

עזרה מהסביבה

© כל הזכויות שמורות

כל המידע שתקבלו הינו מידע כללי בלבד, ואינו מהווה תחליף ליעוץ רפואי מקצועי. אין להשתמש או לראות במידע המוצג כאן תכנית טיפול, המלצה רפואית, או אבחנה בשום צורה. איננו מקבלים אחריות על שום טעות/חוסר מידע/אי הבנה. חובתך לברר ולאמת כל פרט אצל רופא או רוקח מומחה, ולפעול לפי שיקול דעתך. אין אנו אחראים על שום השלכה הנובעת מתוך החלטותיך בנוגע לדברים הנאמרים. במיוחד אם הינך סובלת ממחלה כרונית או נוטלת תרופות אחרות חובתך לברר את בטיחות שילוב התרופות והמינונים. הרבה מהמידע המוצג כאן נלקח ותורגם באישור מהאתר HELPER.ORG



חברת זו מיועדת בהערכה לסובבים את האישה הסובלת ממחלת ההיפראמזיס

שאלה: איך אוכל לעזור לאישה הסובלת מהיפראמזיס?

תשובה: לעיתים קרובות, ישנה הרגשה שקשה לדעת כיצד לעזור לאישה הסובלת מהיפראמזיס.

ברוב המקרים, האדם העוזר והתומך (בעל, אמא, שכנה, חברה, גיסה וכו') לא עבר את המחלה בעצמו, לא מכיר את הקשיים, ולא מבין בדיוק מה האישה מרגישה. עם כל הקושי, יש רצון (וצורך!) לעזור. אז מה עושים? בראש ובראשונה צריך להבין ולדעת שאין לאישה שליטה על התופעות שהיא חווה. היא לא "עושה את עצמה" חולה, והיא לא יכולה להפסיק להקיא, או להרגיש יותר טוב, בכוחות עצמה. היא לא "מתפנקת". היפראמזיס היא מחלה לכל דבר, מחלה שמתקבלת בחוסר הבנה גם מצד העולם הרפואי. הסיבה לכך היא שלא נמצאה עדיין סיבה ברורה למחלה (למרות מחקרים חדשים של UCLA המראים על רקע גנטי בגן GDF-15, רוב עולם הרפואה עדיין אינו מודע לכך) מתוך כך נבע הרעיון המוטעה והמזיק שההיפראמזיס מגיע ממקור פסיכולוגי.

אצל אחוז גדול מהנשים, יהיה שיפור ניכר והקלה משמעותית משבוע 20+ להיריון, אבל אצל נשים רבות התופעות הקשות ממשיכות ממש עד הלידה. החודשים הקשים ביותר הם בד"כ 3-5 חודשים הראשונים להיריון. בזמן הזה האישה תזדקק להרבה סיוע ותמיכה.

דפים אלו נכתבו כדי להדריך את האנשים הקרובים אל האישה איך לעזור לה ולהקל מסבלה. בנוסף, הקשבה וקריאת סיפורים מנשים שגם כן עברו את המחלה עשויה לעזור לכם להבין את התופעות, את חומרתן, ואת הקושי הרגשי העצום הנלווה אליהן. (לשם כך ניתן להיעזר בחוברת "סיפורים אישיים" וכן בפרק "מלב אל לב - טיפים", כמו גם ב"מכתבים לבעל")

התמיכה הנפשית והסיוע המעשי ישפיעו במידה רבה על ההשלכות לאישה הסובלת, גם בזמן המחלה וגם לאחר הלידה.

החברת מתחלקת ל 4- פרקים, המתמקדים בעזרה שכל אחד יכול לתת:

- 1) האבא – בעלה של האישה
- 2) הוריהם של האישה ושל בעלה
- 3) הילדים הגדולים בבית
- 4) חברות, שכנות, גיסות וכו'

פרק ראשון: איך האבא יכול לעזור?

בד"כ האב הוא האדם החשוב ביותר בהתמודדות של האם ההרה.

התגובות שלך למחלה ולתופעות שעוברות על אשתך ישפיעו עליה במידה רבה מאוד. האישה צריכה לדעת שהיא יכולה להישען עליך, ושאתה תהיה שם בשבילה. כאן תמצא כמה רעיונות לדרכים בהן תוכל לסייע לה.

