאספקטים שונים כגון היווצרות קונפליקט בין תפקיד בן הזוג לתפקיד ההורה, מתח תפקידים ואחראויות לאחר הולדת התינוק ושביעות הרצון מהיחסים הזוגיים.

מחקרים מצאו כי כניסת תינוק ראשון למערכת המשפחתית יוצר קונפליקטים חדשים בין בני הזוג. מחקרם של אלבורג וסטדמרק (Ahlborg & Strandmark, 2001) מדגיש כי לעיתים התינוק מהווה "הפרעה" למערכת היחסים הזוגית. החוקרים ראינו 5 זוגות שבדקו את האמרה "התינוק הוא המרכז של החיים". הם מצאו כי הזוגות תפסו את האמרה בשתי דרכים שונות- חיובית או שלילית: זוגות שאמרו כי התינוק הוא המרכז המשותף שלהם מול זוגות בהם ההתמקדות בתינוק באה על חשבון האב, אשר הרגיש דחוי רגשית. נלסון (Nelson, 2003) מתייחסת לצורך להסתגל ליחסים שונים עם בן הזוג. בניית תשעה מחקרים על המעבר לאימהות, זוגות דווחו על מחסור של זמן ביחד ועל פעמים נדירות שיצאו לבלות ללא התינוק. אצל חלק מהזוגות, המעבר להורות גרם להבין שיש בניהם חילוקי דעות על ערכים ואמונות, דבר שהיווה מקור לקונפליקטים שלא עלו קודם לכן. שינוי נוסף שהתרחש לאחר הלידה הינו שינוי בתפקידים בין בני הזוג שלעיתים היה מקור לתסכול וקונפליקטים. לרוב, האימהות נפלו תחת נטל התפקידים של טיפול בתינוק ותחזוקת הבית ולעיתים האב התחרה עם התינוק על תשומת לב האם. נושא נוסף שעלה הינו התעניינות פחותה ביחסי מין בגלל סיבות שונות כמו פחד, חוסר זמן וחוסר אנרגיה.

הוק סכירזנגר ווידמן (Hock, Schirtzinger & Widaman, 1995) מצאו ירידה בשביעות הרצון, הן אצל אבות והן אצל אימהות, מהקשר הזוגי לאחר הולדת ילד ראשון. החוקרים משערים כי יתכן והדחק הקשור לטיפול בתינוק, והיווצרות קונפליקטים משפיע על היחסים הזוגיים. רובינסון

וסטיארט (Robinson and Stewart as cited at Robinson at all, 2004) דנו כיצד במקרים רבים, המערכת המשפטית צריכה להתארגן מחדש ובהרבה משפחות להיפרד מחלוקות תפקידים מסורתית. לרב, נשים נוטות לקחת חלק רב יותר בתפקידים ההוריים, ועל בני הזוג להחליט איך תפקידיהם החדשים ישפיע על דפוסי החלוקה הקודמים ולדון בשינויים הכרחיים. מתהי ברנט ונגרר ווטר (Matthey, Barnett, Ungerer & Waters, 2000) בדקו במחקר ארוך טווח, דיכאון לאחר לידה אצל אימהות ואבות לילד ראשון עם דגש על תפקיד האישי ותפקיד היחסים הזוגיים כגורמי סיכון. החוקרים מצאו כי הסיבות לדיכאון אצל גברים ונשים שונות בזמני הבדיקה השונים. נמצא כי כאשר התינוק היה בן שמונה חודשים הסימפטומים הדיכאוניים עלו והיו קשורים בעיקר לירידה בשביעות הרצון מהיחסים הזוגיים, בעיקר בקרב הנשים. מחקרם של דיקסון, בוטס ופאול (Dixon, Booth and Powell, 2000) בדק את השינויים באיכות יחסי המין לאחר הולדת ילד ראשון. המחקר מצא כי חמישים אחוז מהנחקרים במחקר דווחו על "יחסי מין לא מספקים" כ-8 חודשים לאחר הולדת הילד הראשון. אחד מחמישה ביקש עזרה בנושא. כמו כן נמצאה עליה משמעותית באחוז הזוגות המדווחים על שביעות רצון נמוכה ממערכת היחסים-מ-1% לפני הלידה לכ-20% לאחר הלידה. בארץ, לוי שיף (Levy-Shiff, 1994) בדקה את השינויים במערכת היחסים הזוגית עם המעבר להורות. היא ראינה 102 זוגות במהלך החודש השביעי להריון וכאשר התינוק הגיע לגיל תשעה חודשים. החוקרת מצאה כי בני הזוג מדווחים על ירידה בשביעות הרצון ממערכת היחסים הזוגית לאחר המעבר להורות, עלייה בתכיפות הקונפליקטים ונטייה למתח תפקידים בין תפקיד בן הזוג לתפקיד ההורה. אצל האימהות נמצאה ירידה חדה יותר בשביעות הרצון ממערכת היחסים הזוגית.

בספרות המחקרית מתוארים גם היבטים חיוביים המתרחשים בזוגיות לאחר הולדת הילד הראשון. קיטס וקציר (Kaitz & Kazir, 2004) מצאו כי לאחר לידת התינוק, ישנם יותר דיווחים של ההורים על השפעות חיוביות ויותר מצב רוח חיובי מאשר לפני הלידה. האבות והאימהות במחקרן הביעו רגשות חיוביים כלפי בני זוגם. החוקרות מתייחסות לכך ששביעות רצון ממערכת היחסים הזוגית קשורה לתחושות חיוביות של הנחקרים כלפי עצמם. החוקרות מתייחסות גם ליתרונות של להיות הורה חדש בישראל: מגורים קרוב יחסית להורים ובני משפחה, קירבה למרפאות לטיפול בתינוק. בנוסף, החיים בחברה שמעריכה משפחה והולדת ילדים וקוראת להרחבת היולדה יכולה גם היא להסביר את ההסתגלות המוצלחת של ההורים לתפקידם החדש. בלסקי (Belsky, 1985) מתייחס לכך שזוגות שונים יכולים להתייחס באופן שונה למעבר להורות. הוא מתייחס לגורמים שונים כמו: מזג התינוק, מידת התמיכה החברתית שבני הזוג מקבלים, דפוסי חלוקת התפקידים ותחושת הלחץ שההורים חווים כגורמים שיכולים להסביר מדוע יחסים זוגיים מסוימים משתנים ואילו אחרים לא, ולא יזוהו כיוון. גם קידר (2006) מתייחסת לשונות בין זוגות הורים. קידר בדקה את הקשר בין המעבר להורות לבין תפיסת איכות חיי הנישואין, תחושת הרווחה הנפשית והלחץ ההורי. במחקרה נמצא כי ככל שעולה תפיסת איכות חיי הנישואין של ההורים, כך מבטאים ההורים עליה בתחושת הרווחה הנפשית שלהם וירידה בחוויית הלחץ ההורי. ממצאי מחקרה מעלים כי המעבר להורות הינו תהליך ארוך טווח למרבית הזוגות, הנמשך לאורך שנות חייו הראשונות של הילד.

לסיכום, המחקרים הרבים בתחום הקשר הזוגי במעבר להורות, מצביעים על התמודדויות חדשות בשלב זה בזוגיות. התמודדויות אלו קשורות להולדת הילד ולהסתגלות למצב המשפחתי החדש. בעוד

שרב המחקרים מדברים על קשיים בזוגיות וירידה בשביעות הרצון הזוגית, מיעוט מהמחקרים מדבר על הסתגלות מוצלחת ועל השונות בין הזוגות השונים. שונות זאת נובעת ממשתנים כמו מזג התינוק, תחושת הלחץ של ההורים ומידת התמיכה החברתית. כפי שאציג בהמשך, יתכן ששונות זו יכולה להיות מוסברת גם על ידי משתנים נוספים כמו הנורמות התרבותיות, הציפיות החברתיות ומידת התמיכה החברתית. בפרקים הבאים אתמקד במשתנה החברתי והתרבותי ואציג את התרבות החרדית, מאפייני המשפחה החרדית והאם החרדית.

#### **ד. המעבר לאמהות מפרספקטיבה רב תרבותית**

##### **תיאוריות חברתיות ותרבותיות במעבר לאימהות**

המעבר לאימהות הוא אקט פיזי ביולוגי אך מושג האימהות הוא מושג חברתי. החברה מגדירה את האימהות ובמידה רבה מעצבת את תפקיד האם ואת חווייתה האימהית.

ארנדל (Arendell, 2000) מתייחסת להגדרה החברתית את האימהות. החברה מגדירה את תפקיד האם לדאגה וטיפול בילדיה. אימהות היא למעשה הגדרה חברתית. זהו הכלי באמצעותו אנשים יוצרים את זהותם ולומדים על מקומם בחברה. אימהות מזוהה עם נשים מאחר ובאופן אוניברסאלי נשים הן אלו המבצעות את תפקיד האם. במאה השנים האחרונות, ההנחה החברתית היא כי אימהות היא תפקידה העיקרי של האישה. אימהות ונשיות נתפסת על ידי החברה כישות אחת. זאת על אף כי לא כל הנשים הופכות לאימהות ולא תמיד רק האישה מבצעת את התפקיד האימהי. ארנדל מוסיפה כי התפקיד האימהי לא מושפע רק מצרכי התינוק אלא גם מהצפייה החברתית. ההקשר החברתי תרבותי מעצב את תפיסות האם את חווייתה האימהית ואת פעולותיה.

גם פוניק, וולט ולויד (Phoenix, Woollett & Lloyd, 1991) מדגישים כי האימהות היא תוצר של הגדרה חברתית. לטענתם, האימהות נצבעת בצבעים רומנטיים ומומשגת כאידיאל וכהישג פיזי ורגשי בחיי האישה, אך כאשר אישה הופכת לאם היא מוצעת עצמה שקועה בעבודה יום יומית בטיפול בתינוק ובדאגה לעבודות הבית. החברה מבנה את התפקיד האימהי כאשר ציפיות החברה מופנמות על ידי האימהות. החוקרים מציינים כי המשפחה היא מוסד העברה לשימור ערכי המדינה.

לופטון (Lupton, 2000) ראינה אימהות לפני ואחרי לידה. לפני הלידה אימהות תיארו את "האם הטובה" כאם המספקת הרבה חיבה ודאגה לתינוק, אם ששמה את צרכי התינוק לפני צרכיה, סבלנית, רגועה, ולא לחוצה. בראיון לאחר הלידה, האימהות גילו כי זה לא פשוט לענות על האידיאלים הללו, למשל ללמוד איך לקרוא את תינוקן, להאכיל, לקלח וכו' היה הרבה יותר קשה ממה שציפו. האימהות תיארו יחסי שנאה-אהבה עם תינוקותיהן, בניגוד לאידיאל של "האם הטובה". ממצאים דומים מעלים צ'ואי, הנשוי, בקר וטרי (Choi, Henshaw, Baker, & Tree, 2005) אשר מדגישים כי האם נאבקת בין האידיאל האימהי לבין המציאות. אימהות במחקרם הדגישו את היכולות האימהיות "כטובות בכל" והחביאו את החלקים ההפוכים. בכך הן הצטרפו למגמת ההשתקה של המתח והקשיים שעולים באימהות.

נלסון (Nelson, 2003) מתייחסת לתרבות חדשה שנוצרת עם המעבר לאימהות "התרבות של האימהות" ("the culture of motherhood") התרבות האימהית מבדילה את האם מנשים אחרות אשר אינן אימהות.

במעבר לאימהות עוברת האם שינוי בסטטוס, מעבר מילדה לאישה. בין אם האם מעוניינת בכך או לא, עם כניסתה לאימהות היא גם נכנסת לעולם החברתי האימהי. נלסון מתארת את השיח האימהי המתחיל כבר במהלך ההיריון. בשיח החברתי בין אימהות מתוארת חווית הלידה כחוויה מרכזית. אימהות מתארות כי רק אימהות אחרות יכולות הבין את חוויתן האימהית כמו היכולת להבין את המשמעות הפיזית של הלידה, היכולת להבין את ההשלכות החברתיות של האימהות ואת האינטנסיביות שבו האם יכולה לאהוב את תינוקה. בשיח שאימהות מנהלות, אימהות חשות כי עליהן להציג סיפור חיובי של האימהות. נלסון מדגישה כי זה לא מפתיע כי אימהות מנסות לספר את סיפורן בצורה שמקטינה את הסטיגמה. התרבות האימהית מורכבת מתת תרבויות אשר יכולות להיות מאורגנות על פי שיכוך אתני, דתי, על פי מעמד סוציו אקונומי וכו'.

**לתרבות** משקל מכריע באופן ההתמודדות שבה יבחר הפרט. התרבות קובעת במידה רבה את המשמעות שנייחס לאירועים שונים, ומכאן גם את התנהגותנו. הספרות מכירה בצורך להתייחס להבדלי התרבויות בבואנו לבחון את החוויה של הפרט, זאת לצד ההבנה כי ישנם חוויות אוניברסליות המשותפות לבני מגזרים שונים.

קרטר ומגולדריק (Carter and McGoldrick, 1999) מתייחסות לקשר שבין תיאוריות התפתחות המשפחה לבין השיוך התרבותי והאתני של המשפחה. השייכות התרבותית והאתנית מגדירה את דפוסי החשיבה, הרגשות וההתנהגות שלנו, הן המודעת והגלויה והן הבלתי מודעת והנסתרת. היא קובעת במידה רבה מה אנו אוכלים, כיצד עובדים, כיצד מתקשרים, כיצד חוגגים חגים ואירועים, וכיצד אנו חשים כלפי החיים, מוות וחולי. אנו רואים את העולם דרך המסננת של העולם התרבותי שלנו. החוקרות מדגישות את ההשפעה של התרבות על כל שלב בחיי המשפחה: התרבות משפיעה על הגדרת המשפחה את שלבי התפתחותה, והמשימות המתאימות לכל שלב. כל תרבות נותנת חשיבות שונה למעברי החיים השונים, ליחסים הבין דוריים, להגדרת המחויבויות במשפחה, והגדרת הציפיות מההורות והטיפול בילדים. בכל תרבות, קיימים לחצים משפחתיים המושפעים וקשורים לנורמות ולערכים התרבותיים. הלחצים התרבותיים מתווספים ללחצים הקיימים במעברי החיים, והופכים את ההתמודדויות למורכבות יותר. כל מעבר חיים עלול לעורר קונפליקטים המושפעים מערכי התרבות.

כמו בכל שלב אחר בחיי התפתחות משפחה, גם בכניסה להורות ולאימהות, לכל קבוצה תרבותית מסורות המקובלות על הקבוצה, אותם היא רואה כדרך הנכונה היחידה. לכל תרבות ערכים ונורמות הנהוגים בה, המלווים כל משפחה בתהליך הכניסה להורות. להלן, אתייחס למאפייני התרבות החרדית, המשפחה החרדית והאם החרדית.

### **מאפייני המשפחה החרדית**

המושג "יהדות חרדית" מתייחס לחלק מוגדר ומובחן בחברה היהודית הרואה עצמו מחויב להלכה, כפי שהתפתחה על ידי האוטוריטות המוסמכות במסורת היהודית. (פרידמן בתוך לשם ורואר-סטריאר, 2001). החרדים מתאפיינים במחויבותם ללימודי תורה ותלמוד בישיבות, ובדבקות בדקדוקי ההלכה. הם מובחנים מישראלים בלבושם: הגברים לובשים חליפות שחורות, חולצות לבנות וחובשים כובע. הנשים לובשות בגדים מערביים צנועים וחובשות כיסויי ראש או פאות. המאפיין החיצוני, המופיע במרבית התיאורים של החברה החרדית, היא הזיקה למסורת החיים המזרח והמרכז



אירופאית. (גמבו ושוורץ, 1989). מעבר ללבוש ולשפה, ההבדל הבולט הוא ההתייחסות הייחודית לעולם התכנים והערכים של החברה המודרנית, הכוללת הסתגרות והתבדלות, לצד הימנעות מחשיפה לתכנים תרבותיים חילוניים. החברה החרדית מתאפיינת באוריינטציה שלילית כלפי ערכי התרבות המערבית והיא מציגה עמדה הנעה בין זהירות מסויגת להתקפה גלויה. יש להדגיש כי החברה החרדית אינה הומוגנית ואף לא סטטית. היא כוללת קבוצות וזרמים שונים הנמצאים במתח ובינאמיקה משלהם. עם זאת החוקרים מסכימים שקיימת מערכת ערכים ברורה ומוגדרת היטב, המשותפת לכל הקבוצות. (גמבו ושוורץ, 1989).

דפוסי הנישואים בקרב המגזר החרדי הוא נישואים בתוך הקהילה, בדרך כלל בשידוך ובתכנון של הורי החתן והכלה. (ויצטום וגודמן בתוך לשם ורואר- סטריאר, 2001). הילדסהיימר (1982) מתייחסת לציפיות המוקדמות של בני הזוג החרדים אחד מהשני: בנוסף להתאמה חיצונית כללית ולשאלות של התאמת אופי, תצפה האישה שבעלה ידע ללמוד תורה די שיוביל את ביתה מבחינה חינוכית, ידע לנהל את שולחן השבת ויכניס לבית אורה של רצינות. הבעל יצפה מאשתו שתהיה יראת שמים, מקפידה על מצוות בכדי שתעביר תכונות אלו לילדיהם וכדי שתדע להעריך את השעות הרבות שהוא משקיע בלימוד תורה לשמו. יציאתה של האישה החרדית לתחומים שמחוץ לגבולות הבית והתרחבות ההשכלה לנשים, הוביל לשינוי בחברה ושינוי במעמדה של האישה החרדית. אישה חרדית שסיימה את סמינר בית יעקב, יכולה למלא תפקיד משמעותי בחינוכם של ילדיה, להתמודד עם העולם החילוני ועם בעיות הלכתיות העולות מתנאי החיים בעיר המודרנית. אישה כזו היא בדרך כלל בעלת מוטיבציה גבוהה ומוכנות למלא תפקיד פעיל במסגרת המשפחה ובמסגרת החברה החרדית. (פרידמן, 1988).

בחברה החרדית, בדרך כלל הילד הראשון נולד בשנה הראשונה לנישואין. החברה מקיימת מבנה קהילתי המאופיין במערכת יעילה של פיקוח חברתי. מאפיינים אלו, האידיאולוגיה הנותנת לגיטימציה ל"יחסי החליפין" שבין הבעל הלומד בכולל לאשתו העובדת מחוץ לביתה, מאפשרת העתקתם של מתחים מן המישור הבין אישי (מי מקריב יותר ומי תורם למי) למישור הערכי (שניהם שותפים יחד במילוי מצוות תלמוד תורה). בכך ניתן למתן מוקדי קונפליקט פוטנציאליים בין בני הזוג. ואולם, השינויים במערכת התפקידים של האישה החרדית גוררים בהכרח שינויים נוספים ומוקדי קונפליקט חדשים. למשל העובדה שהאישה מחויבת במסגרת עבודתה לזמני עבודה נוקשים ואילו לבעל הלומד בכולל ניצול זמן גמיש, יוצרת מציאות חדשה בה הבעל ממלא בדרך כלל תפקידים רבים במשק הבית ובגידול הילדים. (פרידמן, 1988).

אלאור (1992) ערכה מחקר אנתרופולוגי בקרב נשים חרדיות בישראל בשלהי שנות השמונים. ספרה מבוסס על תצפית מתמשכת שערכה בשכונה חסידית במרכז הארץ. אלאור מתארת את המציאות של נשים משכילות המקיימות אורח חיים מסורתי קפדני. הנשים חוות את הפרדוקס שבמצב זה ומוצאות לעצמן דרך בתוכו. האידיאולוגיה הגלויה בחברה החרדית מדברת על אי שוויון מוצהר בין גברים לנשים. בתוקף אידיאולוגיה זו נגזרים תפקידים, סמכויות, שליטה במשאבים, לבוש, חינוך, ובעצם הכל. מצד אחד הנשים יודעות לחוות עולם זה כבורות ותמות ומקבלות את דין עולם הגברים. מצד שני, בעקבות ההשכלה הן מודעת למצבן זה ומחפשות בו משמעות.

הספרות המחקרית עוסקת מעט מאוד **בעולם האימהי, מאפייני האימהות והחוויה האימהית** במגזר החרדי. גושן-גוטשטיין (Goshen-Gottstein, 1966) חקרה את דפוסי הנישואין וההיריון אצל קבוצת אימהות חרדיות המתגוררות בשכונת "גאולה" בירושלים. החוקרת מתארת את הנשים כנשים משכילות אשר חיות חיי נישואין מסורתיים. הנישואים נערכים על ידי שידוך וההיכרות עם הבעל לפני

הנישואים היא מעטה מאוד. רגשות רומנטיים אינם חלק ממערכת היחסים הזוגית, אפילו לפני הנישואין. הקשר הזוגי לאחר הנישואים מתואר על ידי החוקרת כקשר המאופיין במעט מאוד שיח בין בני הזוג. יחסי המין נתפסים כמצווה ולא כהנאה. הילדים מהווים את המשמעות האמיתית לקשר. יש התייחסות חיובית להיריון הראשון כאשר התפיסה היא תפיסה של הילד במרכז. המאפיין הבולט של קבוצת האימהות הינו הקונפורמיות לקבוצה והדגש על לידת ילדים. מחקר מאוחר יותר נערך על ידי פרישמן (1979). פרישמן בדק את עמדותיהן של בנות חרדיות וחילוניות בדבר נישואין, הריון ולידה. הוא מצא כי בעוד שהבנות החרדיות מכינות עצמן במפורש לחיי נישואין, ובעיקר בתחום פעילותן העיקרי- הולדת ילדים, הבנות החילוניות או שאינן מכינות עצמן כלל לנישואין או שמכינות את עצמן בתחומים שנוגעים להן כנשים בעלות אישיות עצמאית, בתחום המקצועי והכלכלי. ממחקרו עולה כי בנות חרדיות רואות בלידת ילדים ובטיפול בילדים יעד מרכזי של חיי הנישואין, והגשמת יעד זה תורמת ליציבות חיי המשפחה. לעומתן הבנות החילוניות לא רואות בהבאת ילדים יעד מרכזי בלעדי, כאשר ישנן יעדים נוספים כמו התמקדות בפיתוח האישיות והקשרים עם הבעל לצד הבאת ילדים וגידולם. גומבו ושוורץ (1989) חקרו את מערכת הערכים של צעירות דתיות-חרדיות בהשוואה למערכת הערכים של צעירות שאינן מגדירות את עצמן כדתיות. לצד מבנה ערכים בסיסי דומה, נמצאו גם הבדלים רבים בין שתי הקבוצות בתפיסת חשיבות הערכים וכן נמצאו הבדלים ברורים בהשפעת הדת על ארגון מערכת הערכים. בחברה החילונית ניתנה חשיבות להכוונה עצמית, הישגיות והנאה, המדגישים את זכות הפרט וחובתו למימוש עצמי וסיפוק צרכיו. בחברה החרדית ניתן דגש לביטחון וקונפורמיות מרסנת, התואמת את תפיסת העולם הדתית הוראה את האדם נתון למרות חיצונית שלמעלה ממנו, המכתיבה את פעולותיו הן בינו לבין עצמו והן ביחסיו הבין אישיים וקשריו לחברה הסובבת.

רותם (1992) מתארת את עולמה של האישה החרדית מנקודת מבטה כחוזרת בתשובה. רותם מתארת את המציאות בה חיה האישה בחברה החרדית. החברה החרדית הינה בעלת מנגנוני פיקוח חברתיים דקדקניים: בחירת בן הזוג, צורת הלבוש, סגנון הדיבור, תכניו, סוגי העיסוק, חברויות ומפגשים חברתיים, תרבות בידור ועוד. בתהליך החינוכי המוקפד והארוך, הנשים מסתגלות ומפנימיות את דרישות המערכת. בתפקידן כאימהות ומחנכות, אחראיות הנשים גם על הקניית אורח החיים החרדי מדור אחד למשנהו. האידיאל בחברה החרדית הוא גידול משפחות גדולות ומלוכדות סביב דרך החיים החרדית, תוך הסתפקות במועט. רותם טוענת כי הדרך להשגת יוקרה עבור נשים חרדיות עובדת דרך בחילות הבוקר, חדרי הלידה, לילות בלי שינה, החלפת חיתולים וכו' אבל החיזוקים, הקבלה והעידוד המובנים בתוך המערכת החברתית והמשפחתית, מפצים על הקשיים. "חיים קלים" הם אנטי-ערך בעיני גברים ונשים חרדיים. הנשים רגילות למאמצים, לחיים אינטנסיביים. נשים שאינן יולדת בקצב חברתי המקובל, מרגישות שאינן מצדיקות את קיומן. בהתייחסה לחיי זוגיות, מדגישה רותם את ההבדל בין החברה החרדית לחברה המערבית בת זמננו. בעוד בחברה המערבית האהבה והרומנטיקה נתפסת כהצלה, גאולה כדבר היחיד ששווה לחיות עבורו, החברה החרדית מתייחסת לאהבה לא כאל מטרה אוטונומית ותוכן חיים אלא כאל אמצעי המאפשר את פעילותה התקינה של המכונה המשפחתית. השידוכים אינם מעמידים את האהבה כתנאי הכרחי לשידוך. בדרך כלל האהבה באה אחר כך, סמוך לאירוסין או במהלכם, או אפילו אחרי החתונה. התאהבות פראית, סוחפת, אינה באופנה בעולם החרדי. כמו כל חברה מסורתית ושמרנית, מקפידה החברה החרדית להציג את התא המשפחתי כמופת לאושר. האידיאליזציה היא מאפייניה המובהקים של החברה הסגורה. מתוך חשש מהשפעות זרות, היא מציגה את הנישואין ואת הסדר הקיים, מצידה המואר וההרמוני בלבד.

בשנים האחרונות נערכו מעט מאוד מחקרים על החברה החרדית ועל האימהות בחברה החרדית. סירקין (2001) בדקה את תופעת הדיכאון אחרי לידה אצל נשים חרדיות. ממצאה המרכזי מתייחס לקשר שבין שביעות הרצון מחיי נישואין לדיכאון שלאחר לידה בחברה החרדית. ככל ששביעות הרצון ממערכת היחסים הזוגית יורדת, כך עולה הסיכון לדיכאון לאחר לידה.

מחקר איכותני שנערך בארץ לאחרונה ועסק באימהות בחברה החרדית והחילונית נערך על ידי פלזנטל ברגר (2003). פלזנטל-ברגר ראינה 24 נשים יהודיות, מחציתן חרדיות מהפלג הליטאי של הקהילה החרדית בארץ. במחקרה נמצא הבדל בפריסת אירועי החיים המשמעותיים בקרב אימהות חילוניות וחרדיות. בקרב המרואיינות החרדיות אירועי החיים הקשורים בסיום הלימודים, נישואין, לידת הילד הראשון ויציאה לעבודה התרחשו בסמיכות גבוהה זה לזה, בעוד שאצל החילוניות הן נפרשו לעיתים על פני תקופה של עשר שנים ומעלה. במחקרה נמצאו הבדלים בסטטוס החברתי שהלידה מעניקה לאימהות. בקבוצה החרדית אירוע זה מהווה בסיס לשינוי מהותי בסטטוס של האישה בעוד שבקבוצה החילונית האימהות מהווה רק אחד מבין הסטטוסים המגדירים את מיקומה החברתי של האישה. הבדל משמעותי נמצא בעיתוי יציאת האם לעבודה לאחר הלידה, ובעוצמת וסוג הקונפליקט המתלווה לכך. האימהות החרדיות יוצאות לעבודה מחוץ לבית בעיתוי מוקדם באופן ניכר מהאימהות החילוניות אך למרות זאת, ביטאו רמת קונפליקט נמוכה יותר סביב החלטה זו. בהתייחסות להבנית התפקיד אימהי, נמצאו הבדלי משמעות בנתינה לזמן המשותף עם הילד, כאשר בקבוצה החילונית קיימת הדגשה על בילוי זמן איכות עם הילד, תוך התפנות מוחלטת אליו ואילו בקבוצה החרדית מודגשת החשיבות החינוכית של שילוב הטיפול בילד עם ביצוע עבודות הבית. כמו כן נמצא דמיון בהגדרת תפקידים הקשורים בטיפול בתינוק. האימהות החרדיות מדגישות תפקידי אימון בעת שהחילוניות מדגישות קשרים חברתיים בין האם לילד כמרכיב חשוב בתפקיד האם האידאלית. בתחום הקשר הזוגי, נמצאו הבדלים בציפיות לגבי חלוקת התפקידים בין האם לאב. אמנם בשתי הקבוצות האם היא המטפל העיקרית בתינוק, אך בקבוצה החילונית הדיפרנציאציה בחלוקת התפקידים בין האם לאב חדה פחות. ההבדל העיקרי הוא בציפיות. פלזנטל-ברגר מסכמת כי רב המשותף בין הקבוצות למרות ההבדלים שנמצאו בניהן.

ניתן לסכם כי הערכים והמסורות בחברה החרדית מובדלות מהחברה החילונית המערבית החל מהציפיות לגבי נישואין היריון ולידה, אופן ההכרות בין בני הזוג, הערכים והנורמות המלווים את הזוג הצעיר וכלה בשלב הכניסה לאימהות ולהורות. במחקר זה, אתייחס לחוויה האימהית של האם החרדית ושל האם החילונית המשתייכות לתרבויות שונות תוך הבנת החוויה האימהית בהקשר רב תרבותי (Carter & Mxgoldrick, 1999), זאת לצד התפיסה העולה מהספרות כי אימהות עוברות תהליכים דומים בשלב זה, על אף ההבדלים בחוויה האימית של האם והמשמעות שהיא נותנת לתהליך (Nicolson, 1999; Nelson, 2003).

בנוסף, תבחן השונות בחוויית האימהות את הקשר הזוגי. שונות זו המוסברת בספרות, (Demo and Cox, 2000; Belsky, 1985; Miller and Bsollie, 1980) קידר, 2006) תבחן גם לאור משתנים תרבותיים במגזר החילוני והחרדי.

## שאלות המחקר

1. מהי חווית האימהות לאחר הולדת הילד הראשון.
  - א. באיזו מידה עולות חוויות של מצוקה וקושי וכיצד מתמודדות עימן האימהות.
  - ב. באיזו מידה עולות חוויות של אופוריה והנאה.
  - ג. מהו היחס בין חוויות האופוריה וההנאה מול הקשיים והמצוקה, בחווייתן של האימהות.
  
2. מהי חווית הנשים את מערכת היחסים הזוגית לאחר הולדת הילד הראשון.
  - א. כיצד מתוארים היחסים הזוגיים לפני הלידה.
  - ב. כיצד מתוארים היחסים הזוגיים היום.
  - ג. מהו אופי השינוי בחוויית האימהות את הקשר הזוגי וכיצד מתמודדות האימהות עם שינויים אלו.
  
3. מהם קווי הדמיון והשוני בחווייתן של נשים חילוניות מול חרדיות לאחר הולדת הילד הראשון.

## מתודולוגיה ומערך המחקר

### שיטת המחקר - הקדמה

מחקר זה הינו מחקר איכותני פנומנולוגי. במחקרים פנומנולוגיים החוקרים מתמקדים בהבנת המשמעויות של מושאי המחקר והתהליכים על ידי המשתתפים עצמם מנקודת מבטם של המשתתפים (שקדי 2003). מחקר זה מתאר את חוויתן הסובייקטיבית של אימהות חילוניות וחרדיות בישראל, לאחר הולדת ילדן הראשון, תוך ניסיון להבין את החוויה, משמעותה והתהליכים העוברים על האימהות בכניסה לאימהות ובקשר עם בן זוגן.

### מערך המחקר

מחקר זה מתבסס על ראיונות עומק חצי מובנים. במחקר נשאלו הנחקרות על החוויה כאם חדשה. במידה והיו נושאים על החוויה האימהית שלא עלו בריאיון או לא היו בהירים מספיק, הוצגו שאלות הבהרה. כמו כן הוצגה שאלה על חווית היחסים של האימהות עם בן זוגן. גם כאן, במידה והיו נושאים על החוויה הזוגית שלא עלו בריאיון או לא היו בהירים מספיק, הוצגו שאלות הבהרה.

### החוקרת

כעורכת מחקר איכותני, החוקרת מהווה חלק בלתי נפרד מהחקירה. "כדי להבין את העולם אתה חייב להיפך לחלק ממנו ובאותו זמן להישאר מופרד ממנו, שייך ומובדל" (Patton בתוך שקדי, 2003). החוקרת הינה עובדת סוציאלית שהוכשרה בקורסים שונים של המחקר האיכותני בבית הספר לעבודה סוציאלית ורווחה חברתית, באוניברסיטה העברית בירושלים. החוקרת הינה אם לשני ילדים צעירים אשר חוותה את חווית האימהות לילד ראשון. יחד עם זאת, מרחק הזמן מחוויית ההורות הראשונית מאפשר לחוקרת להבין את העולם ולהיות חלק נפרד ממנו. החוקרת משתייכת למגזר החילוני.

### משתתפות

במחקר זה רואיינו 16 אימהות לילד ראשון. קריטריונים לדגימה: האימהות שרואיינו הינן אימהות לילד ראשון בגילאי 4 חודשים עד שנה. נשואות, ודוברות עברית. טווח גילאי האימהות נע בין עשרים לשלושים וחמש. מחצית מהאימהות משתייכות למגזר החילוני היהודי ומחציתן למגזר החרדי. גיל התינוק הוגבל לגילאי 4-12 חודשים. מטרת המחקר הינה להבין את חווית האימהות לאחר ההסתגלות הראשונית לתינוק מחד, ומאידך לפני כניסת האימהות לשלב האימהות הצעירה. בתקופה זו האימהות מגבשות תובנות לגבי אימהותן, ולתהליך אותו עברו מלידת התינוק.

(Miller and Bsollie, 1980; Miller, 2007).

חוקרים אחרים מצאו כי בתקופה של 8-9 חודשים לאחר הלידה עולים בצורה חדה יותר סימפטומים של מצוקה, דיכאון וקשיים ושביעות רצון נמוכה מהיחסים הזוגיים.

(Levy-Shiff, 1994; Matthey, Barnett, Ungerer & Waters, 2000).

המדגם מתבסס על דגימה מכוונת. דגימה מכוונת מתמקדת בבחירת האינפורמנטים המייצגים באופן הטוב ביותר את האוכלוסייה שממנה נבחרו ויש ביכולתם ללמד אותנו על התופעה הנחקרת. (מנסון בתוך שקדי, 2003). שיטת הדגימה שהשתמשתי תחילה היתה שיטת "כדור השלג". טכניקה של "כדור שלג" מבוססת על הפניית משתתפים על ידי המשתתפים עצמם תוך שימוש באינפורמנטים מתוך הקהילה או המקורבים לה. בפנייה לאימהות חילוניות פניתי לחברים ומכרים אשר הפנו אותי לאימהות לילד ראשון. בפנייה לאימהות חרדיות, נעזרתי במכרים המשתייכים לעדה החרדית או מקרובים אליה, אשר הפנו אותי לאימהות חרדיות לילד ראשון. באמצעות שיטה זו הגעתי לשתים עשרה מרואיינות: שמונה מן המגזר החילוני וארבע מן המגזר החרדי. לאחר מכן נתקלתי בקושי להגיע לעוד מרואיינות מן המגזר החרדי. בהתאם לכך פרסמתי מודעות בשירותי בריאות המשרתים את המגזר החרדי (טיפות חלב וקופות חולים) ופניתי לאימהות להתראיין תמורת תשלום סמלי. בדרך זו הגעתי לארבעת המרואיינות האחרונות. יש לציין כי שנים עשר המרואיינות הראשונות קיבלו שי צנוע, שווה ערך לתשלום שניתן לארבעת המרואיינות האחרונות.

### **שיטת המחקר וניהול הראיון**

בפנייתי לאימהות, יצרתי עימן קשר טלפוני בו הצגתי את המחקר: (ארבעת המרואיינות האחרונות יצרו עימי את הקשר הראשוני) הבנת החוויה האימהית והזוגית לאחר לידת ראשון אצל אימהות המשתייכות למגזר החילוני והחרדי. בשיחת טלפון הובטחה שמירה על סודיות. חשוב לציין כי נושא זה העסיק בעיקר אימהות מן המגזר החרדי ועל כן פירטתי על דרכי שמירת הסודיות. כמו כן הצגתי את עצמי כסטודנטית לתואר שני, אם לשניים, המשתייכת למגזר החילוני. בבואי לראיין אימהות חרדיות התלבשתי בלבוש צנוע, (חצאית וחולצה ארוכת שרוולים) אך לא היה ספק לגבי אי השתייכותי למגזר. חשוב לציין כי חלק מהאימהות מן המגזר החרדי בקשו את אישור הבעל לפני קיום הראיון בעוד אצל אימהות מן המגזר החילוני הסוגיה כלל לא עלתה.

מחקר זה מתבסס על ראיונות עומק חצי מובנים. הראיונות נערכו ברובם בבתי המרואיינות. ראיון אחד נערך במקום עבודתה של המרואיינת. הראיונות ערכו כשעה עד שעתיים. הראיונות הוקלטו ושוקלטו. רב הראיונות (מלבד שנים) נערכו בנוכחות התינוק. לעיתים נאלצתי להפסיק את ההקלטה על מנת שהאם תתפנה לטפל בתינוק. בראשית הראיון נשאלו המרואיינות על חווית האימהות. הראיון נפתח בשאלה כללית: "ספרי לי על חווייתך כאמא חדשה". לאחר מכן הוצגו מספר שאלות הבהרה על חוויות חיוביות באימהות לצד קשיים, התמודדות עם הקשיים העולים, מידת המוכנות לאימהות, תפיסת התפקיד האימהי, תפיסת עצמי כאם מול האידיאל האימהי. לאחר מכן, במידה ונושא הזוגיות לא עלה קודם לכן, נשאלו המרואיינות על חויתן את הקשר הזוגי. במידה והיו תכנים על החוויה הזוגית שלא עלו בראיון, הוצגו שאלות הבהרה אשר התמקדו בחוויית הקשר הזוגי מול הקשר ההורי, על השינויים בקשר הזוגי לפני ואחרי הלידה, ובמידה ותוארו שינויים, על התמודדות עם שינויים בקשר הזוגי. ברב הראיונות של אימהות מן המגזר החרדי עלה מיוזמתן דגש על מאפייני האימהות במגזר החרדי תוך הסבר על התפיסות והנורמות בחברה החרדית.

### שיטת ניתוח הנתונים

ניתוח נתונים הוא תהליך של סידור והבניית המידע שנאסף לצורך פרשנותו והבנת המשמעויות שלו. אפשר להבחין בשתי מסורות בניתוח של מחקר איכותני: הניתוח המבני (Structuralist Analysis) והניתוח הנושאי (Thematic analysis). הניתוח המבני עוסק בטקסט עצמו כאובייקט לניתוח וכולל שיטות של ניתוח המבנה הנרטיבי וניתוח לשוני. הניתוח הנושאי (Glaser & Strauss, 1967) הינה מתודה המבוססת בעיקרה על איתור שיוור ואפיון של חזרות בחומר הגולמי של הממצאים, תוך הגדרה ברורה של יחידת הניתוח ובניית היררכיה בין החזרות והתמות תוך ניסיון להרכיב מודל תיאורטי המסכם ומסביר באמצעותם את המציאות הנחקרת. (צבר-בן יהושע, 1990). בשיטה זו הטקסט מאורגן על פי התמות/קטגוריות העולות מהניתוח של כלל הראיונות.

ניתוח המחקר נערך בשתי צורות הניתוח שצוינו: בניתוח המבני התייחסתי לנרטיב העולה, כגון: מהו הנרטיב של האימהות, איך הן מדברות, על מה הן מדברות, מהו היחס בין הנושאים השונים, מהו הסדר של הנושאים, האם מתוארת חוויה אינטגרטיבית ברמה האישית והזוגית.

בניתוח הנושאי, התייחסתי לתמות שעולות על ידי זיהוי תמות וקטגוריות מרכזיות. דפי קידוד פותחו על מנת לכלול מובאות מדברי המראיינות על פי התמות והקטגוריות שאותרו. חלק מהראיונות הובאו בפני שתי עמיתות שלי וכן בפני מנחת המחקר.

## הממצאים

על מנת ללמוד על חווית האימהות והקשר הזוגי לאחר הולדת הילד הראשון, ראייתני שמונה אימהות חילוניות ושמונה אימהות חרדיות, אימהות לילד ראשון. גיל הילד נע בין ארבע חודשים לשנה.

### הצגת המרואיינות

להלן אציג את המרואיינות על פי הסדר הכרונולוגי בו נערכו הראיונות. הראיונות נערכו בסדר אקראי. כל אם בחרה לעצמה שם בדוי והיא תוצג בשם זה לשם שמירת סודיות.

### נועה

נועה בת 31, משתייכת למגזר החילוני, נשואה לצי' נועה וצי' נשואים כשש שנים. נועה הינה אם ליי' בן 10 חודשים. מתגוררת בעיר במרכז הארץ. נועה הינה בעלת תואר שני בפסיכולוגיה. אינה עובדת. הראיון עם נועה נערך בשעות הבוקר, לקראת סוף חופשת הלידה שלה. הראיון נמשך כשעה. התינוק ישן במהלך כל הראיון. במהלך הראיון נועה מרבה להשתמש במושגים פסיכולוגיים. מתארת את חווייתה הרגשית ואת הסיטואציות והדילמות עימם מתמודדת. מתייחסת לאימהות כחוויה מעצימה וניכרת חוויה רגשית מיטיבה של האימהות. נועה מתארת את השינויים בקשר הזוגי, שכוללים בתוכם ריחוק והקרבה של הזוגיות.

### רחל

רחל בת 24, משתייכת למגזר החרדי. נשואה לאי'. נשואים כשנתיים. רחל הינה אם לבי' בן 10 חודשים. מתגוררים בירושלים, בשכונה חרדית. רחל ובעלה חזרו בתשובה, הכירו לפני שנים רבות עוד לפני הליך החזרה בתשובה. בעלת תואר שני בריפוי בעיסוק. חזרה לעבודתה כאשר בי' היה בן שלושה חודשים. רחל ובעלה עלו לפני כשנתיים מארצות הברית. העברית שלה שוטפת אך מכילה טעויות רבות וניכר כי אוצר המילים אינו רחב.

הראיון עם רחל נערך בשעות אחר הצהריים מייד עם חזרתה מהעבודה. הראיון ערך כשעה. הראיון נערך בנוכחות התינוק שלעיתים היה זקוק ליחס וקטע את רצף הראיון. בראיון היתה חוויה של קלילות בטון הדיבור ובמסרים הבלתי מילוליים על אף שבתוכן הדברים התייחסה רחל לקשיים רבים בחווייתה. לרחל קשה לבטא את רגשותיה, והיא מתארת קשיים טכניים. גם כאשר ניכרים קשיים רגשיים כמו במקרה של ריחוק ממשפחתה, היא מתקשה לתאר את רגשותיה. רחל מתארת יחסי חברות קרובים עם בעלה, דבר שעזר להם להתמודד עם המעבר מזוג ללא ילדים לזוג עם ילד.

### כוכבית

כוכבית בת 32, משתייכת למגזר החילוני. ילידת הארץ. נשואה לאי' כשנתיים. כוכבית הינה אם ליי', בן שמונה וחצי חודשים. מתגוררת בישוב באזור המרכז. בעלת תואר שני ועוסקת בתחום האומנות. חזרה לעבודה כחמישה חודשים לאחר הולדת בנה.

הראיון עם כוכבית נערך בשעות אחר הצהריים, לאחר חזרתה מהעבודה. הראיון נערך קרוב לשעתיים. הראיון נקטע מעט פעמים לשם התייחסות וטיפול בתינוק. כוכבית מרבה להביא דוגמאות המשקפות את השינויים בחייה עם הולדת בנה. מתארת את הרצון והניסיונות לחזור לעצמאות שאיבדה. היא



מרחיבה על השינויים בטיב היחסים הזוגיים לאחר המעבר להורות. לכוכבית חשוב לשמור על היחסים הזוגיים ועל הזמן לזוגיות בעוד בעלה עסוק בעיקר בהורות הטרייה.

### חיה

חיה בת 23, משתייכת למגזר החרדי. נשואה למ' שנה וארבע חודשים. חיה הינה אם ל' בת ארבעה וחצי חודשים. מתגוררת בישוב חרדי באזור המרכז. בעלת תואר שני בחינוך מיוחד ועובדת כסייעת בחינוך המיוחד. חזרה לעבודתה כשלושה חודשים לאחר הלידה. נולדה וגדלה בארצות הברית. בני הזוג נמצאים כשנה בארץ. חיה מדברת באופן שוטף וללא מבטא.

הראיון נערך בשעות אחר הצהריים, לאחר חזרתה של חיה מיום עבודה. הראיון ערך כשעה ונקטע מספר פעמים לטיפול בתינוקת. חיה מדברת בקול חלש, עוצרת מידי פעם כדי לחשוב, מתקשה להסביר את רגשותיה אך לא ניכר כי מדובר בקשיי שפה. ניכרת עייפות רבה המלווה את הראיון. בולט כי היא עדיין נמצאת בתקופת הסתגלות הראשונית לאימהות. חיה סירבה לפרט על יחסיה עם בעלה, "אני מעדיפה שלא... רק לא לדבר על הקשר". יחד עם זאת, היא תיארה יחסי שותפות בהורות. מתארת בדידות, עומס ורצון לתמיכה רבה יותר מצד החברה והשירותיים הקשורים לטיפול באם ובתינוק.

### ענבר

ענבר בת 32, משתייכת למגזר החילוני. ילידת הארץ. נשואה לר' שנה וחצי. ענבר הינה אם לע' בת תשעה חודשים. מתגוררת בעיר במרכז הארץ. עובדת בתחום המחשבים. חזרה לעבודה כחודש לפני קיום הראיון.

הראיון נערך בשעות הערב, לאחר שענבר השכיבה את ביתה לישון. יחד עם זאת הבת התעוררה מספר פעמים במהלך הראיון. בעלה של ענבר לא היה בבית. הראיון נערך כשעה ורבע. ענבר מדברת מהר ובשטף/ היא מתארת מצוקה בחודשים הראשונים שלאחר הלידה. ענבר מתארת זאת במבט לאחור וקיימת בדבריה ביקורת על התייחסות החברה לאימהות, ולקשיים בחוויה האימהית. ענבר מתייחסת לשינויים שחלו ביחסים הזוגיים ובעיקר למחסור בזמן לזוגיות ובקושי של בעלה להבין את חווייתה הרגשית ואת המצוקה שחווה לאחר הלידה.

### אנה

אנה בת 27, משתייכת למגזר החילוני. ילידת הארץ. נשואה ל' שנתיים. אנה הינה אם לק' בן שבעה וחצי חודשים. מתגוררת במושב במרכז הארץ. בעלת תואר שני. עובדת כמעצבת גרפית. חזרה לעבודה ועובדת חלקית מהבית.

הראיון נערך בשעות הערב, בעלה של אנה היה בעבודה. הראיון נערך כשעה. התינוק נכח בראיון אך כמעט ולא קטע את רצף הראיון. אנה מדברת מהר וענתה לכל השאלות שהצגתי לה. יחד עם זאת היא מתקשה לתאר את חווייתה הרגשית. היא עונה תשובות קצרות ופרקטיות וסוגרת את הנושא שעלה. משתמשת הרבה בגוף שלישי לתיאור החוויה האימהית. המאפיין הבולט בראיון היה העיסוק של אנה בנושא החינוך של בנה, וההתלבטויות שהנושא מעלה בתוך החוויה האימהית שלה.

דנה

דנה בת 30, משתייכת למגזר החילוני. ילידת הארץ. נשואה לש' שנתיים וחודשיים. דנה הינה אם לא' בת שבעה וחצי חודשים. מתגוררת בעיר במרכז הארץ. עובדת סוציאלית במקצועה, נמצאת בחופשת לידה ארוכה.

הראיון נערך בשעות הבוקר. הראיון התאפיין בנינוחות וזרם בצורה טבעית ורגועה. דנה שיתפה אותי בחוויה האימהית תוך התייחסות לקשיים שליוו אותה בעיקר בחודש הראשון לאחר הלידה, ולתהליך ההתמודדות והעיבוד של החוויה האימהית לאורך התקופה. דנה מתארת את מערכת היחסים הזוגית כחשובה לה ולבעלה, מה שמאפשר להם לתת מקום רב לקשר הזוגי.

נטלי

נטלי בת 22, משתייכת למגזר החרדי. ילידת הארץ. נשואה שנה וחצי. נטלי היא אם ליי בן ששה חודשים. מתגוררת בירושלים בשכונה חרדית. סטודנטית לראיית חשבון. הראיון נערך בשעות הבוקר. נטלי קבלה אותי בחם והראיון עימה נערך יותר משעתיים. נטלי מדברת ברצף, מתארת את החוויה האימהית כקשורה קשר ישיר לאמונה הדתית. "אני שואלת למה בכלל להביא ילדים? אם לאדם אין את ההשקפה, את האמונה..." היא מרבה להביא דוגמאות כשלעתים יש צורך למקד אותה לחזור לחוויה האימהית מאחר והיא נוטה לחזור למשמעות של האמונה בחייה. נטלי מתארת את הקשיים שלה כאם חדשה ואת האמונה כגורם מחזק בהתמודדותה עם האימהות. נטלי מתייחסת לשותפות הזוגית בגידול הבן ולהסתגלות מחיים זוגיים לחיי משפחה.