טכני/אוכל

יש תפקידים רבים בבית שהאישה בדרך כלל אחראית עליהם. במיוחד טיפול בילדים, כביסות, ניקיון, ובישול/הכנת אוכל. רוב הנשים הסובלות מהיפראמזיס אינן מסוגלות לבצע פעולות אלו למשך שבועות או חודשים, ולעיתים לאורך כל ההיריון. אם אינך יכול לבצע את פעולות אלו בשמחה וביעילות, עליך לדאוג לתחליפים. קיימים ארגוני סיוע, לפעמים ניתן לבקש עזרה מהמשפחה המורחבת, ובמידת האפשר מומלץ מאוד להעסיק מישהי (אפילו בחורה צעירה) שתבצע פעולות חיוניות אלו. צהרונים, עוזרות בית, אוכל קפוא (צ'יפס, שניצל תירס וכו') יכולים לעזור מאוד.

מומלץ מאוד לדבר עם המשפחה מסביב, להסביר להם אודות המחלה, ולשתף אותם בחומרים שיכולו לעזור להם להבין את הסבל שאשתך עוברת. במידת האפשר, בקש את עזרתם בתמיכה וסיוע, אפילו בטלפון לאישה (אם היא מסוגלת לדבר בטלפון) לשאול בשלומה כל שבוע - שבועיים (שלא תרגיש ששכחו אותה ושלא אכפת לסביבה).

השתדל ביותר למנוע את כל הדברים הידועים כגורמים להקאה ולבחילה. כלומר, למנוע עד כמה שאפשר ריחות של אוכל, ויש מאכלים שאפילו ראייתם יכולים לגרום להקאה/בחילה. הימנע מאכילת מאכלים שיש להם ריח חזק (כגון שום, בצל, פלפל חריף הידועים כגורמים מובהקים להקאות ובחילות). הרבה נשים עם היפראמזיס מריחות על בני משפחתם את ריח האוכל שנאכל לפני שעות.

מומלץ להכין אוכל במרחק גדול ככל שאפשר מהאישה, אפילו במרפסת. ניתן להשתמש לצורך כך בכבל מאריך ובטוסטר אובן, מיקרוגל, מכשיר להכנת טוסטים וכו'. גם מאכלים קרים ומאכלים שאינם מחייבים בישול (כגון קוסקוס, גבינות, לחמים, ירקות חיים, דייסת שיבולת שועל, יוגורט וגרנולה, וקופסאות שימורים) ימזערו את הריחות בסביבה.

נסה להקפיד על שתיית 2 ליטר מים ביום. הדבר גם בריא לך, וגם יקל על אשתך (נשים רבות עם היפראמזיס מריחות את ריח ההתייבשות, גם כשאין מזהות אותן, וזה גורם לבחילה משמעותית ולהקאות).

דאג לאוכל לבני משפחה, ולאוכל שהאישה תוכל לסבול. אפשר לנסות להציע מאכלים במרקמים ובטעמים שונים ולראות אם יש משהו שנשמע לה. לנשים רבות, פירות חיים, כגון אבטיח, ענבים ותפוחי עץ יכולים לעזור. פירה תפוחי (ללא תיבול מלבד מלח) או תפוחי מרוסק הם מאכלים שיש נשים שכן מסוגלות לאכול, ולא כואב להקיא אותם. אם המטבח עושה לה תחושה רעה, דאג לכך שהיא לא תצטרך להיכנס לשם, בשביל עצמה או אחרים. אל תכריח אותה לאכול מאכל מסוים.

חשוב לדעת שברוב המקרים, הכנת האוכל עצמו גורמת לתחושת בחילה ומונעת את האכילה.

אם יש לה רצון או חשק למאכל מסוים, השתדל להביא לה את אותו מאכל בהקדם. בדרך כלל קל יותר לאכול מאכלים שהיא חפצה בהם. יש גם פחות סיכוי שתקיא אותם לאחר האכילה.