ענת

ענת בת 32, משתייכת למגזר החילוני. ילידת הארץ. נשואה לר' כשנה וחצי. ענת היא אם לע' בן תשעה חודשים. מתגוררת בישוב קהילתי במרכז הארץ. פיזיותרפיסטית במקצועה. נמצאת בחופשת הלידה ועתידה לחזור בקרוב לעבודה. הראיון נערך בביתה בשעות הבוקר. התינוק היה נוכח בעת הראיון אך היה רגוע והראיון זרם והתארך כשעתיים. ענת עסוקה מאוד בויתורים הרבים שכרוכים באימהות. ענת מציינת כי לא בער בה להיות אם וכי במהלך ההיריון ערכה תהליך של אבל על איבוד החיים הקודמים. האימהות הפתיעה אותה לחיוב בעיקר בזכות הקשר המיוחד שנוצר עם בנה והאושר שהוא הכניס לחייה. ענת מתארת גם את הקשיים בזוגיות שהשתנתה מאוד לאחר הלידה, קשיים שקשורים אף הם לויתורים שהיא ובעלה נאלצו לערוך בחייהם עם הולדת בנם.

יעל

יעל בת 33, משתייכת למגזר החילוני. ילידת הארץ. נשואה לא' כשנתיים. יעל היא אם לת' בת עשרה חודשים. מתגוררת בעיר במרכז הארץ. מורה בהכשרתה וכיום עוסקת בתחום החינוך. חזרה לעבוד כשבתה היתה בת שבעה חודשים. הראיון נערך במקום עבודתה בשעות הבוקר, ללא כל הפרעות במהלך הראיון. הראיון ערך כשעה וחצי. יעל מתארת את הכניסה שלה לאימהות כטבעית ורכה. יחד עם זאת היא מתארת קשיים בטיפול בתינוקת אך גם התמודדות אפקטיבית ותחושה טובה שלה כאם. יעל מתארת את השינויים בקשר

הזוגי שנשוב עכשיו סביב התפקיד ההורי, כאשר היא מתארת את התינוקת כמרכז עולמם "היא המרכז של החיים שלנו".

### רבקה

בת 23, משתייכת למגזר החרדי. ילידת הארץ. נשואה כשנתיים. רבקה היא אם לש' בת אחד עשר חודשים. מתגוררת בשכונה חרדית בעיר במרכז הארץ. עובדת כמזכירה. חזרה לעבודה שלושה חודשים לאחר הלידה.

הראיון נערך בביתה בשעות אחר הצרים, וערך כשעה, כאשר התינוקת שהתה לידה לאורך הראיון ורבקה עסוקה בה מאוד במהלכו. רבקה מתארת את הכניסה לאימהות כחיובית ומתייחסת לעניין שביתה הכניסה לחייה ולשינויים החיוביים שהאימהות תרמה לחייה כמו ביטחון עצמי גבוה יותר וגמישות מחשבתית. כמו כן האימהות תרמה לקשר הזוגי בכך שיצרה מטרה משותפת לה ולבעלה ויצרה סדר וכיוון ברור יותר בחייה.

### לולה

בת 35, משתייכת למגזר החילוני. נולדה באנגליה ועלתה לארץ לפני 12 שנה. לולה היא אם לג' בת ששה חודשים. נשואה לד' כחמש שנים. מתגוררת בישוב קהילתי במרכז הארץ. חזרה לעבודה מייד לאחר הלידה. עובדת מהבית באופן חלקי בתחום ייעוץ אסטרטגי.

הראיון נערך בביתה בשעות הבוקר וערך כשעה וחצי. לולה עסוקה מאוד בביקורת על החברה ובעיקר כלפי השירותים שאמורים לתמוך באם הטרייה ובמקום זאת מבקרים אותה כל הזמן. לולה מתארת המון ביטחון בעצמה כאם, ואמונה כי היא צריכה לשרד המון אופטימיות בחוויה האימהית, אופטימיות שחשובה גם לה וגם לתינוקת שלה. לאורך הראיון בלטה הראייה החברתית, והתייחסות לאימהות אחרות, אימהות שחסרים להם האמצעים והתמיכה לגידול התינוק. לולה מתארת את התמיכה הרבה שזוכה מבעלה, על אף שלא היה נוכח לפרקי זמן ממושכים מאחר ועובד בחו"ל.

### שרי

בת 21, משתייכת למגזר החרדי. נולדה בארץ. שרי היא אם למ' בת שמונה חודשים. נשואה כשנתיים. מתגוררת בשכונה חרדית בעיר במרכז הארץ.

צלמת במקצועה. מצלמת בעיקר בגני ילדים במגזר החרדי. חזרה לעבודה מייד לאחר הלידה עובדת כעצמאית ובתה נמצאת איתה בזמן העבודה, אשר חלקה נעשית מהבית.

הראיון נערך בשעות הבוקר וערך כשעה וחצי. שרי מתארת את האימהות כתפקיד של שליחות המלווה במצוות החל מעצם הכניסה להריון וכלה במעשים יום יומיים המלווים את גידול הילד. שרי מתארת את האימהות כנותנת משמעות וממלאת את סדר היום בחייה. גידול הילד מהווה המטרה בחיים. המעבר מזוג להורות לתינוק מתואר על ידה כדבר טבעי ללא השלכה על מערכת היחסים הזוגיים "ניסינו את זה של להיות רק אנחנו, עכשיו מנסים לגדל תינוקת ובעזרת השם אחר כך יהיו עוד ילדים. נחמד ככה ונחמד ככה".

### טלי

בת 23, משתייכת למגזר החרדי. נולדה בארץ. טלי היא אם לפ' בת חמישה חודשים. נשואה שנה ומספר חודשים. מתגוררת בעיר חרדית במרכז הארץ.

עובדת בבנק, חזרת לעבודה ארבעה חודשים לאחר הלידה. הראיון עם טלי נערך בשעות הבוקר המוקדמות של יום שישי. טלי משדרת עדינות, לרב עונה תשובות קצרות.

טלי מתארת את החודש הראשון לאימהות כחודש הסתגלות שלווה בקשיים כשלאחריו מתארת הסתגלות וחווייה חיובית. טלי מתארת את היחסים הזוגיים לאחר הלידה- מתארת יחסים של זוג צעיר המכיר מעט יותר משנה, וניסיונם לשלב בין הזוגיות להורות לתינוק. ניכר פער בין עמדתה של טלי לעמדת בעלה כאשר הבעל מעוניין לשים דגש רב יותר לזמן הזוגי בעוד טלי מעדיפה להיות כמה שיותר עם בתה התינוקת.

### אסתר

בת 22, משתייכת למגזר החרדי. נולדה בשוויץ ועלתה לארץ לפני שלוש שנים. אסתר חזרה תשובה בגיל צעיר באופן הדרגתי. גדלה במשפחה שומרת מצוות. אסתר נשואה למ' כשנתיים, אמא לת' בן שמונה חודשים. מתגוררת בעיר חרדית במרכז הארץ. סטודנטית לחינוך מיוחד, לאחר הלידה לקחה חופשה מהלימודים וחזרה ללמוד מספר ימים לפני מועד הראיון.

הראיון נערך בביתה בשעות הבוקר המאוחרות של יום שישי כאשר הבית נראה מאורגן לשבת. אסתר מדברת בשתף רב, במבטא צרפתי. אסתר מתארת את השמחה הרבה שהתינוק הכניס לחייה ולחיי בעלה. היא מתייחסת לכך כי התברכה בכך כי הכל היה טוב בסביבתה- תמיכה כלכלית מהוריה, בריאות, חיבתה לילדים מה שאפשר לה להיכנס בקלות לאימהות וליהנות מהחווייה. אסתר מרבה לתאר את הדת כמתווה דרך וערכים ומשפיעה ומעצבת את האימהות ואת הדרך בה היא מעוניינת לגדל את בנה.

מתארת את הקשר הזוגי הטרי ואת החשיבות לשים דגש על הקשר הזוגי ולא לאפשר לדחוק את היחסים הזוגיים הצידה, בעקבות הולדת התינוק.

### חני

בת 23, משתייכת למגזר החרדי. נולדה וגדלה בעיר חרדית במרכז הארץ. כיום מתגוררת ביישוב במרכז הארץ, בשכונה חרדית. חני נשואה שנה וחצי, אם לת' בת שמונה חודשים. עובדת כמזכירה. חזרה לעבודה כשת' היתה בת ארבעה חודשים.

הראיון נערך בביתה במוצאי שבת. התינוקת שהתה עם אביה מחוץ לבית. חני מדברת בחופשיות ובקלילות, מגדירה עצמה כחרדית אך פתוחה יותר מזרמים חרדיים אחרים "לעולם שבחוף". חני מדגישה את תחושת האושר הגדולה לצד האחריות שהביאה האימהות לחייה. היא מתייחסת לקשיים באימהות כקשיים אשר מגדלים אותה והופכים אותה לטובה יותר ומדגישה את המקום של האמונה בחייה כמכוונת ועוזרת ביכולת להתמודד עם החלקים הקשים יותר באימהות. כפי שהאימהות מוסיפה ומחזקת אותה כך גם הזוגיות התחזקה. המעבר מזוג למשפחה נתפס כמחזק את הקשר הזוגי, כאשר קיימת הדדיות בין הורות לזוגיות: ההורות נתפסת על ידה כמחזקת את הזוגיות והזוגיות מחזקת את ההורות.

**פרטי מרואיינות- אימהות מהמגזר החילוני**

אימהות אלו הינן אימהות המשתייכות כולן למגזר החילוני, מתגוררות בישראל, משתייכות למעמד סוציו-אקונומי בינוני-גבוה. טווח גילאי האימהות נע בין 27-35 כאשר בממוצע גיל האם הינו 31.5. גיל התינוק נע בין ששה לעשרה חודשים. כל האימהות הינן אקדמאיות בעלות תואר ראשון ומעלה, חמש מתוכן חזרו לעבוד בעת קיום הראיון. כולן האריכו את חופשת הלידה. ארבע מתוכן מקיימות מערכת יחסים ארוכת שנים (מעל לארבע שנים) עם בן זוגן.

<u>שם</u> (בדוי)	<u>גיל</u>	<u>גיל</u> <u>התינוק</u>	<u>מין</u> <u>התינוק</u>	<u>אורח</u> <u>חיים</u>	<u>מס'</u> <u>שנות</u> <u>נישואים</u>	<u>מקצוע</u>	<u>האם</u> <u>עובדת</u>	<u>ארץ לידה</u>
נועה	31	10 חודשים	בן	חילונית	6	פסיכולוגית	לא	ישראל
כוכבית	32	8 וחצי חודשים	בן	חילונית	כשנתיים (לאר חברות ארוכה)	אוצרת	כן	ישראל
ענבר	32	9 חודשים	בת	חילונית	שנה וחצי	בתחום המחשבים- ניתוח מערכות	כן	ישראל
אנה	27	7 וחצי חודשים	בן	חילונית	שנתיים	גרפיקאית	כן	ישראל
דנה	30	7 וחצי חודשים	בת	חילונית	כשנתיים	עובדת סוציאלית	לא	ישראל
ענת	32	9 חודשים	בן	חילונית	שנה וחצי (לאחר חברות ארוכה)	פיזיותרפיסטית	לא	ישראל
יעל	33	10 חודשים	בת	חילונית	כשנתיים	עוסקת בתחום החינוך	כן	ישראל
לולה	35	6 חודשים	בת	חילונית	5 שנים	יועצת אסטרטגית	כן	אנגליה עלתה בשנת 1996

פרטי מרואיינות- אימהות מהמגזר החרדי

אימהות אלו הינן אימהות המשתייכות כולן למגזר החרדי, מתגוררות בישראל. שלוש מהן הינן עולות חדשות. האימהות משתייכות למעמדות סוציו-אקונומי שונים. טווח גילאי האימהות נע בין 21-24 כאשר בממוצע גיל האם הינו 22.6. גיל התינוק נע בין ארבע וחצי לאחד עשרה חודשים. מחצית מהאימהות בעלות השכלה אקדמאית, אחרות בוגרות סמינר. כל האימהות חזרו לעבוד כשלושה-ארבעה חודשים לאחר הלידה, מלבד שתי אימהות אשר הינן סטודנטיות בעת קיום הראיון. כל האימהות נשואות תקופה של שנה עד שנתיים. התחתנו זמן קצר לאחר הכרות (בשידוך) עם בן זוגן.

<u>שם</u> <u>(בדוי)</u>	<u>גיל</u>	<u>גיל</u> <u>התינוק</u>	<u>מין</u> <u>התינוק</u>	<u>אורח</u> <u>חיים</u>	<u>מס'</u> <u>שנות</u> <u>נישואים</u>	<u>מקצוע</u>	<u>האם</u> <u>עובדת</u>	<u>ארץ</u> <u>לידה</u>
רחל	24	10 חודשים	בן	חרדית	שנתיים	מרפא בעיסוק	כן	ארה"ב עלתה בשנת 2005
חיה	23	4 וחצי חודשים	נקבה	חרדית	כשנה וחצי	סייעת בחינוך מיוחד	כן	ארה"ב, עלתה בשנת 2007
נטלי	22	6 חודשים	בן	חרדית	שנה וחצי	סטודנטית לראיית חשבון	סטודנטית בעת הראיון	ישראל
רבקה	23	11 חודשים	בת	חרדית	שנתיים	מזכירה	כן	ישראל
שרי	21	8 חודשים	בת	חרדית	שנתיים	צלמת	כן	ישראל
טלי	23	5 חודשים	בת	חרדית	שנה+	עובדת בבנק	כן	ישראל
אסתר	22	8 חודשים	בן	חרדית	שנתיים	סטודנטית לחינוך מיוחד	סטודנטית בעת הראיון	שוויץ עלתה בשנת 2006
חני	23	8 חודשים	בת	חרדית	שנה וחצי	מזכירה	כן	ישראל

## ממצאי המחקר

### תמה 1: מגוון הרגשות העולים בחוויה האימהית

מניתוח הראיונות עולה כי במעבר לאימהות עולים רגשות חיוביים לצד רגשות אמביוולנטיים ושיליים.

#### קטגוריה: רגשות חיוביים בחוויה האימהית.

**קוד: רגשות של אושר ושמחה לגבי הלידה וההורות (אושר, כיף והתרגשות)**  
**רגשות של אושר, כיף והתרגשות עלו בצורה בולטת בראיונות כשלמעשה כל האימהות במחקר התייחסו לרגשות חיוביים אלו שעלו אצלן עם הולדת התינוק. להלן מספר ציטוטים לדוגמא:**  
**אסתר:** "...ופתאום את אוהבת אותו, אהבה זה דבר בלתי...הרגשתי את זה ברגע הראשון. הרופאים מתו מצחוק אני קוראת לו "חמוד שלי, חמוד שלי, הנה אמא", זה היה רגש, התחלתי לבכות, למרות שלא בכיתי כל היום, זה לא בכי של פחד זה בכי של שמחה, ממש שמחה ותודה לאל, להרגיש שהשם נתן וברוך השם. גם בברית בכיתי משמחה, אנשים היו אומרים לי, התינוק יהיה בסדר, על תדאגי לו לא כואב לו, ואני אמרתי אני יודעת שלא כואב לו רק אני שמחה מהמצב".

**אנה:** "זה כיף, זה אושר גדול זה מה שאני יכולה להגיד על זה. אין משהו דומה לזה שאני יכולה להקביל אותו... זה גם משהו אחר, זה לא שיש סקאלה של אחד עד עשר וזה עשר, לא. זה משהו אחר, מדהים אבל אחר... נראה לי גם שאני חווה דברים מחדש... כל דבר קטן נניח, אם הייתי חושבת לפני שילדתי על להתלהב מילד שזוחל, כאילו ואאו איזה התרגשות ושמחה וכל האנשים המבוגרים עומדים ומוחאים כפיים לגור הקטן".

**שרי:** "אני נורא נהנית, נורא נורא נחמד לי, אני מאוד אוהבת את התפקיד הזה, אני מרגישה שליחה טובה לעשות תפקידים טובים בעזרת השם לגדל ילדים, לחנך אותם ושילכו בדרך השם, זה אנחנו תמיד מתפללים ותמיד מבקשים לבנים ובני בנים, שבאמת נאהב אותם כי בלי לאהוב ילדים זה לא נראה לי שווה משהו. אנחנו מאוד אוהבות אחת את השנייה...זה היה החוויה הכי נחמדה שיכול להיות, לא היה משהו יותר נחמד מהדבר הזה...נהניתי מכל רגע... ונהניתי מכל יום. דבר ראשון להתחיל בחיבוקים האלה, הרוגע האנושי הזה זה באמת רוגע, ולראות את החיוך שלה בבוקר...אני מאוד אוהבת לראות לא רק את ההתפתחות, את כל החיים האלה. החיים שלי השתנו והשתנו לטובה כי זה יותר מקשר יותר נותן לי גם סיפוק וגם חם והכל".

#### **קוד: פליאה מהתינוק ומשלבי התפתחותו**

**רגש של פליאה עלה אצל חלק מהאימהות במחקר (5 אימהות) ומתייחס לפליאה מתהליך בריאת התינוק התפתחותו ואישיותו. להלן מספר ציטוטים:**

**נטלי:** "אני חושבת שכל אישה שעוברת לידה אז זה גורם לה... בכלל יצור חדש מאיפה נוצר הדבר הזה, זה כזה מדהים בדיוק אף שם לנשק, הכל... איש קטן יש לו הכל אבל בקטן. זה מפליא, החיים מקבלים עוצמה... זה מדהים לראות, זה ממש מפליא אותי. התינוק הדבר הראשון שהוא עושה, הוא ממש יודע כאילו לימדו אותו אבל לא לימדו...ישר הוא יודע מפה צריך לינוק, איזה מדהים זה ובכלל גם החלב זה עוד עניין החלב הכי הכי משובך יותר ממטרנה יותר מהכל מכל החוכמות שיש היום וכל המדע..., זה גם מפליא לראות איך התינוק מתפתח רק מחלב. עם בקבוקים יש פיתמה שמתאימה יש שלא מתאימה פה זה בדיוק מתאים".

**יעל:** "היא באמת ילדה מיוחדת. היא מאוד ממהרת. היא מיהרה לזחול, היא מהרה לעמוד, היא פקחית ברמות מטורפות אנחנו משתגעים מהדברים שהיא עושה. אני קונה כל מיני משחקים התפתחותיים כשברור לי שהיא לא תלמד, והיא לומדת ציק צק איך לתפעל אותם. זה מדהים אותי. קניתי לה את המוט הזה עם החישוקים, תיק תק היא למדה איך מפעילים את החישוקים, מה עובר עליך את קטנה!".

**דנה:** "... כל פעם שהיא עושה משהו חדש, אז זה התרגשות אדירה. אני כמובן תמיד ישר עם דמעות, והכל, כל דבר נורא נורא מרגש אותי, כל דבר הכי קטן... פעם ראשונה שהיא התהפכה, פעם ראשונה שהיא זחלה, כשאני רואה אותה משחקת אני נדהמת. מדהים איך שיש להם סדר בראש של הדברים, ואיך הם מלמדים את עצמם לעשות כל מיני דברים...".

#### **קוד: גאווה וסיפוק**

##### **אצל חלק מהאימהות (6 אימהות) עלה רגש של גאווה וסיפוק מהאימהות.**

**שרי:** "פתאום הרגשתי שזה שלי, וזה הרבה יותר אישי זה שלי זה לא של השני, היא חיה איתי כל הזמן. זה לא שאני נפגשת איתה רק לפעמים. זה הילד שלי, יש בזה בפירוש שינוי... פתאום אצלי בבית והיא ישנה איתי במיטה... כל הזמן... זה עושה לי מאוד טוב שאנחנו ישנות ביחד, אני מרגישה את הכל, זה הילד שלי באמת, זה לא הילד של השני, זה אני, חוויתי את כל החוויות האלה של ההיריון והלידה כדי לקבל משהו. זה לא שהגישו לי אותה על מגש של כסף. ילדתי אותה, עבדתי קצת בשביל זה, כאב לי בשביל זה גם. זה לא שיום אחד התקשרו אלי בטלפון אמרו לי נולד לך. הרגשתי את זה...תמיד ראיתי את ההתפתחות הזאת אצל ילדים אחרים אבל אצלי בבית אף פעם לא ראיתי את זה ופתאום לראות את זה אצלי בתוך הבית שלי לראות באמת איך יש לי ילדה ואני האמא... זה נורא נותן סיפוק גם".

**אנה:** "אני לא שוללת אפשרות אחרת אבל אני גם מרגישה בן אדם יותר שלם. לא שאני שוללת החלטה של אחרים לא ללדת ילדים אבל, אבל ככה אני מרגישה... כמובן שחשוב להיות בן אדם שלם לפני זה, אבל זה מאוד מאוד חשוב זה תחושה כזו שאתה יותר מזה שיצרתי פה ילד. אתה יוצק, אתה מכוון יש לך המון המון השפעה וזו תחושה טובה כזו".

**חני:** "זה בעצם נותן לך משהו שאת מרגישה שאת עובדת על עצמך הופכת להיות אדם טוב יותר כי את פתאום לא חושבת רק על עצמך את יוצאת מתוך הבעה של אני והחיים שלי והדאגה לעצמי פתאום יש מישהו אחר לדאוג לו, אז זה בעצם מקדם גם אותי, מעצם הנתנה שלי לילדה שלי וגם מהבחינה של אושר, זה הרבה יותר ממלא, יש מישהו נוסף בחיים ש..שהוא חלק ממני ומצד שני זה מישהו שאני נותנת לו אבל מקבלת המון המון בחזרה, המון שמחה".

#### **קטגוריה: רגשות אמביוולנטים או שליליים בחוויה האימהית**

##### **קוד: תחושת אחריות**

**תחושת האחריות חזרה ועלתה ברב הראיונות (10 מהראיונות), כאשר האימהות התייחסו לכך כי תחושת האחריות לעיתים מכבידה, מלחיצה, מדאיגה ואף מקשה על תפקודן. לעיתים תחושת האחריות נתפסת כחלק מתהליך הכרחי הכרוח במעבר לאימהות.**

**כוכבית:** "מין תחושת אחריות עכשיו נורא גדולה, שכל דבר שאני עושה, נגיד אני ... אפילו בנהיגה, אני נוהגת, גם אם הוא לא איתי באוטו, ולפעמים במקרים שהייתי מאבדת סבלנות בנהיגה, אני ... יש



לי סוויטצ' כזה של רגע, אני לא יכולה להיות אגואיסטית, יש ילד בבית שכאלו מחכה לי... במקומות כאלו זה מה שאני דואגת היום".

**אסתר:** "איך זה להיות אמא? זה אחריות. וגם אני חושבת יותר על העתיד, מה יקרה הרבה יותר דואגים, כל דבר, נקנה או לא נקנה, כי אולי צריך את הכסף כדי לקנות את זה לתינוק, אולי לבית אולי לחדר בשבילו? הרבה יותר חושבים עליו... רואים שכל רגע יכול להיות סכנה אז זה אחריות. כל רגע שאת מחליפה לו והוא לקח נייר לפה, איך אומרים, רעיל, או שהוא יכול פתאום ליפול מהכסא, כל דבר זה סכנה. אני מרימה אותו בידיים, פעם בלי כוונה לא החזקתי אותו נכון הוא נדפק בקיר והיה לו אדום. סכנות, סכנות, כל רגע צריך להיות מרוכזים ולבדוק מה הולך פה. גם מבחינת כמו שאמרתי לך להאכיל אותו טוב, להשתדל אפילו אם את צריכה לקום חצי שעה יותר מוקדם, תקומי יותר מוקדם כדי שיהיה לו פרות טריים ולא מה שרצית להכין אתמול כי זה מסתדר לך אבל אז אין ויטמינים בבוקר. זה נקרא גם אחריות".

**רבקה:** " זה הרבה מאוד אחריות. זה לדאוג לה ולפנק. כשחם מידי אז לא לחנוק אותה. יש גם יותר אחריות לעצמי, היום אני לא רק בשבילי ולא רק בשביל בעלי, יש לי גם בת, אז אני אומרת לבעלי, תיזהר יש לך גם בת. לא לעלות על כל טרמפ ולא לעצור כל אחד כי בכל אופן, יש לנו אחריות. למשל כשיש שקט אני הולכת לראות מה קורה איתה, זה מחשיד, כי היא לא תינוקות שקטה היא כל הזמן מדברת עם עצמה. אז מה את עוד ישנה?... אני חושבת על זה מאוד הרבה".

#### **קוד: פחדים וחששות, (הכוללים רגשות של פחד, חרדה ודאגה)**

##### **רגשות של פחד, חרדה ודאגה עלו אצל רובן המכריע של האימהות (15 אימהות).**

**נועה:** "זה מתחיל מפחד של איך אני יודעת שהוא בסדר, שהכל בסדר לו. מתחיל מפחד קיומי כזה... שהוא נשם את הנשימה הראשונה, יש לו עשר אצבעות... הכל בסדר ואז זה פחד שהוא אכל מספיק? הוא עלה במשקל? ירד? פחד הכי בסיסי שאם התינוק מתפקד או לא והאם אני מתפקדת כאמא. אם יש לי מספיק חלב או אם אני מחזיקה אותו נכון... הפחד של הקשר הכי ראשוני והכי בסיסי שקשור להישרדות שלו".

**טלי:** " היא נולדה שלוש קילו והרגשתי שהיא יכולה ליפול לי מהידיים. גדלתי בבית שלא היו בו תינוקות, לא אחיינים לא אחים קטנים אז הרגשתי לא בטוחה. רק כשהיא היתה בת חודש עשיתי לה אמבטיה בפעם הראשונה. עד אז אמא שלי היתה עושה... אז בהתחלה זה היה יותר חרדתי כזה, כל פעם שהיא היתה בוכה לא הייתי מבינה מה קורה איתה, אפילו סתם שהיא בוכה כי היא רעבה אז ישר נלחצתי, וחושבת מה היא רוצה. סך הכל הילדה רעבה היא לא יודעת לדבר, אז היא בוכה כשהיא רעבה. נלחצתי מהבכי... כשהיא נולדה לילות שלמים היא היתה בוכה ולא ידעתי מה לעשות, טוב היא כבר אכלה היא לא רעבה, אז מה היא רוצה? היינו בוכות ביחד לפעמים. הייתי בוכה איתה... הרגשתי תסכול שאני לא מצליחה להרגיע אותה... זאת גם תחושה של דאגה, כשאני בעבודה אין רגע שאני לא חושבת עליה".

**חיה:** "פעם היה ללי פריחה על הגב וזה היה דווקא בזמן של החצבת, וזה היה מה זה פחד, אולי זה זה אולי זה לא. דווקא זה היה מהחם, אבל מאיפה אני צריכה לדעת. איך אני אדע? היא כל הזמן בכתה בכתה בכתה ולא נרגעה ואני לא ידעתי מה לעשות. ואז בהרגשה שלי אני לא אמא טובה, היא לא רוצה להיות איתי. ואז אני מחזיקה אותה והיא בוכה ואז אני שמה אותה במיטה והיא לידי והיא יותר רגועה ואני חושבת אולי היא לא רוצה אותי. אחרי שאני יושנת ואני יותר רגועה אני יודעת שזה לא זה, ואני מבינה היא כן רוצה אותי, היא אוהבת אותי. אבל זה קשה...".

**קוד: רגשות של כעס ותסכול וחוסר אונים**

**רק אצל חלק מהאימהות (7 אימהות) עלו רגשות של כעס ותסכול. מעניין לציין כי הכעס והתסכול הופנה בעיקר כלפי עצמן או לחילופין כלפי החברה ולא כלפי התינוק.**

**ענבר:** "לדעתי החודשים הראשונים הם לא כאלה כיפים. גם מההורמונים וגם מהתסכול והכעס וזה קשה. אז אנשים אומרים כולם עושים את זה. אז מה כולם עושים את זה אז זה הופך את זה ליותר קל? הקטע הזה מאוד תסכל אותי... כאילו, להניק כל שעה בארבע הימים הראשונים ולהאכיל וחסרות שעות שינה או שהשעות שלהם הפוכות זה ממש קשה... אבל כשאת מדברת עם אנשים אז תמיד הכל נפלא אצל אנשים. ואני ישר אומרת שקרנים. כאילו לא יכול להיות שאצלם הכל נפלא".

**לולה:** "בקופת חולים שאמרו לי לולה, אל חייבת לשים לה מוצץ. למה? כי זה לא בריא. למה? כי אמרו לנו. אבל מאיפה זה בא מאיפה המחקר הזה? לא אמרו לנו, ואני מסתכלת על כל האימהות שיושבות בחוץ וכל התינוקות עם מוצץ ולא מדברות שום דבר והמוצץ תקוע בפה. וממש ירדו עלי האחיות והתווכחתי וצעקו עלי שאני עושה משהו לא בסדר לילדה שלי, וממש עמדתי על שלי מאוד חזק...".

**יעל:** " אבל זאת ילדה שלא מבקשת אוכל היא לא תאכל יום שלם את לא תשמעי אותה בוכה, היא משחקת, כלום. ואז היא היתה סוגרת את הפה. היא לא היתה מוכנה. היא לא היתה מוכנה. היו לי כמה התפרצויות בכי בגלל זה כי זה גם נורא מתסכל, את גם נורא מודאגת כי היא לא אוכלת והיא נורא קטנה".

**קוד: רגשות של ייסורי מצפון, אשמה ותחושת כישלון**

**חלק מהאימהות (5 אימהות) שיתפו בתחושת הכישלון, ייסורי המצפון והאשמה שעלתה אצלן בחוויה האימהית.**

**חיה:** " אני לא אמא טובה. אם הייתי אמא טובה היא לא היתה בוכה או אם הייתי אמא טובה הייתי יודעת מה כואב לה. אחר כך אני יודעת שזה לא נכון, איך אני יכולה לדעת מה בדיוק כואב לה כשהיא בוכה, אבל בתוכי...ופעם היא הקיאה כמה פעמים בלילה ולא היה לה חום ולא כלום וחשבתי אולי יש משהו בחלב שלי, אולי נתתי לה יותר מידי אולי זה זה, זה זה, זה זה, בסוף לא יודעת מה זה היה אבל זה היה, וזה לא שאני עשיתי משהו לא נכון".

**כוכביט:** "...ואני עובדת עד שבע וחצי והולכת להתעלמות וחוזרת כשהוא ישן, אני לא דבר ראשון שאני חוזרת הביתה אני הולכת לראות מה שלומו, כאילו אני כן שואלת את א' בעלי איך הוא היה היום אבל אני יכולה פתאום אחרי שעה להגיד רגע עוד לא ראיתי אותו, איזה אמא רעה אני... כאילו אין לי בעיה עם המחשבה של להזמין היום בערב ביביסיטר וללכת לסרט, נורא בא לי, נורא אני מרגישה שאני חייבת את זה לעצמי. אז מצד אחד אני כל הזמן אומרת מה זה הופך אותי לאמא רעה? מה לא אכפת לי באמת מהילד שלי?".

**דנה:** " וזה מצחיק התמיכה באה ממקור לא צפוי, אבא שלי אמר לי את גדלת על סימילאק ואת גדלת מצוין אין סיבה שאי לא תגדל מצוין על סימילאק, אבל אני הרגשתי סוג של כישלון. מאוד רציתי... הצורך להיות הכל מהכל, הכי טובה בהכל לתת לה את כל מה שהיא צריכה. גם הסביבה מאוד לחצה אבל...בעלי בסופו של דבר בסוף הבין שמה שחשוב זה האושר שלי, כי ברגע שאני מאושרת אז אי מאושרת וכולם מאושרים. והכל רגוע, אבל לקח לו גם קצת זמן כי גם אני מאוד רציתי. אבל זה לא הלך".

**קוד: תחושות מצוקה: עצב, דכדוך, פגיעות ועייפות.**

**אצל חלק מהאימהות (6 אימהות) עלתה תחושת מצוקה בחוויה האימהית.**

**ענבר:** "החודש הראשון.. היה סיוט.. חשבתי מה הקשר שלי לדבר הזה.. אמרתי זה לא קשור אלני בשום צורה והאמת שגם הלידה היתה... ההיריון היה מאוד קשה והלידה היתה מאוד קשה ואני הייתי מאושפזת שבוע בבית חולים אחרי הלידה וזה היה פשוט סיוט. לא רציתי להשתחרר בכלל מבית חולים. אמרתי שהיא תישן שם ואני אשן פה... החודש הראשון היה מאוד מאוד קשה. חוסר שינה, והיא כן אוכלת לא אוכלת, להניק, לא להניק...אני חושבת שהחודשים שלושה הראשונים היו מאוד קשים שלא הרגשתי שאני נהנית מזה...בחודשים שלושה הראשונים לא היה את זה. זה התיש אותי ועייף אותי הכל היה לי קשה, בכיתי המון".

**דנה:** "אני גם לא יודעת אם זה אמת או סתם תחושה אבל יש תחושה שכל ההורמונים בגוף שלך משתוללים בטירוף אחרי הלידה. אני הייתי מאוד מאוד רגישה כאילו כל דבר בערך גרם לי לדמעות בשתי שניות. פשוט בכיתי מלא. אני גם בכיינית ככה, זה לא שאני לא בכיינית אבל זה היה מטורף...אם א' (התינוקת) לא אכלה, אם אמא שלי העירה לי איזה הערה, בעלי אמר לי משהו שהייתי אולי צריכה לעשות אחרת, כל דבר הייתי לוקחת מאוד מאוד קשה. יש להם הרבה מה להגיד. אני יש לי בעיה, אני שותקת, אני לא מתעמתת. זה משהו שאני לומדת, לענות קצת כמובן בצורה מכבדת אבל כן להגיד את דעתי, לא לקחת כל ביקורת שאומרים לי, לרמות שזה הכי טבעי, זה המקום הכי רגיש, מבחינתי מי שלא אוהב את א', אני לא אוהבת אותו. הכי פשוט".

**חני:** "כך הרגשתי מותשת, בעיקר אחרי הלידה. עכשיו היא ילדה מקסימה היא ישנה כל הלילה. אבל בחודשים הראשונים היתה תחושה של עייפות גדולה מאוד שזה קשה וזה מתיש, ואז לא היה מרמור אבל היתה עייפות שכל מה שאני רוצה עכשיו זה ללכת לישון אבל אם הילדה בידיים שלי אז היא יותר חשובה גם מהעייפות. זה מלחמה עם העייפות".

**קוד: הרגשת בדידות**

**רק אצל חלק קטן מהאימהות (3) עלתה תחושת בדידות באימהות, בעיקר במהלך החודשים הראשונים לאימהות.**

**דנה:** "הרגשתי שלא מבינים אותי. זה בעיקר מה שהרגשתי. הרגשתי שאני לא מובנת. מאמא שלי ציפיתי ליותר. נגיד מבעלי הרגשתי שהוא עושה כל מה שהוא יכול. אבל הוא לא היה שם, הוא לא היה שם, אנחנו אחרות עדיין...נשים שונות מגברים, אין מה לעשות...בתסכול עם ההנקה הרגשתי שאני קצת לבד כי בעלי היה מאוד בעד הנקה".

**כוכבית:** "בחופשת לידה חשבתי שאני מתחרפנת. אני לא יודעת אם זה בגלל שהיה חורף או בגלל שאני הטיפוס, חשבתי שאני משתגעת... אני יכולה להגיד ששלושת החודשים הראשונים של חופשת הלידה היה מאוד משעמם כי מה תינוק כבר עושה? אוכל וישן. כשקורים דברים של התפתחות, מחיך זוחל, אז זה שובר שגרה...אמא שלי אמרה שכל הדברים שעשיתי בחופשת לידה היו בשבילי ולא בשבילי-הלכתי לקורס ביבי יוגה, לבתי קפה. סך הכל את מרגישה מאוד לבד ומנותקת אז את צריכה לדאוג לעצמך".

**ענבר:** "אני חושבת שהשלושה חודשים הראשונים היו מאוד קשים שלא הרגשתי שאני נהנית, זה התיש ועייף אותי. הכל היה לי קשה, בכיתי המון... ואותו מאוד תסכל שהוא לא יכול לעשות עם זה כלום. מצד אחד הוא בעבודה, ואז כשהוא בא אין מה לעשות...זה איפה שהוא לא מקובל לדבר על זה. היו שואלים אותי, איך זה לא הדבר הכי מדהים והכי כיפי מבחנתך?".

## תמה 2 : תפיסת התפקיד האימהי

### קטגוריה : מוכנות ובשלות לתפקיד האימהי – תחושת בשלות מול תחושת אי- בשלות

לאורך הראיונות ניתן לזהות ציר מרכזי הנע בין תחושת בשלות לאימהות ולתפקיד האימהי לבין תחושת חוסר בשלות לתפקיד ולתחושות המלוות את החוויה האימהית.

### תת קטגוריה : תחושת מוכנות ובשלות לתפקיד האימהי

#### קוד : ניסיון קודם עם ילדים

**חמש מהמראיינות ציינו כי ניסיון קודם עם ילדים הכין אותן במידה מסוימת וחלקית לאימהות.**  
**רחל :** "הלימודים שלי, המקצוע שלי כמרפאה בעיסוק לילדים. גם המון ניסיון בחיים, כל הדברים שעשיתי במשך החיים כשהייתי יותר צעירה... אני בת יחידה אבל אני כמו בת בית אצל משפחה גדולה יותר, אז זה גם הכין אותי... אני הייתי עם ילדים גם לפני שילדתי אז אני חושבת זה גם השפיע על הציפיות שלי ועל המודעות שלי ועל הרגשות שלי, כי היה לי קצת גם ניסיון פה וגם ניסיון שם עם תינוקות... עם כל מיני גילאים.. היית קצת מוכנה לזה".

**ענבר :** "אנשים אומרים לי איך שאני מחזיקה אותה והכל שרואים שזה לא הילדה הראשונה שלי גם אם היא בוכה אם היא נפלה, אני לא מתרגשת מזה. אני חושבת שזה קשור בעיקר בגלל שטיפלתי באחיינים שלי. טיפלתי בהם מגיל אפס, קילחתי אותם מגיל אפס. זה נורא נתן. כשבעלי בהתחלה היה מחזיק אותה כדי להרים אותה הוא היה צריך להתיישב, אני הרמתי בכל צורה... אני לא חושבת שזה הכין לחוויה של האימהות כי שוב זה שונה לגמרי גם כשאני איתם כל הזמן ואחותי גרה ממש פה, שעות על גבי שעות הייתי לוקחת אותם מהגן, הולכת לפארק, רוחצת אותם ממש. זה כאילו מכין בצד הטכני. יכול להיות שזה משהו שיחסית קל לי אבל עדיין זה נתן יותר ביטחון בצד הטכני".

#### קוד : ההיריון כחוויה מכינה לאימהות

**שש מהמראיינות התייחסו לתשעת חודשי ההיריון כמכינים לאימהות.**

**נועה :** "אני חושבת שהחוויה מתחילה עוד בהריון. זה איזשהו תהליך פיזיולוגי ובעקבותיו גם פסיכולוגי שאת נהפכת לשניים. זה מתחיל בבחילות, תהליכים פיסיולוגיים בסיסים של הריון. ואז לאט לאט את לומדת שיש בך מישהו. ואת לומדת להרגיש אותו מבפנים מה שעוזר לך הרבה מאוד אחר כך להרגיש אותו מבחוץ ונוצרת דיאדה, אולי לא מהחודש הראשון של ההיריון אלא מהחודש השלישי רביעי שאת אומרת אוקי ההיריון נקלט ואת המתחילה להכיר אותו מהסריקות".

**חני :** "התשעה חודשים של ההיריון זה הזמן היחיד שבו את מתכוננת. מבחינה נפשית התשעה חודשים של ההיריון עוזרים המון זאת אומרת לבעלי היה יותר בום לקבל את המציאות שהוא אבא מאשר לי, כי לא היה לו את התחושה הפיזית לחוש את החיים שקורים בתוכך. אז התשעה חודשים נותנים לך זמן ואת סופרת עוד שמונה חודשים עוד חודשים עוד חודש... ואז כשזה מגיע זה לא הלם, כל כך ציפית לרגע הזה שאת מקבלת אותו בהשלמה ושמחה".

#### קוד : תחושת בשלות ומוכנות רגשית

**חמש מהמראיינות התייחסו לבשלות והמוכנות הרגשית הקשורה ברצון להפוך לאם.**

**דנה :** "אולי בגלל שלא התחנתי מאוד צעירה והייתי מאוד בשלה ומאוד רצינו, אמנם התחננו כבר לפני שנתיים אבל שנינו היינו כבר מאוד בשלים מאוד רצינו, מאוד חיכינו, רצינו ילד וחיכינו וזה לא

הלך בציק צק, כאילו זה משהו שמאוד התבשל... זה לא היה פנצ'ר וזה לא היה כי צריך, וכי כולם מביאים. זה היה ממקום מאוד שלם מבחינתי. כאילו מבחינתי אפילו קודם".

**רחל:** " כל החיים שלי רציתי משפחה גדולה אז הייתי מוכנה לזה כי רציתי את זה, מאז שהייתי מאוד קטנה הייתי מדברת "אני כמו אמא עם עגלה".

### תת קטגוריה: תחושת אי- בשלות ומוכנות לתפקיד האימהי

**רק שלוש מהמראיינות התייחסו לכך כי הן לא הגיעו עם הכנה כלשהי לאימהות ולא בער בהן להיות אם.**

#### **קוד: חוסר מוכנות ורצון להיות אם**

**טלי:** " תמיד אמרתי לבעלי שבתור בחורה, גם בגלל שלא היה לי בסביבה ילדים קטנים זה בכלל לא עניין אותי עניין של ילדים. לא היית טיפוס שרואה ברחוב תינוק ואיזה מתוק הוא... ומתנפלת עליו... ולפעמים זה הגיע לרמה כזאת שזה הדאיג אותי, שמה אני בעזרת השם רוצה להיות אמא ואני לא מרגישה שיש לי את הרגש הזה של המשיכה לילדים קטנים, אז טוב תגידי בסדר, את לא אמורה להימשך לכל ילד ברחוב, אבל בכל אופן הרגשתי שאין לי את זה..."

**ענת:** "לא בער בי להיות אמא, ממש לא, זה בא יותר מצד הבן זוג שלי. שלו זה הרבה יותר בער ובאיזה שהוא שלב אמרתי טוב בסדר כזה... מאוד אהבתי את החיים שלי לפני זה. היו לי חיים מאוד מלאים ולא הרגשתי שחסר לי משהו".

#### **קוד: בשלות רגשית- תלוית גיל?**

**ארבע מהאימהות, כולן מן המגזר החילוני, התייחסו לבשלות שיש להן כאם כקשורה באופן ישיר לגילן הביולוגי. אימהות אלו הפכו לאם לאחר גיל שלושים וציינו כי המעבר לאימהות בגיל מבוגר יחסית היא זו שהכינה אותם בצורה הטובה ביותר לחוויה ולתפקיד האימהי.**

**כוכבית:** "אם הייתי יולדת אותו שנה לפני זו הייתה טעות. ילדתי בדיוק בזמן הנכון בשבילי ואני לא מצטערת שלא ילדתי ילד ראשון בגיל 25. גם היום קשה לי לוותר על דברים שלי אבל היום אני בשלה, קיבלתי את ההחלטה הזאת ממקום נכון, שהייתי בטוחה בזוגיות, שהייתי בטוחה במקום שלי בחיים במה אני יכולה לתת ולקבל. לא יכולתי לעשות את זה בשום שלב קודם".

**לולה:** "בשבילי יש לי יותר כלים ממה שאם הייתי צעירה יותר אז אני שמחה שזה קרה בגיל שיכולתי לפתח גם קריירה ולראות את העולם ולהרגיש שיש לי מלא לתת לה (לתינוקת). אני חושבת שבטוח שהחוויות האלה הכינו אותי לאימהות...אני חושבת שכשאת רואה את העולם בכל מיני זוויות אחרות בדרך של העבודה, בדרך של טיול ואת מבינה ש... מה שחשוב לי זה לתת לבת שלי את ההרגשה שמקבלים את כולם, כל אחד זה אינדיבידואל ולקבל את כולם איך שהם... כשיש לך זמן לטייל בעולם ושיש לך חוויות אחרות להביא לאימהות שלך זה רק יכול להביא עולם יותר רחב, עולם יותר גמיש".

### קטגוריה: חווית ההיריון והלידה והשפעתה על האימהות

**במהלך הראיון, לא נשאלה שאלה ישירה על חווית ההיריון ולידה, יחד עם זאת אצל רב המראיינות (12) הנושא עלה באופן ספונטני.**

#### תת קטגוריה: חיבור לעומת חוסר חיבור לעובר בזמן ההיריון

**6 מהמראיינות התייחסו לחווייתן בהיריון.**

**חלק מהמראיינות תיארו חיבור לעובר במהלך ההיריון (4) לעומת מראיינות שהתייחסו לחוסר החיבור לעובר (2).**

### קוד: חוסר חיבור לעובר במהלך ההיריון

**ענת:** "תוך כדי ההיריון לא הייתי מחוברת לזה שיש ילד בסוף. התעסקתי בהיריון אבל לא ממש חשבתי שבסוף יוצא ילד. ממש את הלידה. חשבתי... זה מין דילמה כזו כי בהיריון את נורא מרוכזת בעצמך והסביבה נורא מרוכזת בך, מה את מרגישה? ומה את אוכלת? ומה את עושה? והיה לי מחסום שזה לא אני שזה ילד שזה מישהו אחר... כל הזמן פנטזתי על לידה טבעית וכל זה והיה לי ירידת מים בלי צירים וכל הזמן חיכיתי וחיכיתי וחיכיתי והרופאים כבר אמרו שאני צריכה לעשות זירוז ולא הסכמתי ואז פתאום קלטתי שזה לא אני יותר והפנטזיות שלי על הלידה באמת יש מישהו שאני אולי מסכנת וזה לקח לי ארבעה ימים להפנים את זה ולהסכים לזירוז ומהיום הראשון אמרו לי שאני מסכנת את העובר אבל לא קלטתי, ממש הארבע ימים האלה לקח לי לקלוט שיש לי תינוק בפנים..."

### קוד: חיבור להיריון ולעובר וסדרי עדיפויות המשתנים עוד בהיריון

**יעל:** "בהריון הייתי בהי טוטאלי. יש פה הרבה בנות בהריון (במקום העבודה) אני צוחקת שזו המחלקה להריון ולידה. ואני רואה אותם אני זוכרת את עצמי, היו לי בחילות והיו לי צרבות והיה לי קשה אבל הייתי בהי הייתי בעננים נורא נהייתי. קודם כל הדימוי של הגוף היה מדהים. הייתי נעמדת מול המראה מסתכלת וכאלו נפעמת, איזה דבר זה... כל זמן שהייתי מרגישה אותה זה, זה היה פשוט.. אני עבדתי במקום עבודה עם בוס מתעלל, באמת הוא היה מטורף, הוא היה צועק וכל פעם שהיא היתה זה לא הייתי זוכרת אותו בכלל, היא היתה זה לי בבטן הייתי שוכחת ממנו, מהצעקות שלו. כל הזמן הייתי אומרת לעצמי, יעל, הדבר החשוב קורה אצלך בגוף עכשיו והוא שיצק עד שאני לא יודעת מה..."

### תת קטגוריה: חוויות לידה חיוביות ושליליות והשלכות על האימהות

**עשר מרואיינות התייחסו לחוויית הלידה, על אף שלא נשאלה על כך שאלה ישירה בראיון. שבע מתוכן תיארו את חוויית הלידה כחווייה חיובית ("זאת באמת חווייה"). יחד עם זאת היו תיאורים שתוארו כחיוביים אך ניתן היה להבחין גם בקושי הפיזי (כאב) והחששות והפחדים שמציפים את האם עם הלידה.**

### קוד: חוויית לידה חיובית- "זאת באמת חווייה"

**ענת:** "הוא ממש פיזית יצא מתוכי אולי אז מתחילה האהבה הזאת אליו, אומרים שזה הורמונים אבל אם נשים את זה בצד אני חושבת שאין יום שאני לא נזכרת בלידה, ממש משחזרת אותה, אני חושבת כל יום. את הכאבים ואת הפחד ואת הרגע שהוא יצא, וששמו אותו עליי".

**רבקה:** "הלידה... זו היתה חווייה שאני לא אשכח אותה לעולם... העירו אותי אחר כך בחדר היה לי מאוד קשה, כל הזמן אמרתי להם איפה התינוקת איפה התינוקת, ושכבר הגעתי למחלקה אחרי איזה שעות, שעתים וחצי הביאו אותה אלי עטופה. אין זה מרגש, לא יכולתי לא יכולתי פשוט מרוב התרגשות. ממש היה מעל ומעבר. משהו שלא מרגישים אותו, אין כזו חווייה בכלל. חוץ מפעם אחת בחיים נראה לי, בלידה של הילד הראשון".

**יעל:** "תראי חוץ מהרגע הראשון בלידה שהייתי מותשת והביאו לי אותה ואמרתי קחו אותה כי היא עוד שנייה טיפול לי מהידיים, אבל ברגע שהתאוששתי, כי היתה לי לידה מאוד קשה, ברגע שהתאוששתי הלכתי לתינוקיה ראיתי אותה והייתי פשוט מאוהבת עד מעל לראש. היא היתה כל הזמן עם עיניים פתוחות, היא ילדה מאוד מאוד עירנית. כל הילדים ישנו והיא היתה עם עיניים פתוחות, כל הילדים בכו היא היתה עם עיניים פתוחות..."

### קוד: חווייה שלילית מהלידה והשלכות על האימהות

**שתיים מהמראיינות התייחסו באופן מפורש ללידה כחוויה קשה ואף טראומתית, דבר אשר השפיע באופן ישיר על חוויה ראשונית קשה באימהות.**

**ענבר:** "היתה לי החלמה מאוד מאוד קשה מהלידה. גם ניתוח וגם היתה לי רעלת הריון וקיבלתי כל כך הרבה דברים בגלל הרעלת שפשוט... ויצאתי מבית חולים עם דלקת בגרון. בקיצור הכל ביחד היה לי נורא נורא קשה".

**דנה:** "תראי אני יצאתי מבית חולים אם היה מקובל להוציא על כיסא גלגלים, זה מה שהיה צריך. לא סבלתי כל כך מתפרים כלומר היו לי תפרים והכל אבל אני בקושי הלכתי. אני פחדתי בהתחלה בבית להרים את א' (התינוקת) אני לא יכולתי לזרוק זבל, הייתי מאוד מוגבלת. הכרחתי את עצמי ללכת, לקח המון זמן עד שלקחתי אותה באוטו, פיזית לא יכולתי, לא פחדתי או משהו כזה, לא יכולתי היה לי מאוד מאוד קשה. זה דרש הרבה שיקום".

### קטגוריה: מהו התפקיד האימהי? מגוון התפקידים הדרושות מהאם

**לאורך הראיון לא נשאלה שאלה ישירה על התפקיד האימהי. יחד עם זאת, כל האימהות במחקר התייחסו לתפקידים הדרושים ממנה כאם לתינוק. האימהות התייחסו לשני תפקידים עיקריים באימהות: תפקיד האם כמספקת רוך רוגע ונתינה ותפקידה בהקניית חינוך, גבולות והתפתחות לתינוק.**

**קוד: לספק רוך, רוגע, הענקה ונתינה**

**נטלי:** "אני חושבת שילדים זה ערך עליון אם הייתי יכולה הייתי עובדת מהבית. למה יש ילדים שאין להם ביטחון אישי או שמחפשים אהבה? כי הם לא גדלו, לא השקיעו בהם מספיק, מההתחלה... צריך לתת לו מה שהוא צריך, הרבה אהבה. בטיפת חלב אומרים לי על תתני לו נשיקות בפנים, אז איפה אני אתן לו נשיקות? אז אני אומרת זה גזרה שהציבור לא עומד בה. נתתי לו חופשי. אי אפשר לגדול בלי אהבה ובלי. אמרתי היא רופאה בסך הכל וזה מה שהיא למדה בסך הכל אבל בפועל... לא אכפת לי שהיא אמרה, אני אתן כמה נשיקות שאני ארצה. זה הבן שלי. זה לא רק ההנאה שלי, גם בלי חם ואהבה הוא לא יגדל. יגדל עקום".

**ענת:** "ואני גם רגועה בשבילו לפעמים אני ממש מכריחה את עצמי להיות רגועה בגלל שאני יודעת שזה משפיע עליו. גם כשאני לא רגועה. אתמול חיפשתי איזה חצי שעה בתוך תל-השומר את המקום של הבדיקה והייתי מאוד מתעצבנת אם לא הייתי מרגישה שאסור לי להתעצבן כי אם הוא עכשיו יהיה עצבני זה יהרוס את כל היום... אני נורא נהנית להתרפק איתו, להתחבק איתו ולהתגלגל על השטיח כל מיני דברים כאלה שלא מכירה ממקודם, יוצאות ממני מילים... של אהבה שזה לא היה חלק מהאוצר מילים שלי, בהנקה שהיא תחושה מדהימה".

**אנה:** "לדאוג לבן אדם אחר, בן אדם שתלוי בך באופן מוחלט... נוצר איזה שהוא קשר שהוא קשר שאין אותו בין בני זוג ואין אותו בין אמא לבת, כלומר איך שאני חושבת על אמא שלי לא הפוך. אני מניחה שהיא מרגישה ככה. תחושה של הענקה אין סופית, כלומר, את כל כולך בשבילי".

**קוד: לספק חינוך, גבולות והתפתחות**

**נועה:** "אני רואה את התפקיד שלי בלהכיר לו את העולם, לקחת אותו יותר, לא יודעת. לפינות ליטוף. למקומות שיעניינו אותו, לגן ילדים כי פתאום מעניין אותו לזחול ולראות ילדים אחרים ולכאורה לנהל איזה אינטראקציה. אז זה מעצים את התפקיד משהו יותר חינוכי. העשרה. זה מסע של להבין

את הקשר ביננו ומה הצרכים שלו ומה הצרכים שלי ולראות לאיפה הוא פונה, ולתת לו יד וללכת וזה בא לידי ביטוי כרגע בגלל שהוא כל כך קטן וכל כולו תלוי בי, אז הרבה החלטות אני צריכה לעשות. אז נתתי לדוגמא את הגן שזה היה מבחינתי משהו כל כך קריטי שאני מנסה למצוא לו מטפל שיש לו אותו ראית עולם כמו שלי שיכול לקחת לו את היד ולטייל איתו בעולם, לעזור לו להתפתח...אני יותר רואה את התפקיד שלי כמישהי שצריכה להעצים את הפוטנציאל שלו, ללוות אותו בחיים עד שיוכל לצעוד לבד. להיות איתו וללמד אותו".

**ענת:** "אני אומרת לו עכשיו המון 'לא' כשהוא הולך לחשמל וכשהוא... וכל הזמן אני שואלת את עצמי אם הוא מבין... אם יש איזה עקביות במה שאני אוסרת עליו, או שכל פעם זה מפתיע אותו מחדש. אם הוא זוכר את הלא הקודם והאם הוא... כי למשל בדרך כלל מותר לו להיות בחצר אבל היום הכל היה רטוב עוד, אז אם יש לו זיכרון שאתמול זה כן היה בסדר שהוא היה בחוץ והיום אני פתאום אומרת לו לא האם זה מבלבל אותו כבר, או שכל פעם זה לפני עצמו...לשים גבולות זה נראה לי חלק מהתפקיד, אין לי בעיה עם זה. זה מאוד ברור לי שזה לטובתו שמה שעומד מאחורי זה זה רק לשמור עליו או להכין אותו לאיזה משהו עתידי".

**רבקה:** "ילד ראשון הוא גם הרבה יותר מפותח נראה לי, יש הרבה זמן לפתח אותו, איך עושה תרגולות, איך עושה יונה. היא ילדה מאוד מפותחת יותר מהממוצע לגיל שלה, יש לי יותר זמן להשקיע בה, חשוב לי לראות אותה מתפתחת, אין לי סבלנות לחכות כל כך הרבה...".

### תמה 3 : אימהות והעצמי

#### קטגוריה : כיצד האימהות מתיישבת עם שאר חלקי העצמי

##### תת קטגוריה : סדרי עדיפויות

**האימהות נשאלו במחקר על תפקידן האימהי ביחס לתפקידים אחרים בחייהן.**  
**כמחצית מהאימהות (7) התייחסו לכך כי התפקיד הראשון בחייהן היום הוא תפקידן כאם וכי סדרי העדיפויות בחייהן השתנו.**

**קוד : אימהות במקום הראשון: "אמא זה התפקיד הראשון שלי"**

**חיה:** "אני מרגישה שאמא זה התפקיד הראשון שלי. כאילו כמו שאמרתי בעבודה אני עדיין אמא אני תמיד חושבת כמו אמא, אני חושבת עליה, גם עם הילדים בעבודה אני מרגישה שאני מתנהגת כמו אמא וגם עם האימהות...".

**אנה:** "התפקיד של האימהות זה דבר ראשון במיוחד בגיל הזה אני חושבת, אני לא יודעת איך זה בגילאים אחרים. במיוחד בגיל הזה זה דבר ראשון. לפני שאני... יש כאן בן אדם שהוא חסר אונים, אני חושבת שזה הביטוי הנכון. ותלוי בי בצורה מוחלטת אז אני צריכה מאה אחוז להיות איתו. אם מישוהו יכול לעזור לי אז מעולה יופי נהדר אבל... אז זה קודם. אחר כך ההורים, משפחה אחות... ככה זה צריך להיות ככה זה נכון שהוא במקום הראשון, בעיני".

**שרי:** "התפקיד הראשון זה להיות אמא. דבר ראשון את צריכה להיות אמא לילדים שלך, אמא טובה. אחר כך תחשבי על התפקיד השני שלך, על המקצוע שלך, דבר ראשון הבאת ילד תתייחסי אליו, קודם צריך להסתכל עליו ולחשוב על זה קודם. אני חושבת שזה אצלי נהיה אוטומטי, ככה זה. אם יש כמה דקות שאני לא איתה בבית אז בשנייה הראשונה אני תמיד אדאג ואני ארצה לדעת מה איתה ואיך היא מרגישה ולקום בבוקר דבר ראשון לרוץ אליה לראות ש... אני עומדת שתי דקות ומבשלת בזמן שהיא ישנה אז אני כל כמה דקות ניגשת לראות מה איתה, אני חושבת שבפירוש התפקיד האימהי הוא



לפני... נכון אני מבשלת בשביל שיהיה לה אוכל, הכל אני עושה בשבילה, אבל כל דבר... הדבר ראשון זה האמא. אם האמא תהיה אמא טובה לילדים שלה אז בעזרת השם הכל יהיה טוב, אם אמא תלמד את הילדים שלה טוב על החיים ונכון אז הכל יהיה להם טוב הכל יהיה להם חלק".

**קוד: הדגש משתנה - "אבל אני לא אמא טוטאלית"**

**קבוצה קטנה יותר (5) מהמרווינות התייחסו לכך כי האימהות אמנם מרכזית בחייהן אך היא אינה מהווה את התפקיד היחיד וכי חשוב להן לשמור ולשמר תפקידים אחרים בחייהן.**

**דנה:** "האימהות זה התפקיד שהכי ממלא אותי. אין ספק כרגע. אבל אני לא מרגישה שאני אמא טוטאלית. כאילו רק אמא. אני נהנית גם לעשות דברים אחרים. אני הולכת להתעמל ואז אני שמה את האימהות בצד, מה זה בצד, אני תמיד חושבת אם היא אכלה מספיק או לא אכלה מספיק גם כשאני הולכת לישון, אין מה לעשות, אבל כן חשוב לי גם לעשות עוד דברים. אני הולכת ליום שלם של לימודים, אני מתגעגעת אליה מאוד במהלך היום אבל אני הולכת ואני סומכת שאחרים ישמרו, זה משהו שאני רוצה לעשות. זה חלק ממטרות שהצבתי לעצמי, שאני רוצה להשיג".

**לולה:** "את אמא, ואת צריכה לשמור על מישהו עכשיו ואת צריכה לשמור על עצמך גם. ואני רואה אימהות אחרות, ונורא קל לאבד את הזהות שלך בכל הנושא של הילדים אבל מאוד חשוב לי, לשמור על הזהות שלי, בשבילה. שהיא מבינה שהזהות והעצמאות שלי הן בעצם מתנה בשבילה... יש לי הרבה חברות שאמרו לי למה אני הזויתי את המיטה שלה לחדר שלה כשהיא היתה בת שלושה חודשים, ולמה אני משאירה אותה לשבת לבד עם משחקים... אני אמא אבל אני גם לולה. ובשבילה (בשביל התינוקת) לראות שאני כן עובדת אני גאה בעבודה שלי, אני גאה להיות אמא אבל אני גאה גם להיות לולה וגם אישה של ד' ושיש כל מיני תפקידים אחרים. הרגשתי את זה מהרגע שהיא נולדה. אני הבנתי שזה חשוב לה, מהחוויה בבית חולים מאוד השפיעה עלי שהסתכלתי על האימהות הערביות, הרגשתי כמה אין להן זהות, והן אמא בלבד ושאסור להן לעבוד, אסור לצאת מהבית רק עם מישהו וכו' ואז באמת חשבתי כמה זה חשוב לתת לגי (התינוקת) וגם לי את ההתחזקות הזאת שאני אישה ואני יכולה לעשות מה שאני רוצה, לא הכל אבל להרגיש את הביטחון העצמי, להרגיש שהעולם זה חוויה חיובית ואני הולכת איתה לא רק איך שאומרים לי אלא איך שאני מרגישה אותה".

**קוד: האימהות לא במקום הראשון**

**קבוצה אחרת שממשיכה להתעסק עם הסוגיה (4 אימהות, כולן מן המגזר החרדי) התייחסה לאימהות כנמצאת באופן מוצהר במקום השני בחייהן, כאשר במקום הראשון נמצאת הזוגיות. על אף ההצהרה, ניתן לראות אמביוולנטיות, קונפליקט ופער בין המצוי לרצוי, כשברצוי, נמצאת הידיעה כי זוגיות צריכה להימצא לפני האימהות ואילו בפועל התפקיד והחוויה האימהית תופסים מקום מרכזי בחייהן.**

**נטלי:** "כמובן שאת צריכה לדעת שיש לך שני תפקידים בעולם-תפקיד אחד להיות רעייה, רעייה נאמנה ויש את התפקיד להיות אמא. כן, אמא יהודיה. העניין הוא מה קודם למה. קודם כל, ככה למדנו בבית ספר זה הרעיה הנאמנה. נכון ילדים, הכל טוב ויפה צריך לדאוג להם להשקיע בהם והכל, אבל קודם כל זה הבעל, כן. שאפילו יש הלכה נגיד כיבוד הורים. שלילד אסור להגיד משהו לאבא שיגרום לזה שהאבא יכעס על האמא. אם קרה משהו והאבא שאל את הילד מי אמר לך לעשות ככה אז שלא יגיד שהאמא. כי זה יגרום בניהם לסכסוך. שלום בית זה הדבר, זה הבסיס של הבית...אני לא מושלמת שאני אגיד קודם כל בעלי ואחר כך הילד. יש מצבים שהוא צריך אותי ואין לי זמן להכין לבעלי אוכל, את מבינה, אז אני יותר עם התינוק, אבל באופן שהמטרה תהיה קודם כל הבעל כי תראי

בסופו של דבר...כיוון שגם ילדים גדלים ומתחתנים ועוזבים את הבית בסופו של דבר, ועם מי נשארים? עם הבעל".

**חני :** "אימהות זה במקום הראשון. אה... השני. קודם כל אני רעייה ואחר כך אמא, אני חושבת. זה סוג של באמת סדרי עדיפויות אבל ככה אני מאמינה. כדי להיות אמא טובה וכדי להצליח וכדי שהילדים שלך יהיו מאושרים אז הם צריכים שהזוגיות של ההורים תהיה טובה לכן הכל מתחיל ונגמר בזוגיות. כאשר יש קונפליקט וצריך לבחור בין מה שהאבא והילד צריך, כמובן שלא מדובר בדברים של הוא לא אכל כמה שעות והוא צריך לאכול אלא איזה צורך שהוא לא מאוד דחוף, אז סדרי העדיפויות שהילד רוצה שנדבר איתו או הבעל רוצה- אז הבעל קודם. אז כן אני קודם רעייה ואחר כך אמא ואחר כל שאר הדברים... אני אתן דוגמא. שנה שלמה לא נסענו לבד שנינו. פעם אחרונה יצאנו כשהיית בהיריון. ואז אמרתי הגיע הזמן שנצא והיה לי מאוד קשה, לא רציתי להשאיר את הילדה לבד ואני אמרתי אני לא מסוגלת לעזוב אותה לכל כך הרבה זמן והתפשרנו על יומיים, אם היית מסתכלת רק על הצד של האימהות אז לא הייתי יוצאת... אבל ידעתי שעם כל הקושי אנחנו צריכים לעשות את זה כי זה השקעה בזוגיות שלנו ... "

**קוד : אני לפני האימהות**

**רק אצל אם אחת עלתה תחושה כי האימהות לא נמצאת במקום הראשון בחייה וכי תפקידה כאם צריך להשתלב עם שלל התפקידים שקדמו לאימהות. תחושה זו השתנתה במהלך הזמן, והמרואינת מתייחסת לתחושה זו בזמן עבר ומעלה קושי וייסורי מצפון מעצם מיקומה את עצמה לפני תפקידה כאם.**

**ענת :** "אני זוכרת שבחודש הראשון נורא רציתי לשר ששום דבר לא השתנה שאני עדיין אותו דבר, ורציתי שיבואו אלי ולא היה אכפת לי על השעות שינה, כאילו רציתי כמה שיותר להמשיך את החיים כמו שהם... אם הייתי הולכת ליוגה פעם בשבוע אז זה לא משנה מה היה קורה אני הולכת ליוגה, גם אחרי הלידה הייתי מהנדסת את כל העולם ככה שאני אוכל ללכת... אני חושבת שבהתחלה הייתי מאוד מרוכזת בעצמי בצורה לא מתאימה לזה שיש תינוק, אחרי זה היה שלב שהייתי מאוד מרוכזת בו ופתאום הרגשתי רע על איך שהייתי קודם ועכשיו זה מתחיל קצת להתאזן".

### תת קטגוריה : שינויים בי כאדם בעקבות האימהות

**רב האימהות במחקר (11) עסקו בשינויים החיוביים שהאימהות הביאה לחייהן, כאשר חלקן מתייחסות לתחושת עומק רגשי, שלמות, כוח וראיה חיובית שנוספה להן ומאפיינת אותם כיום כאימהות. חלק מהאימהות התייחסו לתכונות שהשתנו או התחזקו כגון ריך, אסרטיביות, רגישות, וביטחון עצמי, תכונות שהן מוקירות ואוהבות ונוספו להן רק בזכות הפיכתן לאם.**

**קוד : פאן נוסף לאישיות**

**נועה :** "אני חושבת שנוסף רובד מסוים לאישיות שהוא לא היה שם. ואת יודעת מה... אפילו עומק לא רובד. זה בא לידי ביטוי אפילו בדברים קטנים אבל מאוד משמעותיים. סתם. ללכת ולבחור גן... זה בא מאיזשהו עומק רובד אחר באישיות. זה איזשהו פאן אחר באישיות שהוא אחר, שהוא נוסף בעקבות הלידה. זה לחשוב על דברים שבחיים לא חשבתי. ומצד שני זה לקבל מימד נוסף... הבנה לגבי אנשים, לגביך, לגביו, זאת אומרת זה קח ותן הרבה, זה לראות התפתחות ולהבין הרבה עליך והרבה עליו ולבחון מה טוב לו ומה רע לו. זה לא עומק נוסף של הינה אני חיילת ויש בי משהו שנוסף מתוך החוויה

של החילות זה קצת משהו שהוא יותר לחיים ונשאר לחיים שגם יותר ייטמע לילדים הבאים שלאחריו".

**יעל:** "את ממלאת צורך שלך, את ממלאת את הצורך שלך להיות אמא, את חושפת פאן אחר בעצמך שלא היה קיים עד עכשיו את יוצרת פאן אחרת את חושפת פאן אחר... את צריכה את הדבר הזה, אני חושבת שזה דבר מדהים וזה דבר שנותן לך המון וזה דבר שאסור לוותר עליו".

**לולה:** "וגם הרגשתי שמישהו מלמעלה נתן לי כוח שלא היה לי לפני כן לכן אמרתי העולם זה מקום אחר בשבילי אחרי הלידה, כי קיבלתי כוח קיבלתי רצון לחיות ברמה אחרת. יש איזה רצון שנולד איתה (עם התינוקת) גם. יש איזה תקווה שנולדה איתה. לא שהייתי בן אדם לא אופטימי לפני כן, אבל עכשיו זה אחרת. כי היא איתי, היא איתנו וזה נתן לי את כל העולם. לא יודעת איך להסביר את זה".

#### **קוד: תכונות בי שהתחזקו או השתנו**

**ענת:** "אני גם נורא מוצאת את עצמי אסרטיבית בצורה שלא הייתי קודם. כל השיחות האלה על העבודה ששום דבר עדיין לא סגור אבל אתמול בדיוק אמרו לי שאני אצטרך לתת יום אחד אחרי הצהריים, ואמרתי שזה ממש לא בא בחשבון! שזה משהו שבכלל לא הייתי מעיזה להגיד במקום שאני מעיזה להתקבל אליו, תמיד הייתי קודם כל אומרת כן ואחר כך מנסה לשנות את זה. ופתאום כאילו נהייתי לביאה כזאת... ואני מרגישה שזה מה שקורה עכשיו שאני אמא וקורים בי שינויים שמתאימים לתפקיד הזה... שני צדדים שיוצאת בי המון רכות כלפיו ומצד שני הרבה קשיחות כלפי העולם שאני מרגישה שאני צריכה לשמור עליו... משהו שמאוד פנימי ובגלל זה אני חושבת שאין לי הרבה מחשבות על זה, פשוט ככה זה יוצא וככה זה צריך להיות".

**רבקה:** "לא הייתי בן אדם משועמם אבל חזרתי מהעבודה לארבע קירות, אין מה לעשות בבית. הבית מסודר, הבית נקי. עכשיו זה אחרת, פעם אחת בעלי חזר יותר מוקדם מהכולל בהפתעה, והוא שאל מה ככה זה כל יום אחרי הצהריים? הבלגאן היה עד השמים... וזה לא היה פעם ככה. פעם הייתי צריכה שהכל יהיה טיפ טופ. היום השתניתי. נהיתי בן אדם משופר, יותר משוחרר, יותר גמיש. היום אני יותר גמישה. הגיע השבת ולא הספקתי לא הספקתי לא הספקתי. היה לי קשה לעשות את הקניות ביחד איתה, כל דבר זה מאוד הכביד עלי. אז התחלתי להיות יותר גמישה, אז זה לא יהיה הכל לשבת ולא תמיד יהיה נקי, ולא חייבים לעשות הכל בבת אחת אלא חצי חצי, נהייתי יותר גמישה. אני גם מרגישה הרבה יותר בטוחה בעצמי ממה שהייתי לפני שהפכתי לאמא, במה שאני אומרת, במה שאני יודעת, יש משהו שאת מגיעה למקום, יותר עם ביטחון. למשל בעבודה, אני עומדת מול לקוח, אני יותר יכולה לעזור, יותר יכולה להבין, יותר בטוחה במה שאני עושה, משהו שרציתי לעשות משהו שחשבתי לעשות. אני מתנסה על הבת שלי, ואני רואה שצדקתי. יש לי כל זמן אישורים, היא מאושרת מכל דבר שאני עושה. היא נותנת לי פידבק".

**חני:** "בעיקר הקטע של לצאת מהבועה מלחשוב עלי ולחשוב בצורה קצת יותר רחבה, אני יגדיר את זה ככה-להגדיל את האני שלי, כשילד אומר אני הוא מתכוון רק לאני, אנשים שהם מתחתנים בקשר זוגי אז האני הופך להיות אני והבן זוג שלי, אחר כך כשילד מצטרף אז זה אני והבן זוג שלי והילד זה עדיין תחת המטרייה של אני. ככל שאנשים גדלים יותר מבחינה נפשית האני שלהם גדל יותר אז ברמה האוניברסאלית, אנשים שהם כבר כל כך האני שלהם כולל את העולם כולו...את עובדת על תכונת האופי שלך להיות טובה יותר דרך קודם כל דרך הזוגיות את הופכת להיות אדם טוב יותר, ודרך הילדים זה נהיה עוד יותר עוצמתי, זה נהיה עוד יותר לקחת את תכונות האופי שלך ולעזר אותם ולהפוך אותם... את בעצם הופכת להיות טובה יותר".

### קטגוריה : ציפיות מעצמי כאם – איזה אמא אני?

רוב האימהות (12) התייחסו לשאלה שנשאלה בראיון "איזה אמא אני?" וענו כי הן תופסות את עצמן כאם טובה, המספקת את צרכיו של התינוק. חלקן ענו על כך באופן ישיר כי הן תופסות את עצמן כאם טובה, אחרות מתייחסות בתשובתן לתכונות חיוביות באימהות כגון רוגע, נתינה והשקעה ומציינות כי הן משתדלות להיות האמא הכי טובה שיש.

**קוד : אני אמא טובה**

**דנה :** "אני חושבת שאני אמא טובה. מאוד משתדלת להיות קשובה לצרכים, תמיד חושבת על הצעד הבא או מה עוד צריך. אמא חמה מאוד מחבקת מנשקת, מדברת. אני מדברת איתה מגיל אפס".

**נטלי :** "אני אמא שמשקיעה. אני חושבת שילדים זה ערך עליון אם הייתי יכולה הייתי עובדת מהבית... כמו עם העניין עם ההנקה. הרבה יותר קל לתת לו מטרנה. ולתת לו את הבקבוק שלו אבל אני חושבת שיש לזה גם ערך לטווח ארוך וגם אני חושבת שזה האוכל שהוא צריך לקבל. אני לא אומרת שאני מושלמת ולפעמים אני עצלנית ולפעמים אני לא מאורגנת ולא מאורגנת את עצמי וסתם בא לי יום אחד לא לעשות כלום, כן כמו כל אדם אבל אם שואלים אותי איזה אמא אני אז זה איזה אמא הייתי רוצה להיות- משתדלים מנסים עושים מה שאפשר".

**יעל :** "קודם כל אני חושבת שאני אמא טובה בסך הכל, אני מרוצה מעצמי אני מרוצה מהתפקוד שלי, אני לא אומרת ואו איזה טיפשה אני שלא זה... אני אגיד לך משהו יש את כל הספרים האלה של הלוחשת לתינוקות, הלוחשת לאימהות...אני לא אוהבת את זה. אבל יום אחד קיבלתי גם את הלוחשת לפעוטות וגם עוד ספר וקראתי ואמרתי איזה קטע, כל הדברים האלה אני עושה אותם אינסטקטיבית, באמת. זה רק שכנע אותי שאני לא צריכה את הספרים האלה. אני מרגישה סבבה ואני מקבלת גם המון פידבקים בעיקר מא' (הבעל) שהוא ממש מפרגן חבל על הזמן, במיוחד אם הוא נשאר איתה לבד. ממש מפרגן. אז כשאני חוזרת הוא אומר אני מעריץ אותך. אבל ... כן זה לא, סך הכל אני חושבת שאני אמא טובה, אני לומדת כל הזמן".

**רק ארבע מהמרואינות העלו ספקות לגבי טיב אימהותן. הספקות מתייחסות לתחושות הכישלון, ייסורי המצפון והאשמה שעולות עם האימהות. אימהות אלו עסוקות בסוגיה האם הן עונות באופן טוב מספיק על צרכי התינוק, והאם כאשר הצורך שלהן נמצא בקונפליקט עם צרכי התינוק הן עדין מצליחות להיות אם טובה מספיק לתינוקה.**

**קוד : ספקות- האם אני אמא טובה ?**

**חיה :** " פעם היה ל' (התינוקת) פריחה על הגב וזה היה דווקא בזמן של החצבת, וזה היה מה זה פחד, אולי זה זה אולי זה לא. דווקא זה היה מהחם, אבל מאיפה אני צריכה לדעת. איך אני אדע? היא כל הזמן בכתה בכתה ולא נרגעה ואני לא ידעתי מה לעשות. ואז בהרגשה שלי אני לא אמא טובה, היא לא רוצה להיות איתי. ואז אני מחזיקה אותה והיא בוכה ואז אני שמה אותה במיטה והיא לידי והיא יותר רגועה ואני חושבת אולי היא לא רוצה אותי... אני לא אמא טובה. אם הייתי אמא טובה היא לא היתה בוכה או אם הייתי אמא טובה הייתי יודעת מה כואב לה. אחר כך אני יודעת שזה לא נכון, איך אני יכולה לדעת מה בדיוק כואב לה כשהיא בוכה, אבל בתוכי..."

**כוכבית :** "...ואני עובדת עד שבע וחצי והולכת להתעמלות וחוזרת כשהוא ישן, אני לא דבר ראשון שאני חוזרת הביתה אני הולכת לראות מה שלומו, כאילו אני כן שואלת את א' (בעל) איך הוא היה היום אבל אני יכולה פתאום אחרי שעה להגיד רגע עוד לא ראיתי אותו, איזה אמא רעה אני...כאילו אין לי בעיה עם המחשבה של להזמין היום בערב ביביסיטר וללכת לסרט, נורא בא לי, נורא אני

מרגישה שאני חייבת את זה לעצמי. אז מצד אחד אני כל הזמן אומרת מה זה הופך אותי לאמא רעה? מה לא אכפת לי באמת מילד שלי?"

#### תמה 4 : קשיים וקונפליקטים באימהות

לאורך הראיונות עלו קונפליקטים וקשיים עימם מתמודדות האימהות במהלך השנה הראשונה לאימהות. חלק מהקשיים עלו באופן חופשי בראיון. במידה והמראיינת לא התייחסה לקשיים בחווייתה, היא נשאלה על כך באופן ישיר. כל המראיינות התייחסו לקשיים בחווייתן האימהית. חלקן התייחסו לקשיים הנובעים מקשיי ההסתגלות לתפקיד האימהי ולהפנמתו, וכן לקשיים הנובעים מחוסר ביטחון וידע. קשיים אחרים תוארו על ידי המראיינות כקונפליקט הנוצר בין צרכי האם לצרכי תינוקה. האימהות התייחסות לקושי הרגשי הנוצר מעצם הקונפליקט, וכן לקושי בויתורים הכרוכים במעבר לאימהות. קושי שחזר ועלה היה הקושי והקונפליקט הנוצר עם חזרת האם לעבודה.

#### קטגוריה : האימהות כתהליך הסתגלות

כל המראיינות התייחסו לתהליך הסתגלותן לאימהות, על אף שהשאלה לא נשאלה באופן ישיר במהלך הראיון.

**קוד :** הקושי להפנים את התפקיד החדש- או -"אני סתם ביביסיטר אבל זה שלי"

שבע מהאימהות התייחסו לקושי להפנים ולראות את עצמן כאם.

**ענבר :** "החודש הראשון היה סיוט... חשבתי מה הקשר שלי לדבר הזה... אמרתי זה לא קשור אלי בשום צורה לא רציתי להשתחרר בכלל מבית חולים. אמרתי שהיא תישן שם ואני אשן פה... אני חושבת שעד היום אני לפעמים לא קולטת את זה אני לא קולטת שהיא היתה אצלי בבטן... כל פעם מפעים אותי מחדש... הדבר הזה הוא שלי. במיוחד הייתי אומרת לאחותי, אני ביליתי עם הילדים שלה כל כך הרבה זמן, אז הייתי חושבת היא גם של אחותי אני סתם עושה עליה ביביסיטר... הייתי בטוחה שהיא ממש של אחותי בהתחלה. שאני רק עוזרת לה. לקח לי הרבה זמן לקלוט שהדבר הזה הוא שלי. לקלוט את זה שהדבר הזה הוא שלך... אני חושבת שעדיין לפעמים אני ככה חושבת זה לא יכול להיות שהדבר המדהים הזה שלי. זה עדיין מפעים אותי ומדהים אותי כל פעם מחדש."

**חני :** "עד היום אני לא תמיד קולטת את זה... בכלל לפעמים אני מסתכלת על המציאות שפתאום אני נשואה ויש לי ילדה... מה רק עד לא מזמן הייתי בכלל רווקה איך המציאות בחיים שלי כל כך השתנתה, עצם זה שמציאות של החיים שלי השתנו. שצריך זמן לעקל וטוב לי ואני מאושרת אבל אין ספק שזה עולם אחר מרווקות פתאום לעולם אחר להיות רעייה ואמא, זה משהו שצריך לעקל אותו זה משהו גדול. ענק, זה דבר נפלא אבל צריך זמן לעקל. אבל מבחינה רגשית אצלי לוקח זמן לעקל את מה שקורה. לכן ככל שהזמן עבר זה עזר לי לעקל את זה שאני אמא ואני חושבת שעד עכשיו לפעמים אני עומדת מול המראה ואני אומרת רגע, אני אמא, אני בסך הכל ילדה בת 23. אף פעם לא חשבתי שזאת לא הילדה שלי פשוט לעקל שאני אמא. זה מוזר קצת."

**ענת :** "אני זוכרת שבחודש הראשון נורא רציתי לשר ששום דבר לא השתנה שאני עדיין אותו דבר, ורציתי שיבואו אלי ולא היה אכפת לי על השעות שינה, כאילו רציתי כמה שיותר להמשיך את החיים כמו שהם, וככה תוך חודש חודשיים התחלתי להבין שזה לא אותו דבר שכן הסדר עדיפויות מאוד מאוד משתנה וזה עדיין תהליך שאני כל הזמן רואה את זה יותר ויותר. בהתחלה בכלל לא חשבתי מה

טוב בשבילו או לא. עשיתי מה שטוב לי. רציתי לצאת אז יצאתי והחלטתי בגיל שבועיים הלכתי פעם ראשונה עזבתי אותו לאיזה שעה שעכשיו זה נראה לי אולי מוקדם מידי, אבל ממש לקח לי זמן להיעשות אמא אני חושבת".

**לעומתן, רק שתיים מהמראיינות תיארו כניסה מיידית לאימהות, ללא קשיים המתייחסים לתהליך ההסתגלות כאם חדשה**

**קוד: הסתגלות מיידית לאימהות**

**יעל:** "תראי אחד הדברים המדהימים למזלי זה ש... אני לא הייתי מודעת לזה הרבה אנשים שמכירים אותי והרבה אנשים שחוו אימהות אמרו לי את זה, זה שנכנסתי לתוך האימהות, זאת אומרת לא היו לי שום שלב מהרגע שהיא נולדה שאמרתי רגע מה עושים, או אני לא מתחברת אליה, כאילו איך מישהי אמרה לי: נולדת להיות אמא. מהשנייה שהיא נולדה נהייתי אמא וזה היה כאילו... לא ידעתי את זה עד שחברות אמרו לי: תקשיבי זה לוקח זמן, לפעמים את לא אוהבת אותו, לפעמים את לא יודעת מה לעשות איתו, את רוצה שייקחו אותו. לא היה לי את זה. מהיום הראשון ממש... לא הייתי צריכה להתרגל לאימהות, זה כאילו שמהרגע הראשון הייתי אמא כבר איזה עשר שנים. אני לא יודעת איך להסביר את זה. זה נשמע קצת מתנשא אפילו... אני יכולה להיות להיות פרסומת לאימהות. אני נהנית מזה חבל על הזמן".

**אסתר:** "נראה לי שנכנסתי לזה, ממש נכנסתי לזה. תמיד אהבתי ילדים, מגיל קטן כל הילדים היו באים מסביב ומשחקים. יצא לי ככה... רציתי ילד, לא חיכינו או משהו, ברום השם, השם נתן לנו, וככה זרמנו עם זה נגיד, זרמנו עם זה... ההיריון הכין אותי התחלתי לבקש עצות מאנשים שיש להם הרבה ילדים. אנחנו אף פעם לא מוכנים אבל זה נתן לי ביטחון שטוב עוד מעט יהיה וצריך לעשות. זה לא נפל עלי כעול. ממש נפל כשמחה".

**רב האימהות במחקר (10) התייחסו לספקות העולות באימהות ולצורך ללמוד את התפקיד האימהי. המראיינות התייחסו לתפקיד האם כתפקיד נלמד, שצריך לרכוש אותו. הן התייחסו בעיקר ללמידה מהמשפחה (בעיקר מהאם אך גם מהחמות), למידה מהחברה (מאחיות בבית חולים, רבנית, אימהות אחרות-חברות), ספרים, למידה מהניסיון האישי והחשיבות לסמוך על האינסטינקטים האימהיים.**

**קוד: אני אמא לילד ראשון- ספקות, צריך ללמוד את התפקיד הזה**

**טלי:** "בחודש הראשון הייתי אצל אמא שלי ואת הטיפול של לעשות לה אמבטיה, בהתחלה רק אמא שלי היתה עושה. היא נולדה שלוש קילו והרגשתי שהיא יכולה ליפול לי מהידיים. רק כשהיא היתה בת חודש עשיתי לה אמבטיה בפעם הראשונה. עד אז אמא שלי היתה עושה אבל עכשיו אני היחידה שעושה... כשהייתי אצל אמא שלי לא הבנתי איך אימהות לילד ראשון חוזרות הביתה לבד. יש משהו טוב בזה שיש מישהו שיודע, למשל הבת שלי בגיל שבוע אשפזו אותה כשאמא שלי קלטה שהיא מתייבשת ואם הייתי לבד לא הייתי קולטת את זה. אז זה מאוד עזר".

**אנה:** "הוא בוכה. אוקי הוא לא רוצה לאכול הוא לא רוצה זה... הוא צריך קקי, כאילו כל הדברים האפשריים צריך לדעת איך להחזיק, התנוחה המסוימת שהסבתא ידעה איך להחזיק ומה לעשות והוא נרגע. זה אני לא ידעתי, אז יש דברים שממש לא ידעתי וכן, אין ברירה זה משהו שעובר מדור לדור, צריך ללמוד צריך לקבל את ההנחיה הזאת".

**לולה:** "חוויתי חוויות מוזרות נגיד בקופת חולים שאמרו לי לולה, אל חייבת לשים לה מוצץ. למה? כי זה לא בריא. למה? כי אמרו לנו. אבל מאיפה זה בא מאיפה המחקר הזה? לא אמרו לנו...הרגשתי נורא חזק כזה שבבטן שאומרים לי משהו שהוא לא נכון ושאני למזלי אני חזקה ואני יכולה להסתכל על ספרים, אני יכולה להסתכל באינטרנט, לדבר עם אנשים, לבדוק מה נכון ולא נכון בשבילי וגם בשביל

הילדה. אני קראתי ועשיתי את כל המחקר לבד. בעלי בדיוק עבד והייתי לחלוטין לבד במשך חודשים איתה ופשוט למדתי את הכל ועשיתי את זה לבד אבל אם לא הייתי קוראת את הספרים האלה במשך ההיריון מה אמא אמורה לעשות כשהיא לא יודעת?"

**דנה:** "אני חושבת שתמיד יש קצת ספקות אם עשיתי בסדר ככה, אם עשיתי בסדר ככה כי הרי לא נולדים עם ספר הוראות, אני הרבה מנסה, או על סמך ההבנה שלי, אינטואיציה, מה שקרה אבל אני לא באמת לגמרי יודעת... הכל כל כך חדש בהתחלה. בהתחלה התחלה הכל כל כך חדש, את לא יודעת. את משתדלת ללכת לפי אינסטינקטים. אני הרגשתי למשל שאני צריכה להפסיק למשל להניק אבל כולם שידרו לי לא. אז אמרתי אולי לא כדאי לסמוך על התחושה שלי אולי יש דברים אחרים שהם מבינים שהם יודעים".

**רב האימהות במחקר (12) תיארו את תהליך הסתגלותן לאימהות. האימהות תיארו מעבר מחוסר ביטחון באימהות לתהליך בו הן רוכשות בהדרגה תחושה של ביטחון ומסוגלות באימהות. הן מתארות תהליך בה עברו מתחושה של לחץ, חרדה ובלבול בטיפול בתינוק לרוגע פנימי המלווה בתחושת יכולת שליטה בטיפול בתינוק.**

**קוד: מבלבול לסדר וביטחון/ מלחץ לרגיעה**

**רבקה:** "תראי בהתחלה היה חשש מה עושים. איך מלבישים אותה, מה יגידו ואיך היא נראית. ואיך זה הולך כשהולכים לקנות בגדים לתינוקת. אבל התרגלתי ראיתי שאני בסדר. זה קרה תוך כדי הטיפול בה. היא רעבה אז אני אדאג להאכיל אותה, בכל זאת יש לי תינוק חדש ואני אמא חדשה. למדתי לקרוא אותה מתי היא רעבה מתי היא צמאה, מתי היא רוצה להתפנק. בהתחלה היא היתה קמה בלילה ובוכה, עכשיו היא כמעט ולא בוכה, בדרך כלל היא לא בוכה. לפעמים יש קולות של כן אני רעבה בלילה. יכול להיות שבזמן האחרון אני קצת נרגעת, יש קצת פחות פאניקה. אני גם יותר בטוחה בעצמי כי אני יודעת על מה מדובר".

**ענבר:** "דברים משתפרים כל הזמן. נגיד כשהיא היתה בת שלושה- ארבע חודשים להירדם במשך היום היה סיזן. בחיים לא שמתי אותה במיטה והיא נרדמה. גם על הידיים לפעמים היה לוקח לי שעה להרדים אותה. היא היתה צווחת, צורחת הייתי גמורה מעייפות. כדור, ידיים שום דבר לא עזר. היום אני שמה אותה במיטה והיא נרדמת. אני אפילו לא מסוגלת לזכור את הקושי הזה, כאילו דברים כל כך הולכים ומשתפרים שאני לא מסוגלת בכלל להיזכר בקושי הזה היום. היום אני הרבה יותר נהנית מזה... היום היא גם הרבה יותר קלה מבחינת לתחזק אותה, היא תמיד נרדמת בקלות ואוכלת בסדר והיא צוחקת והיא רגועה ולא בוכה ומעסיקה את עצמה וגם לא יודעת... אושר".

**ענת:** "זה התחיל מהיום הראשון בית חולים. ביום הראשון הוא ישן שם בלילה בתינוקיה אז הבאתי אותו והם פתחו לו את החיתול והיה לו מלא קקי אז הם אמרו מה לא החלפת לו. היום אני מרגישה שאני יותר מבינה אותו, ויותר יכולה להבין מה הוא רוצה. כמו שבהתחלה מדדתי את הטמפרטורה של החדר עם מד חום והיום אני לא צריכה את זה, וגם אני לפעמים שואלת את עצמי אם אני מלבישה אותו נכון אולי קר מידי חם מידי אבל זה כבר לא נראה לי כל כך קריטי טיפה חם לו קר לו, הוא יתגבר על זה... שנינו נהיינו פחות שברירים אני חושבת. גם הוא משדר הרבה יותר חסינות ממה שהוא היה כשהוא היה יותר קטן וגם אני כבר גם יודעת לסמוך על עצמי וגם יודעת שזה לא סוף העולם".

**קוד: הקשר עם התינוק מתעצם עם הזמן**

**חלק מהאימהות (6) התייחסו לתהליך הסתגלותן לאימהות כתהליך הקשור באופן ישיר לקשר ההולך ומתעצם עם תינוקן.**

**חני:** "הדבר הכי ששמתי לב אליו, ככל שהזמן עובר ואנחנו ביחד יותר, היא גדלה יותר אז אני מרגישה איך האהבה שלי גדלה. הקשר שלנו יותר מתחזק מיום ליום. אני מרגישה שאני אוהבת אותה יותר ושהיא חשובה לי יותר, זה דבר שמחודש לחודש הקשר הולך ונהיה יותר טוב ויותר איכותי ומשמעותי עבורי. גם כשהיא נולדה היה אושר גדול אבל האושר כשהרגשתי שהיא היתה בת יומיים זה לא האושר שאני מרגישה עכשיו. זה משהו שמתקדם, זה השילוב של הזמן וגם ההרגל שזה לא הכל חדש כמו בהתחלה, ומתרגלים להיות ביחד אז כיף לנו הרבה יותר כי זה כל כך ברור שאנחנו אחת עם השנייה כל הזמן. וגם העניין של נתינה ככל שנותנים יותר האהבה גדלה יותר, הענקה של אמא לתינוקת שלה".

**אסתר:** "הנקתי אותו ששה חודשים היה לי כיף להניק וזה שהנקתי יצר כזה קשר, ומה שנותן תמיכה זה גם כן שאני רואה שהוא טוב איתי, אם הוא פוחד ממשהו אז ישר לאמא ואני מרגישה שאני דמות חשובה בשבילו וזה ממש טוב. הוא מחזיר הרבה אפילו זה שאצל המטפלת קשה לו והוא רוצה אותי".

**לולה:** "אבל חוץ מזה לקחתי את זה לא הייתי לבד הייתי עם התינוקת שלי, היא נתנה לי כח כל הזמן, וגם מיד, לא מייד אבל אתה בונה מערכת תקשורת, שהיא יכולה לתקשר איתי ואני יכולה לתקשר איתה. ואחרי שלושה שבועות יש לך דו שיח עם התינוק, אז לא הרגשתי שזה לבד ביחד בנינו ביחד עשינו, ביחד עבדנו, לא אוהבים את זה נעבור לדבר הבא.. היא בוכה רק שמהו באמת מפריע לה. ויש סוג של בכי שאת מתחילה להבין וגם קולות שאת יודעת".

## קטגוריה: קונפליקט בין צרכי האם וצרכי התינוק

### תת קטגוריה: קונפליקטים רגשיים

**רובן המכריע של האימהות במחקר (15) שיתפו בקושי הרגשי שנוצר עם הלידה, קושי הנובע מהתנגשות בין שני צרכים: צרכי התינוק מול צרכי האם. המרואיינות התייחסו לתחושה של אחריות כבדה ורגשות של ייסורי מצפון שעולים בחווייתן כאשר כל הזמן עולה הקונפליקט בין הצרכים של האם כאישה וכאדם לבין המחויבות שלה כאם לתינוק.**

**קוד: אחריות- "אני לא יכולה לחשוב רק על עצמי"**

**חיה:** "זה אחריות. כאילו אני לא יכולה רק לחשוב על עצמי, אני לא יכולה לישון סתם. יש מישהי שרוצה אותי באמצע הלילה, מוקדם בבוקר, ואני אחראית עליה. ו...זה קצת קשה לי. אף פעם לא חשבתי על זה. אני רואה שיש... זה... אני לא יכולה סתם לעצמי, יש לי אחריות למישהו אחר, קטן ואני חייבת לעשות הכל בשבילה".

**אסתר:** "להיות אמא זה אחריות, וגם אני חושבת יותר על העתיד, מה יקרה הרבה יותר דואגים, כל דבר, נקנה או לא נקנה, כי אולי צריך את הכסף כדי לקנות את זה לתינוק, אולי לבית אולי לחדר בשבילו? הרבה יותר חושבים עליו. גם מבחינת כמו שאמרתי לך להאכיל אותו טוב, להשתדל אפילו אם את צריכה לקום חצי שעה יותר מוקדם, תקומי יותר מוקדם כדי שיהיה לו פרוט טריים ולא מה שרצית להכין אתמול כי זה מסתדר לך אבל אז אין ויטמינים בבוקר. זה נקרא גם אחריות".

**קוד: ייסורי מצפון- בעקבות קונפליקט בין צרכים שונים**

**ענת:** "אני חושבת שבהתחלה הייתי מאוד מרוכזת בעצמי בצורה לא מתאימה לזה שיש תינוק, אחרי זה היה שלב שהייתי מאוד מרוכזת בו ופתאום הרגשתי רע על איך שהייתי קודם ועכשיו זה מתחיל קצת להתאזן. אני מנסה למצוא.. אני כבר מבינה שהחיים שלי השתנו ושהוא המרכז שלהם ושהכל צריך להיות סביבו ולא להיפך, אבל עם זאת אני משתדלת שזה לא יהיה לגמרי. אני משתדלת לשמור



על איזון שכן יהיו לי את הדברים שלי פשוט לא בצורה פנאטית כמו שהייתי קודם זה שאני לא הולכת ליוגה איזה שבוע אז אני לא הולכת, זה לא סוף העולם. אבל בעיקרון אני כן הולכת. אני גם נורא לא מסודרת אין לי איזה סדר יום קבוע החיים שלנו מאוד מבולגנים עכשיו כי אנחנו נוסעים הרבה למרכז, יש לנו שם כל מיני דברים ולפעמים אנחנו ישנים אצל ההורים וחוזרים בכך מיני שעות ובהתחלה זה היה נראה לי לא בסדר כלפיו".

**כוכבית:** "כאילו אין לי בעיה עם המחשבה של להזמין היום בערב בייביסיטר וללכת לסרט, נורא בא לי, נורא אני מרגישה שאני חייבת את זה לעצמי. אז מצד אחד אני כל הזמן אומרת מה זה הופך אותי לאמא רעה? מה לא אכפת לי באמת מהילד שלי?"

**חלק מהאימהות תיארן באופן ישיר את הקונפליקטים שעלו וייסורי המצפון שהתלוו אליהן, אצל אימהות אחרות ניתן היה להבחין בקונפליקט על אף שהן לא תיארן זאת באופן גלוי.**

**דנה:** "כן יש דברים שאני קצת מזניחה, אני כן קצת מזניחה את משפחת המוצא, את ההורים, לבקר את סבתא שלי שהיא חולה אני מודעת לזה. זה דברים שאני מזניחה, וזה חבל אבל זה מאוד קשה לי לעשות את הכל הכל... אני לא אגיד לך שאין לי רגשות אשמה שאני לא מבקרת את סבתא שלי יותר יש לי, יש לי בפירוש יש לי. אבל זה דרכו של עולם. עכשיו התפקיד שלנו לדאוג לילדים שלנו, כמה שזה עצוב אבל זה קצת ככה".

**שרי:** "גם כשאני עובדת אני מרגישה שאני עושה את זה בשבילה, בפירוש יש אצלי קטעים פסיכולוגיים בראש שלי שאני אומרת היום עבדתי, התנהגתי יפה, מגיע לך מזה ככה וככה. היום נקנה לך בזה משחק, היום נקנה לך בזה... בפירוש אני עובדת אני אומרת שזה בשבילה".

**קוד: קונפליקטים עם החזרה לעבודה**

**תשע מהאימהות מתארות קונפליקט הנוצר עם חזרתן לעבודה**

**רבקה:** "זה מאוד קשה לעבוד ולהיות אמא. אני עובדת שלוש פעמים אחר הצהריים וחוזרת בשמונה בערב מהעבודה, ולפעמים למחרת אני עובדת משמונה בבוקר. אז מבחינה רגשית מאוד קשה אני משלימה את זה אחר צהריים כמו היום. אני מגיעה הביתה בשמונה ברבע לתשע לישון, בשמונה בבוקר היא מתעוררת אני מלבישה אותה, מאכילה אותה ולמטפלת. מאוד מאוד קשה לי שאני לא איתה אבל אז אני משלימה את זה שביום כזה אחר הצהריים אני הרבה איתה. אני מפנקת אותה ואנחנו ביחד ומשחקים ביחד, אני חוזרת מהעבודה ואנחנו אוכלות ביחד, ובשעות האלה המזל שאני לא צריכה להתחלק, אני כל כולי שלה. כשהיו עוד ילדים זאת שאלה".