חשוב להבין שיש מצוות שבד"כ היא מקיימת בקלות, שלא תוכל לקיים עכשיו. אין זה מראה כלל וכלל על ירידה ברוחניות. כשתחוש טוב יותר, היא תחזור לקיימן בשמחה ובהודיה. נכלול כאן גם בקשה להבנה במצבים שלא מתאפשרת קירבה. זה מצב כואב אך נפוץ מאוד ואין להיבהל ממנו. כשתרגיש טוב יותר

הדברים יחזרו לשגרה ברוכה. קבל זאת בהבנה והשתדל להימנע ממשפטים פוגעים או מאשימים. אשתך כרגע חולה. היא תחזור לעצמה בהמשך.

◆ כשיש ילדים אחרים בבית, חשוב לנסות להקפיד על שגרה ככל האפשר. דאג להסביר לילדים שלא מדובר במצב מסוכן. (יש ילדים רבים החוששים לחיי אימם, דבר היכול לגרום לסבל רב לילד!) הרגע אותם לעיתים קרובות שזה יעבור בעוד מספר חודשים, ושאמא תחזור להרגיש טוב ולטפל בהם. אם ילד מראה סימנים של קושי בבית או בבית הספר, יש לשקול טיפול רגשי המותאם לילדים - מצב שבו אמא חולה, גם אם מסיבה משמחת, עלול להיות טראומתי לילדים.

רפואי

◆ דאג לכך שהיא תקבל את כל התרופות שיכולות לסייע לה (ברוב המקרים יש צורך בשילוב 4-8 תרופות לפחות!)

◆ חשוב ביותר לוודא שהיא מקבלת טיפול מתאים למחלה! יש לקרוא בעיון את רשימת התרופות האפשריות (חוברת "תרופות ומידע"). דרוש מהרופא לרשום תרופות נוספות אם אין שיפור. ניתן להשתמש לצורך כך בנייר העמדה של האיגוד הגניקולוגי הישראלי לטיפול בהיפראמזיס, וכן חומרים נוספים מעמותת HER שתמצאו בחוברת "חומרים מקצועיים".

◆ אם האישה ממשיכה לרדת במשקל, דרוש אפשרויות נוספות. אם היא מתייבשת, הבא אותה לקבלת עירוי נוזלים בקופת חולים או במוקד חירום - זה עשוי לעזור לה בהרבה. בנוסף, כשהיא מיובשת, התרופות אינן פועלות באופן יעיל, מה שעלול לדרדר את המצב במהירות. אם הרופא המטפל לא מבין את חומרת המצב גם לאחר תיאור המצב וראיית הטבלה (אחוז ירידה במשקל), יש להעביר את הטיפול באשתך לרופא אחר המוכן לתת טיפול הולם.

רגשי

◆ השתדל ככל האפשר להימנע מלספר לה את הקשיים שעוברים עליך בזמן זה (בנושא טיפול בבית ובילדים). **היא מרגישה מתוסכלת מספינק מהמצב גם ככה.** היא יודעת מצוין שיש לך עבודה/כולל, וכואב לה ביותר שהיא זקוקה לעזרתך. היא מודעת לכך (גם אם אינה מדברת על המצב) שקשה לך, שיתכן ויש פגיעה כלכלית בבית, ושהבית צריך אותה. בזה שתזכיר לה את הדברים בעל פה, תגרום לה ללחץ גדול יותר - דבר שרק מחמיר בחילה. מה שכן אפשר לשתף, ביחד, הם הקשיים הנפשיים ורגשיים שעוברים על שניכם, בצורה שלא תזיק לקשר ביניכם.

◆ השתדל להיות שם בשבילה, לאפשר לה לבכות או לשתף אותך בתסכול שלה. הבן אותה, דע שרגשותיה אמיתיים. נסה להשיג לה תמיכה מנשים שעברו גם הן את ההיפראמזיס כדי להפיג את תחושת הבדידות הקשה. (אם היא מסוגלת לקרוא, אפשר להיעזר בחוברת "סיפורים אישיים").

◆ אם היא מסוגלת לכך, נסה לעודד אותה לצאת מהבית לעשות משהו נחמד. אפילו סיבוב קצר בחוץ, טיול קצר בחנות למוצרי תינוקות (לעידוד), או ביקור אצל אמא או חברה. תציע ותעודד, אבל לעולם אל תכריח. יש נשים רבות שבאמת לא מסוגלות, במיוחד בחודשים הראשונים, ובמצב כזה יציאה יכולה אף להזיק!

◆ היפראמזיס מותיר את האישה עם תחושת דיכאון. חוסר היכולת לאכול, לבצע פעולות יום-יומיות, וההרגשה הכללית הרעה מאוד משפיעים על מצב הרוח. נסה למצוא דרכים קטנות לשמח אותה לפחות פעם בשבוע - לפי המצב ולפי האישה. אם היא מסוגלת, דברו על התינוק, הציעו שמות אפשריים, קנה לה

מתנה קטנה. אם היא חולה בחנים, נסה למצוא דרכים שהיא תוכל להשתתף אם היא רוצה, גם אם היא במיטה (לדוגמה, במקום לשיר 'מעוז צור' ליד החנוכייה, לשיר ליד המיטה של האמא, אם היא מסוגלת לשמוע שירה ו/או להיות בקרבת הילדים).

◆ למד מה הם הסימנים לדיכאון, גם בהיריון וגם לאחר לידה. כזכור, במצבים של חולי מתמשך וחוסר תפקוד, ייתכן שיהיה גם דיכאון. אם מופיעים סימנים של דיכאון, הבא אותה לקבלת עזרה ו/או טיפול (תרופתי או רגשי או ביחד) - זה יחסוך המון עוגמת נפש לכולם. עמותת בנושא: ניצה 02-5002824.

◆ אם אתה חש בקושי עצום או מתקשה לתפקד בעצמך, גש בעצמך לקבל ייעוץ מקצועי. זהו סימן של כוח וגבורה ולא של חולשה. ברור ומובן שהיפראמזיס של האישה (במיוחד במצבים קשים) מהווה עול כבד מנשוא.

◆ שאל אותה איך תוכל לעזור לה. כמו בכל מצב, תקשורת פתוחה - חשובה ביותר.

◆ זכור ש"גם זה יעבור". אשתך תחזור אליך. זה לא מצב קבוע. בנוסף נסה להתחזק מהידיעה שאתם מקיימים ביחד (עם כל הסבל הכרוך בכך) את מצוות "פרו ורבו". אתם מביאים נשמה טהורה לעולם. אין אלה ייסורים של "סתם" ח"ו אלא ייסורים הכרוכים בהבאת נשמה - כדברי הגמ' (יבמות סב.) שאין הגאולה באה עד שיכלו כל הנשמות. זה דבר עצום ונורא, ועם כל הקושי והצער, זוהי גם זכות עצומה. לחיזוק נוסף ניתן לעיין בחוברת "חיזוק רוחני".

אשריכם, ובהצלחה!

פרק שני: איך ההורים יכולים לעזור?

במקרים רבים, ההורים של האישה הסובלת ושל בעלה, מהווים ציר מרכזי בתמיכה לאישה עם היפראמזיס גרבידרום. ייתכן שגם אתם עברתם הריונות קשים, או שראיתם את זה אצל אחד מהאחיות של האם החולה. אבל גם במידה ולא ראיתם או שמעתם על המחלה מעולם, תוכלו להיות מאוד משמעותיים בעזרה לאישה הסובלת. אתם מכירים אותה ואוהבים אותה. העזרה הגדולה ביותר שתוכלו להעניק לה היא תמיכה רגשית מתמדת - נשים רבות מתארות כי ההבנה והסיוע הנפשי עזרו יותר אפילו מעזרה טכנית כמו טיפול בילדים ועזרה בבית. הכי חשוב להיות שם בשבילה, ולרצות לעזור.

לפעמים שומעים על משפחות שתמכו בשבועות הראשונים, אך מתרחקים לאחר זמן. נשים הסובלות מהמחלה מהססות לבקש עזרה, ומרגישות רגשי אשמה נוראיים על הצורך "לקחת" מבלי יכולת "להחזיר". עלולה להיות בדידות קשה בהיפראמזיס, במיוחד כשהוא קשה או מתמשך לאורך כל ההיריון. כתוצאה מכך יש נשים שסובלות גם מדיכאון. השתדלו להיות שם בשבילה כל עוד היא לא במיטבה, והיא תעריך אתכם לאין שיעור.