**טלי:** "אני זוכרת שהבוס שלי אמר לי בתור בחורה שככה יש עניין נורא של לקבל קביעות בעבודה, ואני מאוד רציתי לקבל קביעות והשתדלתי להוכיח את עצמי, אז הוא אמר לי תראי כשתתחתני ותלדי ילדים תראי איך פתאום זה לא כמו בחורה שאת משקיעה את כל כולך ואמרת לי, אצלי זה לא קשור, אני אהיה אשתדל להיות אמא טובה ובעבודה אני אמשיך להיות הכי טובה. אבל פתאום כשאת שומעת שלילדה שלך יש חום אז את לא חושבת על כלום, את זורקת את העט והולכת לקחת אותה. היום אני עובדת טוב ורוצה להתקדם אבל יותר חשוב לי המשפחה ולהיות אמא טובה לא להגיע לאיזה דרגה מאוד בכירה בבנק. אני חושבת שזה בטוח בא אחד על חשבון השני ולכן אני מעדיפה קודם כל את המשפחה".

### קטגוריה : ויתורים הכרוכים בכניסה לאימהות

כמחצית מהאימהות התייחסו לויתורים השונים שנאלצו לוותר עם כניסתן לאימהות. חשוב לציין כי האימהות מן המגזר החרדי כמעט ולא התייחסו לויתורים, לעומת כל האימהות מן המגזר החילוני שתיארו את הויתורים השונים שנאלצו לערוך עם הולדת התינוק. האימהות התייחסו לויתור על זמן לעצמן, עצמאות וחופש (5 מהמרואינות), ויתור על הגוף (4 מהמרואינות), ויתור על חברים תחומי עניין וחברים (3), ויתור על הזוגיות (7), ויתור על קריירה (2).

**קוד : ויתור על עצמאות, חופש זמן לעצמי.**

**נועה :** "זה לוותר על דברים שבחיים לא ויתרתי. הויתור הכי בסיסי של העצמאות. אם פעם הייתי צריכה ללכת לסופר הייתי נכנסת לאוטו ונוסעת. היום זה התארגנות של חצי שעה. את יודעת... לא לשכוח את הבקבוק והתיק ולהלביש אותו. וכל הדברים האלה שנוספים וקצת מורידים ממך ומוספים לו... זה פול טיים גוב. זה לא לסגור לדקה את המחשב ולצאת להפסקת סגריה. הילד הזה כל הזמן וכל הזמן נדרש טיפול".

**ענת :** "זה להיפרד מהחופש בעיקר. הייתי נורא... הייתי יוצאת מהבית בבוקר וחוזרת בלילה, ומספיקה לקפוץ לפה ולקפוץ לשם, ללכת לסרט ולחזור, ולשתות קפה עם ההיא, היה לי מין אורח חיים מאוד חופשי. שנורא אהבתי אותו. ועכשיו אין. אין. ממש אין".

**כוכביט :** "אני כל הזמן צריכה להזכיר לעצמי שאי אפשר בספונטניות לצאת היום בערב כי צריך לארגן ביביסיטר וצריך לחשוב מראש ואי אפשר בספונטניות להחליט שנוסעים לת"א להיפגש כי צריך להכין תיק וצריך לראות שהחיתולים במידה הנכונה... נכון שיש ימים שאני אומרת שהלוואי שהיה לי את היכולת היום בערב לקפוץ לחברים שמזמן לא ראיתי או שחברה שאני שומעת בטלפון שהיא מדוכדכת אז לעזוב את הכל ולהגיד לבעלי תישאר פה או בוא איתי ונוסעים... זה כן ברמה הזאת זה כן מציק לי כאילו, זה שאני יותר צריכה לקבל החלטות בצורה יותר מחושבת".

**קוד : ויתור על הגוף**

**ענת :** "עוד מחיר שמאוד מתחבר לי גם במקום האישי וגם המקצועי שזה הפגיעה של ההיריון והלידה בגוף. באמת אנחנו משלמות על זה מחיר נורא קשה לכל החיים ולא מדברים על זה מספיק לפני... זה ממש פוגע באיכות החיים האישים גם בסקס וגם החיים הבריאותיים...אני מרגישה את זה ביוגה בעיקר, יש דברים שאני כבר לא עושה אני מרגישה שהשרירים שלי לא מסוגלים לבצע את זה מבלי שאני אפגע בעצמי...ואני לא אומרת שלא הייתי נכנסת להיריון אם הייתי יודעת את הנזקים אבל... אני כן מרגישה את זה, ששילמתי מחיר גופני מאוד גדול על העניין הזה... שינויים ביציבה, בתנועה בשפת גוף, שהם מאוד ברורים לי. שינויים פנימיים שאני מאוד מרגישה ביחסי מין את השינויים וזה משהו שאני מתאבלת עליו, אני באמת חושבת שהגוף שלי לא יחזור להיות מה שהוא היה לפני, זה כן מעסיק אותי הרבה. יש לי מאז הלידה בעיות הורמונליות עם בלוטת התריס וממש קשה לי עם זה כי תמיד הייתי פרקפקט, מבחינה בריאותית הייתי מאוד מאוזנת, ואני ממש מרגישה שזה... וכאילו אף אחד לא שאל אותי כאילו אני בחרתי ילד וזה, אבל אף אחד לא שאל אותי אם אני מוכנה לשלם את המחירים האלה, הגופניים".

**נועה :** "קושי נוסף גם, זה אני יודעת מה, גם כאילו פיזי. הגוף השתנה, אני יודעת, אין לי שערות לבנות אבל אני בטוחה שאני אפתח במהלך השנים...אני יודעת בגיל ההתבגרות, אני רואה חבורות של ילדים זה פשוט קטסטרופלי. אבל באמת, הגוף משתנה, את פתאום לא צעירה, כאילו, פיזית וגם נפשית את

לא נחשבת בגיל של הצעירים. למרות שאת מרגישה צעירה. את הורה. והורה זה משהו אחר. אמנם בן שלושים אבל הוא לא צעיר. הורה זה הורה. אז זה איזושהו פאזה שצריך לעבור."

#### **קוד: ויתור על תחביבים/ תחומי עניין וחברים**

**ענת:** "אני מרגישה שמהרבה בחינות זה מאוד מצמצם את העולם שלי. יש לי הרבה את החוויה של הפספוס, של מה הייתי עושה עכשיו אם לא היה לי ילד. אני בדיוק התחלתי קורס של מורים ליוגה והתחלתי ללמד וזה דבר מאוד מרכזי בחיים שלי ואני מרגישה שאני ממש הולכת אחורה בזה. אני לא יכולה לתרגל כמו שאני רוצה, לא יכולה להכין את השיעורים כמו שאני רוצה, אני מרגישה שאני מחפפת את זה במקום להיכנס בזה חזק, במקום לעשות את זה כמו שצריך אני עושה את זה בין לבין כשהוא ישן טיפה, קצת בערב קצת בשבת ואני לא יכולה להעמיק בזה כמו שאני רוצה. זה בעיקר סביב זה כלומר אם יש לי קונפליקט זה בעיקר עם העניין של היוגה שהוא דורש התמסרות ואני לא יכולה להתמסר עכשיו לשום דבר חוץ מאליו".

**ענבר:** "חברים שאני לא רואה מספיק. מאז שע' נולדה ראיתי אחת מהחברות שלי פעם אחת. הרבה מזה זה אשמתי לנסות לתמרן בין כל הדברים ולהתאים בין השעות שלי לחברה זה קשה... גם עכשיו זה קשה אנחנו רוצים להיפגש עם זה וזה אבל בסופו של דבר אנחנו רוצים גם לנוח ולא רק לעשות דברים... אני קמה בבוקר וישר כשאני חוזרת אז זה "שעות ע"י" אני לא מדברת עם חברים בזמן הזה, הכל מוקדש לה".

#### **קוד: ויתור על הזוגיות**

**נועה:** "פשוט שמתי את הכל בצד... אני יודעת חיי משפחה תופסים פחות מקום, נגיד הזוגיות שלי עם בעלי היא משהו שתפס תפקיד מרכזי ועכשיו הזוגיות קצת פינתה את המקום כדי לתת לילד. פעם זה היה אחרת, ובא לנו ללכת לסרט אנחנו הולכים לסרט, ובא לנו לישון עד מאוחר אנחנו ישנים עד מאוחר, ואת יודעת, פתאום הצרכים שלנו הם בצד כי אנחנו לא יכולים לישון עד מאוחר ואנחנו לא יכולים לצאת לסרט אבל גם הצרכים שלו נעשים משניים לצרכים של הילד. כי קודם כל אם הילד בוכה אני אגש לילד. ו.. זה שינוי בזוגיות... כאילו... כן... עד שהילד קצת יותר יגדל אני מניחה... בגיל חמישים... (צוחקת). סתם.. אבל אהה, כן הצרכים שלנו נעשים משניים".

**יעל:** "תראי, לפני כמה זמן אמרתי לא' שהזוגיות שלנו בקנטים כי אנחנו לא עושים שום דבר בשביל עצמנו, וזה נכון. אנחנו כמעט ולא עושים. אנחנו כמעט כל השבוע עובדים, ואז סוף שבוע שלנו מחויבות להורים שלו, לאמא שלי.. אנחנו כמעט ולא. זה לא טוב. ואנחנו לא מדברים מספיק, אנחנו לא נפגשים מספיק, גם בגלל המרתון של החיים. זה על הפנים. אני יודעת את זה. אמרתי לו לפני כמה זמן, אנחנו צריכים לעשות הפסקה לשים את ת' אצל אמא שלי ללכת לאיזה מסעדה".

#### **קוד: ויתור על קריירה**

**יעל:** "אם פעם הייתי עובדת עם נוער וזה היה סוחט אותי כי זה ילדים מאוד קשים, אין לי את זה היום. היום הקטע הרגשי זה מי אמר למי למה, ריכולים פה במסדרון. וזה נגמר בשלוש ואני הולכת הביתה. זה מאוד מבחירה למרות שבהתחלה זה היה לי מאוד קשה לשבת במשרד פתאום. זה סוג התנהלות אחר לגמרי. מאשר לעבוד עצמאית. מבחינת הרמה המקצועית איפה הייתי ואיפה... אני הייתי במסלול של קידום, במסלול של התפתחות ועצרתי את זה, מתוך מודעות. עצרתי את זה אלף כדי להיכנס להריון. לא יכולתי להיכנס להריון עם הלחץ שהייתי בו בעבודה. הייתי שעות מטורפות, עבדתי.. אין מצב עבדתי... עזבתי הלכתי להיות מזכירה. פעם ראשונה בחיים שלי, סליחה לא מזכירה, עוזרת מנכ"ל. בסדר, זה מזכירה, ביננו".

## תמה 5 : חווית הקשר הזוגי

חווית האימהות את הקשר עם בן זוגן עלתה בכל הראיונות. חלק מהמראיינות במחקר עסוקות באופן בולט בחוויית הקשר הזוגי לאחר הולדת תינוקן, כאשר חלק נכבד מהראיון הוקדש לנושא זה. אצל אימהות אלו הנושא עלה מבלי שנשאלה שאלה ישירה על חווית הקשר הזוגי אלא מתוך חוויתן הכללית את האימהות. (כמחצית מהמראיינות כולן מן המגזר החילוני). לעומתן, מראיינות אחרות התייחסו לנושא רק לאחר שנשאלו על כך באופן ישיר. חלקן הרחיבו ושיתפו בחוויה, אחרות מיעטו לפרט וההתרשמות היתה כי הן מתקשות לתאר את הקשר הזוגי למראיינת זאת בהשוואה לשיתוף בחווייתן האימהית שלא קשורה לקשר הזוגי. הנושא בלט מאוד בקרב אימהות מן המגזר החרדי, כאשר שש מתוכן מתארות אמנם את הקשר הזוגי עם הבעל, אך עולה תחושה כי תשובתן מצומצמת ואינה מביאה לידי ביטוי את הפאן הרגשי בחווייתן. אם אחת (מתוך השש) סירבה לפרט על הקשר עם בן זוגה ("זה אישי") אך התייחסה בכל זאת לחלוקת התפקידים בניהם .

### קטגוריה : שינויים בקשר הזוגי

כמעט כל האימהות במחקר (14 מהאימהות) התייחסו לשינויים בקשר הזוגי שהתרחשו בעקבות לידת התינוק. (יוצאות דופן הן שתי אימהות שמצינויות כי הן לא חשות בשינויים בקשר הזוגי). הולדת התינוק הוביל לשני תהליכים שהתרחשו במקביל: מצד אחד הפרת האיזון הזוגי שהתרחש בעקבות המעבר מזוג לשלישיה וקשיים שנוצרו מתוך כך ביחסים הזוגיים ולעיתים אף למשבר בזוגיות. מאידך, התרחש תהליך מקביל/ הפוך של התחזקות הקשר הזוגי.

### נת קטגוריה : הפרת האיזון הזוגי-מזוג לשלישיה

אחת עשרה מהמראיינות התייחסו למעבר מזוג לשלישיה ולהפרת האיזון הזוגי בעקבות הולדת התינוק. חשוב לציין כי המראיינות לא נשאלו על כך באופן ישיר והנושא עלה מתוך חוויתן הכללית את האימהות או את הקשר הזוגי.

קוד : הכל סביב התינוק/ הפוקוס לא על בן הזוג

תשע מהמראיינות התייחסו לתהליך שהתרחש בעקבות הולדת התינוק, בו הפוקוס שנוצר סביב התינוק "דחק את הזוגיות הצידה". חלק מהמראיינות התייחסו לכך במפורש כ"שוק לזוגיות". חלק אחר התייחס גם לחלק החיובי שבתהליך, אך היה ניתן להבחין בקושי שנוצר במערכת היחסים הזוגית בעקבות המעבר מזוג לשלישיה. רק שתיים מהאימהות שהתייחסו למעבר הפוקוס מהזוגיות לפוקוס בתינוק, משתייכות למגזר החרדי.

נועה : "אני חושבת ש...השתנו לי החיים הקודמים, אם זה היה אני ובעלי, עכשיו אנחנו לא זוג. אנחנו שלישיה... אני חושבת שזה גורם גם לאיזה שהוא מין ריחוק, כי יש קשר בין אמא לילד שהאבא לא קשור בו. ויש דברים שעוברים על האמא שהאבא לא יכול להיות קשור בו כל כך...זה משהו שקיים רק בין האמא לילד. וזה יוצר איזשהו ריחוק מסוים, ריחוק או איזה שהוא גורם מסוים שנכנס לקשר, וזה... משנה את הקשר הזוגי. כי אם זה היה אני אוהבת אותך הכי בעולם, עכשיו אני אוהבת שני אנשים הכי בעולם. אז זה...אחרת. ואני מניחה שזה אחרת מאוד בשביל הבעלים, שהם לא מרכז העולם בשביל בת הזוג שלהם. הוא לא מרכז העולם בשבילי כרגע. הוא מתלונן שאני מכינה אוכל לילד

אבל הוא מת מרעב... בסדר אין מה לעשות זה הכל בהומור ואני מבינה שיש פה משהו שהוא נדחק קצת הצידה".

**לולה:** "יש הרבה שינויים. אני חושבת שזה משהו שנורא קשה לגברים שפתאום האישה הסקסית הזאת שעשתה את הכל וחיבקה אותי וליטפה אותי כל הזמן פתאום עסוקה במשהו אחר ומאוד עסוקה במשהו אחר. וקצת לחוצה שהיא צריכה לעשות את הכל ולהספיק גם שהיא עייפה... אני חושבת שזה סוג של שוק לגברים, ולכולם זה שוק, למערכת הזוגית... שהפוקס הוא לא מאה אחוז עליו יותר, הוא עדיין עליו, הוא מאוד חשוב לי אבל יש מישהי שאני צריכה להקשיב לה וצריכים לעשות את זה.. לא הפרדה, אבל אני צריכה ארבע אוזניים".

**כוכבית:** "לפעמים אני אומרת לו בצחוק אבל בכל צחוק יש טיפה אמת ואם אני הייתי מקבלת את כל האהבה הזאת שיי (התינוק) מקבל ממך, אם אותי היית מנשק כמו שאותו... כאילו, כי דברים השתנו, זה נכון. אז הוא אומר איזה עקיצות מה את עוקצת אותי, ואז אני אומרת לו, לא א' באמת, ברצינות, פעם היית ככה וככה ועכשיו, אתה מגיע הביתה ויש לך אנרגיות בשביל י' וברגע שיי נרדם אתה כווה. גם נגמרו לך האנרגיות... נגיד, אם הוא בא וממלא את י' בנשיקות, ואז אני אומרת כאילו ליי ואם אמא שלך אתה מקבלת את מה שאתה מקבל חבל על הזמן, או מאז שהגעת... בהתחלה לאי (הבעל) היה מאוד מפריע שאני מדברת דרך י' (התינוק). הוא לקח את זה למקום נורא מוזר. שכאילו אני משתמשת ביי להעביר מסרים. זה היה נורא מצחיק כי מה י' מבין. אז הוא היה אומר: תגיד לאמא שלך שתפסיק לדבר איתי דרכך. זה היה נורא מצחיק. אז בסדר, הבנתי מזה. שמעתי, קיבלתי את זה. ולפעמים כשהוא נורא משתולל עם י' אני אומרת: ואז איך אמא שלך מקנאה בך עכשיו. כמה זמן היא לא קיבלה כאלה מסאז'ים. או שאני אומרת לו: מה הבן שלך הלך לישון אז נגמרה הבטרייה? מה תביא מסאז', מה הכנת בקבוק רק לו, אולי תכין לי סלט? בקטעים כאלה".

**בעוד שאצל חלק מהמרואיינות הקושי במעבר מפוקוס על הזוגיות לפוקוס על התינוק עלה באופן גלוי ומפורש, חלק אחר התייחסו ברמזים ואף בהומור לקושי שנוצר כאשר הזוגיות נדחקה הצידה והתינוק נמצא במרכז עולמם של בני הזוג.**

**אסתר:** "ושהוא אפילו אמר לי בצחוק את יותר מסתדרת בתור אימא מאשר בתור אישה, אם היית נותנת לי כמו שאת נותנת לילד, הלוואי שהיית מחייכת לי כמו שאת מחייכת לילד... הוא אמר לי את זה בצחוק (צוחקת)".

**יעל:** "אני הכי שומעת אותו מתגלגל מצחוק- ממנה (מהתינוקת). הוא מתגלגל ממנה, אני כבר מזמן לא מצחיקה אותו (צוחקת)".

**קוד: ממשבר לאיזון מחדש**

**שש מהמרואיינות התייחסו למשבר שנוצר בזוגיות עם הולדת התינוק כאשר חלקן התייחסו למשבר הרגשי האישי שלהן ואצל חלק אחר שלא התייחס באופן מפורש למצבן הרגשי בעקבות המשבר הזוגי, ההתרשמות היא כי קיים קושי רגשי להתמודד עם המשבר בזוגיות.**

**ענת:** "הזוגיות עברה משבר קשה. זה נראה לי שהיא חייבת להשתנות, היא חייבת להסתגל למה שעכשיו. עוד לא מצאנו איזה נוסחא. וגם המרכיב של העייפות של שנינו, שלי בעיקר, עושה אותי על פתיל קצר ומאוד עצבנית יותר משהכרתי את עצמי קודם וזה יוצא עליו (על הבעל). הרבה מהעצבנות הזאת יוצאת עליו, בלילות פתאום אני שומעת שאני מקללת וכל מיני התבטאויות שלא היו חלק מהלקסיקון שלי... אנחנו מדברים על זה אבל לא מספיק הרבה פעמים כי טכנית פשוט אין זמן וכשעיי הולך לישון אז אני כבר ממש גמורה וזה לא זמן איכות לדבר איתי. אנחנו כן משתדלים לקבוע שכל

שבוע יהיו כמה שעות רק של שנינו, משתדלים זה לא תמיד הולך אבל זה באיזה מקום בסדר העדיפויות שלנו, ואנחנו מדברים הרבה אבל אנחנו גם רבים הרבה, הרבה יותר מקודם".

**ענבר:** " זה משנה, כל אחד חווה חוויה רגשית אחרת. נגיד כשהוא היה רואה אותי בהתחלה שקשה לי ואני לא מצליחה להסתדר ואני לא זה... זה הקשה עליו. זאת אומרת הוא תמיד ניסה לתמוך אבל זה הקשה עליו כי הוא היה צריך להסתדר עם העבודה ואז לחזור הביתה ולראות שקשה לי והכל ביחד... ולי היה קשה...עברנו איזה טלטלה כזאת. אני חושבת שהחודשיים שלושה הראשונים היו מאוד קשים שלא הרגשתי שאני נהנית מזה, זה התיש אותי ועייף אותי הכל היה לי קשה, בכיתי המון. ואותו מאוד תסכל שהוא לא יכול לעשות עם זה כלום כלומר מצד אחד הוא בעבודה, ואז כשהוא בא, אין מה לעשות. זו פשוט תקופה והיא תעבור. אז זה קושי שלו לראות אותי כל כך מתוסכלת ושקשה לי ושהוא לא יכול לעזור. שהוא מת לעשות משהו אבל הוא לא יודע מה".

**חלק מהמראיינות מתייחסות למשבר כחלק מתהליך רחב יותר של איזון מחדש של זוגיות מול הורות:**

**נועה:** "הלחצים שעברנו היא מתה מורפוזה של אותו קשר שהפך למשהו אחר לחלוטין. זה כמו מטוטלת, היינו די מאוזנים בתור זוג, הינו הרבה שנים זוג ביחד ידענו מי זה מי ומה אנחנו אוהבים ומה לא, יצרנו את העולם שלנו ואז פתאום מישוהו טלטל אותה, ואז המטוטלת עפה לכל הצדדים. עכשיו כבר זה, אני לא אומרת שעברנו זה, בואי נגיד שבהתחלה הינו רק הורים, לא היינו מאוזנים ועם החודשים מצאנו את האיזון והמטוטלת קצת נרגעת, זה תהליך ש... אני לא יודעת אם חשבתי עליו לפני זה שזה מה שנעבור, אבל זה מה שאנו עוברים ואנחנו מנסים להגיע לאיזון לראות איך שנינו מתנהלים כל אחד בקשר הגדול של המשפחה ובקשר הקטן של אמא ואבא או שלי ושל בעלי".

**רחל:** "לפעמים קשה לנו למצוא זמן רק לשנינו. עכשיו זה התחיל יותר בגלל שהוא יותר גדול והתחיל לישון יותר בלילה אז יש יותר זמן. בשנה שעברה היינו כל הזמן משחקים כל מיני משחקים יש לנו... דברים כאלה, אז באמת לא עשינו את זה המון המון זמן אבל עכשיו התחלנו עוד פעם כי כמו שאמרתי הוא התחיל לישון ודברים כאלה אבל זה כמו מחדש ואמרתי אוי כמה זמן לא עשינו את זה".

**קוד: אין שינוי בזוגיות?**

**שתי אימהות מתייחסות לכך כי הן אינן מרגישות בשינויים ביחסים הזוגיים. יחד עם זאת התחושה שעלתה אצל המראיינת היא כי העיסוק בזוגיות ובשינויים שאולי עולים לאחר הולדת התינוק מאיימת על המראיינות.**

**שרי:** "אני לא מרגישה ממש את המעבר, לא מרגישה קושי במעבר, יש מעבר בטח אבל זה נחמד. אני לא יכולה להגיד שזה הרבה יותר נחמד ממה שהיה קודם אבל זה נחמד. נחמד ככה, ונחמד ככה, ניסינו את זה של להיות רק אנחנו, עכשיו מנסים את זה של לגדל תינוקת ובעזרת השם אחר כך יהיו עוד ילדים כשיגיע הזמן אבל זה נחמד. כאילו נחמד היה, נחמד עכשיו..זה זרם נראה לי. זה היה התחילו כזוג המשיכו עם תינוק, לא מתחתנים עם ילד ואחרי שנה אין את הילד, זה בדיוק הפוך. ידענו שזה יקרה, שיהיה לנו ילד באיזה שהוא יום וגם עכשיו אני לא מריצה את הגלגל, אני חיה בזמן עכשיו ואנחנו נהנים כמו שאנחנו ככה. הטיפול בה לא מפריע לי לזוגיות זה שני דברים נפרדים. נכון זה מצריך זמן לטפל זה אבל זה החיים. היא משתלבת בחיים היא מקבלת את הזמן שלה, והוא מקבל את זמן שלו, ואני מקבלת את הזמן שלי, כל אחד והזמן שלו ומה שמגיע לו. הוא לא מתערב לי ואני לא מתערבת לו. זה החיים. כל אחד בדקה שלו ובזמן שלו מה שמגיע לו".

### תת קטגוריה: קשיים ביחסים הזוגיים

**תשע מרואיינות התייחסו לקשיים שנוצרו בקשר הזוגי לאחר הולדת התינוק.**

**קוד: פחות פנאי לבן הזוג**

קושי מרכזי שעלה הינו מחסור בזמן לקשר הזוגי בעקבות הטיפול בתינוק, אם בבית ואם ביציאה זוגית משותפת מחוץ לבית וכן באיבוד הספונטניות והחופש בזוגיות בעקבות הטיפול בתינוק. מחסור בזמן המוקדש לזוגיות נתפס על ידי המרואיינות כתורם לבעיות בקשר הזוגי.

**חני:** "נהייה לנו הרבה פחות זמן, מבחינת הזמן יש הרבה פחות אפשרות... היה לנו שנה שלמה לשבת ולדבר שעות, זאת אומרת הוא עוד והיה חוזר מאוחר בערב אבל עדיין כל הערבים היו מוקדים לזוגיות שלנו ולקשר שלנו אבל זה הכנה, עכשיו יש לנו הרבה פחות זמן... אז הקושי העיקרי זה זמן. כן, רק הזמן. זה רק טכני לא שום דבר אחר".

**יעל:** "אני הרבה פחות פנויה אליו... כשאי' (הבעל) רואה אותי אני תמיד מעוכה, הוא אף פעם לא רואה אותי כשאני קמה בבוקר, ואני מאופרת, ויש לי מצב רוח. הוא תמיד רואה אותי בסוף היום כשאני עם קוקו באמצע הראש, עם פיג'מה, עייפה מרוטה, באמת. אני מרחמת עליו. אם זה התחתנת? היא לא היתה נראית ככה כשהתחתנו. הוא פוגש אותי תמיד כשאני נורא עייפה. אז בשבתות אנחנו איכשהו משלימים את הפער. אבל באמצע השבוע אני פשוט עייפה מדי. פעם אנחנו היינו מבליים שעות ביחד. היינו מבליים ביחד על הספה, רואים סרטים. היום אני... בואי נגיד אם השינה עומדת לי מול כל דבר אחר, אני מעדיפה לישון כי אני יודעת שהיא לא ישנה בלילה".

**כוכבית:** "בואי נגיד שהמתחים שיש בינינו זה סביב הנושא של לצאת לבלות, להיות שנינו, שאני מאוד מנסה ללחוץ על זה ולא' מאוד קשה עם זה, אני צריכה את ההתאווררות הזאת, אני יכולה לעשות אותה גם לבד אבל גם אני רוצה לעשות אותה עם א', ז"א... שבוע שעבר הלכנו להצגה ולאכול וזה היה נורא נחמד. זה לא צריך להיות כזה יציאה בומבסטית. ללכת לשבת לשנות קפה. לפני הלידה היינו עושים כל מיני דברים, הינו מטיילים המון ברגל למשל, היינו עושים כל מיני דברים שהם שלנו, של זוגיות. ואני אמרתי לא', בוא נבטיח לעצמנו שאנחנו אחרי הלידה נשמור על זה. לפחות פעם בחודש, פעם בחודש נמצא את הבוקר, את הערב... וזה לא קרה. וזה כן באיזה שלב תסכל אותי".

**קוד: ירידה ביחסים האינטימיים**

**רק שתים מהמרואיינות התייחסו לקושי שנוצר בעקבות הלידה ביחסים האינטימיים עם בן זוגן. המרואיינות מתארות ירידה בתדירות יחסי המין ובחשק במיני וקושי לחזור ליחסים האינטימיים שאפינו את היחסים הזוגיים לפני ההיריון והלידה.**

**יעל:** "זה משהו ש... יש בזה משהו מציק. זה שהזוגיות שלנו... תראי, זה מפגר להגיד את זה כי אנחנו נשואים שנתיים, אנחנו מאוהבים בטירוף. אני מתה עליו וזה הדדי אין כאן... וזה כל הזמן מזמוזים וכאלה, יותר ממנו, אני עייפה מדי. אבל זה מצחיק, גם הוא בדרך כלל זה שיוזם את המגע ולא אני. אפילו חיבוקים הוא אומר לי תחבקי אותי קצת את לא מתייחסת אלי. וגם אני מחבקת אותו ואני רק רוצה ללכת... זה מה זה תקוע לי באמצע החיים, ואני לא הייתי כזאת... תשמעי גם האינטימיות היא... אפילו סקס זה הרבה פחות ממה שהיה פעם. כי באמת אם אני יכולה ללכת לישון אני הולכת לישון, אני לא מחכה לו. אני הולכת לישון בתשע, א' בא בשתיים עשרה אחת, את מבינה".

**קוד: "נכנס מימד של התחשבות"// הקושי שנוצר בזוגיות בעקבות הטיפול התינוק**

**ארבע מהמראיינות מתייחסות לקושי שנוצר בזוגיות, כאשר התחלקות בנטל בטיפול בתינוק יוצרת מימד של התחשבנות בין בני הזוג וכעסים בזוגיות, גלויים או סמויים. חשוב לציין כי הנושא עלה רק אצל אימהות המשתייכות למגזר החילוני.**

**ענת :** "הקשר בנו מאוד השתנה בעקבות הלידה. נכנס מין מימד של התחשבנות שמכניס הרבה מתח כי כל דבר שאחד עושה זה על חשבון הזמן של השני... זה לא כמו שפעם שזה נראה לנו מגניב שאנחנו לא מאוד מחויבים זה אחרת אם הוא נותן לי שעתיים בבוקר לעצמי ולוקח אותו לטיול או משהו אז כל היום יעמוד ביננו השעתיים האלה. זה נרשם. ואנחנו מדברים על זה אבל אנחנו לא מצליחים להתנקות מההתחשבנות הזאת. אנחנו כל הזמן אומרים שזה סתם מכניס מתח וזה הורס, אם מישהו נותן אז הוא נותן וזהו אבל אנחנו לא מצליחים להגיע לזה באמת".

**כוכבית :** "קשה להם, לגברים, לעשות כמה פעולות בו זמנית. אז אני לוקחת את זה כמובן מאליו זה כמו שאם הוא מדבר בטלפון אני לא יכולה להגיד לו להכין בקבוק לי (התינוק). מצד שני, אם פעם בכמה זמן אני עובדת ביום שישי, וצריך בכל זאת לעשות קניות והוא נשאר פה עם יי, והוא לא יעשה את זה אז זה יכול מאוד להרתיח אותי כי הוא בהחלטיות ובנחרצות הוא מודיע שהוא לא יעשה את זה עם יי. תראי נכון יש את יי, זה יותר מסורבל, אבל זה לא אומר שאי אפשר לעשות. אז זה מעצבן אותי למה זה לגיטימי שאני עושה? אתה אפילו לא שואל ואו איך הסתדר והבאת הכל מהאוטו...".

**יעל :** "היו לי תקופות למשל ששאבתי היה לי מאוד קשה. גם כעסתי עליו. שאני מרגישה שאני עושה הכל. כי היה לי מאוד קשה לשאוב. היה לוקח לי המון זמן לשאוב, אז הייתי שואבת שעה. מאכילה אותה עוד שעה ואז זה היה נותן לי שעה לחיות. ועוד פעם שואבת שעה, כי זה כל שלוש שעות. וזה היה ככה לפחות כמה חודשים, שלושה חודשים. משהו כזה. זה נורא התיש אותי. יום אחד הייתי אצל אמא שלי ובזמן ששאבתי. אמא שלי אמרה לי טוב אז תתני לי אני אאכיל אותה בינתיים. חבל לך על הזמן הזה. ואז אמרתי למה הוא אף פעם לא חושב על זה. שהוא יכול להאכיל אותה תוך כדי. למה אני צריכה גם לשאוב וגם להאכיל אותה?".

### תת קטגוריה: הזוגיות התחזקה

**רב האימהות (12 אימהות מתוכן 7 מן המגזר החרדי ו 5 מן המגזר החילוני) מתייחסות לשינויים החיוביים שהתרחשו בזוגיות עם הולדת התינוק. האימהות מתארות את הולדת התינוק כחוויה שיצרה קרבה גדולה יותר לבן הזוג והעמיקה את המחויבות בקשר הזוגי. הן מתייחסות למעבר מזוג ללא ילדים לזוג הורים כמוסיף מימד נוסף לזוגיות שמעמיק את הקשר הזוגי ויוצר מטרה משותפת.**

#### **קוד: הולדת התינוק מעמיקה את המחויבות בקשר-מטרה משותפת**

**דנה :** "אני חושבת שהקשר עולה שלב הוא מאוד מאוד מעמיק, ילד מאוד מאוד מחבר. הוא מעמיק גם את המחויבות. אם בעבר היה עובר לי בראש שאחרי מריבה אני תמיד יכולה פתאום לקום וללכת, בחשיבה קצת ילדותית, אז היום זה לא זה הרבה הרבה פחות. בהרבה רמות זה מאוד מאוד מחזק... אני באמת חושבת שהדבר הכי מרכזי זה שיש לזוגיות תוקף. זו התחושה שלי שאוהבים זה נכון, אבל כשיש ילד זה הופך להיות סופי ומוחלט כזה, לטובה. הקשר מאוד מאוד מתחזק ומעמיק, כי את רואה את התוצר של האהבה, שהוא אנושי וזקוק לך והוא בתקווה תמיד יהיה שם".

**נטלי :** "הקשר בינו הוא קשר אחר הוא קשר של אבא ואמא, כבר לא רק של בעל ואישה. אבא ואמא. ש...כן שאנחנו כבר שצריכים לחשוב, צריכים לדאוג... כי כשהזמן עובר אפילו מספיק לקרוץ עין והוא כבר יבין מה את רוצה, אם יש קשר טוב. וזה מחפר בצורה אחרת. זה מחפר בצורה של אבא ואמא. זה



משתף ומאחד בצורה אחרת. בהתחלה יש את ההשתייכות של רק אני ואתה ואחרי זה כבר על ידי ילדים. זה לא שהקשר נחלש, להיפך הוא יכול רק להתחזק אבל בצורה אחרת. זה כבר אופן אחר... זה כבר שאני מעריכה אותו בתור שהוא דואג לו, והוא אוהב אותי בתור אמא שאני מטפלת בו כמו שצריך".

**רבקה:** "הקשר שלנו התחזק. כאילו אנחנו יותר באותו צד, פחות אחד נגד השני יותר אנחנו בשביל הבת שלנו. משהו שמאוד מאוד מחבר. נראה לי שזה חיבר זה שיש תינוק זה מאוד תורם כי בכל אופן לכל אישה יש משהו שהוא קצת נגד. בכל אופן אני כזאת, היה לי קשה להתחבר, ברגע שיש לך ילד אין לך ברירה אלא להיות בראש אחד. צריך לחנך אותה, אנחנו רוצים שהיא לא תתבלבל. היו לי דברים שהיה לי קשה קצת לקבל אותם, בכל אופן אחרי החתונה אני צריכה להיות עם בעלי, אני צריכה לשנות את ההרגלים שלי. אנחנו הולכים לבנות בית משותף, אבל לפני שיש לך ילד זה יותר דומה להיות בחורה כלומר לנהוג כמו בבית של אבא שלך, ברגע שיש לך ילד, זהו. אני עכשיו הרבה יותר צריכה להיות בקו של בעלי. הרבה הרבה יותר. אני צריכה להיות כל כולי. תראי אני התחנכתי בבית של אבא שלי שברגע שאת מתחנתת אז זהו האישה לרשות בעלה".

### קטגוריה: חלוקת תפקידים הורית

**הסוגיה של חלוקת תפקידים בין בני הזוג בעקבות הולדת התינוק עלתה אצל כל המרואיינות כאשר התרשמות המראיינת היתה כי הנושא של חלוקת תפקידים בין בני הזוג הוא נושא שהאימהות שיתפו באופן חופשי בהשוואה לפאן הרגשי בחווייתן הזוגית.**

#### **קוד: שותפות בחלוקת התפקידים**

#### **12 מהמרואיינות מתארות חלוקת תפקידים בין בני הזוג בטיפול בתינוק.**

**נועה:** "אנחנו מנסים למצוא את האיזון, הוא לא אוהב להחליף חיתולים של קקי, בסדר, אז כשהוא צריך הוא צריך אבל לפעמים אני יעשה את זה. הגענו לאיזה איזון, זה דבילי להגיד... זאת דוגמא די פשוטה... או מה התפקיד שלי בתור אמא ומה התפקיד שלי בתור אבא, וכשאנחנו מדברים על הגן מי ייקח אותו בבוקר ומי יאסוף אותו, ההתנהלות היום יומיות, והאחריות ששנינו לוקחים ששנינו הלכנו לבדוק גנים, או שהוא לוקח אותו לפינת ליטוף ואני לוקחת אותו לשחק במשחקה ושנינו לוקחים אותו לבריכה".

**כוכבית:** "א' היה עושה איתו פה סדרות אימונים אחרי הצהריים, עם המון כיף ולא חס וחלילה בקטע הזה, אבל משתולל איתו והופך אותו עוד פעם, ולא מרפה ממנו, ואני באיזה שלב אמרתי לו, טוב רק בימים שאתה בבית כי לי אין לי לב, אני לא מסוגלת להכריח אותו להיות על הבטן, אמרתי לו בוא נקבל החלטה, אתה תהיה אחראי על ההתפתחות הקוגניטיבית מוטורית, ואני על ההתפתחות הרגשית, שכלית, אני מקריאה סיפורים, אני שרה שירים, אני מלטפת, אני מלמדת צמחים, ואתה על כל השאר".

**טלי:** "הקשר בניהם מקסים. באמת אני לא חושבת שיש הרבה אבות שככה עם התינוקות שלהם. דבר ראשון המטפלת יכולה לשמור עליה עד ארבע והוא מוציא אותה כל יום כשהוא חוזר באחת וחצי, הוא נמצא איתה עד ארבע כשאני חוזרת וגם אז הוא ממשיך לשחק איתה, לדבר איתה. אני אומרת לו עזוב, היא רגועה לך לישון אבל הוא מעדיף להיות איתה. הוא מת עליה".

על אף התיאור בשותפות ההורית, ניתן להבחין מדברי רב המרואיינות כי רב הטיפול בתינוק נעשה על ידן כשהבעל שותף כאשר מתאפשר לו, בעיקר בגלל אי השוויון שנוצר בכמות השעות שהן מבלות עם תינוקן מול השעות המועטות שהאבות מבלים עם התינוק.

**רחל:** "מבחינת תפקידים חלוקות ודברים כאלה אנחנו משתדלים לעשות הכל ביחד. את יודעת בעלי הוא בישיבה ורב היום הוא לא בבית אבל כשאני יוצאת לעבודה והוא מביא אותנו מהמטפלת עד שאני באה וחוזרת אז יש להם את הזמן וגם את הארוחות יש לנו ביחד אז עכשיו זה גם משפחה".

**אנה:** "אז נניח בתפקוד היום יומי אני קמתי בלילה... או יום לפני זה הלכתי לישון מאוחר אז י' יקום בלילה הבא או שאני אשן צהריים והוא יהיה עם ק', אם ק' לא רוצה לישון. הדדיות. חלוקת תפקידים שווה. תראי, הייתי בחופשת לידה אז ברור שאוקי אני מטפלת יותר, ועכשיו חזרתי אז עדיין חלק אני עובדת מהבית אז גם, אני נמצאת יותר עם ק', אבל כשי' פה אז הוא לוקח חלק".

#### **קוד: הבעל פחות מעורב**

שש מהמרואיינות התייחסו לחוסר שוויון בשותפות ההורית כאשר רב הנטל נופל עליהן ואילו הבעל מתואר "כפחות מעורב" בגידול התינוק. לעיתים ההתרשמות היתה כי קיים כעס שאינו מדובר כלפי בן הזוג שלא מעורב מספיק. כל האימהות הללו משתייכות למגזר החרדי.

**רבקה:** "ותראי בעלי במהלך השבוע כמעט ולא רואה אותה. בעלי הוא... מהגדולים בבית. הוא לא יוצר כל כך קשר עם הקטנים בבית שלו. הוא זוכר שאמא שלו ילדה אבל הוא לא היה מעורב בגידול של האחים שלו. הוא למד בישיבה אז הוא לא ראה אותם הרבה. כי הוא לא היה כל כך בבית. הוא אומר הבנות האלה לא נורמליות. הוא נהנה ממנה אני לא אגיד שלא, אבל לא כל כולו. הוא מגיע הביתה כשהיא ישנה".

**שרי:** "לא שהוא עוזר מלא, כי שוב, כשאני עובדת אז אני עובדת איתה ביחד והוא לא נמצא בבית כל היום".

#### **קוד: ויכוחים בשותפות ההורית**

4 מהמרואיינות התייחסו לשותפות בחלוקת התפקידים ההורית אך גם לויכוחים וחיכוכים שנוצרו בעקבות השותפות בטיפול בתינוק. חשוב לציין שכל ארבע האימהות משתייכות למגזר החילוני.

**כוכבית:** "הקטע שיהיו דברים שבטח עוד ניתקל אבל למשל עם חינוך ואיך לחנך, אין לנו... למשל אני לא יכולה לסבול שי' עם אותו חיתול הרבה זמן גם אם אין לו קקי. אז אמרתי את זה לא' בהתחלה... בהתחלה הייתי אומרת לו מתי החלפנו בפעם האחרונה? צריך להחליף לו אז הוא היה אומר אבל אין קקי, אז אמרתי לו אז מה זה חיתול רטוב, כאליו חיתול עם ארבע שעות של פיפי זה הרבה יותר גרוע מחיתול עם חצי שעה של קקי... או קטע של השכבה לישון, אם הולכים אליו או לא הולכים אליו...".

**דנה:** "תראי יש פה ושם ויכוחים נגיד ברמה של תני לה לבכות, לא לא צריך לתת לה לבכות, או הוא מדען אז הוא בקטע של סטריליות את לא שוטפת מספיק את הבקבוקים, ברמות האלה".

**נועה:** "יש גם דברים לא נעימים שצריך לעשות ביחד וכמובן נוצרים חיכוכים. אתה תקום בבוקר, לא את תקומי בבוקר. אתה תקום בלילה, לא את תקומי בלילה. אבל עובדים על זה".

#### **קטגוריה: כיצד לשמור על זוגיות**

כמעט כל המרואיינות (13) התייחסו לסוגיה כיצד הן שומרות או מנסות לשמור על הקשר הזוגי לאחר הולדת התינוק.

**קוד:** לא לקחת את הזוגיות כמובן מאליו/ לדעת להעריך את הקשר

**שלוש מהמרוואיינות התייחסו להחלטה לא להתייחס לקשר הזוגי "כמובן מאליו". המרוואיינות מתייחסות לקושי לבצע את ההחלטה אך עצם ההחלטה עוזרת לשמר את הקשר הזוגי.**

**דנה:** "אנחנו אחרי שהיא נולדה קיבלנו החלטה, בגלל ששמענו... לא לקחת את הזוגיות כמובן מאליו. ממש היא היתה בת כמה ימים כבר השארנו אותה עם אחד ההורים עם בקבוק והלכנו לשתות קפה. הלכנו לסרט אחר כך. אנחנו יוצאים. אנחנו יוצאים כזוג וזה מאוד מאוד חשוב לנו. מהרגע שהיא הולכת לישון, זה הזמן שלנו. אנחנו משתדלים לא להיות במחשב או לבהות בטלוויזיה, משתדלים להיות אנחנו ביחד. אני לא אגיד לך שזה מושלם. זה לא. משתדלים. משתדלים. האמת שבעלי הוא זה שהוציא אותי בהתחלה ואמר שצריך וזה חשוב, ומשתדלים אם חוגגים משהו נגיד יום נישואים אז יוצאים ולא אומרים טוב בוא נישאר בבית. מאוד משתדלים. לפעמים זה הולך, לפעמים יש פחות זמן, לפעמים הראש גם בדברים אחרים שלא קשורים רק לתינוקת, את יודעת עבודה שלו וכו' וכו'. אבל מאוד משתדלים".

**קוד: תפיסת הקשר הזוגי לפני או במקביל לתפקיד האימהי**

**ארבע מהמרוואיינות התייחסו לתפיסת הקשר הזוגי במקביל או לפני התפקיד האימהי, כדבר העוזר לשמר את הזוגיות. גם פה, עצם הידיעה היא התורמת לשמירה על הקשר הזוגי על אף שבפועל קשה ליישם זאת מאחר והתינוק מצריך טיפול אינטנסיבי.**

**נטלי:** "קודם כל זה הבעל, כן. שאפילו יש הלכה נגיד כיבוד הורים... שלום בית זה הדבר, זה הבסיס של הבית... אני לא מושלמת שאני אגיד קודם כל בעלי ואחר כך הילד. יש מצבים שהוא צריך אותי ואין לי זמן להכין לבעלי אוכל, את מבינה, אז אני יותר עם התינוק, אבל באופן שהמטרה תהיה קודם כל הבעל כי תראי בסופו של דבר, באופן עקרוני התפקיד הוא קודם כל להיות רעיה ואחר כך אמא, כיוון שגם ילדים גדלים ומתחתנים ועוזבים את הבית בסופו של דבר, ועם מי נשארים? עם הבעל".

**אסתר:** "אני מאוד דאגתי, גם ככה יש כאלו שאומרים שברגע שהתינוק נולד כבר לא מתייחסים לבעל, השתדלתי לא לעשות את זה, גם שמעתי הרבה וביקשתי עצות ורבנית שלי אמרה לי: אם את יודעת שבעלך חוזר בשמונה וחצי תשתדלי להניק אותו בשמונה, לא כשהוא יחזור ואת תצטרכי להניק והאוכל לא מוכן, לא, הבית נשאר הבית, הבעל נשאר הבעל זה מאוד חשוב, מה שהיה מאוד חשוב לי שזה טבעי שהתינוק הוא הולך יותר לאמא כשהוא קטן וצריך לתת את המקום לבעל גם כן".

**קוד: חשיבות הבסיס הזוגי לפני הולדת הילד**

**חמש מהמרוואיינות התייחסו לחשיבות הבסיס הזוגי לפני הולדת התינוק. במידה ובקשר הזוגי לפני הפיכת הזוג להורים נוצרו יחסי קרבה ואמון, לבני הזוג יהיה קל יותר להתמודד עם השינויים בקשר ועם והמטלות שנוספו עם הולדת התינוק.**

**רחל:** "אני חושבת בהתחלה שהכל עליך ועליו והכל קשור רק להכיר אחד את השני יותר וממש לבנות קשר יותר חזק ועכשיו כשיש את הבסיס כבר אז הולכים הלאה. ועכשיו מדברים על דברים ביחד... מה יהיה מה יותר טוב... זה עוזר לנו בנישואים כי אנחנו כבר חברים והמון אנשים צריכים להכיר אחד את השני יותר, בטח היה לנו עוד מה להכיר ומה לבנות אבל היה בסיס... בגלל שכן היה המון תשומת לב לתינוק שלא... ואת עייפה וכל זה וכולם הלכו לישון ושכחנו להגיד לילה טוב בגלל שכל כך עייפים, אבל בגלל שהיה בסיס אז זה בטח עוזר כי את לא דואגת שמשו לא בסדר, או משהו כזה. בטח צריך לעבוד על הכל ולהמשיך במשך החיים זה לא ככה התחלות וזהו, אבל כשיש את הבסיס אז אפשר לעבור את התקופות הקצרות שצריך לעשות משהו ביחד ולעבור את זה וזהו, ואחר כך לשים לב רק על הזוגיות".

**נטלי:** "יש גם החשיבות שכתוב בתורה יש מצווה לא להביא ילד שנה שלמה. שנה שלמה שהבעל יהיה עם האישה. כמובן כדי לקרב בניהם כי אומרים "שיכניס ציוריו בליבו" שרק היא תהיה האישה. וכמובן אז זה יותר קל כי אין ילדים ואז אפשר להכיר אחד את השני, לדבר ממש להיות ממש, להבין אחד את השני, הכל. עכשיו עם השנים אז נראה לי זה הולך ומתמעט, אצלי זה קצת התמעט. התמעט העניין שעכשיו בעלי בא הביתה אז לא כל היחס רק אליו. יש עוד מישהו שצריך לקבל יחס. אבל כשהבסיס טוב ולאט לאט לא צריך את כל הדיבורים האלה, לא צריך את כל הלהתאחד ולבנות את הקשר טוב. כי כשהזמן עובר אפילו מספיק לקרוץ עין והוא כבר יבין מה את רוצה, אם יש קשר טוב. וזה מחפר בצורה אחרת. זה מחפר בצורה של אבא ואמא"

**קוד: לדבר על זה/ לעבוד על הקשר**

**ארבע מהמראיינות התייחסו לחשיבות לדבר עם בן הזוג על הקשר הזוגי ועל הקשיים שנוצרו בו לאחר הולדת התינוק.**

**נועה:** "צריך לעבוד על זה, לחשוב על זה ולהבין את הקשיים של כל אחד. זו עבודה קשה, זה לא קל. זה לא קל כי יש את הילד הזה שיש לו דרישות משל עצמו ואם כרגע אנחנו רוצים לישון עד מאוחר או לצאת לסרט ואנחנו לא יכולים כי הוא חולה או כי אי אפשר אז צריך לקבל את הקשיים ולהבין שזה לא רק שנינו, או שלי או לבעלי לא בא לעשות משהו לקבל את זה ולקבל את התפקיד האחר ולדבר על זה אחר כך. אבל... כאילו... יש הרבה לעבוד עליו. להגיד או.קי, אני מרגישה לא בטוחה לחפש גנים אני חושבת גם שזה תפקיד שלך, כאילו הרבה דו שיח ולהגיד שזה מה שאני מרגיש, הרבה דו שיח בשביל לגלות מה כל אחד יכול לעשות למען הקשר הזה ובשביל להוציא את הלחצים, אז זה משהו שצריך לעבוד עליו, לדבר עליו, להגיד אותו, את יודעת לפעמים קצת לקחת אחריות של האחר בשביל שיתנהל כמו שצריך, אבל עושים את זה, אין מה, צריך להגיע לרמה שמתפקדים, כמו שצריך לתפקד, גם כשזה קשה וגם כשלא בא לנו".

**כוכבית:** "כל עוד אנחנו מדברים על זה זה בסדר גמור. הוא מבין. עכשיו, גם אני לא רוצה להיות במקום של המאשימה כל הזמן. אני גם כל הזמן מנסה לראות את הצד שלו ואני גם אומרת לו: תגיד לי מה עובר עליך, תגיד לי מה אתה מרגיש, מה אתה צריך. אני מאוד מנסה כל הזמן לא להיות "פולניה", כאילו רק אני סובלת ורק אני מרגישה... בוא נדבר על זה וזה.. אני כן מאמינה בלדבר אבל בדרך כלל אנחנו אומרים דברים כאלו לא עושים מכל דבר שיחה כבדה "בוא נעשה שיחה ונדבר על הזוגיות שלנו".

**קוד: לתת מקום לזוגיות**

**שבע מהמראיינות התייחסו לחשיבות לתת מקום לזוגיות, לפנות זמן ופניות רגשית, להעריך את הזמן היקר שנותר לזוגיות ולהיות רגישים לצרכים של בן הזוג.**

**יעל:** "תראי, לפני כמה זמן אמרתי לא' שהזוגיות שלנו בקנטים כי אנחנו לא עושים שום דבר בשביל עצמנו, וזה נכון. אנחנו כמעט ולא עושים. אנחנו כמעט כל השבוע עובדים, ואז סוף שבוע שלנו מחויבות להורים שלו, לאמא שלי... אנחנו כמעט ולא. זה לא טוב. ואנחנו לא מדברים מספיק, אנחנו לא נפגשים מספיק, גם בגלל המרתון של החיים. זה על הפנים. אני יודעת את זה. אמרתי לו לפני כמה זמן, אנחנו צריכים לעשות הפסקה לשים את ת' אצל אמא שלי ללכת לאיזה מסעדה".

**אסתר:** "אני דאגתי על זה שהילד לא יהיה המרכז ושוכחים מהכל. יש את הזמן לאמא ואבא, יש זמן שהתינוק ישן. כשהוא חוזר מהעבודה יש שולחן מסודר, שולחן שמחכה, אם קרה שעכשיו את מניקה או הוא באמבטיה... אני משתדלת לא להיות אמא סמרטוט עם איזה כובע על הראש וחלוק ולנקות כל היום... צריך גם לסדר את עצמי, לדאוג לנו. גם במשפחה תמיד כשאנחנו הולכים לחמי וחמתי אז

הם אומרים לנו בואו נשמור על התינוק ותלכו לטייל שניכם, זאת הזדמנות להיות רק שנינו, גם כל אחד עם עצמו אבל גם להיות שנינו, אז אנחנו עושים את זה. זה חשוב אנחנו נשארנו זוג".

**לולה:** "אני חושבת שזה סוג של שוק לגברים, ולכולם זה שוק, למערכת הזוגית אבל אני פשוט ניסיתי... קודם כל כתבתי לו כרטיס ברכה שנתתי לו כשהיא נולדה להגיד לו תודה ולהגיד לו סליחה אם אני חסרת סבלנות כי הרגשתי משהו... משהו יהיה, משהו יקרה לי וזה אכן קרה. אבל התקשורת הזאת חשובה. אז ביקשתי סליחה מראש ואני מבקשת ממנו סליחה כל הזמן".

**קוד:** תפיסת ניתנת בן הזוג לתינוק- כנתינה לזוגיות

**חמש מהאימהות ציינו כי הן מתייחסות לנתינה של בן זוגן לתינוק- כנתינה להן. התייחסות זו מאפשרת להן לחוש כי בן הזוג נותן להן וחושב עליהן גם כאשר הוא מתייחס או מטפל בתינוק. תפיסה זו עלתה רק אצל אימהות מהמגזר החרדי.**

**שרי:** "וגם אני רואה איך הוא מגיב אליה, זה הרבה יותר מחזק. ברגע שיש, אני מרגישה שיש מישהו שמעריך אותי בעצם אני לא עשיתי פה משהו סתם. עשיתי בשביל עוד מישהו, אני מרגישה שהוא מעריך אותי בתור אמא. איך הוא מחבק אותה ואוהב אותה... אני רואה שזה נתן לו משהו. זה שונה כשהוא אוהב אותה ונותן לה ומחייך אליה, זה בעצם שהוא נותן לי... יש לזה משמעות אחרת. ובאמת כל התקופה הזאת, כל הזמן כשהיא מתפתחת זה מאוד נותן לשנינו ביחד. הוא מתלהב מזה לא פחות ממני למשל כשהיא עושה איזה משהו, או כשהיא נמצאת על הידיים שלי ורוצה לבוא אליו או שהפוך, זה הרבה יותר נותן, בפירוש".

**רחל:** "בזוגיות זה גם כיף לראות את עצמנו בתפקיד של ההורה כי את רואה את בעלך שהוא החבר שלך ולראות אותו כמו אבא זה גם מאוד כיף, לראות אותו משחק עם התינוק, ולראות את עצמנו בתפקידים שונים. זה כמו טיול משותף למשהו חדש וכשבמשך כל היום כל מה שמדמים על ההורות אז עושים ביחד וזה כן נותן המון לכל הזוגיות".

## תמה 6 : אמהות בקונטקסט חברתי

**כל המרואיינות התייחסו להיבטים החברתיים שמלווים את האימהות, תוך התייחסות לחברה ולקהילה ויחסה לאימהות, יחס החברים הקרובים ויחס המשפחה.**

**קטגוריה: התייחסות החברה: "אמא חדשה לא יודעת כלום"**

**קוד:** "את אמא חדשה את לא יודעת כלום"// אנחנו יודעים מה טוב לתינוק

**חמש מהמרואיינות התייחסו ליחס הביקורתי ואף המעליב של החברה אליהן כאם צעירה, תוך התייחסות לחוסר ניסיון.**

**רחל:** "אני הלכתי לטיפת חלב, ושמה תמיד כשאת אמא חדשה מצפים שאת לא יודעת הכל, ושמה היתה רופאה אחת שדברה ואמרה לי את אמא חדשה את לא יודעת כלום, זה היה כל כך לא נכון וכל הדברים שאמרה הלכו לי ללב כשהיא אמרה את זה. בטח לאימהות חדשות יש הרבה ללמוד, וזה גם תלוי באנשים למשל במקצוע שלי את כן יודעת המון. זה קשה קצת... זה היה... אני חשבתי אני רציתי לדבר איתה ולהגיד לה למה וכל זה, לשאול ודברים כאלה והיא לא רצתה את השיחה בגלל שהיא אמרה את אמא חדשה ואת לא יודעת, כשהיו לך שלושה ילדים את תרגישי שמה שאני אומרת לך זה צודק. אז זה לא היה נכון, אז זה היה קושי קצת. בטח אימהות רוצות אבל גם רוצות לדעת הכל וככה כששמים אותם בצד, זה לא טוב ככה".

**לולה:** "חוויתי חוויות מוזרות נגיד בקופת חולים שאמרו לי לולה, אל חייבת לשים לה מוצץ. למה? כי זה לא בריא. למה? כי אמרו לנו. אבל מאיפה זה בא מאיפה המחקר הזה? לא אמרו לנו. ואני מסתכלת על כל האימהות שיושבות בחוץ וכל התינוקות עם מוצץ ולא מדברות שום דבר והמוצץ תקוע בפה. וממש ירדו עלי האחיות והתנווכחתי וצעקו עלי שאני עושה משהו לא בסדר לילדה שלי... וממש עמדתי על שלי מאוד חזק! נכנסתי לרופאה, אמרתי אני רוצה לראות את המחקר שהם אומרות לכולם שזה לא נכון. אז היא אמרה לי את צודקת, והיא לא צריכה מוצץ ולא חייבים ולא שום דבר. וזה רק לאימהות שרוצות שקט, לא לילדים. אז אמרתי בסדר".

**נועה:** "אני אמא של ילד ראשון. אני הבנתי שזה מושג. אני נותנת את הדוגמא הזאת הרבה: כשהתקשרתי לגנים לפני שבאתי לבקר והייתי שומעת שזה רק שתי סייעות או גננת וסיעת אז הרבה פעמים הגננות היו אומרות לי את אמא לילד ראשון? הבנתי שזו הגדרה כוללנית לאמא לחוצה שלא מבינה כל כך את טובת הילד, ככה זה נשמע מהם, ו.. שמחפשת דברים שלא קיימים. זה הצד השלילי".

**קוד:** ביקורת על החברה ועל מערכות הציבוריות.

**שש מהמרואיינות הביעו ביקורת על החברה ועל המערכות הציבוריות שאמורות לעזור לאם אך אינם ממלאות את תפקידן ותורמות להגבר הלחץ ותחושת חוסר ביטחון אצל האם.**

**דנה:** "גם אין מה לעשות היום דוחפים את זה בטירוף. היום, עוד לא ילדת היא עוד לא נשמה את הנשימה הראשונה כבר דחפו אותה עלי, תני לה לינוק תני לה לינוק. את יודעת מאוד מלחיצים מאוד מעודדים, כאילו ישנה רק דרך אחת. מאוד הלחיצו אותי בעניין הזה. זה התחיל בבית חולים ואחר כך חברות- זה הולך לך לא הולך לך? יועצת הנקה, קחי טלפון. הלכתי ליועצת הנקה שהיום אני אומרת- פנאטיות.. אמרו לי את מדממת לא נורא, תדממי, העיקר שתניקי. כן יישאר לך חזה לא יישאר לך חזה, לא משנה. הסביבה מאוד לחצה... הכל כל כך חדש בהתחלה. בהתחלה התחלה הכל כל כך חדש, את לא יודעת. את משתדלת ללכת לפי אינסטינקטים. אני הרגשתי למשל שאני צריכה להפסיק למשל להניק אבל כולם שידרו לי לא. אז אמרתי אולי לא כדאי לסמוך על התחושה שלי אולי יש דברים אחרים שהם מבינים שהם יודעים".

**לולה:** "טיפות חלב אני תמיד דמיינתי שזה מקום לתמיכה לאימהות ושגם אני אוכל להרגיש טיפה בבית וטיפה שאני יכולה לשאול ולהגיד כואב לי הציצים, אני צריכה עזרה, מה היית עושה אם היית במקומי וכו', וגיליתי כשהגעתי לשם שזה כמו צבא, ככה וככה את חייבת, והרגשתי שאם הייתי יותר צעירה הייתי פשוט בוכה ומתקפלת ועושה בדיוק כמו שהם היו אומרים לי ובמקום זה אני הרגשתי את האינטואיציה ואמרתי לא! אני לא עושה את זה! אני יודעת מה הכי טוב לילדה שלי! אבל אני חושבת שזה פשוט הגישה. אני חושבת שאימהות צריכות הרבה יותר רכות, שיהיה עוד מישהו שמקשיב".

**חני:** "בעיקרון אני חושבת שאם היה יותר הדרכות בטיפת חלב אני חושבת שזה היה עוזר כי מגיעים רק לחיסון, עושים חיסון היא שואלת אותי על התפתחות שלה מה היא אוכלת, כמה היא אוכלת, מדברים חמש דקות וזהו. אין שם יותר מידי הכוונה, אין קשר שוטף, אז אני חושבת שבעיקר לאימהות ראשונה ואפילו שנייה אימהות צריכות את ההדרכה, לא לכולם יש חמות קרובה ליד הבית שיכולה לעזור ולהדריך. זה חשוב. טיפת חלב או גוף אחר שייקח את האחריות בשנים הראשונות".

**רק שלוש מהמרואיינות התייחסו לחוסר הלגיטימיות שהן מרגישות שקיימת בחברה, לדבר על הקשיים באימהות.**

**ענבר:** "אני חושבת שרוב הבנות חוות את זה בצורה כזו או אחרת, את הקשיים. אני לא חושבת שיש מישהי שהכל אצלה חלק והכל אצלה מושלם זה מה שאני חושבת. יכול להיות שאני טועה. אני חושבת שבדרגה כזו או אחרת כל אחת מהאימהות חוות את זה, כי זה קשה. כאילו, להניק כל שעה בארבע הימים הראשונים ולהאכיל וחסרות שעות שינה או שהשעות שלהם הפוכות זה ממש קשה. אני לא חושבת שיש מישהי שהכל אצלה נפלא על היום הראשון. יכול להיות שמישהי ייקח לה שנה ומישהי אחרת חודש אבל כל אחת חווה את הקשיים שלה ובעיקר בילד ראשון. אבל כשאת מדברת עם אנשים אז תמיד הכל נפלא אצל אנשים. ואני ישר אומרת שקרנים. כאילו לא יכול להיות שאצלם הכל נפלא. אני יכולה להבין גם אלי אם מישהו וזר יבוא אני אגיד שהכל נפלא.. אבל כשנכנסים לעומק.. זה לא ככה".

### קטגוריה: חברים: יחס החברה הקרובה

#### **9 מהמרואיינות התייחסו ליחס החברה הקרובה אליהם לאחר הולדת התינוק.**

##### **קוד: יחס ביקורתי כלפי האם**

#### **4 מהמרואיינות ציינו כי החברה הקרובה הביעה ביקורת כלפי אימהותן.**

**כוכבית:** "נגיד כשהוא היה בן עשרה ימים היתה מסיבת פרידה מהעבודה לחברה טובה שלי, ובלי לחשוב פעמים שאלתי את א' אם הוא בסדר עם זה והשארתי בקבוק ונסעתי למסיבה שלא היתה פה בישוב, היתה נסיעה לא לקחתי אוטו, לא הייתי בשליטה עצמאית, ואני זוכרת שאחר כך חברות שלי שדברו איתי אמרו מה את נורמלית? השארתי אותו לבד? למה לא? יש לו אבא, או כשחזרתי לעבודה נשים אמרו לי מה? את כבר חוזרת? לא קשה לך להשאיר אותו? איך את מסוגלת?".

**ענבר:** "היום לבלות איתה זה באמת הדבר הכי כיף אבל אז היה קשה לי. לי לא היה אכפת להגיד את זה אבל זה מה שתסכל כי אני חושבת שלאחרים כן אכפת. החוסר סבלנות חוסר הבנה וחוסר קבלה של הקשיים. זה איפה שהוא לא מקובל לדבר על זה. היו שאולים אותי איך זה לא הדבר הכי מדהים והכי כיפי מבחינתך? שלחברה זה כן מצטייר כאילו אני אמא פחות טובה. כאילו לא כיף לך עם הילד שלך אז את משהו לא בסדר. ואני חושבת שהקטע הזה איפה שהוא מתפספס. לא בקטע שזה הכביד עלי אלא... תסכל אותי".

##### **קוד: התרחקות נשים שהן לא אימהות**

**שלוש מהמרואיינות תיארו התרחקות מנשים שהן לא אימהות בעקבות הולדת התינוק. (כולן משתייכות למגזר החילוני).**

**דנה:** "מגיסתי למשל אני זוכרת זה היה ממש כזה משבר. היא היתה בטוחה שאני כועסת עליה. פשוט לא היה לי ראש והיא עוד לא ילדה, היא לא הבינה. היא נעלבה למה אני לא נחמדה או אני לא מדברת או למה אני נראית שאני כועסת, ופשוט הייתי כל כך שקועה ביום יום בשרידה. הרגשתי בהתחלה שזה רק הישרדות. לעזור לה, לתינוקת לשרוד את העולם".

**ענת:** "עם חברות שהן לא אימהות הקשר קצת נפגע. כי נורא קשה גם אני חושבת לא הייתי סבלנית לאימהות אחרות קודם. יש פער בעיקר במה שכל אחת יכולה לתת לקשר. אני מאוד עכשיו מסננת שיחות. כי ברגעים שאנחנו ממש משחקים בחד אז אני לא רוצה לענות לטלפון וכשהוא ישן במשך היום אז השעות נורא יקרות לי ואני לא רוצה לבזבז אותו על טלפון, ואלה שלא אמהות קשה להן קצת לקבל את היחס הזה ואני מבינה את זה כי גם אותי זה עצבן קודם".

### קוד: יצירת קשרים חברתיים חדשים אימהות אחרות

**8 מהמרוואיינות תיארו יצירת קשרים חברתיים חדשים עם אימהות אחרות כשהבסיס לקשר הוא האימהות החדשה המשותפת.**

**דנה:** "דווקא בחופשת לידה היה לי יותר נוח עם בנות... אני התעמלתי בהיריון בסטודיו ובמיוחד אחת אבל גם אחרות שהתעמלתי איתם אז נוצרו קשרים, וזה ממש ממש כיף. הכרנו רק בהיריון ונוצרו קשרים מאוד טובים, גם טבעיים כאלה, בדיוק עכשיו היא התקשרה אלי ואמרה שהיא צריכה להתיעץ איתי על איזה משהו. ברמת ההתייעצות אבל גם ברמת החוויות לספר קצת מה עובר עליך. מישהי שבאמת מבינה אותך, ואפשר לצאת ולהיות ביחד, שזה תמיד יותר כיף לי".

**חיה:** "אנחנו גרים בשכונה של חרדים ולכל משפחה יש ילדים ולא רק ילדים הרבה ילדים... אנחנו כולם גרים ביחד, ופעם בחודש ביום חמישי יש לנו שיעור עם הרבנית וכולנו באים כל הזמן, אנחנו יושבים ביחד מדברים על התינוקת הזאת, התינוק הזה, ואני גם הרגשתי לפני שילדתי שלא מצאתי את המקום שלי בגלל שאין לי ילדים. עוד לא. כאילו אחר הצהרים אני חזרתי מהעבודה ולא הייתי הולכת לפארק איפה שהחברות עם הילדים. הייתי בבית, אני לא הייתי הולכת לפארק... עכשיו אני התחלתי ללכת לפארק נורא מוקדם בגלל שאני חייבת את הצד הזה, החברה, אני חייבת את החברה... זה מקום של ילדים, ולפני זה הלכתי לסופר, יצאתי לטייל עם בעלי, הלכתי לעבודה עשיתי מה שהייתי צריכה אבל לא ממש יצאתי מהבית. עכשיו, יש מה לראות, יש מה להראות גם".

**חני:** "כך נוצר קשר עם אימהות חדשות באופן טבעי פתאום התחלתי להיות חברה של מי שילדה לאחרונה וזה קרה מבלי ששמתי לב. כי שוב, יש משהו חדש שמעסיק אותי בחיים וכייצור חברתי אני צריכה את המענה החברתי ואת החיזוקים הנפשיים מאנשים שעוברים את אותם דברים כמוני".

### קטגוריה: משפחה: תמיכת המשפחה המורחבת

**רב המרוואיינות מתייחסות לקשר עם המשפחה המורחבת.**

**שבע מהמרוואיינות התייחסו לחשיבות התמיכה המשפחתית בשנה הראשונה שלאחר לידת הילד הראשון.**

**חמש מהמרוואיינות התייחסו לחשיבות הרבה של התמיכה אותן מקבלות מהמשפחה המורחבת ותרומתן מבחינה טכנית ורגשית כאם צעירה. שתיים מהמרוואיינות, אשר הוריהן לא מתגוררים בארץ, התייחסו לקושי עימם מתמודדות בהיעדר משפחה קרובה.**

**קוד: חשיבות התמיכה המשפחתית מול הקושי בהיעדר משפחה**

**ענבר:** "המשפחה שלי והחברים הקרובים ואחותי כולם נורא נורא תמכו, אין לי מה לומר. או ההורים שלי או אחותי היו פה כל בוקר כדי שאני יכול לישון. ממש תמכו, לא הייתי צריכה להסביר... בעיקר בעיקר עזרה של אמא שלי או אחותי שהיו באות לעזור לי או מכינות לי אוכל, יש לי מזל שיש לי את המשפחה הזאת. פעם אחת היה לי ממש קשה ובכיתי ואחותי הוציאה אותי להליכה חזרתי הביתה רגועה לחלוטין. כל דבר הכי קטן אני מתקשרת לאחותי להתייעץ זה הכי עזר".

**טלי:** "גם שתי הסבתות מאוד עוזרות. אוהבות לשמור עליה. שתי הסבתות גרות ממש קרוב, אמא של בעלי ממש קרוב כמה דקות הליכה, ומשפחה קרובה זה תמיד טוב. וגם עכשיו אני יודעת שאם בכל אופן אני לא אצליח לצאת מהעבודה אז תמיד יש מישהו שייקח אותה מהמטפלת ואם קורה משהו אז הם יכולים לקפוץ, גם הדודות שלה אוהבות לשמור עליה. נגיד כמעט כל מוצאי שבת אנחנו נותנים



אותה למישהו ויוצאים, ואחר כך באים לקחת אותה אבל עכשיו חורף כשהשבתות יוצאות מוקדם אז זה יוצא כמעט קבוע שאנחנו שמים אותה ואז אנחנו יוצאים".

**חיה:** "קצת קשה שאמא שלי לא פה. רק אחר כך היא הגיעה לפה, הגיעה לשבוע. אבל בימים הראשונים היה מאוד קשה, בעלי הגיע אבל אנחנו לא גרים קרוב לבית חולים, אמא שלי לא היתה פה, המשפחה שלי לא היתה פה וכמה שבועות אחרי שהיא נולדה עשינו קידוש לשבת ולא היה עוד מישהו רק אנחנו... אנחנו קצת לבד פה, יש לנו קהילה אנחנו לא לבד לגמרי אבל זה אחרת. יש לי חברות שאחרי לידה הם נוסעים לאמא, שבועיים, חודש, מקבלים עזרה מנוחה. אני קיבלתי עזרה כשהם הגיעו לפה אבל אחרי שהם עזבו זה נגמר בבת אחת ואנחנו היינו לבד. ואם צריכים עזרה צריך לבקש. וזה קשה".

#### **קוד: קשר אחר שנוצר עם ההורים בעקבות הלידה**

**7 מהמרוויינות תיארנו קשר אחר שנוצר עם משפחתם המורחבת, לאחר הולדת התינוק. האימהות התייחסו לקרבה חדשה שנוצרת בשני אופנים שונים. ראשית, נוצרה קרבה רגשית חדשה, קרי הבנה, קרבה והערכה חדשה שנוצרה כלפי אימם לאחר שהן עצמן הפכו לאימהות. בנוסף, התינוק עצמו נתפס כמקרב את המשפחה המורחבת.**

**ענת:** "אני חושבת שזה איזה תיקון כלפי ההורים שלי שהיו מאוד לא אסרטיביים גם כשזה נגע לי. גם כילדה קטנה כשהם לא הסכימו להתערב במריבות עם חברים... ולא היו מוכנים להתערב בסכסוכים עם המורים שאני אפתור את זה לבד. ואני רוצה לתת לו יותר מזה אני רוצה כן להתערב וכן להיות שם עכשיו זה נראה לי אולי כשהוא יגדל זה יהיה אחרת אבל... זה גורם לי להיות יותר סלחנית כלפיה להבין שאת כל הטעויות היא עשתה מאהבה, שהיא מאוד אהבה אותי ועשתה מה שהיא חשבה שנכון כמו שאני עושה עכשיו מה שאני חושבת שנכון ואני יכולה רק לקוות שאני יותר מודעת ממנה להשלכות של מה שאני עושה, אבל אולי לא... אבל אני פתאום מבינה את המקום שלה שגם כשהייתי באה אליה בטענות היא תמיד אמרה שהיא עשתה הכל מאהבה. אני משוכנעת שהיא הרגישה כלפי את מה שאני מרגישה כלפיו, היא פשוט גדלה בצורה אחרת, היתה מושפעת מדברים אחרים, דיברו אז אחרת".

**שרי:** "אני מסתכלת עכשיו על אמא שלי יש לה מקום אחר, יש מקום, אם ילד מכבד אותה וילד דואג לה. הרי אצלנו כל הזמן ההורים חושבים מה הם יכולים לעשות לילדים, ועכשיו כדי לשלם לה על זה אני חושבת מה אני יכולה לעשות בשבילה. מה עוד מגיע להורים שלי, כמה שהם נותנים בשבילי, כמה שאני מודה אני מרגישה שאני לא מספיק מודה. אני מצפה מהילדים שלי שיעריכו אותי כמו שאני מעריכה את ההורים שלי ואני לא יודעת... אני לא יודעת איך ההורים שלי מקבלים את ההערכה שלי אבל אני ברגע שאני מעריכה אותם מאוד אני אבין את הערכה של הילדים שלי, אם הילד שלי יגיד לי אמא אני לא יודע מה לומר לך אני אבין וארגיש שבאמת אין לו מה לומר. כמה תודה שאני אומרת להורים שלי והמשפט אין לי מילים, אני לא יודעת אם הם מספיק מעריכים את זה ומספיק מבינים. אם ילד שלי יגיד לי אין לי מילים, זה יהיה בשבילי הכל".

**רבקה:** "תראי מצד בעלי היא הנכדה הראשונה, ומהצד שלי אני הבת הקטנה בבית. יש לי קשר מאוד טוב עם ההורים שלי, אני נשארתי כמה שנים לבד איתם. הם גרים בירושלים אבל הם מאוד קרובים. מאוד מאוד. אני משתדלת פעם בשבועיים להגיע אליהם. אם לא הגעתי הם מגיעים. אבל ההורים שלי מאוד אוהבים אותה, איך אחותי אמרה לאבא שלי זה נראה כאילו היא הנכדה הראשונה שלך... אז הוא אמר זאת הנכדה הראשונה מהבת הקטנה... אין מה לעשות, והיא יודעת את זה, היא מנצלת את זה. וגם מצד בעלי מאוד אוהבים אותה כי היא מיוחדת, היא קרויה על שם אמא של בעלי זיכרונה

לברכה, היא הבת הראשונה שקרויה על שם אמא שלו. אז בכלל... הקשר באמת יותר התחזק עם המשפחה המורחבת, כולם באים לראות את ש' החמודה והמתוקה הדודים והדודות וכולם באים".

#### קוד: התערבות המשפחה

שלוש מהמרואיינות תיארו קושי לקבל עזרה מהמשפחה. המרואיינות תיארו התערבות של המשפחה המורחבת בנעשה בחייהם דבר שגרם לתחושת אי נוחות ומתחים רבים.

דנה: . אמא שלי היתה כאן בהתחלה היא עזרה לי. היא היתה פה בבית, דווקא החלק הזה אני חייבת להגיד זה היה קצת קשה כי אמא שלי ואני לא החברות הכי טובות, ברמה של עזרה טכנית זה הלך בסדר כל המסביב עם כל ההורמונים של אחרי לידה זה היה קצת... אמא שלי היתה מגיעה בבוקר וגם היתה עוזרת אבל היא גם רצתה שאני אדבר איתה ואספר לה ונהייה ביחד ואני לא היה לי ראש לזה בכלל. כל מה שהיה לי חשוב זה להשלים את השעות שינה כי את לא ישנה בערך כל הלילה אני הנקתי כל איזה שעתיים, ולשאוב, ולסדר, מהבחינה הזאת לא היה לי סבלנות. הייתי צריכה מישהי שתעזור לי נטו. לקח לי הרבה זמן קודם כל להגדיר את זה לעצמי, ואחר כך להגדיר את זה. היא קצת נעלבה, זה היה לא קל. בדיעבד לא הייתי עושה את זה ככה. לא לימים שלמים, מגדירה יותר ברור. אני חושבת שזה חלק נורא נורא חשוב בכלל ביחסים עם הורים כשיש ילד קודם להגדיר לעצמך מה אתה צריך ולדעת לבקש את מה שאתה צריך, לא להתבייש לדעת לבקש בלי להעליב. זה מין משחק כזה שצריך לדעת אותו ובהתחלה לא ידעתי אותו וגם הייתי מאוד בלחץ".

ענת: "גם היה לי קשה עם החשיפה הזאת, עכשיו לא אני שולפת ציצי בכל מקום, אבל אני זוכרת שכל המשפחה באה פעם ראשונה לראות אותו בבית ואז הייתי צריכה להניק ולא התחשק לי לצאת מהחדר לשעה, אז התחלתי עם כל מיני שלים כאלה להתכסות ואז סבתא שלי התחילה לצעוק מה את מתביישת זה טבעי, וזה הלחיץ אותי ועצבן אותי שהיא מתערבת בזה ואמא שלי אמרה לה תעזבי אותה היא תעשה מה שהיא מבינה והיה מין מתח כזה סביב הכל".

### תמה 7: אימהות זוגיות והורות במגזר החרדי

לאורך הראיונות עלו מספר תפיסות, נורמות ואמונות לגבי האימהות המייחדות את החברה החרדית או אשר מודגשות יותר בחברה החרדית. את האמונות והנורמות אליהן התייחסו האימהות ניתן לחלק למספר נושאים. הראשון, תפיסת התפקיד האימהי בחברה כתפקיד "חשוב ומכובד", "תפקיד עם שליחות". הנושא השני שעלה - השפעת האמונה הדתית והחינוך החרדי על החוויה האימהית, הנורמות והערכים בתור אם צעירה. הסוגיה השלישית שעלתה - הנורמות החברתיות הקיימות בחברה החרדית בהתייחס לאימהות. בנוסף, מתוך ההתייחסות של האימהות לחווייתן את הקשר הזוגי, ניתן לזהות קווים המאפיינים את הזוגיות בחברה החרדית.

#### קטגוריה: תפיסת האימהות בחברה החרדית

קוד: אמא - תפקיד חשוב ומכובד, תפקיד של שליחות.

שש מהמרואיינות החרדיות תיארו במהלך הראיון את התפקיד האימהי שנתפס בעיניהן ובעיני החברה אליה משתייכות כתפקיד "חשוב ומכובד". המרואיינות מתארות את תפקיד האם כתפקיד יוקרתי שמצד אחד מקנה סטטוס חדש לאישה הצעירה, מאידך מחייב ממנה למלא אחר ציפיות החברה כאשר עליהן להפגין אחריות ודוגמא אישית כאם.

**רבקה:** "אמא זה תפקיד, מכניסים לנו את זה מאוד מוקדם כבר בתור בחורה שלהיות אמא זה תפקיד, זה אחריות, אחריות מבחינת הדוגמא האישית שאת לא אמורה להיות כבר מפונקת יותר מנומסת, יותר בעלת מידות, אני צריכה לחנך את עצמי לפני שאני נהיית אמא. ברור שזאת אחריות כבדה מאוד. זה בחברה שלנו, מסתכלים עלי כאמא ושואלים איך היא תחנך את הילדים שלה, כשרואים אמא שהיא עושה מה שבא לה כמו שהיא היתה בחורה זה לא מתאים, את צריכה להיות יותר מכובדת, לכבד את עצמי בשביל הבת שלי. כדי שהיא תלמד".

**שרי:** "זה תפקיד אימהי, תפקיד טוב, תפקיד חשוב, שליחות טובה ואני מודה לשם שזכיתי... אני רואה את האימהות כשליחות, שבאתי לעולם לעשות את התפקיד שלי, כן זה תפקיד, בכלים שהקדוש ברוך הוא נתן לי, בפירוש נתן לי את הכישרונות שאני יכולה לתקשר עם ילדים ולאהוב אותם... הוא נתן לי את הכלים לעזור לילדה שלי לגדול, לעזור לה להתפתח, לעזור לה להמשיך הלאה. זה תפקיד של שליחות בעזרת השם אני מקווה להחזיר בה גם להיות אמא".

### קטגוריה: השפעת האמונה באל והחינוך החרדי על האימהות

**קוד: השפעת האמונה באל ודברי תורה על החוויה האימהית**

**4 מרואיינות התייחסו להשפעה הישירה שיש בדברי תורה ובאמונה הדתית על עיצוב חויתן כאם צעירה. האמונה והחשיבות בקיום המצוות מתבטאת החל מהחלטה להביא ילד לעולם וכן מתבטאת בחיי היום יום של האם ובדרך חינוך הילד.**

**שרי:** "זה כל הזמן, כל המצוות כל העסק, כל הנושא מסביב הוא כולו מלווה במצוות. כל הנושא שנכנסים להריון, זה מצווה. וברגע שבן אדם עושה את הכל כשר, הכל טוב, אז זה חלק מהמצווה. וגם, לי יש בת אבל למי שיש בן אז אחרי זה זה הברית, אחרי זה לעשות מצוות ובר מצווה, ועוד ברכות".

**חני:** "עצם האמונה שלי משפיעה על האימהות שלי מעצבת אותה לדעתי... השמחה שהאמונה נותנת כי היא נותנת הרבה שמחה בחיים וכשאני שמחה אז ממילא הקשר שלי לאימהות, האימהות שלי יותר שמחה, יותר טובה יותר איכותית מאשר אם הייתי אמא עצובה. או האמונה שלי שאני צריכה לחנך ולגדל את הילדה שלי בדרך שאני מאמינה בה, אז הכל נובע מהאמונה שלנו בדרך מסוימת, האמונה בהשם, בדרך התורה, המצוות, הדבר הזה מחזק אותי בכמה שאני צריכה להשקיע בחינוך שלה, כמה שאני צריכה לדאוג לה, להשקיע בה, זה לא שהיא גדלה ככה מעצמה, זה דורש הרבה עבודה זה דורש הרבה מסירות. הכל מתחיל במצוות בדברי תורה למשל כל הנושא של זוגיות לפני הורות, גם למשל בנושא של חינוך ילדים... בשורה התחתונה הכוח והעוצמה שאני חשה כדי להשקיע כמה שיותר באימהות, בא רק מתוך האמונה ודרך החיים שלנו. האמונה שלי מכוונת אותי איך להתייחס לילדה שלי ביום יום. אני חושבת שזה קשור לכל הסולם ערכים שלי. אני רואה את העולם שלי שזה קודם כל הילדים שזה הדבר הכי חשוב ואחר כך אפשר לעשות גם דברים אחרים.

**שרי:** "גם היום אני בפירוש כל בוקר שהיא קמה אנחנו הולכות ליטול ידיים, ולראות את החינוך שלה שהיא מבינה, אנחנו לא קמים מהמיטה לפני שעושים את המצווה הזאת. נכון אני נוטלת במיטה ואותה אני כן מעלה לכיור כי אני לא יכולה, אבל כשהיא תגדל היא תבין כי היום אם היא קמה והיא יודעת שהולכים ליטול ידיים וכשאני מסיימת ליטול ידיים אני מסתכלת עליה והיא מחכה כבר למילה מודה אני... אז היא כבר מבינה ויודעת.. אז אנחנו מתחילים בזה, והכל ככה כשאנחנו נוטלים ידיים אז אנחנו מברכים בקול שהיא תדע עוד מעט כשהיא תגדל היא גם, לפני כל דבר שהיא תכניס לפה היא תברך. אני בפירוש רואה בשליחות הזאת שאני צריכה להנחיל את זה לילדים שלי ולהראות להם את

זה, זה דבר מאוד חשוב שאני חושבת שהגעתי פה לעולם בשביל זה. אני מתפללת שהם יהיו ילדים מחונכים וילדים טהורים וטובים ושאני לא אכשל בכל הדרך של הגידול ואני משתדלת להתחיל את זה כבר מעכשיו".

**לעיתים האמונה באל עוזרת לאם הצעירה ברגעים קשים שהיא חווה בתקופה הראשונה לאימהות.**  
**נטלי:** "למשל בהתחלה הוא לא היה מפסיק לבכות כל הזמן, לא הבנתי מה הוא רוצה היה ממש קשה אז כל היום הייתי מאכילה אותו כל פעם שהוא היה בוכה, לא ידעתי מה לעשות, לא הייתי מבינה והוא לא לוקח מוצץ אז את לא יודעת מה לעשות עם זה. את פתאום רואה איך כשהמצב קשה לומדים להתמודד עם זה רק בגלל הקדוש ברוך הוא, אני לא יודעת איך אחרת... את לא יודעת איך להתמודד עם זה אז את אומרת טוב שזה יהיה כפרה לעוונות שלי, שהוא מעמיד אותי בניסיון. הרבה הקדוש ברוך הוא מעמיד את האדם, בשביל לתקן, להשתפר..."

**חני:** "עצם האמונה נותן לי מבט אופטימי על המציאות למשל הקושי של העייפות הגדולה אחרי הלידה. אם לא היתה לי את אמונה שהכל לטובה אז הייתי יכולה להתמרמר, איזה קשה, איזה עייפות, ולמה זה צריך להיות ככה וזה מתסכל, אבל בגלל האמונה אני מסתכלת בצורה חיובית, למדתי שאני צריכה להיות פחות אגואיסטית למדתי שאני צריכה לוותר על הנוחות שלי כדי לדאוג לאחר, וגם בשביל עצמי, אני קידמתי את עצמי הפכתי להיות בן אדם טוב יותר. לפעמים יש לנו את האמונה אבל אנחנו לא מבינים למה, אנחנו יודעים שזה לטובתנו אבל אנחנו לא מבינים למה".

**קוד:** לימוד על האימהות ועל מקום יחסי הזוגיות במשפחה בתוך החברה החרדית (בית הספר, חינוך מבית ההורים ולימוד על ידי רבנית)

**רב המרואיינות (6) התייחסו ללימוד על האימהות, על התפקיד האימהי ועל היחסים הזוגיים במשפחה הן בבית הספר והן מחוצה לו, בעיקר על ידי מפגשים עם רבנית. לעיתים המרואיינות התייחסו ללימוד על האימהות בחברה באופן מפורש ולעיתים ניתן היה להבחין מכך תוך התייחסותן לתוכן הנלמד**

**שרי:** "גם בבית ספר, לווא דווקא ההורים אפילו המורות. כן זה דבר שבחוג שלנו זה דבר שמדברים עליו הרבה, יותר כשהייתי גדולה אבל בפירוש מלמדים שלכל ילד יש תפקיד בעולם, לכל ילד יש לו... ילד לא הגיע סתם. ילד הגיע בשביל לעשות משהו, לעזור לחברים או בעזרת השם יהיו לו כישרונות מסוימים שאיתם הוא יוכל להמשיך ולהתקדם, ואנחנו רואים הרבה כאלה שיצאו בסוף גדולים או דברים אחרים או להיפך שלא נדע שילד הגיע והלך מהעולם אז אמרנו הוא הגיע לתקן משהו, הוא הגיע או לתיקון של ההורים או לתיקון שלו, יש לי תפקיד מסוים, אם אני שומעת על איזה אישה שיצא לה בן טוב ואומרים שיצא לה הבן הטוב הזה בגלל שהיא עשתה ככה וככה אז יש פה משהו מסוים, מאיפה אני יודעת את הדברים האלה? מבית ספר, מורה שלמדה ומורה שהדגישה כל מיני דברים".

**חני:** "מי שהולך לעצב את הדור הבא של העם שלנו זאת את והתפקיד שלך הוא חשוב בצורה ש... מבינים את החשיבות הגדולה של מי שאחראית על התפקיד שזאת האמא. האישה וזה דבר שכן נכנס בחינוך. את הולכת לגדל את דור העתיד ועיקר התפקיד זה בבית. זה לא משהו לנושא שיחה ישיר עד גיל שמונה עשרה אבל אחרי גיל שמונה עשרה זה כן. בסמינר כן מדברים על הנושא של בית משפחה וזוגיות, תפקיד בעולם וכו', זה סוג של משהו שברור בתוך העולם שלנו זה משהו שחיים אותו תוך כדי זה ברור. הערך והחשיבות של את כאישה הולכת לעצב את דור העתיד האחריות היא עליך וזאת אחריות גדולה. זה תפקיד גדול ומכובד מאוד. זה מאוד מוערך אצלנו, האמא עושה דבר עצום אחראית על נפשות, על חיים".

**נטלי :** "כמובן שאת צריכה לדעת שיש לך שני תפקידים בעולם-תפקיד אחד להיות רעייה, רעייה נאמנה ויש את התפקיד להיות אמא. כן, אמא יהודיה. העניין הוא מה קודם למה. קודם כל, ככה למדנו בבית ספר זה הרעיה הנאמנה. נכון ילדים, הכל טוב ויפה צריך לדאוג להם להשקיע בהם והכל, אבל קודם כל זה הבעל".

**אסתר :** "וגם מבחינת הדת, גם לפני הייתי לומדת עם אשתו של אברך אחד שבכולל של בעלי, אימא לשלושה עשרה ילדים שלמדה אותי הלכות שבת והלכות כשרות, יש לה הרבה ניסיון, וזה נתן לי הרבה מושגים חשובים לילדים. למשל איזון, איזון דה דבר מאוד חשוב, זה גם מתקשר לאחריות, כאילו איזון שלא הילד לא ישמע צעקות לא ישמע זה, לא פתאום שמח ופתאום קורה משהו בין ההורים או בין אני לא יודעת מה והילד מרגיש שיש... איזון... רואים שהאמת זה מה שיוצא מהדברי תורה, לא רק התורה עצמה אלה ההשקפה שיוצאת. זה עוזר לי באימהות. התורה הרבה הרבה עזרה לי, זה מכוון, דרך לחנך את הבן שלי".

### קטגוריה : שייכות לחברה מעודדת ילודה

**קוד :** "לפני שילדתי לא מצאתי את המקום שלי בגלל שאין לי ילדים". / **התינוק כתורם לתחושת השייכות בחברה**

**סוגיה בולטת שעלתה אצל רב האימהות מן המגזר החרדי (6) הינה התחושה כי הולדת התינוק מאפשרת לאימהות תחושת חיבור ושייכות לחברה ולקהילה, זאת בהשוואה לתחושת בדידות וניתוק חברתי שחשו לפני הולדת התינוק. למעשה האימהות מתארות כי המעבר לאימהות טומן בחובו יצירת סטטוס חדש אשר מהווה גשר חברתי לקהילה שבה הילודה מהווה ערך רצוי וחשוב.**

**חיה :** "אנחנו גרים בשכונה של חרדים ולכל משפחה יש ילדים ולא רק ילדים הרבה ילדים... אנחנו כולם גרים ביחד, ופעם בחודש ביום חמישי יש לנו שיעור עם הרבנית וכולנו באים כל הזמן, אנחנו יושבים ביחד מדברים על התינוקת הזאת, התינוק הזה, ואני גם הרגשתי לפני שילדתי שלא מצאתי את המקום שלי בגלל שאין לי ילדים. עוד לא. כאילו אחר הצהריים אני חוזרת מהעבודה ולא הייתי הולכת לפארק איפה שהחברות עם הילדים. הייתי בבית, אני לא הייתי הולכת לפארק... עכשיו אני התחלתי ללכת לפארק נורא מוקדם בגלל שאני חייבת את הצד הזה, החברה, אני חייבת את החברה... זה מקום של ילדים, ולפני זה הלכתי לסופר, יצאתי לטייל עם בעלי, הלכתי לעבודה עשיתי מה שהייתי צריכה אבל לא ממש יצאתי מהבית. עכשיו, יש מה לראות, יש מה להראות גם".

**רבקה :** "אחרי הלידה פתאום התחלתי להכיר את השכנות נוצר קשר הרבה יותר עמוק. תראי יש לנו גם על מה לדבר. קודם הייתי הולכת לעבודה חוזרת עכשיו יש על מה לדבר, בכלל בחברה, טיפת חלב אפשר ליצור קשרים לדבר. היה לי קשר עם השכנים אבל בעיקר שלום ואם יש לך כסף להלוות, מה נשמע ככה לעת שבת, עכשיו אנחנו יורדים לשכנה פה, היא יורדת אלינו, יש תחלופה כלשהיא יש יותר קשר. היא יכולה לשמור עליה. קודם לא היה מעבר לעניינים של הבניין, תיקונים אם יש לה להלוות. פחות חברי יותר ידידותי ועכשיו זה הרבה יותר. וזה מאוד גורם ליחסי שכנים. מאוד מאוד".

**טלי :** "יחסית אני התחנתי שהייתי בת עשרים ושתיים, הייתי אחרונה בכיתה שהתחנתה. הרב התחנתו בגיל שמונה עשרה. אני נחשבת כאחת שנתקעה, אבל הדבקתי את הקצב מהר כי נכנסתי מהר להריון... החברות שלי מהכיתה עשו מפגש ביום עצמאות וזה היה כשאני הייתי עוד רווקה לפני שנתיים, ורובן היו אימהות לתינוקות והן הביאו אותם, ואני ככה ישבתי איתם ועם עוד חברה אחת רווקה, והם דיברו אם הם מניקות או לא מניקות ואם הם לוקחות למטפלת או למעון ואנחנו הרגשנו

כאלה מחוץ לתמונה. לא היה לנו מה להוסיף משלנו. בחברה שאני נמצאת רובם אימהות, זה מה שמצופה. עכשיו אני הפכתי לחלק מהכלל, וגם בבנק למשל אני בין הצעירות ורובן אימהות לילדים, אז פשוט עכשיו אני נכנסתי".

**קוד: התינוק ממלא את הזמן/ מפיג בדידות**

**בנוסף לתחושה של האימהות כי הולדת התינוק מאפשרת להן חיבור ושייכות לחברה ולקהילה, אצל חלק מהאימהות (4) עולה באופן ברור הסוגיה כי התינוק עצמו מפיג את הבדידות שהיתה קיימת אצל האם לפני הולדתו. התינוק מוסיף עניין לחיים, מוסיף עיסוקים ומטלות שממלאות את חייה של האם כאשר האימהות מתארות תחושת בדידות ושעמום לפני הולדת התינוק.**

**רבקה:** "ולחעביר את הזמן גם אחרי הצהריים עד שבעלי חוזר מהכולל מהלימוד, בפירוש, יש לי עכשיו חברה, לא משעמם לי. כבר לא דרוש לי כל כך לצאת. לפני הלידה יצאתי. יצאתי לאמא שלי, יצאתי לאחיות שלי, יש לי אחות שגרה פה באזור, הרבה יותר היה דרוש לי לצאת. היום מאוד כיף לי בבית. יש לי עם מה להתעסק, לפתח אותה, להתעניין בעוד דברים. דברים שקשורים לזה שאני אמא, לקרוא ספרים, לקנות קלטות, אנחנו רוקדות ושרות, שירי ילדים אני קניתי לה הרבה. אני לומדת עוד ועוד. לא הייתי בן אדם משועמם אבל חזרתי מהעבודה לארבע קירות, אין מה לעשות בבית. הבית מסודר, הבית נקי. עכשיו זה אחרת".

**שרי:** "לפני הלידה גרתי בירושלים בדירה קטנה, היתה תחושה של זוג צעיר, אבל נגיד אחרי הצהריים גמרתי בישלתי ניקיתי, סדרתי, מה עכשיו? זה מילא לי את הסדר יום שלי יותר, אם יש יום נגיד למשל יום יותר שקט שאין הרבה מה לעשות והכל גמרתי לעשות והכל נקי ומסודר ואין לי עכשיו עבודה, אז אני לוקחת אותה ויוצאים לטייל. לפני שהיא נולדה לא הייתי יוצאת לבד כי אני לא אצא לטייל עם עצמי... היום אני גם יותר אוהבת להיות בבית, לא שאני לא יוצאת איתה אבל אני יותר מטפחת את הבית שלי ואוהבת את הבית שלי מאשר לפני. וגם יש לי לעשות בבית יש לי את מי להשכיב ואת מי לרחוץ שזה תופס זמן, ויותר לכבס ויותר לגהץ ויותר הכל. אז לא היה לי כל כך מה לעשות אז הייתי הולכת לחמתי היא גרה קרוב, הייתי הולכת אליה, יושבת מדברת, עוזרת שם קצת אבל בפירוש היום אני רואה בחיים שלי מטרה יותר, יותר מילא לי את החיים ויש לי יותר תפקיד".

**חני:** "כרגע אני מרגישה שזהו צעד קדימה בשבילי לגדול להתקדם קדימה, מרחב יותר גדול, לצאת מאיזה צמצום שאני הרגשתי שהייתי חיה בו עד שהילדה נולדה".

**קוד: עזרה אחרי לידה בחברה החרדית**

**חלק מהמראיינות (4) מתארות את העזרה אותה מקבלות בחברה החרדית. העזרה ניתנת הן באופן פורמלי כגון בית הבראה, עזרת רב או רבנית וכן באופן בלתי פורמלי על ידי השכנים בקהילה.**

**נטלי:** "ברוך השם גם עזרו לי המון. שכנה באה הביאה לי... כל הזמן דאגו לי... אמרו לי אם את רוצה לנוח תביאי לי אותו לשעתיים, כל הזמן יש תחושה שרוצים לתת לתת ולתת חוסכים על שום דבר, הנה השכנה הכינה לי ממש ארוחת מלכים, ירקות ומה שאת לא רוצה. ואני בכלל לא מכירה אותה אנחנו רק באנו לגור פה לא מזמן. לא הכרתי את השכנים פה. פתאום שילדתי אז היא באה אלי ואומרת שמעתי שילדת וזה... ממש. אמרה לי תבואי תביאי אותו בטח אחרי לידה צריך שקט. והיא בעצמה שלושה חודשים אחרי לידה אז היא אומרת אני כבר קצת נחתי... את רואה שזה פה.. מכל הלב".

**חיה:** "יש לנו קהילה, אנחנו לא לבד לגמרי... שבוע אחרי שחמתי עזבה הם שלחו לנו ארוחת ערב, זה גם עזר לנו..."

**רבקה:** "אחרי הלידה פתאום התחלתי להכיר את השכנות נוצר קשר הרבה יותר עמוק... עכשיו אנחנו יורדים לשכנה פה, היא יורדת אלינו, יש תחלופה כל שהיא יש יותר קשר. היא יכולה לשמור עליה".

**אסתר:** "וגם מבחינת הדת, גם לפני הייתי לומדת עם אשתו של אברך אחד שבכולל של בעלי, אימא לשלושה עשרה ילדים שלמדה אותי הלכות שבת והלכות כשרות, יש לה הרבה ניסיון, וזה נתן לי הרבה מושגים חשובים לילדים".

### קטגוריה: תפיסת הקשר הזוגי לאחר הולדת הילד הראשון במגזר החרדי

**לאורך הראיונות חזרו ועלו מספר סוגיות המתארות את תפיסת וחווית הקשר הזוגי במגזר החרדי.**

**קוד: הציפייה לילד**

נושא שעלה אצל האימהות במגזר הוא הרצף המהיר יחסית של מעבר מזוג להולדת הילד הראשון. כל המראיינות מדווחות כי כשנה עד שנה וחצי לאחר הכרות בני הזוג (והחתונה) נולד הילד. חלק מהמראיינות (4) מציינות כי תקופה זו אפשרה את ביסוס הקשר הזוגי, מאידך שנה זו לוותה בציפייה להולדת התינוק.

**נטלי:** "יש גם החשיבות שכתוב בתורה יש מצווה לא להביא ילד שנה שלמה. שנה שלמה שהבעל יהיה עם האישה. כמובן כדי לקרב בניהם כי אומרים "שיכניס ציוריו בליבו" שרק היא תהיה האישה. וכמובן אז זה יותר קל כי אין ילדים ואז אפשר להכיר אחד את השני, לדבר ממש להיות ממש, להבין אחד את השני, הכל".

**שרי:** "היום אני מבין שזה היה חשוב שהיינו לבד שנה וחצי, אני שמחה שלא כבר בחודשים הראשונים לנישואים נהייתי אמא כי זה נראה לי קצת קשה. אני מרגישה שהזמן בפירוש בנה אותנו. אני כן... נראה לי שאני בעיקר מרחמת על אלה שמחכים הרבה זמן ולא יודעים מה המצב, אם הכל בסדר ואם הם יצליחו להביא ילדים, אבל הזמן הזה בדיעבד כן בנה לנו את הזוגיות ואחרי שהיא נולדה פתאום יש משהו שממלא את החיים. זה נותן, ציפינו למשהו, היתה תקופה שחיכינו למשהו וכשזה הגיע..."

**חני:** "גם השנה הראשונה שלנו של הנישואים היתה השנה של ההיריון אז היה את הציפייה למשהו, היינו הרבה אחד עם השני אבל זה היה הכל ציפייה לקראת הלידה. אז זה היה גם הכנה לדבר הגדול הזה".

**קוד: אין שוויון בקשר הזוגי**

חלק מהמראיינות (4) התייחסו לחוסר השוויון הקיים הן בחלוקת התפקידים והן בסטטוס של הבעל מול האישה. חלק מהמראיינות התייחסו אל הנושא באופן גלוי ואילו אצל אחרות הנושא עלה מתוך כאב ותחושת קושי להתמודד עם ההסתגלות למערכת הזוגית החדשה ולהתמודדות עם המטלות כאם וכאישה.

**אסתר:** "לא כל אחד שווה. לא שאחד פחות מהשני אבל לכל אחד יש תפקיד אחר. יש את התפקיד של האימא, ויש את התפקיד של האבא. זה לא שלבעלי אסור לנקות אנחנו לא משוגעים סתם אני מעדיפה שהוא ילך ללמוד בכולל שיביא פרנסה ואני אעשה את זה. כל אחד והתפקיד שלו. זה גם כבוד בשבילי... חלוקת התפקידים הרבה יותר ברורה. יש כבוד לאימא, יש פרחים לפני שבת, יש אשת חיל, יש כבוד, יש שלום בית".

**רבקה:** "בכל אופן לכל אישה יש משהו שהוא קצת נגד. בכל אופן אני כזאת, היה לי קשה להתחבר, ברגע שיש לך ילד אין לך ברירה אלא להיות בראש אחד. צריך לחנך אותה, אנחנו רוצים שהיא לא

תתבלבל. היו לי דברים שהיה לי קשה קצת לקבל אותם, בכל אופן אחרי החתונה אני צריכה להיות עם בעלי, אני צריכה לשנות את ההרגלים שלי. אנחנו הולכים לבנות בית משותף, אבל לפני שיש לך ילד זה יותר דומה להיות בחורה כלומר לנהוג כמו בבית של אבא שלך, ברגע שיש לך ילד, זהו. אני עכשיו הרבה יותר צריכה להיות בקו של בעלי. הרבה הרבה יותר. אני צריכה להיות כל כולי. תראי אני התחנכתי בבית של אבא שלי שברגע שאת מתחנתת אז זהו האישה לרשות בעלה".

חיה: "היא (התינוקת) רוצה אותי והיא האחריות שלי ואני גם אוהבת את זה, אבל אנחנו יודעים שאבא מחכה לאוכל וצריך להכין גם בשבילו, הוא גם האחריות שלי. לא רק היא. אז אני מנסה שהיא תהיה איתי ואני שרה לה שיר קטן כזה שאנחנו נכין אוכל לאבא, וצריכים לעשות את זה יחד...".

#### **קוד: תפיסת הקשר הזוגי לפני או במקביל לתפקיד האימהי**

#### **4 מהמרוויינות מן המגזר החרדי התייחסו לתפיסה העולה בעולמם ומדברי תורה כי הקשר הזוגי צריך לבוא לפני התפקיד האימהי.**

**נטלי:** "כמובן שאת צריכה לדעת שיש לך שני תפקידים בעולם-תפקיד אחד להיות רעייה, רעייה נאמנה ויש את התפקיד להיות אמא. כן, אמא יהודיה. העניין הוא מה קודם למה. קודם כל, ככה למדנו בבית ספר זה הרעיה הנאמנה. נכון ילדים, הכל טוב ויפה צריך לדאוג להם להשקיע בהם והכל, אבל קודם כל זה הבעל, כן. שאפילו יש הלכה נגיד כיבוד הורים. שלילד אסור להגיד משהו לאבא שיגרום לזה שהאבא יכעס על האמא. אם קרה משהו והאבא שאל את הילד מי אמר לך לעשות ככה אז שלא יגיד שהאמא. כי זה יגרום בניהם לסכסוך. שלום בית זה הדבר, זה הבסיס של הבית... אני לא מושלמת שאני אגיד קודם כל בעלי ואחר כך הילד. יש מצבים שהוא צריך אותי ואין לי זמן להכין לבעלי אוכל, את מבינה, אז אני יותר עם התינוק, אבל באופן שהמטרה תהיה קודם כל הבעל כי תראי בסופו של דבר כיוון שגם ילדים גדלים ומתחננים ועוזבים את הבית בסופו של דבר, ועם מי נשארים? עם הבעל".

**אסתר:** "אני מאוד דאגתי, גם ככה יש כאלו שאומרים שברגע שהתינוק נולד כבר לא מתייחסים לבעל, לא זה אני השתדלתי לא לעשות, גם שמעתי הרבה וביקשתי עצות ורבנית שלי אמרה לי תדאגי אם את יודעת שבעלך חוזר בשמונה וחצי תשתדלי להניק אותו בשמונה, לא כשהוא יחזור ואת תצטרכי להניק והאוכל לא מוכן, לא, הבית נשאר הבית, הבעל נשאר הבעל זה מאוד חשוב, מה שהיה מאוד חשוב לי זה שתינוק טבעי שהוא הולך יותר לאמא כשהוא קטן וצריך לתת את המקום לבעל גם כן... האימהות אצלי זה במקום השני. המקום הראשון זה להיות בת זוג. פעם שמעתי רבנית מבני ברק שאמרה בשיחה שכדי לתת נחת לילדים שלה היא היתה אומרת להם אני אוהבת אתכם אבל הכי חשוב לי זה בעלי, זה אבא שלכם. לא להגיד תמיד אבל ככה פעם יצא לה משפט כזה והילד יודע שאני הממוצע של שניהם, יש הם ויצא אני ואנחנו שלושתנו אבל הבסיס זה הזוג. אם את רוצה ילד שמח אז צריך זוג עם איזון, עם מוסר, עם כללים. לא שחשוב לי יותר להיות רעייה, חשוב לי גם להיות אימא אבל אני בטוחה במאה אחוז שאם אני רעייה טובה אני אימא טובה".

**כל האימהות מן המגזר החרדי (מלבד אחת שכלל לא התייחסה לקשר הזוגי) התייחסו למטרה המשותפת שנוצרה לבני הזוג עם הולדת התינוק. הולדת התינוק יצרה משמעות נוספת לקשר הזוגי, וגרמה להתחזקות קשר הזוגי.**

#### **קוד: נוצרה מטרה משותפת לזוגיות**

**נטלי:** "הקשר בנינו הוא קשר אחר הוא קשר של אבא ואמא, כבר לא רק של בעל ואישה. אבא ואמא. ש...כן שאנחנו כבר שצריכים לחשוב, צריכים לדאוג... כי כשהזמן עובר אפילו מספיק לקרוץ עין והוא כבר יבין מה את רוצה, אם יש קשר טוב. וזה מחפר בצורה אחרת. זה מחפר בצורה של אבא ואמא. זה



משתף ומאחד בצורה אחרת. בהתחלה יש את ההשתייכות של רק אני ואתה ואחרי זה כבר על ידי ילדים. זה לא שהקשר נחלש, להיפך הוא יכול רק להתחזק אבל בצורה אחרת".

**חני:** "אנחנו לא כבר זוג אלא משפחה. שזה לעבור לדרגה שהיא... המציאות של משפחה זה שאנחנו לא רק זוג אלא יש גם ילד זה הופך את הזוגיות שלנו למשהו שהוא יותר חזק".

**טלי:** "ההיריון אני הרגשתי שזה מאוד מאוד קישר ביננו, אחרי זה בלידה וכבר היינו קשורים. וזה נתן מטרה משותפת לחיים, משימה משותפת לחיים, בצורה שזה מקשר אותנו אחד לשני".

**בנוסף, חלק מהאימהות (4) מתייחסות למשמעות הנתונה לתינוק לחיזוק הקשר הזוגי. התפיסה של בני הזוג כי נתינה לתינוק מהווה נתינה לבן הזוג עולה בקרב המרואיינות מן המגזר החרדי, כאשר תפיסה זו מאפשרת לאימהות להרגיש כי הן מקבלות חיזוקים ויחס מבן הזוג מעצם היחס שלו לתינוק המשותף וכן מרגישות כי בכך, הולדת התינוק מאפשרת התפתחות של הקשר הזוגי.**

**שרי:** "וגם אני רואה איך הוא מגיב אליה, זה הרבה יותר מחזק. ברגע שיש, אני מרגישה שיש משהו שמעריך אותי. בעצם אני לא עשיתי פה משהו סתם. עשיתי בשביל עוד מישהו, אני מרגישה שהוא מעריך אותי בתור אמא. איך הוא מחבק אותה ואוהב אותה ועוזר גם כשלפעמים צריך, ושומר עליה שצריך, אני רואה שזה נתן לו משהו. זה שונה כשהוא אוהב אותה ונותן לה ומחייך אליה, זה בעצם שהוא נותן לי. יש לזה משמעות אחרת. ובאמת כל התקופה הזאת, כל הזמן כשהיא מתפתחת זה מאוד נותן לשנינו ביחד. הוא מתלהב מזה לא פחות ממני למשל כשהיא עושה איזה משהו, או כשהיא נמצאת על הידיים שלי ורוצה לבוא אליו או שהפוך, זה הרבה יותר נותן, בפירוש".

**רבקה:** "התפקיד הראשון שלי... אני לא יודעת בין אישה במובן של רעיה לאימא. נראה לי שזה אותו דבר. ברגע שהילד שלי מטופל נראה לי שבעלי מרוצה. אם הבית רגוע אז גם הוא מרוצה".

**רחל:** "בזוגיות זה גם כיף לראות את עצמנו בתפקיד של ההורה כי את רואה את בעלך שהוא החבר שלך ולראות אותו כמו אבא זה גם מאוד כיף, לראות אותו משחק עם התינוק, ולראות את עצמנו בתפקידים שונים. זה כמו טיול משותף למשהו חדש וכשבמשך כל היום כל מה שמדמים על ההורות אז עושים ביחד וזה כן נותן המון לכל הזוגיות".

## דין

המחקר הנוכחי בוחן את חווית האימהות והזוגיות אצל נשים לאחר הולדת הילד הראשון תוך התייחסות לשתי קבוצות תרבותיות שונות בישראל – התרבות החילונית והתרבות והחרדית. מן הראיונות עלו שבע תמות מרכזיות. התמה הראשונה מתייחסת למגוון הרגשות העולים במעבר לאימהות, התמה השנייה מתייחסת לתפיסת התפקיד האימהי, התמה השלישית מתמקדת באימהות ותפיסת העצמי, התמה הרביעית- מתייחסת לקשיים וקונפליקטים העולים בחוויה האימהית. התמות הבאות מתייחסות לחוויית האימהות את הקשר הזוגי, אימהות בקונטקסט חברתי ולבסוף התייחסות לאימהות בקונטקסט התרבותי- מאפייני אימהות זוגיות והורות במגזר החרדי. להלן אתייחס לממצאים העולים ממחקרי, על פי סדר התמות שהוצג, זאת לאור סקירת הספרות.

### תמה 1- מגוון הרגשות העולים בחוויה האימהית

ממצאי המחקר מעלים כי במעבר לאימהות עולים **מגוון רגשות**. אימהות חוות רגשות חיובים לצד רגשות שליליים או אמביוולנטיים. ממצא זה תומך בספרות התיאורטית והמחקרית המתייחסת בהרחבה למגוון הרגשות העולים בחוויה האימהית. ( דויטש, 1962; ריץ', 1990; פלגי- הקר, 2006; Nicolson, 1999; Rokach, 2004; Nelson, 2003; Miller and Sollie, 1980).

מגוון הרגשות הופיעו אצל כלל האימהות, הן מהמגזר החילוני והן מהמגזר החרדי. ניכר כי **החוויה הרגשית** של האימהות בקרב שני המגזרים – החרדי והחילוני היא **דומה** בעיקרה. ממצא זה מחזק את הנאמר בספרות (Nicolson, 1999; Nelson, 2003) כי החוויות הפנימיות של האימהות הן ככל הנראה אוניברסליות. ההבדל הבולט היחיד שהופיע בהתייחס לשני המגזרים היה רגש של **בדידות** שהופיע רק בקרב חלק מהאימהות מהמגזר החילוני. הספרות מתייחסת לחוויה של בדידות אצל אימהות (סטרן, 2000; Rokach, 2004; Oberman, 2007) אך ממחקר זה עולה כי רק מקצת מהאימהות, כולן מן המגזר החילוני מתארות חוויה של בדידות. יתכן כי נשים מסוימות נוטות לחוש יותר בדידות מאחרות יחד עם זאת, יתכן כי אימהות אינן משתפות בתחושת הבדידות, תחושה אשר אינה חלק מהשיח החיובי על האימהות (Miller, 2007; Nelson, 2003). בעוד שחווית בדידות מופיעה אצל חלק מהאימהות מן המגזר החילוני, אימהות מן המגזר החרדי לא רק שלא מתארות חווית בדידות, אלא מתארות תחושת "ביחד" חזקה לאחר הולדת התינוק. תחושה זו מנוגדת לתחושת בדידות שחשו **לפני** הפיכתן לאם. (ארחיב על כך בהמשך הדיון).

בהתייחס לרגשות השלילים או האמביוולנטיים שעלו מן הממצאים ניתן להבחין כי חוויה של **אחריות** הינה ייחודית בהשוואה ליתר הרגשות השלילים שהופיעו. נראה כי חלק מהאימהות חוות רגש של אחריות גם במובנו החיובי, זאת בניגוד לשאר הרגשות (שקוטלגו בממצאים כשלילים או אמביוולנטיים) הנתפסים על ידן רק במובנם השלילי. נראה כי אחריות מכילה בתוכה מחד איבוד חופש, עצמאות וזמן ובמובן זה מהווה חוויה מלחיצה המאיימת על האם עצמה ועל יחסיה הזוגיים. מאידך אחריות יכולה להיתפס על ידי האם כפחות מאיימת וכמחיר סביר שעליה לשלם עם הולדת התינוק. לעיתים אחריות נתפסת כחלק מתהליך חיובי של התפתחות וגדילה של האם.

החוקרות הפמיניסטיות (פלדמן, 1996; Miller, 2007; Carter and Mcgoldrick, 1999; Parker, 1995) מותחות ביקורת על החברה אשר אינה מאפשרת לחוות גם רגשות שלילים באימהות. לטענתן,

הציפיות החברתיות אינן מאפשרות לאם לחוש תחושות שליליות, כאשר תחושת הכישלון של אימהות בתקופת המעבר לאימהות אינה חלק מהסיפור האופטימי של "השיח על האם הטובה" (Cosslett as cited at Miller, 2007). ממחקר זה עולה כי אימהות מאפשרות לעצמן להביע רגשות שליליים. האימהות במחקר שתפו בחוויות רגשיות שליליות, בעיקר בתחושות של אחריות, פחדים חששות, וכן באופן פחות גורף בחוויות מצוקה, אשמה, כעס ותסכול. לפיכך, אני מציעה לחשוב שנית על חוסר הלגיטימציה המתוארת בחלק מהספרות הפמיניסטית ולמקד אותה בחוסר הלגיטימציה לחוות תחושות לא נעימות כלפי התינוק. אכן, פלדמן (1996) מתייחסת באופן ספציפי יותר לחוסר הלגיטימציה החברתית להרגיש רגשות שליליים כלפי התינוק. נראה כי חוסר היכולת לחוות ולבטא כעס ושנאה כלפי התינוק עדיין נמצאת בהכחשה ואכן אינה חלק מהסיפור האופטימי של "השיח על האם הטובה".

ניתן לקשר זאת גם למזוכיזם האימהי, אליו מתייחס וינקוט (Winnicott, 1947). וינקוט טוען כי האם שונאת את תינוקה עוד לפני שהתינוק שונא את האם ולפני שהתינוק יכול לדעת שאימו שונאת אותו. יחד עם זאת וינקוט מדגיש כי האם אינה יכולה לבטא את השנאה כלפי תינוקה, גם כאשר היא נפגעת, ועל כן עליה לסגת למזוכיזם. לפיכך, ניתן להסביר את הרגשות השליליים שהאימהות חוות כלפי עצמן, כביטוי של המזוכיזם האימהי. בנוסף, ממחקר זה עולה ההשערה כי חלק מהאימהות משליכות את רגשות השנאה והכעס מהתינוק לדמויות אחרות הסובבות אותן כמו בן הזוג, בני משפחה אחרים, החברה הקרובה, ואף כלפי הקהילה.

#### **חוויה אינטגרטיבית רגשית.**

מן המחקר עולה כי רובן המכריע של האימהות אפשרו לעצמן להביע מגוון רגשות, כאשר רב האימהות במחקר הביעו רגשות חיוביים לצד שלילים או אמביוולנטיים בצורה אינטגרטיבית. אצל אימהות אלו בלטה היכולת לראות ולחוות את הרגשות החיוביים לצד השלילים ולהחזיק את שניהם יחד. אצל קבוצה קטנה יותר של אימהות לא ניכר אינטגרציה ברגשות החיוביים והשלילים כאשר לאורך הראיון עלתה חוויה חיובית חזקה ואחר כך ביטוי של חוויה שלילית, ללא חיבור לרגש החיובי שהופיע קודם לכן. הספרות מתייחסת באופנים שונים לתהליך אינטגרציה זה של החזקת הרגשות המנוגדים זה לצד זה. פרקר (Parker, 1996) מציעה לראות בתחושת האשמה האימהית הבסיסית והבלתי נמנעת תוצאה של חוויה אמביוולנטית לא מעובדת שאימהות חוות כאשר הן חשות שהן אוהבות ושונאות את ילדיהן בו זמנית. לטענתה, המרכיבים החיוביים והשלילים מתקיימים זה לצד זה ונותרים מנוגדים. פרקר אינה רואה בניגודיות זו בעיה, היא רואה בעיה באופן בו חווה האם את החרדה שהאמביוולנטיות מעוררת. (פרקר בתוך פלגי-הקר, 2006). פלגי-הקר (2006) מתייחסת למושגיו של אוגדן המתאר את העמדה הדיכאונית בה קיימת היכולת לאינטגרציה והעצמי נחוה כשלם (אוגדן, 2005). פלגי הקר טוענת כי בחוויה האימהית, האם מוצאת עצמה מיטלטלת בין רגשות קוטביים- חרדה לרוגע. הנטייה ההגנתית לפיצול המתבטאת בתפיסת עצמה כאידיאלית או כחסרת ערך, מאלצת את האם בסופו של דבר לגלות בתוכה את האפשרות לשאת הן את חסרונותיה ותחושותיה הביקורתיות כלפי אימהותה והן את תחושותיה החיוביות הבונות ערך עצמי חדש. לחילופין, היא יכולה להשליך את תחושותיה הקשות על ילדה ולמצוא עצמה יוצרת יחסים בעייתיים המושתתים על פיצוי והזדהות השלכתית. פלגי-הקר מתייחסת למושג "סוד הכלת הקונפליקטים" – האפשרות להחזיק יחדיו רגשות שונים, צרכים שונים של העצמי ושל האחר, ללא מחיקה של אחד מהם או ההכרח להכריע ביניהם. אוברמן (Oberman, 2007) מתייחסת לדיאלוג בין תחושות

ההתרחבות להצטמצמות בחוויה האם. חוויה של התרחבות (כגון יכולת להתמודד עם מגוון רגשות, הרחבת יכולות האם וכו') לעומת חווית הצטמצמות (כגון אובדן החופש, העצמאות והגמישות) נמצאות, על פי אוברמן, בדיאלוג אחת עם השנייה, לעיתים משלימות, לעיתים סותרות, לעיתים מתקיימות אחת על חשבון השנייה. לתפיסתי, היכולת של האם לקיים דיאלוג בחוויית ההתרחבות וההצטמצמות, מאפשרת לקיים את תהליך האינטגרציה.

היכולת של רב האימהות במחקר להחזיק ביחד רגשות שונים, ללא צורך להכריע בניהם, מצביעה על תהליך אינטגרטיבי חיובי אצל רב האימהות במחקר. מיעוט מהאימהות מתארות תהליך של פיצול, קרי, חוסר יכולת להחזיק יחד רגשות שונים ומנוגדים ללא מחיקה של אחד מהם. יכולת כזו קריטית להתפתחות בריאה של האם.

## **תמה 2- תפיסת התפקיד האימהי**

לאורך הראיונות ניתן לזהות ציר מרכזי הנע בין תחושת בשלות לאימהות ולתפקיד האימהי לבין תחושת חוסר בשלות לתפקיד האימהי. רב האימהות מתארות תחושת מוכנות ובשלות מסוימת בהגיען לאימהות. יחד עם זאת, רב האימהות במחקר תיארו תהליך בשלות והסתגלות שבעיקרו מתרחש לאחר הלידה. מן הראיונות עולה כי אצל רב האימהות תהליך ההכנה לאימהות מתחיל עוד לפני הלידה אך התהליך המשמעותי יותר מתרחש לאחר הלידה. וויניקוט מתאר את ההתמסרות האימהית הראשונית של האם בתקופת החיים הראשונה. (Primary maternal Preoccupation). הוא מתייחס לטיפול של האם בתינוק שאינו טכני בעיקרו אלא כולל תהליך של התכוננות. וויניקוט מתאר את ההתמסרות האימהית כמתפתחת בהדרגה כמצב של רגישות גבוהה עוד במהלך ההיריון ובעיקר לקראת סוף ההיריון. וויניקוט מוסיף כי מצב זה נמשך עוד מספר שבועות לאחר ההיריון כשלאחריו נוטה האם לשכוח ואף לעבור למצב של הדחקה (Winnicott, 1956). בניגוד לוויניקוט שהתייחס להתמסרות האימהית הראשונית כמצב זמני, דניאל סטרן (2000), מתאר תהליך מתמשך של הולדת התודעה והזהות האימהית. סטרן טוען כי הולדתה של האם מתפתחת בהדרגה מתוך עבודה מצטברת בחודשי ההיריון ובחודשים הראשונים שלאחר הולדת התינוק. סטרן מתייחס לשלושה חלקים המתרחשים "בהכנה לקראת האימהות": החלק הראשון מתחיל בתשעת חודשי ההיריון, שבמהלכם האישה מבצעת את רב העבודה המנטלית הנדרשת כדי להכין אותה לאימהות החדשה. החלק השני- מתרחש בחודשים הראשונים שלאחר הולדת התינוק כאשר האם מתחילה לעסוק במשימת גידול התינוק והטיפול בו. בתקופה זו מתחיל להתעצב הלך המחשבה האימהי. החלק השלישי בתהליך הינו הצורך של האם בחיזוקים מהסביבה- מאימהות אחרות ומאימה שלה. מחקרים שונים מתמקדים בסוגיית המוכנות לאימהות. במחקרם של שרשפסקי וירו (Shereshfsky and Yarrow, 1973) נמצא כי אימהות שיכולות לדמיין עצמן כאימהות מתחילת ההיריון, הסתגלו בצורה מוצלחת יותר לאימהות. בנוסף הציפייה להיריון והקשר עם בן זוגן נמצא קשור לציפייה לאימהות. סמית, (Smith, 1998; 1999) מצא כי במהלך ההיריון התפתחו תפיסותיה של האישה לגבי עצמה ואחרים משמעותיים וכי קשר רגשי עם אחרים משמעותיים יכול לתרום להכנה לאימהות. בניגוד לכך, מילר ונלסון (Miller, 2007; Nelson, 2003) מצאו כי הכנה מוקדמת לפני לידת הילד לא מכינה נשים למציאות של הלידה והאמהות. אוברמן (Oberman, 2007) מדגישה את ההבדלים בין נשים שונות

ומתארת כי במהלך ההיריון נשים נוהגות באופנים שונים. חלקן מנסות להישען על המוכר, תוך הכרזה שהן מכירות את עצמן היטב ודבר לא ישתנה, אחרות מרגישות ששום דבר לא ידוע ושאינן ביכולתן לדעת כלל איך יהיו בתור אימהות ואילו קבוצה אחרת נמצאת בין שתי הקצוות ותוהות האם מעבר לאימהות יוביל לשינויים.

פלגי- הקר (2006) מתייחסת בביקורתיות לתפיסת החברה לתהליך ההיריון והלידה. לטענתה, החברה מתייחסת להיריון וללידה כתהליך טבעי הטומן בחובו הכנה אינסטינקטיבית לאימהות. לדבריה, מובן שראשיתה של האימהות טמונה בגופה של האישה, ברחמה. אולם ייצוגיה של האימהות כמו רגישות, אמפתיה, יכולת הכלה וכו' אינם מחייבים נשים להיות אימהות ולחלופין גם לגברים או נשים שלא הרו יכולים להיות ייצוגיים מעין אלה. אני רוצה לחזק גישה זו ולהצביע על כך כי תהליך ההתכוננות בהיריון בפרט ותהליך הבשלות לקראת האימהות בכלל, הינו תהליך המתרחש בקרב אימהות רבות אך הוא אינו טבעי והכרחי, כפי שעולה במחקר זה. תהליך ההתכוננות וההכנה נמצא על רצף כאשר חלק ניכר מהאימהות חשות מוכנות יותר ומרגישות שההתכוננות עזרה להן באימהות הראשונית וחלק אחר (קטן יותר) נמצא בהמשך הרצף ואינן מתארות תהליכי הכנה ובשלות או מתארות חוסר הכנה לאימהות. אימהות אלו מדגישות את הקושי הקוגניטיבי והרגשי לחשוב על העובר הנמצא בתוכן כבעל ישות ממשית. חלק מהאימהות התעסקו במהלך ההיריון בחלקים הטכניים כמו בדיקות רפואיות, חלקן העסיקו את עצמן בדברים אחרים כמו עבודה וקריירה ולא התפנו לפתח קשר רגשי עם העובר או לעבד את המעבר הקרב בחייהן.

ממחקר זה עולה כי תחושת בשלות הקשורה ברצון להפוך לאם תורמת אף היא לתחושת מוכנות לאימהות. יתכן כי תחושת בשלות ומוכנות קשורה להיבט חברתי- תרבותי ולנורמות החברתיות. אימהות מן המגזר החילוני מתייחסות באופן מפורש לאלמנט הגיל המאוחר יחסית (בממוצע מעל שלושים) בהן הפכו לאימהות, כתורם להכנה לאימהות. לעומתן, נראה כי האימהות החרדיות תופסות את תהליך הפיכתן לאם בגיל צעיר יחסית (עשרים וקצת) כחלק מהמקובל בעולם התרבותי, כשהבשלות וההתכוננות לתהליך מתחילה עוד בגיל צעיר יותר כחלק מהמערכת התרבותית. (פרידמן, 1988 ; רותם, 1992 ; Goshen-Gottstein, 1966). מכאן שההכנה לאימהות נתפסת באופן שונה בשני המגזרים: הכנה אישית, סובייקטיבית לעומת הכנה חברתית תרבותית.

ממצא מעניין העולה במחקר הוא התייחסות האימהות לחוויית הלידה. במהלך הראיון, לא נשאלה שאלה ישירה על הלידה, יחד עם זאת רב המראיינות שיתפו בחוויית ההיריון והלידה ותיארו את השלכותיה על האימהות. הספרות אינה מרחיבה על חוויית הלידה וניכר חוסר ידע בתחום. סטרן מתאר את חוויית הלידה כמאורע מרכזי בחייה של האישה ובאותה מידה פלאי וטראומתי, מלא ברגשות בלתי נשכחים. "בין אם חוויית הלידה היתה טובה או רעה, זיכרון הלידה נשאר בהיר וסיפור הלידה הופך להיות חלק חשוב מהזהות האימהית". (סטרן, 2000). מחקרה של מילר (Miller, 2007) חשף כיצד חוויית הלידה משמעותית לחוויית האימהות. אצל כל האימהות במחקרה, חוויית הלידה הייתה שונה וכואבת יותר ממה שציפו. חוויית הלידה הובילה לבלבול בימים ובחודשים הראשונים שלאחר הלידה במהלכם האימהות התמודדו בדרכים שונות ובהדרגה הפכו להיות בטוחות יותר באימהותן. אוברמן (Oberman, 2007) מתייחסת לחוויית הלידה כחווייה שנחות על ידי חלק מהאימהות כאירוע של אובדן שליטה, אם כי אימהות אחרות דווח במחקרה על התעוררות מפתיעה של כוחות ושליטה. מן המחקר הנוכחי ניכר כי חוויית הלידה משמעותית ומעצבת את חוויית האימהות, בעיקר בחודשים הראשונים שלאחר הלידה. יותר ממחצית מהאימהות במחקר התייחסו לחוויית

הלידה, כאשר רובן מתארות חוויה חיובית בעיקרה, אם כי בתוך התיאור החיובי ניתן להבחין גם בקושי הפיזי (כאב הלידה ומשכב לידה) והחששות והפחדים שמציפים את האם עם הלידה. קבוצה מצומצמת מתארת חווית לידה קשה וטראומתית שהקשתה על תפקודן הפיזי והרגשי בחודשים הראשונים שלאחר הלידה. חווית הלידה מתאורת גם כחוויה בלתי נשכחת, חוויה מכוננת בחיי האישה, כפי שאמרה אחת האימהות "זו חוויה של פעם בחיים, הלידה של הילד הראשון".

בהתייחס לתפקיד האימהי, בנג'מין (2005) אומרת כי האם מייצגת את אובייקט ההתקשרות הראשוני, זו שמחזיקה ומרגיעה, ואילו האב מייצג את אובייקט הנפרדות, המזוהה עם העולם החיצון של חופש וריגוש, כאשר האב יהיה הדמות המשמעותית הן לבנות והן לבנים במאמציהם לנבדלות ולהכרה בעצמם דרך סובייקט תשוקה נוסף. בנג'מין מדגישה את הדרישה הפרדוקסלית מבנות להיפרד מן האם ובה בעת להזדהות איתה. בהמשך בנג'מין מתארת את תפקידיה של האם: "האם המסוגלת לספוג ולהעריך, ועדיין להציב גבולות להתלהבות ולתוקפנות של ילדה, היא הסובייקט האחר שאותו מחפשים בעת המאבק על ההכרה". (Arendell, 2000) מתייחסת לשאלת התפקיד האימהי- "The maternal practice", וטוענת כי אימהות חולקות את אותן תפקידים שעיקרם טיפול וסיפוק הגנה לתינוק. הטיפול האימהי מכיל את יכולות האם ליצירת יחסים אינטימיים עם תינוקה, זאת לצד כישורי הטיפול בתינוק. במובן זה, ארנדל מתייחסת להיענות האם לצרכיו הפיזיים והרגשיים של התינוק.

האימהות במחקר זה רואות את תפקידן כדמות מחזיקה ומרגיעה. בנוסף לתפקיד החזקה והרגעה תופסות הנשים גם את תפקידן כמכוונות, מחנכות ומפתחות. חלק מהאימהות גם ציינו את תפקידן כמתווכות ומכירות לילד את העולם כחלק מאבני התפתחות ההכרחיים. מעניין לציין כי האימהות במחקר מתארות את תפקידן מנקודת הראות של התינוק- מה הוא צריך כדי לגדול ולא למה הן זקוקות או מה הן היו רוצות מתוך חוויתן הסובייקטיבית. אזכורים של כיף והנאה עלו פעמים בודדות כחלק מהתפקיד האימהי, וגם אז כחלק מהרצון לפתח את התינוק ולגרום לו להיות מאושר. נראה כי האימהות הפנימו את תפיסת תפקיד האם בחברה, המתייחסת בעיקר לאם כאובייקט אשר מטרתה לספק את צרכי התינוק, כאשר אימהות נתפסות בחברה לא על פי איך שהן מרגישות אלא על פי מה שהן עושות. (פלגי-הקר, 2006 ; Arendell, 2000).

בנקודה זו, לא מצאתי הבדלים משמעותיים בשני המגזרים. בשני המגזרים- החילוני והחרדי, קיימת ציפייה של האימהות למלא תפקיד של טיפול בצרכיו של הילד כמעט ללא התייחסות למקומה ולסובייקטיביות שלה בתהליך. במובן זה, הציפיות של האימהות מעצמן הוא לגדל תינוק מפותח, בריא תוך התפיסה כי הן אחראיות ישירות להצלחה או לכישלון בכך. רק קבוצה קטנה של אימהות מתייחסת לטעויות שבדרך שהן חלק מהתהליך, לחשיבות ליצירת הזהות האימהית, לצד הטיפול בתינוק.

### **תמה 3: אימהות והעצמי**

תפיסת התפקיד האימהי מול תפקידים אחרים במעבר לאימהות, לא נחקרה מספיק בספרות. ניתן לומר כי תפיסת תפקיד האם מול תפקידים אחרים בחייה, שופכת אור על תפיסת תהליך השינוי של האם בכניסה לאימהות, כאשר על האם להסתגל ולפנות מקום לתפקיד האימהי. אצל כל האימהות במחקר עולה התפיסה כי עליהן לפנות חלק נכבד מחייהן לתפקידן האימהי. דניאל סטרן (2000) טוען

כי עם המעבר לאימהות, אימהות מחויבות למצוא דרך חדשה לחיות ובמידה מסוימת, למצוא תפקידים חדשים ופונקציות חדשות לעצמה ולאחרים. הלך מחשבה האימהי שנוצר, משפיע גם על מערכות היחסים של האם וגורם לה להגדיר מחדש את התפקיד שלה בהיסטוריה של עצמה ושל משפחתה. בתהליך זה האישה בונה סכמות חדשות של עצמה כאישה, אם, רעייה, אשת קריירה, חברה, בת, נכדה, תפקידה בחברה ובכל אספקט אחר בחייה. אוברמן (Oberman, 2007) מתייחסת למעבר לאימהות כחוויה טרנספורמטיבית, כאשר אימהות נמצאות בדיאלוג עם הנרטיב של שינוי והמשכיות. בתהליך זה מתרחש חיזוק חלקים מסוימים של העצמי ונסיגה זמנית לאחור של חלקים אחרים.

מן המחקר הנוכחי עולה כי תפיסת התפקיד האימהי משתנה מאם לאם, כאשר חלק ניכר מן האימהות תופסות את תפקידן העיקרי כאם, כאשר תפקידים אחרים נדחים הצידה באופן משמעותי. נראה כי התהליך דומה לתהליך אליו מתייחס וויניקוט (Winnicott, 1956) כמצב של נסיגה או למצב דיסוציאטיבי, שבו היבט אחד של האישיות משתלט באופן זמני על כל השאר. לעומתן, קבוצה אחרת של אימהות מציינות כי חשוב להן לשמור על תפקידים אחרים בחייהן וכי שמירה על תפקידים אלו עוזרת להן לשמר על הזהות שלהן כנשים בפני עצמן. נראה כי נשים אלו נמצאות בדיאלוג בין התפקיד האימהי לבין שימור תפקידיהן האחרים כגון תפקידן במקום עבודה, תפקידן כנשים, חברות. חלק מהאימהות מציינות כי חשוב להן לשמור על "אושרן", ומתייחסות למעשה על שמירה של זמן לעצמן, ושמירה על שאיפות שהציבו לעצמן לפני הלידה, כגון פיתוח קריירה. חלק מהנשים קושרות את השמירה על זהותן כשמירה על זהותן ואושרן של התינוק, כפי שציינה אחת האימהות "נורא קל לאבד את הזהות שלך בכל הנושא של הילדים אבל מאוד חשוב לי, לשמור על הזהות שלי, בשבילה (בשביל התינוקת). שהיא מבינה שהזהות והעצמאות שלי הן בעצם מתנה בשבילה...." בין השורות ניתן להבחין כי דיאלוג זה כולל גם תחושות אשמה וייסורי מצפון על אי מחיקת התפקידים האחרים למען התינוק. דיאלוג הנובע לדעתי, מציפיות החברה ומהנורמות החברתיות. ארחיב על כך בפרקים הבאים.

אצל קבוצה נוספת, כולן אימהות מן המגזר החרדי, עולים רגשות של קונפליקט וייסורי מצפון ממקום שונה. בעוד שחלק מהאימהות מן המגזר החילוני עוסקות בקונפליקט של התפקיד האימהי מול שמירה על תפקידים קודמים הקשורים לשמירת הזהות האישית, אימהות מן המגזר החרדי עוסקות בקונפליקט בין התפקיד האימהי לתפקידן כבנות זוג. הצידוק למקם את הזוגיות במקום הראשון נובעת מהאמונה הדתית (דברי תורה) ומהנורמות החברתיות בחברה החרדית. (אדון בכך בפרקים הבאים). בקבוצה זו עולה פער בין הרצוי למצוי, כשבידיעה הזוגיות צריכה להימצא לפני האימהות. בפועל התפקיד והחוויה האימהית תופסים מקום מרכזי בחייהן אשר לא תמיד נמצא בהלימה עם תפקידן כבנות זוג. ירושלמי (2002) מתייחסת לקשר עם הבעל כמאפשר התפתחות תקינה וחיובית של חווית העצמי. בניגוד לכך, אני מוצאת כי אימהות במחקר מוצאות עצמן גם בקונפליקט מתמשך של תפקיד האימהות מול תפקידן כבנות זוג. אצל אימהות מן המגזר החרדי, נראה כי קיימת חשיבות להבנות את הקשר הזוגי בתקופה ראשונית זו, אך הדרישות הרבות שמציבים שני התפקידים בפניהן לא תמיד נמצאים כחוויה אינטגרטיבית ומשלימה אלא לעיתים כחוויה של קונפליקט בין תפקידן האימהי לתפקידן רעייה.

רק אם אחת במחקר משתפת כי האימהות אינה נמצאת במקום הראשון ואף לא השני בחייה. לתחושותיה, האימהות היתה צריכה להשתלב עם שלל התפקידים שקדמו לאימהות. נראה כי אצל

אם זו ניכר חשש מאיבוד זהותה הקודמת ומשינוי גדול מדי בחייה. יחד עם זאת, גם אם זו נמצאת בדיאלוג עם המצופה ממנה בחברה להתמקד בתפקידה כאם, כאשר תחושות של ייסורי מצפון ואשמה עלו בחווייתה מעצם התפיסה את עצמה לפני התינוק.

כפי שצינתי קודם לכן, מסקירת הספרות עולה כי אימהות מתייחסות לתחושות חיוביות לצד שליליות העולות בחוויה האימהית הן ביחס לטיפול בתינוק והן ביחס לעצמן.

(Rokach, 2004; Oberman, 2007; Nicolson, 1999; Nelson, 2003).

לעומת זאת, האימהות במחקר זה התמקדו בתיאור תחושות חיוביות לגבי שינויים בעצמן. ניתן לומר כי אימהות מיקדו את תחושותיהן השליליות (לצד חיוביות) בהתייחס לרגשות שעלו לגבי הטיפול בתינוק. כמו כן, אימהות התמקדו בקשיים הנובעים בטיפול בתינוק בעיקר בחודשים הראשונים לאימהות. מתוך המחקר נראה כי דווקא במבט לאחור (כארבע חודשים עד שנה לאחר הולדת הילד) אימהות עורכות מעין סיכום של חוויתן את עצמן ואת השינויים שהתחוללו בהן לאורך התקופה, כאשר החוויה היא חיובית בעיקרה. מבחינה זו, האימהות במחקר חוות את עצמן כסובייקט בעל צרכים משלו, כאשר לצד תהליכי הגדילה של התינוק, מתרחש תהליך גדילה של האם. חוקרים שונים מתייחסים לתהליכי גדילה וצמיחה באימהות

(פרנס- גולדברג, 2002; Nelson, 2003; Oberman, 2007), כאשר האימהות משמשת כחוויה

מעצימה ומחזקת עבור נשים, בהיותה הזדמנות בלתי נגמרת ליצור, להשפיע, ולעצב.

פרקר מתייחסת לתחושת ה"אמביוולנטיות שניתן לשאתה" (Parker, 1995) שהינה חוויה רגשית התפתחותית. פרקר מדגישה כי חווית מגוון הרגשות והתחושות, ללא חווית חרדה מוגזמת, מאפשרות התפתחות אימהית מוצלחת. פלגי הקר (פלגי-הקר, 2006) מוסיפה כי מימוש פוטנציאל האימהות יכול להרחיב את המנעד הרגשי באישיותה של האם על ידי פיתוח יכולתה לחוש מגוון של רגשות שעליה להתמודד אתם תוך כדי תפקוד ואינטראקציה מתמידים (פלגי-הקר, 2006). תהליך זה, של התפתחות וצמיחה, התרחש אצל רב האימהות במחקר, אך ניכר כי רק בנקודת מבט לאחור יכולות האימהות להתבונן ולהצביע על התהליך, שבתחילתו אינו ברור להן. התחושה היא כי תוך כדי הראיון האימהות מבנות נרטיב של התפתחות וצמיחה שמתאפשר לעיתים מעצם שיתוף המראיית בחוויית הגדילה והשינוי.

מעניין לציין כי כאשר האימהות מתייחסות לתפקידן בתור אם נמחקת הזהות הסובייקטיבית והאם מתוארת כאובייקט המספק את צרכי תינוקה. כאשר האם מתייחסת לעצמה- ניתן לראות התייחסות סובייקטיבית. להערכתך, על אף היכולת לראות את תהליכי הצמיחה הסובייקטיביים, ניכר כי עדיין מתרחשים תהליכי פיצול בחוויית האימהות, כאשר לעיתים נמחקת חוויית הסובייקטיבית, בעיקר כשמדובר על הטיפול בתינוק, ולעיתים החוויה חוזרת במלוא עוצמתה- כאשר האם מתייחסת לשינויים שחלו בה.

וויניקוט ממשיג את המושג "אם טובה דיה" - "good enough mother". אמהות טובה דיה היא תנאי הכרחי להתפתחות תקינה של הילד. אם הרגישה לתהליכים התפתחותיים של תינוקה, תדע לחשוף אותו להתמודדות עם גירויים ועם מצבי תסכול, באופן המותאם ליכולת האגו שלו לשאת מצבים כאלו (Winnicott, 1971). בראון לומלי סמול ואסבורי (Brown, Lumley, Small & Astbury, 1994) מצאו כי אימהות סוברת כי אם טובה דיה היא אם סבלנית, אוהבת ומשקיעה בהתפתחות הקוגניטיבית והרגשית של הילד, כאשר רב זמנה מוקדש לילד. "אם טובה" היא גם אם דואגת, מתמידה, הוגנת, לא שיפוטית, אחראית, קשובה וכו'. החוקרות אומרות כי התפיסה של "האם



הטובה" היא התפיסה הנורמטיבית השלטת בחברה ומציינות את תחושתן כי זה בלתי אפשרי לענות על אידיאל האם הטובה. בדומה למחקרם של בראון ושות', גם במחקר הנוכחי התייחסו האימהות לאידיאל האימהי של "האם הטובה". רוב האימהות התייחסו לטיב אימהותן "כאם טובה" תוך התייחסות לדמות המספקת את צרכיו של התינוק. רק קבוצה קטנה מהמרואיינות העלו ספקות לגבי טיב אימהותן. הספקות מתייחסות לתחושות הכישלון, ייסורי המצפון ואשמה שעולים בחווייתן. אימהות אלו עסוקות בסוגיה האם הן עונות באופן טוב מספיק על צרכי התינוק, והאם כאשר הצורך שלהן נמצא בקונפליקט עם צרכי התינוק הן עדיין מצליחות להיות אם טובה מספיק לתינוקה. גם במקרים אלו האימהות מנהלות דיאלוג עם הציפיות מהן לענות על האידיאל האימהי. אפשר לפרש את הממצאים בשתי דרכים- מצד אחד מתן ביטוי לספקות, תחושות אשמה הן חלק מתהליך בריא בחוויה האימהית, (Parker, 1995; פלגי-הקר, 2006) ההכרה והדיאלוג עם רגשות קשים לצד רגשות חיוביים מאפשרת תהליך צמיחה נכון באימהות. מאידך, יתכן והחרדה שמתארות אימהות אלו נמצאות בגדר "אמביוולנטיות בלתי נסבלת" ומקשות על תפקודן של האימהות ועל הפנמת חוויה חיובית שבאימהות. מעיון מדוקדק בכל אחד מראיונות אלה, ניכר כי רק אצל אם אחת בולטת "חרדה בלתי נסבלת" המשתלטת על החוויה האימהית. אצל אם זו לא ניכרת חוויה אינטגרטיבית של רגשות שלילים לצד רגשות חיוביים ולא מתואר תהליך הסתגלות בחוויה האימהית. לעומתה, שאר האימהות מצליחות להביע חוויה אינטגרטיבית יותר של ספקות וייסורי מצפון לגבי תפקודן האימהי, לצד תחושת מסוגלות שהלכה והתעצמה עם הזמן.

#### **תמה 4: קשיים וקונפליקטים באימהות**

לאורך כל הראיונות עלו קונפליקטים וקשיים עימם מתמודדות האימהות במהלך השנה הראשונה לאימהות. לצורך הבהרה ודיון חילקתי את הקונפליקטים לשלושה סוגים, אם כי הקונפליקטים קשורים אחד לשני כחלק מחוויה כוללת של קשיים וקונפליקטים במעבר לאימהות.

##### **קשיי הסתגלות**

רב האימהות במחקר, מתארות את החוויה האימהית כתהליך של הסתגלות. האימהות במחקר מדגישות את המעבר מחוסר ביטחון בעצמן וביכולת לטפל בתינוק, לתחושה הולכת וגדלה של מסוגלות וביטחון. מחקרים מהשנים האחרונות מראים כי המעבר לאימהות הוא תהליך התפתחותי כאשר בהדרגה נשים הופכות להיות בטוחות יותר באימהותן. (Nelson, 2003, Smith, 1999; Stern, ) (2000; Miller, 2007; Oberman, 2007; Nicolson, 1999).

ממחקר זה עולה כי תהליך ההסתגלות לאימהות כרוך גם בשינוי זהות אצל האם. האימהות במחקר מעלות את הצורך, ולעיתים הקושי, להיפרד מהזהות הישנה של רווקה/ בחורה וצעירה ולהפנים את הזהות החדשה- הזהות האימהית. כמעט מחצית מהאימהות במחקר הביעו קושי בהפנמת התפקיד והזהות האימהית. אימהות אלו הרבו בשימוש במילה "ביביסיטר": "אני עושה ביביסיטר מתמשך", "אני עושה ביביסיטר אבל זה שלי!". יתכן כי הדבר משקף על אופי ההתקשרות עם התינוק. שכן, אם האם מרגישה כביביסיטר, לא ברור לה שהתינוק שלה.

בהתייחסו להלך המחשבה האימהי מדגיש דניאל סטרן (2000) את התהליך בהפנמת הזהות האימהית, אשר אינו מתרחש בבת אחת אלא בהדרגה משלב ההיריון ועד חודשים רבים לאחר הלידה. אני מוצאת כי חלק מהאימהות במחקר עסוקות בשאלת הזהות העצמית, ונמצאות בפוזיציה של מעבר

מזהות שאפיינה אותן מספר שנים - זהותן כבחורה/ רווקה/ צעירה לבין הזהות האימהית אותן הן מרגישות שהן צריכות לאמץ. הזהות האימהית החדשה כוללת בתוכה תחושה חזקה של אחריות. נלסון (Nelson, 2003) מדגישה את הקושי במעבר לאימהות ומתארת כי רק על ידי תהליכי גדילה ושינוי, המתרחשים תוך כדי הטיפול בתינוק, מתחילה האם להפנים את זהותה כאם. מתוך המחקר הנוכחי עולה כי חלק מהקושי להפנים את הזהות האימהית מתקשר לחוויה חזקה של אחריות. תחושת האחריות אינה עולה בצורה אינטואיטיבית אלא כתהליך הסתגלות שבסופה האם מכירה כי תחושת זו היא מעתה חלק בלתי נפרד מחייה וזהותה. יתכן כי אימהות חשות קושי בפוזיציה זו של המעבר מבחורה (שבמקרה הטוב) אחראית רק על עצמה לפוזיציה המלחיצה ולעיתים המאיימת, של אם לתינוק הזקוק לה ותלוי רק בה.

יותר ממחצית מהאימהות במחקר מתארות קשיי הסתגלות הנובעים מקשיים טכניים בעיקרם, ומתמקדות בתיאור הספקות העולים באימהות מתוך חוסר הידע בטיפול בתינוק. קבוצה זו מתייחסת לתפקיד האימהי כתפקיד נלמד שצריך לרכוש אותו ומתייחסות לתהליך למידה הכרחי עם המעבר לאימהות. יחד עם זאת, גם הקשיים הטכניים מלווים בקושי רגשי בהתמודדות עם המציאות של הטיפול בתינוק. המחקרים בספרות מתמקדים בעיקר בחלק זה של ההסתגלות לאימהות, ומתארים קשיים העולים מהטיפול היום יומי בתינוק וכן מתייחסים לפער בין המציאות עימה מתמודדות האימהות לבין האידיאלים של "האם הטובה".

(Lupton, 2000; Choi, Henshaw, Baker, & Tree, 2005; Nelson, 2003; Miller, 2007; Arendell, 2000). אפרט על כך להלן.

#### **קשיים הנובעים מקונפליקט בין צרכי האם והתינוק**

הספרות של השנים האחרונות, מתייחסת בהרחבה לפער בין האידיאל האימהי, למציאות שחוות אימהות בחיי היום יום בטיפול בתינוק. (Lupton, 2000; Choi, Henshaw, Baker, & Tree, 2005; Nelson, 2003; Miller, 2007; Arendell, 2000; פלגי-הקר, 2006) הספרות מדגישה כי החברה מתייחסת לתפקיד האימהי כתפקיד אינטנסיבי, הממוקד בילד. האם אינה נתפסת כסובייקט, כאדם בעל צרכים ושאילות אלא כאובייקט אשר כל תפקידו לטפל בילד. לכן אין זה מפתיע כי תחושות אשמה וייסורי מצפון עולים שוב ושוב בחווייתן של האימהות.

בחברה המערבית קיים היום מחד, דגש על מימוש עצמי, וקיימת נטייה לדחות את גיל הילודה. אימהות מן המגזר החילוני במחקר זה עברו לאימהות לאחר פיתוח ראשוני של קריירה והגשמה העצמית, כאשר רובן הפכו לאימהות לאחר גיל 30. מצד שני- מיתוס האימהות לא באמת השתנה. פלגי-הקר (2006) טוענת כי יש לתת מקום לאימהות, אך נראה כי התפקיד האימהי נשאר בתפקידו הקלאסי. הפער בין פיתוח הזהות העצמית, פיתוח שאילות, סיפוק וקריירה מתנגש היום בעוצמות גדולות יותר עם מיתוס האימהות הקיים בחברה המערבית. למעשה החברה מציבה היום שתי מטרות מנוגדות. מחד- מימוש עצמי ומאידך- אימהות קלאסית. התיאוריה הפמיניסטית עודדה נשים להתקדם ולהתפתח אך לא עסקה באימהות ונוצר בלבול בתחום זה.

במגזר החרדי, בנות חרדיות רואות בלידת ילדים ובטיפול בילדים יעד מרכזי של חיי הנישואין ואילו בנות חילוניות רואות בהבאת ילדים יעד נוסף לצד יעדים כמו פיתוח האישיות (פרישמן, 1979). בנקודה זו השערה סבירה היתה כי במגזר החרדי אשר אינו מקדש ערכים כמו מימוש עצמי ופיתוח קריירה, הקונפליקט לא היה גדול כמו בתרבות המערבית.

ממחקר זה עולה כי חוויה של אשמה וייסורי מצפון עולים אצל אימהות משני המגזרים- החילוני והחרדי, ללא הבדלים משמעותיים בין המגזרים. מניתוח הראיונות לא נראים הבדלים בולטים בתחושות הקונפליקט על רגשות האשמה וייסורי המצפון הנלווים לו. נראה כי גם בקרב אימהות מן החברה החרדית קיימת הציפייה לענות על "האידיאל האימהי", על האם הממוקדת בילד. הקונפליקטים המשמעותיים ביותר שעלו אצל אימהות חרדיות הינם קונפליקטים הנוצרים מכורח האילוץ לחזור לעבודה ולפרנס את משפחתן לבין הרצון להישאר בבית ולטפל בתינוק וכן קונפליקטים בין דאגה לצרכי הבעל לבין דאגה לצרכי התינוק.

מחקר זה מדגיש כי אימהות חרדיות וחילוניות חולקות את אותן קשיים, אך מתוך מציאות תרבותית שונה. אצל אימהות חילוניות עולה התחושה והציפייה מהן להגשים ערכים של מימוש עצמי, פיתוח קריירה, קיום זוגיות מוצלחת, זאת תוך כדי טיפול אינטנסיבי ממוקד בילד. אצל אימהות חרדיות עולה התחושה והציפייה לפרנס את המשפחה, להיות רעיה מסורה, יראת שמים, שתבצע את עבודות הבית (הילדסהיימר, 1982) ולצד כל זה תגדל ותשקיע בטיפול בתינוק. הציפייה להיות גם "אם טובה", גם אשת קריירה מצליחה, וגם אישה מסורה המקיימת זוגיות מוצלחת, מהווים עומס הן על האם החילונית והן על החרדית ויכולים להוסיף לרגשות האשמה וייסורי המצפון הקיימים ממילא.

### **ויתורים**

בקרב שני המגזרים- החילוני והחרדי, נמצאו קשיים דומים של האם בקשיי הסתגלות לאימהות ובקשיים הנובעים מקונפליקט בין צרכי האם והתינוק. שוני משמעותי בחוויית הקשיים באימהות, ניכר בנושא הויתורים. אימהות מן המגזר החרדי כמעט ולא העלו את סוגיית הויתור. לעומתן, כל האימהות מן המגזר החילוני מתארות סוגים שונים של ויתורים שנאלצו לבצע בחייהן עם לידת התינוק. הספרות המחקרית של השנים האחרונות מתייחסת יותר ויותר לנושא של איבוד חלקים קודמים כמו חווית הנפרדות, אובדן של אוטונומיה וזמן, אובדן הזהות, חברים, אובדן דפוס היחסים הזוגיים, אובדן של הנשיות, המיניות, הגוף, אובדן חברים ואובדן הזהות המקצועית

(פלגי-הקר, 2006; Oberman, 2007; Nelson, 2003; Nicolson, 1999).

אימהות (מן המגזר החילוני) עסוקות במידה שונה בויתורים. מקריאה חוזרת של הראיונות, ניתן לחלק את האימהות מן המגזר החילוני לשתיים: מחצית מהאימהות עסוקות במידה רבה בויתורים שנאלצו לערוך בחייהן וחוזרות שוב ושוב על הקושי עימן מתמודדות מעצם עריכת הויתורים. ניכר כי הנרטיב של הויתור מעצב במידה רבה את האימהות והן נמצאות שוב ושוב בשיח על השינוי שהאימהות הכניסה לחייהן- שינוי חיובי של הולדת התינוק מצד אחד אך גם ויתורים רבים ולא פשוטים מן הצד השני. המחצית השנייה של האימהות מתייחסת בחווייתה לויתורים אך ניכרת השלמה רבה יותר עימם. להלן ארחיב על סוגי הויתורים כפי שעולים במחקר:

**ויתור על עצמאות, חופש זמן-** אובדן החופש והעצמאות מעסיקה מאוד את מרבית האימהות מן המגזר החילוני. הקושי להתרגל לחיים ללא ספונטניות, כאשר כל צעד צריך להיות מתוכנן ומחושב. תחושה חזקה עלתה אצל האימהות כי הן אינן יכולות לעשות מה שהן רוצות, ומתי שהן רוצות. מאחורי ויתור זה בולט הקונפליקט (שתואר קודם), עימם מתמודדות האימהות- התנגשות צרכיהן מול צרכי התינוק. הקושי להסתגל למצב בו צרכי האם משניים לתינוק כאשר שוב ושוב עולה רצון, ואף פנטזיה, לחזור למצב החופש, הספונטניות, ה"אני במרכז" שהיה קיים לפני הלידה. אוברמן מצאה במחקרה כי אימהות היו עסוקות באובדן חופש אך תהליך זה התמתן במהלך השנה הראשונה לחיי התינוק (Oberman, 2007). אני מוצאת כי חלק מהאימהות עסוקות באובדן זה גם תקופה

ארוכה לאחר הלידה. בעוד שהטיפול בתינוק נעשה קל יותר לאחר התקופה הראשונית, ותחושת הקומפלטנטיות האימהית עולה, תחושת האובדן ממשיכה להיות חזקה.

**אובדן הגוף** - אימהות במחקר התייחסו לשינוי הגוף כתוצאה מחוויית ההיריון והלידה. חלק מהאימהות התייחסו לחוויה של הנאה רבה ודימוי גוף חיובי בהיריון ולתחושת איבוד הגוף הקודם והסתגלות לגוף חדש לאחר הלידה. גם פה בא לידי ביטוי הקונפליקט אם- תינוק כאשר אימהות רומזות על הקרבת גופן למען התינוק. בעוד התינוק זכה בחיים, האם איבדה את הגוף הקודם, לעיתים איבדה גם את בריאותה תחושת צעירות ויופי.

**אובדן חיי חברה קודמים** - אימהות עסוקות בהסתגלות לחיים הממוקדים בתינוק. מציאות זו מחייבת אותם לערוך ויתורים בחיי החברה והפנאי שאפיינו אותן לפני הלידה. תחושות חוסר הזמן עולה כאשר גם פה קיימת משאלה "ליצר עוד זמן" שיאפשר לעשות גם וגם – גם לטפל בתינוק ולענות על צרכיו וגם לא לוותר על חיי חברה תחביבים ופנאי החשובים להן.

**אובדן הזוגיות** - ויתור זה עלה כויתור מרכזי אצל אימהות מן המגזר החילוני. ההכרה כי הזוגיות השתנתה מכילה צורך לוותר על הזוגיות הקודמת, המוכרת. כמעט כל האימהות מציינות כי הזוגיות נאלצה לפנות מקום לאימהות ולהורות ונדחקה הצידה. ארחיב על כך בהמשך.

**אובדן הקריירה** - לעומת הויתורים הקודמים, אובדן זה עלה רק אצל מקצת האימהות, כאשר רובן אינן מתארות ויתור על קריירה. נראה כי מצד אחד, אימהות חילוניות אכן אינן מוותרות על קריירה אלא מנסות לתמרן בין עבודה לטיפול בתינוק. מאידך, בולט כי אימהות שמדגישות את הויתור על הקריירה, עושות זאת מבחירה ושלמות עם המהלך. נראה כי הבחירה, לפחות הזמנית, לוותר על עולם העבודה, מקילה על האם ומצמצמת את הקונפליקטים הקיימים ממילא באימהות.

ניתן לסכם ולומר כי חווית הויתור מאפיינת במידה רבה את האימהות מן המגזר החילוני, כאשר חלקן נמצאות בהשלמה רבה יותר עם הויתורים וחלקן האחר נמצא עדיין בתהליך האבל ועיבוד האובדניים (Nicolson, 1999) שהתרחשו עם המעבר לאימהות. אצל אימהות מן המגזר החרדי, נראה כי על אף תחושות הקונפליקט שתואר לעיל, הקונפליקט ממוקד בעיקרו בין צרכים מנוגדים ולא בחוויה של פספוס וויתור. נשאלת השאלה מדוע חווית הויתור והאובדן אינם עולים אצל אימהות מן המגזר החרדי?

מחקר זה מדגיש, כי האימהות במגזר החרדי נתפסת כיעוד, שליחות ומצווה והינה סטטוס יוקרתי (רותם, 1992; פרידמן, 1989). מאחר והיעוד הוא להיות אימא, התהליך אינו מכיל ויתורים משמעותיים. בעוד שאצל אימהות מן המגזר החרדי היעוד הוא להיות אם, אצל אימהות מן המגזר החילוני האימהות אינה היעוד היחיד בחיים אלא קיים לצד הגשמה עצמית, קריירה וזוגיות. החשיבות שניתנת ליעודים הנוספים מגדילה את תחושת הויתור שעליהן לערוך עם הולדת הילד. בנוסף החברה החרדית היא חברה מובנת בעלת צפיות מוגדרות מנשים. "חיים קלים" הם אנטי-ערך בעיני גברים ונשים חרדיים. הנשים רגילות למאמצים, לחיים אינטנסיביים. נשים שאינן יולדת בקצב חברתי המקובל, מרגישות שאינן מצדיקות את קיומן (רותם, 1992). ויתור על החיים שקדמו לאימהות אינו חלק מהעולם החברתי החרדי.

בנוסף, הנטייה ההולכת ומתחזקת בחברה המערבית לדחות את גיל הילודה, מחזקת את תחושת הויתור. אימהות חרדיות במחקר זה הנמצאות בתחילת שנות העשרים לחייהן, לא הספיקו לחוות חיים עצמאיים נפרדים. מייד לאחר עזיבתה את משפחת המוצא הופכת הבחורה לאישה נשואה ותקופה קצרה לאחר מכן- לאם. לעומת זאת, בקרב אימהות חילוניות קיים עשור ויותר מתקופת

ההתבגרות להפיכתן לאימהות. עשור זה בו הן חוות מערכות יחסים זוגיות, חברויות משמעותיות, לימודים ופיתוח קריירה לצד פיתוח תחביבים ומימוש עצמי. לכן, יתכן שכשהן מגיעות לאימהות הן חשות שיש יותר על מה לוותר. אסכם ואומר כי חוויה של ויתור נובעת מתוך החוויה החברתית תרבותית. יש לכך משמעות רבה, הנרמות החברתיות למעשה מעצבות את חווית הויתור.

### **תמה 5: חווית הקשר הזוגי**

חווית האימהות את הקשר הזוגי הינו נושא מרכזי במחקר זה וניתן לו מקום מרכזי בראיון. כל האימהות במחקר מתארות את הקשר הזוגי לאחר הולדת תינוקן. הבדל בולט שעלה בראיונות הוא מידת השיתוף והעיסוק של האימהות מן המגזרים השונים בחוויית הקשר הזוגי. אצל רב האימהות מן המגזר החילוני, חלק ניכר מן הראיון הוקדש לנושא הזוגי, לעיתים מבלי שנשאלה שאלה ישירה על חווית הקשר הזוגי אלא מתוך חוויתן הכללית את האימהות. לעומתן, אימהות מן המגזר החרדי הרחיבו על הקשר הזוגי רק לאחר שאלה ישירה בנושא כאשר חלקן הרחיבו ושיתפו בחוויה, ואילו אחרות מיעטו לפרט וההתרשמות היתה כי הן מתקשות לתאר את הקשר הזוגי, זאת בהשוואה לשיתוף בחווייתן האימהית שלא קשורה לקשר הזוגי. לתחושתן, אימהות אלו חששו לשתף אותי ביחסיהן עם הבעל, ולעיתים קרובות ענו תשובות חלקיות. בחלק מהמקרים תיאור היחסים הזוגיים נותר מעורפל. לפיכך, ההתייחסות בדיון זה מוגבלת ויתכן כי מחקר זה לא חושף חלקים מהיחסים הזוגיים אצל אימהות מן המגזר החרדי.

### **שינויים בקשר הזוגי**

כמעט כל האימהות במחקר התייחסו לשינויים בקשר הזוגי שהתרחשו בעקבות לידת התינוק. רב המרואיינות מתארות במהלך הראיון תהליך כפול- מצד אחד התחזקות הקשר הזוגי, מצד שני, קשיים בקשר הזוגי. לעיתים החוויה מתוארת כחלק מתהליך אינטגרטיבי מסוים, כאשר ישנה יכולת להכיל את הקושי לצד התהליך החיובי שהתרחש. לעיתים בולטת חוסר אינטגרציה המתבטאת בקושי להתייחס בצורה מפורשת לקשיים שעולים או חוסר יכולת להתייחס לשינויים חיוביים. בפרק הראשון התייחסתי ליכולת לאינטגרציה רגשית אשר הופיעה אצל רב האימהות במחקר מול חווית הפיצול שמאפיינת מיעוט מהאימהות במחקר. כפי שציינתי, הספרות בשנים האחרונות מתארת את החשיבות ביכולתה של האם להחזיק מגוון רגשות ללא הצורך להכריע בניהם, היכולת לקיים דיאלוג ללא נטייה לפצל את הרגשות המנוגדים. (פלגי – הקר, 2006; Oberman, Parker, 2007). (1995).

אני רוצה להציע הרחבה של התיאוריה גם לרמה הזוגית. השאלה הנשאלת הינה האם קיימת אצל האימהות יכולת אינטגרציה והכלה של קשיים בזוגיות לצד ההכרה כי יתכן ומתקיים תהליך מקביל, של חיזוק והעמקת הקשר? האם בנוסף לתפיסת הולדת התינוק כמחזק את הזוגיות עולה תיאור של תרומת היחסים הזוגיים לאימהות עצמן? להלן אתאר את שני התהליכים אחר כך אתייחס ליכולת האינטגרציה של האימהות להחזיק את שני התהליכים בו זמנית או לחלופין לערוך פיצול ולהכיר רק בחלק אחד.

### **קשיים בזוגיות**

רב המרואיינות במחקר מתארות קשיים בזוגיות שהתרחשו לאחר הולדת התינוק.

הספרות בעשרות השנים האחרונות עברה מתפיסת המעבר להורות כמשבר ליחסים הזוגיים, ( Le Masters, 1957) לתפיסת המעבר להורות כמעבר נורמטיבי. מעבר נורמטיבי זה יכול להיות מאופיין בהפרעה ראשונית, כאשר רב הזוגות מסתגלים באופן מוצלח למצב החדש ( Miller and Sollie, 1980; Demo and Cox, 2000). יחד עם זאת, המעבר להורות מתואר בשנים האחרונות בספרות כמצב שבו עולות תחושות דחק ומצוקה, מצב בו עלולים להיווצר קונפליקטים חדשים בין בני הזוג, וירידה בשביעות רצון מהזוגיות.

( Nelson, 2003; Hock, Schirtzinger & Widaman, 1995; Ahlborg & Strandmark, 2001 ; Matthey, Barnett, Ungerer & Waters, 2000; Dixon, Booth and Powell, 2000; Levy-Shiff, 1994).

במחקר זה עולה כי הקושי המרכזי במעבר להורות הינו המעבר מזוג – לשלישיה, קרי, ההסתגלות לכך כי התינוק נמצא במרכז עולמם של בני הזוג וכפי שהגדירה אחת המרואיינות, "דוחק את הזוגיות הצידה".

חלק מהאימהות, כולן מן המגזר החילוני, שתפו בתוצאות של "דחיקת הזוגיות הצידה". הקושי מתבטא ככעסים בין בני הזוג, אכזבה, מתח והתחשבנות. אימהות אלו מתארות מתחים על רקע השותפות בטיפול בתינוק כמו כעסים על בן הזוג שלא לוקח חלק מרכזי יותר בטיפול היום יומי בתינוק וכן מתחים בזוגיות על רקע מחסור בזמן זוגי, כאשר עולות טענות על חוסר יחס, קרבה והשקעה בזוגיות.

חשוב להדגיש כי חלק ניכר מהאימהות מן המגזר החרדי מתארות את אותה תחושה של מעבר מפוקוס זוגי לפוקוס על התינוק, אך אינן מתארות תהליך של מתח, אכזבה, מאבקים וכעסים כפי שתוארו אצל חלק מהאימהות החילוניות. ניתן להסביר זאת בכמה אופנים. ראשית, אימהות מן המגזר החרדי שתפו אותי באופן חלקי באופי היחסים הזוגיים. יתכן ואימהות אלו לא היו נכונות לשתף בקשיים וויכוחים שעולים בקשר הזוגי. אפשרות אחרת הינה הציפיות של אימהות אלו מבעליהן. יתכן כי אימהות מן המגזר החרדי אינן מצפות מבן זוגן שיהיה שותף משמעותי בגידול הילד ולכן יתכן שהויכוחים והמתחים עולים פחות על רקע זה. בנוסף, יתכן גם שהציפייה מאיכות הקשר הזוגי היא שונה. ארחיב על כך בהמשך.

### התחזקות הזוגיות

רב האימהות במחקר מתייחסות לשינויים החיוביים שהתרחשו בזוגיות עם הולדת התינוק. כמעט כל האימהות מן המגזר החרדי מתארות תהליך של התחזקות הזוגיות לאחר הולדת התינוק, זאת לעומת רק מחצית מהאימהות מן המגזר החילוני, המתארות את התהליך.

כפי שתואר בפרק סקירת הספרות, בעוד שרב הספרות המחקרית מתארת קשיים, קונפליקטים, מתחים זוגיים וירידה בשביעות הרצון מהיחסים הזוגיים, מחקרים מעטים מתארים שינויים חיוביים שיכולים להתרחש בזוגיות עם המעבר להורות. (ירושלמי, 2002; Belsky, 2004; Kaitz & Kazir, 1985).

קיטס וקציר, ( Kaitz & Kazir, 2004) אשר ערכו מחקר בישראל, מתייחסות בין השאר למשתנה חברתי כאשר לטענתן, החיים בחברה מעודדת ילודה כמו בחברה הישראלית, יכול לתרום להסתגלות זוגית מוצלחת. אני רוצה להצטרף לטענה כי הכרה בחשיבות הילודה יכול לתרום לתחושות חיוביות בזוגיות אצל אימהות, כפי שבא לידי ביטוי במחקר זה בתפיסתן של נשים חרדיות. יחד עם זאת,

התמונה הינה יותר מורכבת. בעוד מחקרים כמותיים מתארים ברובן ירידה באיכות הקשר הזוגי-ומיעוטם מתייחסים לשונות בין הזוגות ולתהליכים חיוביים בקשר, במחקר איכותני זה אפשר להצביע על תהליך מקביל של ראייה חיובית לצד קשיים. יתכן כי גם הספרות, במיוחד המחקרים הכמותיים, מובילים לתהליכי פיצול- או ירידה או עלייה באיכות הקשר הזוגי ולא ראייה אינטגרטיבית של השינוי.

### **חוויית אינטגרציה - כן או לא?**

מקריאה נוספת של כל הראיונות, עולים שלושה דפוסים שונים ברמת החוויה האינטגרטיבית של האימהות את היחסים הזוגיים.

**קבוצה 1:** חלק קטן מהאימהות, כולן מן המגזר החילוני, מתארות בהרחבה את הקשיים העולים בזוגיות. אימהות אלו אינן מתארות תהליך התחזקות של הזוגיות. ניתן לחשוב שאימהות אלו נמצאות בעיצומו של תהליך עיבוד השינוי ומציאת דרך להתמודד עם הקשיים שעולים. אצל אימהות אלו קיימת חוסר שביעות רצון מהיחסים הזוגיים הנוכחים ורצון לחזור לטיב היחסים שקדמו ללידה. לעיתים הקשיים שעולים בחוויה הזוגית מציפים את האם, מעלים אמוציות ותחושות כישלון. אימהות אלו מרבות להביע רגשות כמו תסכול, אכזבה, חוסר אונים ואשמה מעצמן ומבני זוגן. יחד עם זאת, אימהות אלו גם עסוקות במציאת פתרונות ודרך לשנות את מצב היחסים הנוכחי. יתכן כי דווקא שהייה רגשית משמעותית בתהליך משברי זה, יכולה להוביל להסתגלות מוצלחת יותר בהמשך. יחד עם זאת, יתכן כי השינוי ביחסים הזוגיים נחוה כגדול מידי ללא יכולת להחזיק גם בעתיד את החלקים החיוביים שבשינוי.

**קבוצה 2:** קבוצה קטנה אחרת של אימהות, כולן מן המגזר החרדי, מתייחסות באופן מפורש רק לתהליך התחזקות של הזוגיות, אך ניכר כי קיימים קשיים אשר או שאינם מדוברים בשיח עצמי, בשיח עם בן הזוג או שאינם מועלים בראיון. נראה כי אימהות אלו מדחיקות את הקשיים שעולים בחווייתן הזוגית ומתקשות להכיר במגוון הרגשות העולים בחוויה הזוגית. אימהות אלו, רומזות על קשיים, ומיד נסגרות, כאשר הקושי המרומז נותר בלתי מדובר. לעיתים האימהות רומזות על קושי ביצירת קשר רגשי משמעותי עם הבעל. אחת האימהות מציינת: "הקשר שלנו התחזק. כאילו אנחנו יותר באותו צד, פחות אחד נגד השני יותר אנחנו בשביל הבת שלנו. בכל אופן לכל אישה יש משהו שהוא קצת נגד. בכל אופן אני כזאת, היה לי קשה להתחבר, ברגע שיש לך ילד אין לך ברירה אלא להיות בראש אחד".

**קבוצה 3:** רב האימהות במחקר (יותר ממחצית מהאימהות, משני המגזרים) מתארות שני תהליכים אשר מתרחשים ביחסים הזוגיים. מצד אחד תפיסת הזוגיות כחזקה יותר, עמוקה יותר, מבעבר, "בעלת מימד נוסף". מן הצד השני התמודדות עם קשיים העולים ביחסים הזוגיים, בעיקר הצורך להתמודד עם המציאות החדשה בה התינוק נתפס "במרכז" ודוחק את יחסיהם של בני הזוג למקום משני יותר. אימהות אלו מתארות את תרומת בן הזוג, בעיקר תרומתו על ידי השותפות בטיפול בתינוק. השותפות בטיפול בתינוק מקרבת בין בני הזוג וגורמת להערכה מחודשת של האם כלפי בן זוגה.

ניתן לסכם ולומר כי יותר ממחצית מהאימהות במחקר מתארות חוויה אינטגרטיבית של הזוגיות. אימהות אלו מתארות תהליכים חיוביים לצד קשיים העולים בקשר הזוגי ומסוגלות להתייחס לשני התהליכים יחד. אצל חלק קטן יותר מהאימהות בולטים קשיים להחזיק ביחד חוויה חיובית ושליטת ביחסים הזוגיים כאשר חלק מהאימהות עסוקות בקשיים שעולים ביחסים הזוגיים ונשארות שם, ואילו החלק האחר מדווח רק על השלכות חיוביות, על אף כי קשים עולים בצורה בלתי מפורשת

בראינויות. בכל מקרה, נראה כי דרכן של אימהות (משתי הקבוצות הללו) לקראת חוויה אינטגרטיבית היא ארוכה יותר.

בהתייחס לשתי קבוצות האימהות (מן המגזר החילוני והחרדי), המחקר מצביע על דרכים שונות של חוסר יכולת להביע תהליך אינטגרטיבי ביחסים הזוגיים. בעוד שהאימהות החילוניות מתארות קשיים רגשיים בהתמודדות עם השינוי בזוגיות, אימהות חרדיות מתארות רק את נקודות החוזק ואינן משתפות בקשיים. ניתן להסביר זאת בכמה אופנים. ראשית, כפי שצינתי קודם לכן, אימהות מן המגזר החילוני ככל הנראה חשו נוח יותר לשתף את המראינת בקשיים העולים בזוגיות לעומת אימהות חרדיות. בנוסף, יתכן כי בחברה החרדית מידת השיתוף בקשיים העולים עם בן הזוג אינו גדול, בוודאי שלא בשלב ראשוני זה של הקשר, כלומר אין לגיטימציה לדבר על הקשיים "מחוץ לבית". הסבר אחר נעוץ בציפיות של האימהות מבן זוגן. להערכתנו, לאימהות חילוניות ציפיות גבוהות יותר מבני זוגן, הן ברמת הטיפול בתינוק והן ציפיות הקשורות לטיב הקשר הזוגי. הספרות מתייחסת לכך כי כאשר אימהות מגיעות עם ציפיות גבוהות מבן הזוג, "ציפיות רומנטיות", תתכן אכזבה רבה יותר לנוכח המציאות שלאחר הולדת התינוק. (סטרן, 2000; Carter and McGoldrick, 1999) הספרות גם מדגישה כי בחברה החרדית, נשים מגיעות לנישואין ללא ציפיות רומנטיות כאשר אהבה הינה אמצעי ואינה המטרה (רותם, 1992; Goshen-Gottstein, 1966). נראה כי רמת הציפיות של אימהות חרדיות מבן זוגן משפיעה על תפיסתן את הקשר הזוגי. יתכן והאכזבה של אימהות חרדיות קטנה יותר, מאחר והציפיות מבן הזוג הן אחרות.

### **תמה 6: אימהות בקונטקסט חברתי**

לאורך כל הראיונות מתייחסות האימהות להיבטים החברתיים המלווים את האימהות. נושא זה לא נשאל באופן ישיר בראיון ומתואר על ידי המראינות כחלק מהחוויה האימהית. האימהות מתייחסות לשלושה מעגלים חברתיים בחייהן: המעגל החברתי הרחב- הקהילה, מעגל החברים והסביבה הקרובה והמעגל המשפחתי (המשפחה המורחבת).

#### **הקהילה**

רב המראינות הביעו ביקורת על החברה ועל המערכות הציבוריות שאמורות לעזור לאם אך אינם ממלאות את תפקידן ותורמות להגבר הלחץ ותחושת חוסר ביטחון אצל האם. חלק מהאימהות מתארות אף יחס משפיל ומעליב כלפיהן מהמערכות הציבוריות. הספרות מתייחסת לחשיבות בתמיכה חברתית לאם הטרייה, ולרוב מציעה להגדיל ולשפר את מתן השירותים. (Heh, 2003; Robertson, Wallington, & Stewart, 2004; Miller and Sollie, 1980) סירקין, 1999; ירושלמי, 2003).

ממחקר זה עולה כי לעיתים היחס אותו מקבלות האימהות מנותני השירות, אינו נתפס על ידן כמעצים ומחזק אלא כמעליב ופוגע. אימהות במחקר מתייחסות לפגיעות הרבה הקיימת אצלם ממילא, מעצם היותן אימהות טריות, חסרות ניסיון. במקום לזכות באוזן קשבת, לעיתים זכות האימהות ליחס ביקורתי ושיפוטי. נראה כי יחס החברה ובכללן השירותים השונים מושפעים מהתפיסות החברתיות המקובלות, התופסות את תפקיד האם כאובייקט, כמקור לסיפוק צרכיו של התינוק.

(Lupton, 2000; Choi, Henshaw, Baker, & Tree, 2005; Nelson, 2003; Miller, 2007; Arendell, 2000; פלגי-הקר, 2006).



אימהות המצפות לקבל מענה לקשייהן הסובייקטיביים, מוצאות כי ההתייחסות אליהן מתבססת על פי טיב תפקודן כאם ועל פי יכולתן לספק את צרכי התינוק. על אף הביקורת של רב האימהות על יחס החברה, רק קבוצה קטנה מהאימהות מרחיבות ומתארות את החוסר בשיח הציבורי על הקשיים. אימהות אלו מדברות על הקושי לחלוק את הקשיים עימן מתמודדות מאחר ולתחושתן הקשיים אותן חוות אינו חלק מהסיפור על "האם הטובה". לתחושתן, החברה אינה פתוחה לקבל את הקשיים וכאשר הקשיים בכל זאת עולים, הם מלווים בסטיגמה על האם ומעצימים את תחושת הכישלון שלה. כאמור, רק מספר מצומצם של אימהות שיתפו בתחושה זו. נראה כי רב האימהות חשות את המצוקה לנוכח יחס החברה אליהן וציפיות החברה מהן, אך השיח על כך ברובו אינו קיים.

### **חברים**

חלק מהאימהות במחקר מתארות את יחסייהן עם החברה הקרובה- חברים, שכנים ומכרים עם המעבר לאימהות. בהתייחסויותיהן לחברה הקרובה מתארות אימהות שלושה תהליכים מקבילים המתרחשים ביחס לחברה הקרובה: קבלת ביקורת על טיב אימהותן, התרחקות מנשים שאינן אימהות וקרבה ויצירת קשרים חברתיים עם אימהות אחרות.

הספרות מתייחסת בהרחבה לחשיבות של תמיכת אימהות אחרות. סטרן (2000) מתאר "תבנית מחזקת" שהינה קבוצה של אימהות מהמשפחה, חברות ישנות וחדשות. לדבריו, לאימהות יש צורך עמוק בין אם הוא מודע או לא, למצוא אינפורמציה ולצפות באימהות אחרות בפעולה. אימהות המוצאות עצמן מבודדות חברתית, או שאינן מסוגלות ליצור תבנית מחזקת באמצעות אימהות אחרות, הן בסיכון גבוה יותר לכניסה לדיכאון ולבעיות עם התינוק. פרקר (Parker, 1996) מצינת כי לעיתים אימהות משתמשות באימהות אחרות כמראה לאימהות שלה. אימהות מחפשות נקודות שוני ודמיון מסגנון האימהות שלהן. אימהות מחפשות אחר אישור כי הן מבצעות את תפקידן בצורה נכונה כאשר מלווה אותן הפחד כי הן טועות. פיונה נלסון (Nelson, 2003) ממשיגה את המושג

"the culture of motherhood". ממחקרה עולה כי אימהות חשות כי רק אימהות אחרות יכולות להבין את חווייתן האימהית. ירושלמי (2002) מתייחסת ל"אימהות עמיתות" המעצבות את חווייתן של האם, מפתחות את התחושות, המחשבות והתפיסות של האם, לגבי אימהותה. אוברמן (Oberman, 2007) מעלה את המורכבות של קשרים משמעותיים עם אימהות אחרות. מצד אחד קשרים אלו יכולים לתרום לאם הטרייה- להעצים אותה, להרגיע אותה, לספק סיוע בנושאים בסיסיים ולתת לגיטימציה לתחושותיה. מצד שני, קשר עם אימהות אחרות יכול לאיים על קשרים שאינן עם אימהות, לעורר השוואה שבהן הן מרגישות לפעמים פחות בעלות ערך או פחות מתפקדות.

ממחקר זה עולה כי לעיתים אימהות (הן מהמגזר החילוני והן מהחרדי) חשות כי יש להן הרבה משותף עם אימהות אחרות, כי הן חולקות את אותה חוויה, אותה התמודדות, אותם תחומי עניין. חברויות חדשות מקלות גם על תחושת הבדידות ומאפשרות לאימהות להרגיש חלק מהחברה ומהקהילה. אימהות מן המגזר החילוני מתארות לעיתים התרחקות מחברים אחרים. התרחקות זו יכולה להיות על רקע תחושת חוסר הבנה וקרבה, בעיקר עם חברות שאינן אימהות, תחושת שיפוטיות וביקורתיות מהחברים וכן קושי למצוא זמן להקדיש לחברים. לעיתים אימהות מרגישות כי זהו ויתור שעליהן לערוך בחייהן, לוותר על עולמן החברתי הקודם.

### **משפחה**

סטרן (2000) טוען כי על אף החששות והסכנות, לרב האימהות הטריות יש יחסים טובים מאוד עם אימן בתקופה זו של המעבר לאימהות. נשים נוכחות לדעת, לעיתים במידה מסוימת של הפתעה,

שהאימהות שלהן עצמן עברו את אותן דברים שהן חוות עכשיו. פישר (Fischer, 1986) מצא כי בהיריון ראשון חלה נקודת מפנה ברורה, בה בנות הופכות קרובות יותר ומזדהות יותר עם אימן. ירושלמי (2002) מתייחסת לקשר של האם הטרייה עם אימה כקשר המאפשר את החוויה האימהית. במחקר זה, רב המרואיינות מתייחסות לקשר עם המשפחה המורחבת ולחשיבות הרבה בתמיכה המשפחתית. אימהות מתארות שינוי בקשר עם הוריהם, בעיקר עם אימם, לאחר הולדת תינוקן. רב האימהות מתייחסות לקרבה הבנה והערכה חדשה כלפי אימן, לאחר שהן עצמן הפכו לאימהות. מאידך, מקצת מהאימהות מתארות קושי לקבל עזרה מהמשפחה, קושי הנובע מתחושה של התערבות המשפחה בחייהן. חוקרים שונים התייחסו לטיב הקשר המוקדם עם האם, כאשר קונפליקטים מוקדמים מתעוררים שוב בתקופה זו של המעבר לאימהות.

(Walzer, 1995; Pines, 1972; Carter and McGoldric, 1999). ולור (Walzer, 1995) מצאה במחקרה כי בנות שהיה להן יחס אמביוולנטי כלפי אימהותן חוו קונפליקט שמשקף קושי להתאים עצמן לציפיות האידיאליות שלהן לאימהות משולמת. פיינס (Pines, 1972) מתארת את המעבר לאימהות כנקודת מבחן ליחסי האם הטרייה עם אימה. יחסי אם-בת יכולים להשתנות והזדהויות אמביוולנטיות יכולות להיפתר.

**לסיכום**, רב האימהות במחקר מצפות מהחברה כי תתמוך בהן במעבר לאימהות. אצל רב האימהות, המשפחה נתפסת כגורם תמיכה משמעותי, ובמידה פחותה יותר נתפסות גם אימהות אחרות כגורם תמיכה. מוסדות הקהילה לרוב אינם נתפסים כגורמי תמיכה משמעותיים לאם, על אף כי לעיתים קיימת ציפייה כי הם כן יוכלו לאפשר זאת.

על אף הקשיים שעולים בחוויה האימהית, רק אימהות בודדות מרחיבות על חשיבות השיח החברתי על הקשיים באימהות ועל אלמנט התמיכה ששיח זה יאפשר. רב האימהות מתייחסות לתמיכה או לחוסר התמיכה החברתית באופן נקודתי יותר, כגורם תומך או מקשה.

קודם לכך טענתי כי רב האימהות במחקר מצליחות להחזיק רגשות חיוביים ושלילים בחווייתן בו זמנית, באופן אינטגרטיבי. יחד עם זאת תיארתי גם כי על אף היכולת של האם לחוות תהליכי צמיחה סובייקטיביים, ניכר כי עדיין מתרחשים תהליכי פיצול בחוויית האימהות, כאשר לעיתים נמחקת חווייתה הסובייקטיבית, בעיקר כשמדובר על תפיסת תפקידה בטיפול בתינוק. נשאלת השאלה כיצד יכולה להתרחש היכולת לאינטגרציה רגשית כאשר ציפיות החברה לא תומכים בכך? להערכת, ציפיות החברה מהאם מקשות עליה לקיים תהליך זה. הסיפור "על האם הטובה" והציפיות הבלתי מציאותיות מהאם הטרייה, כפי שעולים בהרחבה בספרות, (Lupton, 2000; Choi, Henshaw, Baker, & Tree, 2005; Nelson, 2003; Miller, 2007; Arendell, 2000; Carter and McGoldrick, 1999, 2005; פלדמן, 1996) מקשות על קבלת תמיכה אמיתית ואינטגרטיבית והפנמה של עזרה כזו. יכולת אמיתית של המעגלים החברתיים לתמוך באם, צריכים לכלול את "הסיפור האמיתי" ולא אימוץ סיפור חיובי יותר של חווית האימהות. (Nelson, 2003; Choi, Henshaw, Baker, & Tree, 2005) ניתן לומר כי גם מעגלי התמיכה החברתיים מאופיינים בתהליכי פיצול ובחוסר אינטגרציה.

התייחסותן של אימהות חרדיות וחילוניות למעגלי התמיכה החברתיים דומה בעיקרה. השוני העיקרי העולה הינו תחושת השייכות החברתית. אצל אימהות חרדיות עלה באופן בולט יותר תחושת שייכות גדולה יותר של האם לחברה ולקהילה, לאחר הולדת התינוק. החברה החרדית יודעת להעריך ולתמוך בקשיי האם. "החיזוקים, הקבלה והעידוד מובנים בתוך המערכת החברתית והמשפחתית". (רותם, 1992). המעבר לאימהות מקנה סטטוס חשוב ויוקרתי לאם החרדית, אשר הינו סטטוס חברתי.

יחד עם זאת, "השיח על האם הטובה" הינו אותו שיח המתקיים בחברה המערבית. הציפיות החברתיות מאימהות הן רבות, גם מהאם החילונית וגם מהאם החרדית. הציפייה להיות גם "אם טובה", גם אשת קריירה מצליחה, וגם אישה מסורה המקיימת זוגיות מוצלחת, מהווים עומס על האם.

### **תמה 7: אימהות בקונטקסט תרבותי**

כפי שצינתי בפרק סקירת הספרות, הספרות המחקרית על המגזר החרדי הינה מצומצמת וחקר האימהות במגזר זה מצומצם אף יותר. רובם המכריע של המחקרים על האימהות לאחר הולדת הילד הראשון ועל החוויה האימהית, בארץ ובעולם, מתבססים על מרואיינות המשתייכות למעמד סוציו-אקונומי בינוני גבוה וחיות בחברה המערבית.

מחקר זה מצטרף למספר המחקרים הבודדים שנערכו המתייחס לאימהות משני מגזרים שונים. במחקר זה, אימהות מן המגזר החילוני, משתייכות למעמד סוציו-אקונומי בינוני-גבוה, אימהות משכילות החיות בחברה מערבית. לעומתן, אימהות מן המגזר החרדי במחקר הנוכחי, משתייכות למעמדות סוציו-אקונומיים שונים, נשים משכילות לצד נשים ללא הכשרה אקדמית. נשים החיות ברווחה כלכלית לצד נשים החיות בעוני וצמצום. (זאת מתוך התרשמותי מתנאי חייהן של האימהות ולא על פי דיווחן). לאורך הדיון עלו נקודות דמיון רבות וכן הבדלים בחוויה האימהית, בין אימהות מן המגזר החילוני לאימהות מן המגזר החרדי. בפרק זה אתמקד ואסכם מספר נקודות שוני בין שני המגזרים.

### **החוויה האימהית**

ההבדל הבולט הראשון, הינו **גיל האם במעבר לאימהות**. בפרק הממצאים ציינתי כי טווח גילאי האימהות מן המגזר החילוני נע בין 27-35 כאשר בממוצע גיל האם בעת הריאיון הינו 31.5. לעומתן, טווח גילאי האימהות מן המגזר החרדי נע בין 21-24 כאשר בממוצע גיל האם בעת הריאיון הינו 22.6. אצל האם החרדית מתרחשים אירועים משמעותיים בחייה בסמיכות זה לזו. סיום לימודיה, עזיבתה את בית הוריה, חתונתה, והולדת הילד הראשון מתרחשים בסמיכות זה לזו ובתקופה קצרה הופכת הנערה לאישה ולאם.

בקרב אימהות מן המגזר החילוני, קיים לעיתים עשור ואף יותר בו מתרחשים עזיבת בית הוריהן, פיתוח קריירה, פיתוח זוגיות משמעותית, (לעיתים יותר מאחת) חתונה ולאחר מכן הולדת הילד הראשון. הבדל זה עולה גם במחקרה של פלזנטל-ברגר (2007).

### **הסטטוס האימהי, הציפיות מהאם והשלכותיו על החוויה האימהית**

אימהות בחברה החרדית נתפסת כתפקיד "חשוב ומכובד", "תפקיד של שליחות". התפקיד האימהי מתואר כתפקיד יוקרתי המקנה סטטוס חדש לאם הצעירה. אמנם גם בחברה החילונית המעבר לאימהות כולל שינוי בסטטוס, אך מרכזיותו של הסטטוס פחותה. אימהות מן המגזר החרדי מתארות את הציפייה מהן להפוך לאם. חלק מהאימהות מציינות את הלימוד על התפקיד האימהי, המתרחש בתוך החברה החרדית וכולל בתוכו ציפיות והכוונה לתפקיד האם. תפקיד האם נלמד במשפחה, בקהילה ואף באופן פורמלי בבית הספר.

פרישמן (1979) מצא כי בנות חרדיות רואות בלידת ילדים ובטיפול בילדים יעד מרכזי של חיי הנישואין. לעומתן בנות חילוניות לא רואות בהבאת ילדים יעד מרכזי בלעדי, אלא אחד מיעדים

נוספים כמו התמקדות בפיתוח האישי והקשר עם הבעל. על אף כי חלפו שלושים שנה, נראה כי הבדלים אלו בין המגזרים נותרו זהים. יחד עם זאת, מחקר זה מדגיש כי אימהות חרדיות וחילוניות חולקות את אותן קשיים, אך מתוך מציאות תרבותית שונה. אצל אימהות חילוניות עולה התחושה והציפייה מהן להגשים ערכים של מימוש עצמי, פיתוח קריירה, קיום זוגיות מוצלחת, זאת תוך כדי טיפול אינטנסיבי ממוקד בילד. אצל אימהות חרדיות קיימת היום הציפייה לפרנס את משפחתן כחלק מהשינויים שהתרחשו בעשורים האחרונים בחברה החרדית. (פרידמן, 1988). התפקיד לפרנס מהווה עומס הנוסף לתפקידים המסורתיים של האם החרדית- לגדל את ילדה ולנהל את משק הבית.

חלק מהאימהות מן המגזר החילוני התייחסו במהלך הראיון לגילן המאוחר יחסית בו הפכו לאם. אימהות אלו מתארות תחושת בשלות, תחושה כי הן מגיעות מוכנות לאימהות. אימהות אלו ציינו כי החוויות שצברו במהלך השנים, עיצבו אותן ותרמו למוכנות האימהית. לעומתן, אימהות מן המגזר החרדי מתארות תהליכי הכנה המתחילים עוד כנערה- כאשר החברה החרדית משדרת באופן פורמלי ובלתי פורמלי כי מצופה מהבחורה הצעירה להתחתן (בתחילת שנות העשרים לחייה) ולהביא ילדים וכי זהו הייעוד המרכזי של חייה. (פרידמן, 1988; רותם, 1992; פרישמן, 1979; Goshen-Gottstein, 1966). נראה כי ההכנה לאימהות נתפסת באופן שונה בשני המגזרים: הכנה אישית, סובייקטיבית

בקרב אימהות חילוניות לעומת הכנה חברתית תרבותית המובנת ומודגשת בתוך החברה החרדית. דוגמא להבנייה החברתית והשפעתה על חווית האם ניכרת במחקר זה בנושא **הויתורים**. אימהות מן המגזר החרדי לא העלו את סוגית הויתור. לעומתן, כל האימהות מן המגזר החילוני מתארות סוגים שונים של ויתורים שנאלצו לבצע בחייהן עם לידת התינוק: ויתור על זמן לעצמן, ויתור על עצמאות וחופש, ויתור על הגוף, ויתור על חיי חברה, ויתור על הזוגיות ועל קריירה. בעוד שאצל אימהות מן המגזר החרדי היעוד הוא להיות אם, (פרידמן, 1988; רותם, 1992; פרישמן, 1979; Goshen-Gottstein, 1966), אצל אימהות מן המגזר החילוני האימהות אינה היעוד היחיד בחיים אלא קיים כאמור לצד הגשמה עצמית, קריירה וזוגיות. יתכן כי החשיבות בחברה המערבית שניתנת ליעודים הנוספים מגדילה את תחושת הויתור אצל אימהות אלו. ניתן להתייחס גם להיבט הערכי בתחושת הויתור. בעוד שבחברה החילונית ניתנת חשיבות לערכים המדגישים את זכות הפרט, חובתו למימוש עצמי וסיפוק צרכיו, בחברה החרדית ניתן דגש לערכים התואמים את תפיסת העולם הדתית. תפיסה זו רואה את האדם נתון למרות חיצונית שלמעלה ממנו, מרות המכתיבה את פעולותיו הן בינו לבין עצמו והן ביחסיו הבין אישיים וקשריו לחברה הסובבת. (גומבו ושוורץ, 1989)

בנוסף, יתכן כי הנטייה ההולכת ומתחזקת בחברה המערבית לדחות את גיל האימהות, מחזקת את תחושת הויתור. אימהות חרדיות במחקר זה הנמצאות בתחילת שנות העשרים לחייהן, לא הספיקו לחוות חיים עצמאיים נפרדים. מייד לאחר עזיבתה את משפחת המוצא הופכת הבחורה לאישה נשואה ותקופה קצרה לאחר מכן- לאם. לעומת זאת, בקרב אימהות חילוניות קיים עשור ויותר מתקופת ההתבגרות להפיכתן לאימהות. עשור זה בו הן חוות מערכות יחסים זוגיות, חברויות משמעותיות, לימודים ופיתוח קריירה לצד פיתוח תחביבים ומימוש עצמי. יתכן שכשהן מגיעות לאימהות הן חשות שיש יותר על מה לוותר.

#### **סוגיה מרכזית שעלתה בקרב אימהות חרדיות הינה השפעת האמונה על האימהות.**

האמונה מתוארת אצל רב האימהות החרדיות כמעצבת וקובעת את חייהן, בכללה את חוויתן האימהית. אימהות מתארות את השפעת האמונה על האימהות, החל מהחלטה להביא ילד לעולם, הנעוצה בדברי תורה ובתפיסת הדבר כמצווה. אימהות מתארות את האמונה כמתווה דרך בחינוך

התינוק וכן תומכת ועוזרת ברגעי קושי באימהות. נראה כי האמונה מקלה על האם בהתמודדות עם הדילמות, הקונפליקטים והקשיים שעולים בחווייתה. גם פה ניתן לראות כיצד השוני הערכי הבסיסי (גומבו ושוורץ, 1989) משפיע על חווית האימהות. בנוסף לאמונה באל המחזקת את האם, נראה כי בתרבות החרדית קיימים ציפיות מובנות יותר מהאם, אשר לעיתים מקלות עליה את ההתמודדות. היוקרה שהסטטוס האימהי מביא עימו, תורם אף הוא לתחושה חיובית של האם כלפי עצמה.

### **שייכות מול בדידות**

נושא מרכזי העולה מן המחקר הוא תחושת ה**שייכות** העולה באופן חד אצל נשים חרדיות עם המעבר לאימהות. אימהות חרדיות מתארות תחושה גדולה יותר של שייכות לחברה לאחר הולדת התינוק. לעיתים תחושה זו מתחזקת לנוכח תחושה של בדידות ואף ניתוק חברתי אותה חשו לפני הולדת התינוק. נראה כי הסטטוס החדש מהווה גשר לקהילה המוקירה ומעריכה את תפקיד האם. בתחילת הדיון ציינתי כי חלק מהאימהות מן המגזר החילוני מתארות תחושת בדידות בחוויה האימהית, בעיקר בחודשים הראשונים לאימהות. ניתן לראות שאצל אימהות חרדיות לעיתים מתרחש תהליך הפוך- בעוד שאימהות חילוניות חשות לעיתים בדידות עם המעבר לאימהות, אצל חלק מהאימהות החרדיות הולדת התינוק ממלאת את עולמן ולעיתים מפחיתה תחושת בדידות שהיתה קיימת לפני הולדת הילד. אימהות חרדיות מתארות בעיקר תחושת **בדידות** חברתית לפני הולדת התינוק. לאחר הולדת התינוק, האימהות מתארות חיבור חזק לחברה, בעיקר לחברת אימהות אחרות. כמו כן נראה כי המטלות של התפקיד האימהי ממלאות את עולמה של האם, כפי שתיארה אחת האימהות: "וגם יש לי מה לעשות בבית... את מי להשכיב ואת מי לרחוץ שזה תופס זמן, ויותר לכבס ויותר לגהץ ויותר הכל. אז לא היה לי כל כך מה לעשות... אבל בפירוש היום אני רואה בחיים שלי מטרה יותר, יותר מילא לי את החיים ויש לי יותר תפקיד".

### **רשתות חברתיות**

בשני המגזרים עזרת המשפחה נתפסת כמשמעותית וחשובה. במגזר החרדי, נראה כי בנוסף לעזרת המשפחה קיימת עזרה משמעותית יותר של אימהות אחרות מהקהילה. לעיתים עולה כי אימהות מנוסות מאמצות את האם הצעירה ועוזרות לה בתחילת דרכה. בנוסף, בחברה החרדית קיימת עזרת רבנים, המשמשים כמקור להתייעצות והכוונה לבני הזוג. נראה כי עם המעבר לאימהות נפתח בפני האם החרדית עולם חברתי חדש שהיה סגור בפניה לפני הולדת הילד. אמנם גם אימהות מן המגזר החילוני מתארות יצירת קשרים חברתיים חדשים עם אימהות אחרות, אך עוצמת ההשתייכות לעולם האימהי מודגשת יותר במגזר החרדי.

### **החזרה לעבודה**

הבדל נוסף הינו מועד חזרתה של האם לעבודה. ממחקר זה עולה כי אימהות חילוניות מעריכות לרב את חופשת הלידה, לעומתן אימהות חרדיות חוזרות לרב לאחר תקופה קצרה לעבודתן. האילוף נובע מצורך של האם לפרנס את משפחתה בזמן שהבעל לומד בכולל. אצל שתי הקבוצות עלו קונפליקטים עם חזרתן לעבודה, ללא קשר למועד החזרה. אימהות חרדיות מתארות קושי להיפרד מהתינוק ולסמוך על המטפלת אך אינן מעלות כעס לא על הבעל ולא על החברה המאלצת אותן לחזור כה מוקדם לעבוד. נראה כי בתהליך החינוכי המוקפד והארוך, הנשים מסתגלות ומפנימיות את דרישות המערכת, כאשר "חיים קלים" הם אנטי-ערך בעיני גברים ונשים חרדיים. (רותם, 1992).

## הקשר הזוגי

הבדל בולט שעלה בראיונות הוא מידת השיתוף והעיסוק של האימהות מן המגזרים השונים בחוויית הקשר הזוגי. אצל רב האימהות מן המגזר החילוני, חלק ניכר מן הראיון הוקדש לנושא הזוגי, לעיתים מבלי שנשאלה שאלה ישירה על חוויית הקשר הזוגי אלא מתוך חוויית הכללית את האימהות. לעומתן, אימהות מן המגזר החרדי הרחיבו על הקשר הזוגי רק לאחר שאלה ישירה בנושא כאשר חלקן הרחיבו ושיתפו בחוויה, ואילו אחרות מיעטו לפרט וההתרשמות היתה כי הן מתקשות לתאר את הקשר הזוגי, זאת בהשוואה לשיתוף בחווייתן האימהית שלא קשורה לקשר הזוגי. לתחושתן, אימהות אלו חששו לשתף אותי ביחסיהן עם הבעל, ולעיתים קרובות ענו תשובות חלקיות. בחלק מהמקרים תיאור היחסים הזוגיים נותר מעורפל. רותם (רותם, 1992) מציינת כי החברה החרדית מקפידה להציג את התא המשפחתי כמופת לאושר. "האידיאליזציה היא מאפייניה המובהקים של החברה הסגורה. מתוך חשש מהשפעות זרות, היא מציגה את הנישואין ואת הסדר הקיים, מצידם המואר וההרמוני בלבד". חשוב לי לציין כי לאורך הראיונות חשתי תחושה זו. לעיתים חשתי כי המרואיינות אכן מתייחסות ומשתפות באופן כנה אך חלקי ביחסיהן הזוגיים ולעיתים הרגשתי תחושה של הסתרה ולחץ בנושא הקשר הזוגי.

הן אימהות מן המגזר החילוני והן אימהות מן המגזר החרדי מתארות **שותפות** מסוימת בגידול התינוק. יחד עם זאת, נראה כי הציפייה מבן הזוג היא שונה. בעוד שאימהות חילוניות מצפות לשותפות רבה בגידול התינוק, ומתאכזבות כאשר זה לא מתרחש, אצל אימהות חרדיות לא תמיד קיימת ציפייה כזו. חלק מהאימהות החרדיות התייחסו באופן מפורש לחוסר השוויון הקיים בחלוקת תפקידים בין בני הזוג. אימהות אלו מתארות בידול תפקידים כאשר הטיפול בתינוק הינו בעיקרו תפקידה של האישה. אימהות חרדיות אחרות מתקשות להתמודד עם עומס המטלות, הן לפרנס, הן לדאוג למשק הבית, לדאוג לבן זוגן ובאותו הזמן להיות הדמות העיקרית המטפלת בתינוקה. במקרים אלו ניתן להבחין בקושי רגשי אצל האם. יחד עם זאת אף אחת מהאימהות הללו לא תיארה כעסים גלויים וריבים עם בן הזוג על רקע מתח התפקידים והאחראויות. נראה כי הציפיות החברתיות מהאישה הינם להתמודד לבדה עם המטלות ותפקידיה הרבים. תיארתי קודם לכן כיצד הציפיות של האם מהקשר הזוגי משפיעות על טיב הקשר לאחר הולדת התינוק. הספרות מתייחסת לכך כי כאשר אימהות מגיעות עם ציפיות גבוהות מבן הזוג, "ציפיות רומנטיות", תתכן אכזבה רבה יותר לנוכח המציאות שלאחר הולדת התינוק. (סטרן, 2000; Carter and Mcgoldrick, 1999) וכן מתייחסת לכך כי רומנטיקה ואהבה הן אמצעי ולא מטרה בחברה החרדית. (רותם, 1992; Goshen-Gottstein, 1966). נראה כי רמת הציפיות של אימהות חרדיות מבן זוגן משפיעה על תפיסתן את הקשר הזוגי. האכזבה של אימהות החרדיות קטנה יותר, מאחר והציפיות מבן הזוג הן שונות.

הבדל נוסף קיים **בתפיסת הקשר הזוגי**. מחצית מהאימהות החרדיות מתארות את התפקיד הזוגי כתפקיד החשוב ביותר, תפקיד שצריך להיות קודם לתפקיד האימהי. תפיסה זו מתוארת כחלק מהציפיות והנורמות בחברה החרדית כפי שמתארת אחת האימהות: "כמובן שאת צריכה לדעת שיש לך שני תפקידים בעולם-תפקיד אחד להיות רעייה, רעייה נאמנה ויש את התפקיד להיות אמא. העניין הוא מה קודם למה. קודם כל, ככה למדנו בבית ספר זה הרעיה הנאמנה. נכון ילדים, הכל טוב ויפה צריך לדאוג להם להשקיע בהם והכל, אבל קודם כל זה הבעל". יחד עם זאת, במציאות עולה קונפליקט גדול בין תפקידן כרעייה לבין תפקידן כאם. אימהות מתארות פער בין הרצוי למצוי, כשבידיעה הזוגיות צריכה להימצא לפני האימהות. בפועל התפקיד והחוויה האימהית תופסים מקום

מרכזי בחייהן אשר לא תמיד נמצא בהלימה עם תפקידן כבנות זוג. נראה כי תפיסת הקשר הזוגי במקום הראשון יכולה מצד אחד לעזור לבני הזוג על ידי מתן לגיטימציה למרכזיות הקשר הזוגי. מאידך, הציפיות המובנות מהאם להתייחס לבעל "במקום הראשון" נחוה אצל חלק מהאימהות כעומס וכמתח תפקידים. בנוסף אני מוצאת מסרים מבלבלים בחברה החרדית אשר מצד אחד מבנה את התפקיד הזוגי במקום הראשון, מאידך המטרה המוצהרת של הזוגיות והקמת המשפחה הינה הולדת ילדים.

ממחקר זה עולה כי **השינוי בקשר הזוגי** נחוה במידה חדה יותר בקרב אימהות חילוניות ובצורה פחותה על ידי אימהות חרדיות.

אימהות חרדיות עוברות באופן מהיר יחסית מסטטוס של בחורה רווקה לסטטוס של אם ורעיה. אימהות אלו מבנות את הקשר הזוגי בזמן המעבר להורות. מצד אחד, יתכן כי הדבר מקשה על בני הזוג המתמודדים במקביל עם ביסוס הקשר הזוגי ועם גידול התינוק. מאידך, יתכן והדבר מקל על ההסתגלות לשינוי עם הולדת הילד. נשים חרדיות מתחננות לשם הולדת ילדים כאשר הולדת ילדים הינה המטרה המרכזית בחייהן של בני הזוג. (רותם, 1992; פרידמן, 1988; פרישמן, 1979; Goshen-; ) Gottstein, 1966. כובד המשקל ניתן לתפקיד ההורי ולגידול הילדים כאשר כבר עם החתונה קיימת התכווננות להגשים את המטרה הבאה- מעבר להורות. יתכן כי הולדת התינוק סמוך להיכרות בני הזוג, מעצב את התפיסות של האימהות את הקשר הזוגי ומעצב את התפתחות הקשר. בנוסף הציפיות של האישה החרדית מבעלה, כאשר רומנטיקה ואהבה נתפסת כאמצעי ולא כמטרה המרכזית של הקשר, מעצבת את הקשר. כאשר הציפייה היא כזאת, האכזבה היא פחותה ותפיסת השינוי היא פחותה.

לסיכום וסיום, ממחקר זה עולה כי בקרב אימהות חילוניות, מתקיים תהליך ארוך מאד של עצמאות ונפרדות - ובתוכו האמהות מנסות לבנות זהות של אם מול תינוקה. אצל האימהות החרדיות - תהליך עיצוב הזהות האימהית מתחיל "מבחוץ" - מעצם הייעוד החברתי, ולכן זו חוויה מאד שונה. נראה כי אפשר להתייחס לעצמי האימהי בקרב חילוניות כחלק שצריך "לפנות לו מקום" בתוך חווית העצמי הקיימת, צריך ליצור אותו ולכן הוא קונפליקטואלי. בקרב אימהות חרדיות -- המקום כבר קיים, כיעוד של נשים, וצריך "למלא אותו" בחוויית אמהות ממשית.

נראה שאותם הבדלים קיימים בתפיסת הזוגיות: אימהות חילוניות למעשה "בנו זוגיות", ולכן צריך "לפנות מקום" להורות. בקרב אימהות חרדיות- הזוגיות נועדה להכיל הורות, ונבנתה כך, ולכן התהליך שונה וחווית השינוי בקשר הזוגי היא פחותה.

## סיכום

מחקר זה, עוסק בחווייתן של אימהות לאחר הולדת ילדן הראשון וחוויתן את הקשר הזוגי. המחקר מתייחס לחווייתן של אימהות בשני מגזרים שונים בישראל: המגזר החילוני והמגזר החרדי. הראיונות שנערכו הינם ראיונות חצי מובנים שהתמקדו בחוויה האימהית ובחוויית הקשר הזוגי.

**יחד עם זאת במהלך הראיונות עלו מעגלים חברתיים נוספים הסובבים את האם, הנמצאים באינטראקציה עימה במהלך המעבר לאימהות ומשפיעים על חווייתה האימהית.** בנוסף לחווייתה של האם וחוייתה את הזוגיות, מתייחסות האימהות בראיונות למעגל המשפחה, מעגל החברים, מעגל החברה והקהילה, ומעגל התרבות אליה משתייכת האם.

**האם-** עם המעבר לאימהות, אימהות מתארות **מגוון רגשות** העולים בחווייתה, רגשות חיוביים כמו אושר, הנאה וסיפוק ורגשות שליליים כמו פחדים וחרדות, אחריות, אשמה, ורגשות מצוקה. רב האימהות במחקר מתארות **תחושת בשלות** מסוימת בהגיען לאימהות ומציינות שלשה גורמים אשר הכינו אותן לאימהות: ניסיון קודם בטיפול בילדים, בשלות רגשית הבאה לידי ביטוי ברצון להפוך לאם וחווית ההיריון כחוויה מכינה לאימהות. קבוצה קטנה של אימהות מתארות חוסר הכנה וחוסר בשלות לתפקיד האימהי. אימהות מתארות את **חווית הלידה** כחוויה משמעותית אשר מעצבת את חווית האימהות, בעיקר בחודשים הראשונים שלאחר הלידה. רב האימהות מתארות חוויה לידה חיובית בעיקרה, אך גם מתארות קושי פיזי חששות ופחדים אשר הציפו אותן עם הלידה. אימהות מתארות את **תפקידיהן כאם** לספק רוך נתינה וכן תפקידיהן בחינוך התינוק, הצבת גבולות ודאגה להתפתחותו. במובן זה, האימהות מתארות את תפקידן כאובייקט אשר מטרתה לספק את צרכי התינוק. אצל כל האימהות במחקר עולה התפיסה כי עליהן לפנות חלק נכבד מחייהן **לתפקיד האימהי**. אימהות מתארות גם **תהליכי צמיחה וגדילה** עם המעבר לאימהות ומתארות תחושות חיוביות לגבי שינויים בעצמן. **הקשיים** המתוארים בחוויה האימהית קשורים לקשיי הסתגלות, הסתגלות לשינוי זהות האם, קשיים בטיפול בתינוק, (בעיקר בתקופה הראשונה לאימהות) וכן קונפליקטים העולים בין צרכי האם והתינוק. אימהות מן המגזר החילוני מתארות ויתורים רבים ולא פשוטים שהן עורכות בחייהן לאחר הולדת התינוק.

**מעגל הזוגי-** כמעט כל האימהות במחקר מתארות **שינויים בקשר עם בן הזוג**. אימהות מתארות תהליכים מקבילים של **התחזקות** הקשר והופעת **קשיים** בקשר הזוגי. האימהות מתארות את הולדת התינוק כחוויה שיצרה קרבה גדולה יותר לבן הזוג והעמיקה את המחויבות בקשר הזוגי. הן מתייחסות למעבר מזוג ללא ילדים לזוג הורים כמוסיף מימד נוסף לזוגיות שמעמיק את הקשר הזוגי ויוצר מטרה משותפת. מאידך, רב המרואיינות במחקר מתארות קשיים בזוגיות שהתרחשו לאחר הולדת התינוק. האימהות מתארות קושי עם המעבר מפקוס על הזוגיות לפוקוס ממוקד בילד. המעבר מזוג לשלישייה נתפס על ידי האימהות כתהליך בו הזוגיות צריכה לפנות מקום לתינוק. הזוגיות נדחקה הצידה והתינוק נמצא במרכז עולמם של בני הזוג.

**מעגל המשפחה-** אצל רב האימהות, המשפחה נתפסת **כמקור תמיכה משמעותי** לאם בתקופה זו שלאחר הולדת התינוק. בנוסף, אימהות מתארות הערכה מחודשת של ההורים ובעיקר של אימן. אימהות מתארות **יחסי הבנה וקרבה** חדשה כלפי אימן לאחר שהן בעצמן הפכו לאימהות. מאידך, מקצת האימהות מתארות קושי לקבל עזרה מהמשפחה, קושי הנובע מתחושה של התערבות המשפחה בחייהן.



מעגל החברים - חלק מהאימהות במחקר מתארות את יחסיהן עם החברה הקרובה - חברים, שכנים ומכרים עם המעבר לאימהות. בהתייחסותן לחברה הקרובה מתארות האימהות **קרבה לאימהות** אחרות מצד אחד והתרחקות מחברות שאינן אימהות מן הצד השני. בנוסף הן מתארות לעיתים קבלת ביקורת מחברים על טיב אימהותן. במחקר זה עולה כי כאשר מתקיימת עזרה מחברים היא מתקיימת בעיקר מאימהות אחרות. לעיתים אימהות חשות כי יש להן הרבה משותף עם אימהות אחרות, כי הן חולקות את אותה חוויה, אותה התמודדות, אותם תחומי עניין. לעיתים אימהות מציינות כי חל שינוי בעולמן החברתי, התרחקות מחברות שאינן אימהות וקרבה לחברות אימהות חברות ותיקות או חדשות.

מעגל החברה והקהילה - רב האימהות הביעו **ביקורת על שירותי הקהילה** אשר אינם ממלאים את תפקידיהם ותורמים ללחץ ותחושת חוסר ביטחון אצל האם. האימהות במחקר מתייחסות לפגיעות הרבה הקיימת אצלם ממילא, מעצם היותן אימהות טריות, חסרות ניסיון. במקום לזכות באוזן קשבת, לעיתים מקבלות האימהות יחס הנתפס בעיניהן כביקורתי ושיפוטי. נראה כי האימהות המצפות לקבל מענה לקשייהן, מוצאות כי ההתייחסות אליהן מתבססת על פי טיב תפקודן כאם ועל פי יכולתן לספק את צרכי התינוק. על אף הביקורת על המערכות הציבוריות רק קבוצה מצומצמת של אימהות מתארות את **החוסר בשיח הציבורי** על הקשיים באימהות. רב האימהות חשות את המצוקה והקשיים בחוויה האימהית ואת הציפיות מהן, אך השיח על הקשיים ברובו אינו קיים. הציפיות החברתיות על **"האם האידיאלית"** והסיפור האופטימי של **"השיח על האם הטובה"** אשר הינו השיח החברתי השולט, מעצבים במידה רבה את חווייתה של האם.

מעגל התרבות - לצד **דמיון רב בחוויה האימהית אצל אימהות ממגזרים שונים**, **עולים בבירור הבדלים הנובעים מתוך השתייכות לשתי חברות בעלות ערכים נורמות וציפיות שונות.**

בקרב אימהות חילוניות מתרחש תהליך ארוך מאד של עצמאות ונפרדות - ובתוכו האמהות מנסות לבנות זהות של אמא מול התינוק. אצל האימהות החרדיות - תהליך עיצוב הזהות האימהית מתחיל בעצם "מבחוץ" - מעצם הייעוד החברתי, ולכן זו חוויה מאד שונה. נראה כי בקרב אימהות חילוניות צריך "לפנות מקום" לחוויית העצמי, צריך ליצור אותו ולכן הוא קונפליקטואלי. בקרב אימהות חרדיות -- המקום כבר קיים, כיעוד של נשים, וצריך "למלא אותו" בחוויית אמהות ממשית. נראה שאותם הבדלים קיימים בתפיסת הזוגיות: בעוד שזוגות חילוניים בנו זוגיות, ולכן צריך "לפנות מקום" להורות, בקרב חרדים - הזוגיות נועדה להכיל הורות, ונבנתה כך, ולכן התהליך שונה וחווית השינוי בקשר הזוגי היא פחותה.

מאידך, במחקר זה עולה כי החוויה הרגשית של אימהות משני המגזרים הינה בעיקרה דומה. במחקר עלתה חוויה דומה של הקשיים בחוויה האימהות כמו קשיי הסתגלות, הקשיים בטיפול בתינוק ודמיון בקונפליקטים העולים בחוויה האימהית. יתכן כי הדמיון נובע מתהליכים אוניברסליים שעוברות אימהות במעבר לאימהות, כפי שמתוארים בספרות המחקרית. (Nicolson, 1999; Nelson, 2003) יחד עם זאת, יתכן כי הדמיון נובע גם מנורמות וציפיות המשותפות לשני המגזרים כמו הציפייה מהאם לענות על מודל "האם האידיאלית".

#### חוויה אינטגרטיבית מול חוויה של פיצול

לאורך הדיון התייחסתי לחוויה של פיצול מול חוויה אינטגרטיבית יותר הן בחווייתה של האם, הן בקשר הזוגי והן ביחס החברה אל האם.

**אינטגרציה בחווייתה של האם** - מן המחקר עולה כי רובן המכריע של האימהות אפשרו לעצמן להביע מגוון רגשות, כאשר רב האימהות במחקר הביעו רגשות חיוביים לצד שלילים או אמביוולנטיים בצורה אינטגרטיבית. אצל אימהות אלו בלטה היכולת לראות ולחוות את הרגשות החיוביים לצד השלילים ולהחזיק את שניהם יחד. אצל קבוצה קטנה יותר של אימהות לא ניכר אינטגרציה ברגשות החיוביים והשלילים כאשר לאורך הראיון עלתה חוויה חיובית חזקה ואחר כך ביטוי של חוויה שלילית, ללא חיבור לרגש החיובי שהופיע קודם לכן. היכולת של רב האימהות במחקר להחזיק ביחד רגשות שונים, ללא צורך להכריע בניהם, מצביעה על תהליך אינטגרטיבי חיובי אצל רב האימהות במחקר. מיעוט מהאימהות מתארות תהליך של פיצול, קרי, חוסר יכולת להחזיק יחד רגשות שונים ומנוגדים ללא מחיקה של אחד מהם. יכולת כזו קריטית להתפתחות בריאה של האם.

**חוויה אינטגרטיבית בקשר הזוגי** - יותר ממחצית מהאימהות במחקר מתארות חוויה אינטגרטיבית של הזוגיות. אימהות אלו מתארות תהליכים חיוביים לצד קשיים העולים בקשר הזוגי ומסוגלות להתייחס לשני התהליכים יחד. יתכן כי תהליך זה נמשך מעבר לשנה הראשונה לאימהות. אצל חלק קטן יותר מהאימהות בולטים קשיים להחזיק ביחד חוויה חיובית ושלילית ביחסים הזוגיים כאשר חלק מהאימהות (כולן מן המגזר החילוני) עסוקות בקשיים שעולים ביחסים הזוגיים ונשאות שם, ואילו החלק האחר מדווח רק על השלכות חיוביות, (אימהות מן המגזר החרדי) על אף כי קשים עולים בצורה בלתי מפורשת בראיונות. בכל מקרה, נראה כי דרכן של אימהות (משתי הקבוצות הללו) לקראת חוויה אינטגרטיבית היא ארוכה יותר.

**יחס אינטגרטיבי של החברה** - החברה בישראל, הן החברה החילונית ובודאי החברה החרדית, הינה חברה המעודדת ילודה. הסטטוס האימהי הינו סטטוס מוערך במיוחד בחברה החרדית אך גם בצורה פחותה יותר בחברה החילונית. מאידך הציפיות מהאם בשני המגזרים הינה לספק את צרכי התינוק, ולענות על מודל "האם האידאלית". התייחסות זו הינה התייחסות לאם כאובייקט. ממחקר זה עולה כי אימהות חוות קשיים שונים בחוויה האימהית, יחד עם זאת אימהות לא חשות כי השיח על הקשיים קיים בחברה ואין לגיטימציה מספקת לדבר על הקשיים של האם. מאידך, אימהות חשות כי הן זקוקות לתמיכה חברתית. להערכתי, ציפיות החברה מהאם מקשות עליה לקיים תהליך אינטגרציה. הסיפור "על האם הטובה" והציפיות הבלתי מציאותיות מהאם הטרייה, מקשות גם על מתן תמיכה משמעותית. מצד אחד החברה מעודדת ילודה והסטטוס האימהי הינו סטטוס מוערך, מאידך יכולת אמיתית של המעגלים החברתיים לתמוך באם, צריכים לכלול את "הסיפור האמיתי" ולא אימוץ סיפור חיובי יותר של חווית האימהות. ניתן לומר כי גם מעגלי התמיכה החברתיים מאופיינים בפיצול ובחוסר אינטגרציה כלפי האם.

באופן אישי, חוויתי את המעבר לאימהות לפני חמש וחצי שנים. על אף הזמן שעבר, במהלך המחקר חוויתי מחדש, דרך המרואיינות, את חוויתי האישית, ועל כן נזהרתי לא להכניס פרשנויות. המעבר לאימהות נתפס על ידי כחוויה אישית סובייקטיבית כאשר חווית השינוי אצלי היתה רבה. במהלך המחקר נוכחתי כי החוויה האישית שלי ושל כל האימהות מחקר, אינה חוויה הנמצאת רק במימד האישי, אלא חוויה הנמצאת באינטראקציה מתמדת עם המעגלים הסובבים את האם: בן הזוג, המשפחה, החברים, הקהילה והתרבות.

האינטראקציה עם המעגלים הרחבים לא תמיד מודעת לאם. רב האימהות אינן נמצאות בדיאלוג עם הנורמות והערכים אלא מקבלות אותן כדבר נתון. התייחסות המחקר לשני מגזרים שונים שופכת אור

על השפעת התרבות והנורמות החברתיות ואת המידה בה הן מעצבות את החוויה האימהית, הזהות אימהית והקשר הזוגי.

עם המעבר לאימהות, האם עוברת חוויה של שינוי כאשר עולים בחוייתה מגוון רגשות. לרב, אימהות מצליחות להגיע לחוויה אינטגרטיבית רגשית. ברמה הזוגית, הדרך לחוויה אינטגרטיבית של השינוי היא קשה יותר כאשר רק כמחצית מהאימהות במחקר מתארות אינטגרציה בחויית השינוי הזוגי. החברה לעומת זאת, הן החברה המערבית החילונית והן החברה החרדית השמרנית, מתנה את תמיכתה בהיענות האם למודל "האם האידיאלית" ועל כן טענתי כי התמיכה באם מאופיינת בפיצול.

מחקר זה מתמקד באימהות משני מגזרים שונים: המגזר החרדי והמגזר החילוני. במהלך הראיונות גיליתי נקודות דמיון רבות לחוייתן של אימהות לצד שונות בחוויה. בחלק ניכר מהראיונות חשתי כי עובדת היותי אם, אשר היתה ידועה למרואיינות, הובילה למעין שיח אימהות (חד צדדי) ואפשרה את השיתוף וההתחלקות בחוויה. לעיתים חשתי כי אימהות מן המגזר החרדי אינן משתפות אותי במלוא החוויה הזוגית. יתכן כי אימהות אלו חששו לשתף מראינת חילונית אך יתכן גם כי במגזר זה לא נהוג לשתף על הקשר הזוגי. חשוב לי לציין כי גם בתוך המגזרים חשתי שונות במידת השיתוף, התלויים כנראה גם באופי האם ובמידת הפתיחות המאפיינת אותה. המרואיינות מן המגזר החרדי במחקר זה משתייכות לזרמים שונים, (חסידי, ליטאי, לצד חוזרות בתשובה, עולות חדשות לצד ילידות הארץ) סגורים יותר ופחות לחברה המערבית ויתכן כי השינויים נעוצים גם מההשתייכות לתתי התרבויות בתוך החברה החרדית.

## מגבלות המחקר

המגבלה הראשונה נובעת מהיות המחקר מחקר איכותני החוקר את חוויתן של שש עשרה אימהות צעירות. מדגם זה מאפשר התייחסות ודיון בחוויה הסובייקטיבית של אימהות בשלב המעבר להורות, במגזר החילוני והחרדי בישראל אך אינו מאפשר הסקה סטטיסטית ויכולת הכללה.

מגבלה שנייה נובעת מהתייחסות המחקר לשתי תרבויות שונות. המפגש בין החוקרת החילונית למרואיינת החרדית יוצר מפגש בין שתי תרבויות שונות. יתכן כי המרואיינות החרדיות חששו לשתף מראיינת חילונית וכן יתכן כי בתור מראיינת חילונית התקשתי להבין חלק מהמושגים השאובים מעולמה של האם החרדית. על מנת להתגבר על מגבלות אלו חשתי כי עלי להיות רגישה, הן בעת הראיון עצמו והן בעת ניתוחו לפרשנות הנובעת מהערכים והנורמות הנובעות מעצם השתייכותי למגזר החילוני.

גם עובדת היותי אם צעירה, עלולה להטות את ממצאי המחקר על ידי פרשנויות אישיות מתוך חוויותיי האישיות. לאורך המחקר הייתי מודעת להטיה אפשרית זו וערכתי בדיקה מחודשת לפני ולאחר כל ראיון על מנת לצמצם את האפשרות להטיית הראיון עצמו או להטיית פרשנותו. להגברת האמינות, השתמשתי בהצלבת נתונים – תוצאות המחקר הושוּו עם תוצאות שתי חוקרות נוספות אשר אינן אימהות.

מגבלה נוספת הינה ראיון הנחקרות בנקודת זמן אחת. מחקר רטרוספקטיבי זה השואל גם על מערכת היחסים הזוגית לפני הולדת הילד יכול להעלות תמונה שונה מהתמונה האמיתית כפי שחו המרואיינות. יחד עם זאת, מטרת המחקר הינה להבין את חוויית האם את הקשר הזוגי לאחר המעבר לאימהות, ולכן החשיבות אינה בקבלת תמונה אובייקטיבית בנקודות הזמן השונות, אלא בתפיסת הנשים את השינויים בחייהן בנקודת זמן אחת לאחר המעבר להורות.

המגבלה האחרונה נובעת מאי התייחסות המחקר למשתנה הסוציו אקונומי של המשתתפות. כמו כן מאחר ומדובר במדגם נוחות, המחקר לא מתייחס למגזרים חרדיים סגורים יותר אשר לא יהיו נגישים לחוקרת. באופן זה יתכן ושני המגזרים החילוני והחרדי, אינם מייצג את כל גווניו של כל מגזר.

## היבטים אתיים של המחקר

מגבלה אתית במחקר הינה הרצון לקבל מידע אישי, לעיתים רגיש ופרטי מנשים. חוויתן של האימהות יכולה להיות עוצמתית וקשה, להעלות תכנים כואבים ומורכבים, ללא המשך התייחסות לאחר תם הראיון. על מנת להתגבר על בעיה אתית זו, המשתתפות חתמו על טופס הסכמה להשתתפות במחקר. בטופס הובא לידיעתן כי הן אינן חייבות לענות על שאלות המעוררות אצלן קושי. בנוסף, בתם כל ראיון שאלתי כל מרואיינת כיצד עבר עליה הראיון, האם עלה קושי. רק במקרה אחד חשתי כי עלה קושי וכאב שהיה למרואיינת קשה לשאת, והעלתי בפניה את האפשרות להפנותה לקבלת ייעוץ ותמיכה בשירות הציבורי. בשיחה הטלפונית וכן בטופס ההסכמה לפני קיום הראיון הדגשתי את נושא הסודיות, האנונימיות ואי העברת מידע. המשתתפות התבקשו לבחור לעצמן שם בדוי, בו השתמשתי לאורך המחקר. להערכתי, בחירת השם על ידי המרואיינות חיזקה את תחושת הביטחון לגבי האנונימיות ושמירת הסודיות.

## תרומת המחקר

המחקר הינו מחקר איכותני בו נאספו הממצאים מתוך דגש על חוויתה הסובייקטיבית של כל אם. המחקר מוסיף הבנה חשובה לתחום האימהות כסובייקט, תחום שעל אף התפתחותו בשנים האחרונות, עדיין חסר.

הבנה טובה יותר של תחום האימהות והזוגיות לאחר המעבר להורות, מאפשרת בניית תוכניות התערבות מתאימות לאוכלוסייה זו. תוכניות התערבות אלו יוכלו לסייע לאימהות או לזוגות בהסתגלות להורות, תוכניות לליווי האם או לזוגי לאחר לידה יכולת להוות מענה לא רק במקרים של דיכאון או משבר.

המלצת המחקר היא למסד מתן מענים של אימהות לילד ראשון. אימהות ללא מעגלי תמיכה מספקים, הן בחברה החילונית והן בחברה החרדית זקוקות לשירותים ממוסדים שיהוו תחליף לתמיכה לא פורמלית אותן מקבלות חלק מהאימהות מהמשפחה ומהחברה.

אני ממליצה לעבות ולפתח שרותי תמיכה לאימהות או לזוגות, שינתנו על ידי אנשי מקצוע מדיסיפלינות שונות- אנשי טיפול לצד רופאים ואחיות, באמצעותן יוכלו האימהות לקבל תמיכה לצד הכוונה עם כניסתן להורות. הקמת קבוצות תמיכה יאפשר גם תמיכה משמעותית מאימהות אחרות. מחקר זה מדגיש את האינטראקציה המתמדת בין החברה והתרבות בה חיה האם לחוויה האימהית. אני מקווה כי מחקר זה, בו באים לידי ביטוי קולן וחוויתן האישית של אימהות, יאפשר לגיטימציה למגוון הרגשות העולים בחוויה האימהית. אני מקווה כי מחקר זה יאפשר לחברה בכלל ולשירותים החברתיים והרפואיים לאם הטרייה, להבין את החשיבות לשימת דגש של החוויה הסובייקטיבית האימהית. העלאת הסיפורים האישיים מהווה הצצה גם לסיפורים שאינם חלק מהאידיאל האימהי המצופה.

בחירת החוויה של אמהות חרדיות, הינה צעד נוסף המאפשר חשיפה של מאפייני שלב המעבר לאימהות במגזר החרדי. מחקר זה מדגיש את האספקטים הרב תרבותיים של חווית האימהות הראשונה. ההתייחסות לדמיון לצד השוני בחווייתן של נשים ממגזרים שונים עשויים לתרום תרומה להוראה, הכשרת אנשי מקצוע וגיבוש מדיניות בתחום זה.

## הצעות למחקר עתידי

מחקר זה, עוסק בחווייתן הסובייקטיבית של אימהות לאחר הולדת ילדן הראשון וחוויתן את הקשר הזוגי. במחקר זה עולים ההיבטים החברתיים והתרבותיים והאינטראקציה שלהם עם האימהות. תחום האימהות כסובייקט צובר תאוצה בשנים האחרונות אך עדיין נראה כי חסר ידע ויש מקום לחקור נושאים שונים בחוויה האימהית.

מחקר זה הינו מחקר איכותני, חצי מובנה. במהלך הראיונות עלו מספר נושאים אשר מהווים פתח להעלאת מחקרים נוספים. נראה לי חשוב להמשיך לחקור את ההכנה להורות ולאימהות, התמקדות בהיריון, והשלכותיו על האם והאימהות. חווית הלידה כפי שעלתה במחקר, הינה חוויה משמעותית ומכוננת בחיי האם. נראה כי חשוב גם לחקור את אירוע הלידה והשלכותיו על האם והאימהות. בנוסף, מחקרים אשר יתמקדו בתפיסת התפקיד האימהי, תהליכי צמיחה וגדילה באימהות. מחקר זה התמקד בחוויית האם את הקשר הזוגי. חשוב לערוך מחקר המתמקד בחווית האב את האבהות ואת הקשר עם בת זוגו במעבר לאבהות.

מחקר זה בחן את המשתנים החברתיים והתרבותיים וחוויית האימהות הראשונה תוך התייחסות למגזר החרדי והחילוני. ישנה חשיבות להמשיך ולחקור משתנים חברתיים ותרבותיים נוספים במעבר לאימהות: השוואה בין מעמדות סוציו-אקונומים, השוואה של עולים מול ישראלים וכו', זאת כחלק מהמשך חקר הרב תרבותיות בחברה הישראלית.

רשימת מקורות

אוגדן, ת.ה. (2005). הקצה הפרמיטיבי של החוויה. (א. ברגשטיין וח. אהרוני מתרגמים). תל-אביב: עם עובד. עמ' 60-80.

אלאור, ת. (1992). משכילות ובורות: מעולמן של נשים חרדיות. ספרית זהות. נשים היום. תל אביב : עם עובד.

בנג'מין, ג'. (2005). כבלי האהבה. פסיכואנליזה, פמניזם ובעיית השליטה. הוצאת דביר.

גומבור, ר. ושוורץ, ש. (1989). מערכת הערכים של צעירות דתיות-חרדיות בפרספקטיבה השוואתית. מגמות ל"ב (3) תשמ"ט, ספטמבר 1989, 332-360.

דויטש, ה. (1962) הפסיכולוגיה של האימהות. מרחביה: ספרית הפועלים.

הילדיסהימר, י. (1982). עמדות חוגים דתיים-חרדים כלפי פסיכותראפיה. עבודת M.A. אוניברסיטת תל-אביב, תל-אביב.

ירושלמי, מ. (2002) השינויים בחוויית העצמי במהלך המעבר לאימהות. עבודת מ.א. האוניברסיטה העברית, ירושלים.

מזור א. (1988). התפתחות המשפחה כמערכת חברתית במעגל החיים. מתוך ר. ברגר (עורכת), מקראה להנחיית קבוצות הורים. אוניברסיטת תל-אביב. עמ' 33-8.

לשם, א. ורואר- סטריאר, ד. (2001) שונות תרבותית כאתגר לשירותי אנוש. ירושלים. הוצאת ספרים ע"ש י"ל מאגנס.

סטרן, ד. (2000) הולדתה של אם. תל-אביב: הוצאת מודן.

סירקין, ג. (2001). הקשר בין תמיכה חברתית ושביעות רצון מחיי נישואין לבין דיכאון אחרי לידה אצל נשים חרדיות. עבודה לקראת תואר מוסמך, אוניברסיטת בר-אילן.

פלגי- הקר, ע. (2006) מאי-מהות לאימהות. חיפוש פסיכואנליטי פמיניסטי אחר האם כסובייקט. הוצאת עם עובד.

פלדמן, א. (1996). באה מאהבה. אינטימיות וכוח בזהות הנשית. קו אדום. הוצאת הקיבוץ המאוחד.

פלזנטל-ברגר, נ. (2002). ההבנה וההבנייה של התפקיד האימהי בקרב אמהות יהודיות חרדיות וחילוניות בחברה הישראלית. חבור לשם קבלת תואר דוקטור לפילוסופיה, האוניברסיטה העברית ירושלים.

פרידמן, מ. (1988). האישה החרדית. בהוצאת מכון ירושלים לחקר ירושלים.

פרישמן, ב. (1979). עמדות של בנות חרדיות וחילוניות בדבר נישואין הריון ולידה. חברה ורווחה: ב(1) 64-70.

פרנס-גולדברגר, (2002). תפיסת האימהות של נשים במעבר להורות ובשנה הראשונה. עבודת מ.א. האוניברסיטה העברית, ירושלים.

צבר בן-יהשוע, נ. (1995). המחקר האיכותי בהוראה ובלמידה. תל-אביב: מסדה.

קידר, י. (2006). הקשר בין המעבר להורות ובין תפיסת איכות חיי הנישואין, תחושת הרווחה הנפשית וחוויית הלחץ ההורי. עבודה לקראת התואר "מוסמך בעבודה סוציאלית", אוניברסיטת תל-אביב.

רותם, י. (1992) אחות רחוקה. עולמה של האישה החרדית בעיני מי שיצאה משם. הוצאת סטימצקי.

שקדי, א. (2003). מילים המנסות לגעת: מחקר איכותני - תאוריה ויישום. תל-אביב: רמות - אוניברסיטת תל-אביב.

ריץ, א. (1990). ילוד האישה. ספרית הפועלים. מהדורה שנייה.

Ahlborg, T. & Strandmark, M. (2001). The baby was the focus of attention- first time parents' experiences of their intimate relationship. Scandinavian Journal of Caring Sciences. 15 (4) 318-325.

Arendell, T. (2000). Conceiving and investigating motherhood: The decade's scholarship. Journal of Marriage and the Family, 62, 4, 1192-1207.

Belsky, J. (1985). Exploring individual differences in marital change across the transition to parenthood: the role of violated expectations. Journal of marriage and the Family, 47, 1037-1044.

Brown, S. Lumley, J. Small, R. & Astbury, J. (1994). Missing Voices. The Experience of Motherhood. Milbourne. Oxford University Press.



Carter, B. and McGoldrick, M. (1999). The expanded family life cycle: Individual, family, and social perspectives, 3rd ed. Boston: Allyn and Bacon.

Choi, P., Henshaw, C., Baker, S., & Tree, J. (2005). Supermom, superwife, supereverything: performing femininity in the transition to motherhood. *J. of Reproductive and Infant Psychology*, 23, 2, 167-180

Demo, H. & Cox ,M.J. (2000). Families With Young Children: A Review of Research in the 1990s. Journal of Marriage and the Family 62: 576-895.

Dixon, M., Booth, N. & Powell,R. (2000). Sex and relationships following childbirth: a first report from general practice of 131 couples. British Journal of General Practice. 50, 223-224.

Fischer, L.R.(1986). Linked Lives. New York: Harper and Row.

Freud, S. (1924). The passing of the Oedipus complex. In E. Jones. New York; Basic Books, 1959.

Goshen-Gottstein, E.R. (1966). Courtship, Marriage and Pregnancy in "Geula" A study of an Ultra-Orthodox Jerusalem Group. *The Israel Annals of Psychiatry and Related Disciplines*. Vol 4, no. 1

Heh, S.S. (2003). Relationship Between Social Support And Postnatal Depression. School of Nursing, Fu-Jen Catholic University, Taipei, Taiwan.

Hock, E. ,Schirtzinger ,M.B .,Lutz W.J. & Widaman, K. (1995) Maternal depressive Symptomatology Over the Transition to parenthood: Assessing the Influence of Matrital Satisfaction and Marital Sex Role Traditionalism. Journal of Family Psychology vol 9 (1): 79-88.

Kaitz, M. & Katzir, D. (2004). Temporal Changes in the Affective Experience Of New Fathers and Their Spouses. Infant Mental Health Journal, vol 25 (6), 540-555.

LeMasters, E. E. (1978) Parenthood as crisis. Marriage and Family Living, 19, 352-355

Levy-Shiff, R.(1994). Individual and Contextual Correlates of Marital Change Across the Transition to Parenthood. Developmental Psychology 30(4) 591-601.

Matthey,S. Barnett, B. Ungerer, J. & Waters, B.( 2000). Parental and maternal depressed mood during the transition to parenthood. Journal of Affective Disorders 60, 75-85.

Miller, T. (2007)Is This What Motherhood is All about? Weaving Experiences and Discourse through Transition to first time Motherhood. Gender & Society, vol 21,( 3). 337-358.

Miller, B,C. and Sollie, D.L. (1980). Normal Stresses During the Transition to Parenthood. Family Relations, 29, 459-465.

Nelson, A. M. (2003). Transition to motherhood. J. Obstet. Gynecol. Neonatal Nurs. 32 (4), 465-477.

Nelson, F. (2003). Stories, Legends and Ordeals: The Discursive Journey Into the Culture of Motherhood. Organization Development Journal; 21, 4. 15-31.

Parker, R. (1995). Mother Love / Mother Hate. The power of maternal ambivalence. Basic-books. A Division of Harper Collins Publishers.

Pines, D. (1972). Pregnancy and motherhood: Interaction between fantasy and reality. British Journal of Medical Psychology. 54(4), 333-343.

Phoenix,A. Woollett, A & Lloyd, L. (1991). Motherhood. Meaning, Practice and Ideologies. Sage Publications. London.

Robertson, E. Grace, S. Wallington, T. & Stewart, D.E.(2004). Antenatal risk factors for postpartum depression: a synthesis of recent literature. General Hospital Psychiatry 26: 289-295.

Shereshesky, P.M. & Yarrow, L.J. (1973). Psychological aspects of first Pregnancy and early post-natal adaptation. New York: Raven Press.

Smith, J. A. (1998). Towards a relational self: social engagement during Pregnancy and psychological preparation for motherhood. British Journal of Social Psychology, 38, 409-426.

Smith, J. A. (1999). Identity development during the transition to motherhood: an interpretative phenomenological analysis. Journal of Reproductive and Infant Psychology, 17, 3, 281-299.

Stern, D.N.(1995) The Motherhood Constellation. A United View of Parent-Infant Psychotherapy .BasicBooks. A Division of Collins Publishers.

Walzer, S. (1995). Transition into Motherhood; Pregnant daughters' responses to their mothers. Family and society. Vol 76 (10), 596-603.

Winnicott,D.W. (1947). Hate in the countertransference. In Through Pediatrics to Psychoanalysis. New York: Basic , 1992, pp. 194-203.

Winnicott,D.W. (1956). Primary maternal preoccupation. In Through Pediatrics to Psychoanalysis. New York: Basic , 1992, pp. 306-315.

Winnicott,D.W. (1971). The place where we live in. Playing & Reality. London: Routledge Press.

## Abstract

The birth of the first child is a significant experience for new mothers, consisting of both positive and negative events. First-time mothers experience a major change in their life in their identity, and they also cope with personal and marital tensions.

This thesis examined women's experience of motherhood following the birth of their first child, along with their subjective perception of the couple relationship. The study explored motherhood in two sectors of Israeli society: the ultra-orthodox and the secular.

Professional literature on the transition to motherhood focuses mainly on the practical changes that take place in the family with respect to the marital relationship and the mother's adaptation to the birth. Relatively few studies have looked into the complexity of first-time mothers' emotional experiences across time, as they develop from women onto mothers. Few studies have explored the subjective experiences of Israeli mothers, and even fewer have looked at the **ultra-orthodox sector both in Israel and in other countries.**

The purpose of this study was to try and identify the different voices that arise at the beginning stage of motherhood. In addition to gaining a better understanding of Women's experiences as mothers, the study explores the nature of the changes in the marital relationship, following the birth of the first child. Both secular and ultra-Orthodox mothers were interviewed, in order to examine the influence of culture on the motherhood experience.

The present study is qualitative, utilizing a semi-structured interview. The study is based on interviews with sixteen first-time mothers. The babies' ages ranged between 4-12 months. Half of the mothers interviewed were ultra-orthodox and half were secular.

Results of the qualitative categorical analysis yielded seven main categories: the first deals with the various feelings which arise at this stage of motherhood. The second deals with perception of the mother's role. The third focuses on self- experiences of mothers. The fourth deals with difficulties and conflicts which arise in the first year following child birth. The other categories focus on the mothers' experiences of their relationship with their spouses, mothers in social context and mothers in cultural context.

The study demonstrated that transition to motherhood is experienced along several dimensions, or "circles": the mother's subjective circle, the couple relationship, the circle of the family, friends, the circle of the community and the society and finally, the circle of the culture.

Examination of the mothers' narratives showed processes of both integration and splits, which occur on a number of levels: the mother's personal subjective level, the couple's relationship level and the society's influence on mothers. Most of the mothers describe integrative experiences in the emotional realm, and described an ability to hold on to different emotions, positive and negative. Most of the mothers also described integration in the couple level, containing both positive and negative aspects of the couple's relationship. However, a significant group of mothers described difficulties in integrating various experiences within the couple relationship. Some of those mothers focused only on the difficulties, whereas others focused mainly on positive side, though hinting at emotional difficulties in the relationship. The study demonstrates women's experience of society as sending them a "split message": encouraging them to become mothers and respecting motherhood, yet also glorifying the "good mother" with little recognition of the tensions and difficulties that motherhood entails.

Results show that the experience of motherhood both in the secular and in the orthodox sections have much in common. Mothers in these two cultural groups described similar difficulties in adapting to motherhood, taking care of the baby, and dealing with personal conflicts. Those similarities can be explained by the universal process of the motherhood experience, as described in the research literature (Nicolson, 1999; Nelson, 2003). However, these similarities can also be explained by the shared norms and expectations of the two sectors that are part of the Jewish-Israeli society. Specifically, there is a social expectation to fulfill the stereotype of the "ideal mother".

Along with the similarities, the study also found some differences between these sectors in mothers' experience, which derive from belonging to two different societies with different norms, values and expectations. Secular mothers undergo a long process of dealing with issues of independence and separation, as they develop their motherhood identity. It's as though they have to develop an "inner space" for this experience, and then integrate it with other aspects of their identity. For Ultra-orthodox mothers – motherhood is first of all an external, "social role", rather than an inner identity that they have to

develop. Similar differences were found in the perceptions of the marital relationship: Secular women described a difficult process of change- from being a couple to becoming parents. Ultra-Orthodox women pointed out that the main purpose of marriage was to become parents, so that the couple phase was less meaningful for them, and they were not preoccupied with changes in their relationships. For them – the birth of the child signified a transition to a more meaningful relationship.

THE HEBREW UNIVERSITY  
PAUL BERWALD SCHOOL OF SOCIAL WORK

**The experience of mothers after the birth of the first child and the relationship of the couple, in the ultra-orthodox and the secular Israely society.**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Degree of Master in social Work

By NOA LOUCK SHEMER

This study was supervised by

Dr. ORYA TISHBI

September ,2009.