להלן כמה דרכים מעשיות בהן תוכלו לסייע לה:

טכני/אוכל

◆ הציעו את עזרתכם בכל תחום אפשרי: טיפול בילדים, עזרה בעבודות בית, הכנת אוכל למשפחה, סידורים מחוץ לבית, ועוד.

◆ בקשו ממנה או מבעלה רשימה של סידורים שתוכלו לעזור להם (כגון קניות, ניקוי יבש, החלפת מוצר וכו'), ונסו למצוא הזדמנויות לבצע את הדברים שברשימה, או דאגו למישהו אחר שיעשה זאת.

◆ אם אפשר, נסו ליצור קשר עם קרובי משפחה ו/או חברים בסביבתה והסבירו להם אודות המחלה והקשיים שהאישה עוברת. שאלו אותם אם יש להם דרכים לסייע. אפילו רק להתקשר ולדבר איתה קצת במידה והיא

מסוגלת לדבר.

- ◆ אם יש באפשרותכם להקל מעול האב בבית, הכינו ארוחות מזינות לילדים ולאבא, ואף ארוחות ביניים קלות ובריאות לילדים כדי שהאם לא תזדקק לדאוג לכך.
- ◆ השתדלו ביותר למנוע את כל הדברים הידועים כגורמים להקאה ולבחילה. זאת אומרת למנוע עד כמה שאפשר ריחות של אוכל, יש מאכלים שאפילו ראייתם יכולים לגרום להקאה/בחילה, הימנעו מהכנת מאכלים שיש להם ריח חזק (כגון שום, הידוע כגורם מובהק להקאות ובחילות בזמן זה) אפילו לבני הבית, כי הרבה נשים עם היפראמזיס מריחות את ריח האוכל שנאכל לפני שעות על בני משפחתם.
- ◆ אפשר לנסות להציע מאכלים במרקמים ובטעמים שונים ולראות אם יש משהו שנשמע לה סביר. להרבה נשים, פירות חיים, אבטיח, ענבים, תפוחים יכולים לעזור. פירה תפוא"א (ללא תיבול מלבד מלח) או תפוא"ע מרוסק הם מאכלים שיש נשים שיכולות לסבול אותם, ולא כואב להקיא אותם. אם המטבח עושה לה רע, דאגו לכך שהיא לא תצטרך להיכנס אליו, בשביל עצמה או בשביל אחרים.
- ◆ חשוב לדעת שברוב המקרים, הכנת האוכל עצמו גורמת לתחושת בחילה ומונעת את האכילה.
- ◆ אם יש לה רצון או חשק למאכל מסוים, השתדלו להביא לה את אותו מאכל בהקדם. בד"כ קל יותר לאכול מאכלים שהיא חפצה בהם, ויש גם פחות סיכוי שתקיא אותם לאחר האכילה.
- ◆ אם היא מבקרת או מתארכת אצלכם, בררו אם יש מאכל שהיא מסוגלת לאכול, והקפידו להכינו או לקנותו מראש, זה גם יעודד אותה לראות שאתם חושבים עליה ומבינים את מצבה. בנוסף, התאמצו למנוע ריחות שיגרמו להקאות - שהבית יהיה מאוורר וללא ריחות אוכל חזקים כגון שום ובצל.

רפואי

- ◆ דאגו לכך שהיא מקבלת את כל התרופות שיכולות לסייע לה - בדרך כלל יש צורך בשילוב של 4-8 תרופות לפחות על מנת להשיג שליטה במחלה.
- ◆ אם המצב מחמיר או שאין שיפור, וודאו שהיא מקבלת טיפול רפואי מתאים, וחפשו רופא המומחה לטיפול בהיפראמזיס, שמכיר את המחלה ומטפל בה באגרסיביות.

רגשי

- ◆ דאגו גם לעצמכם. אם אתם מתמרמרים על העזרה המרובה שלכם, היא תחוש ברגשותיכם ותרגיש רגשות אשמה קשים.
- ◆ אפשר לעודד אותה לצאת, אולי טיול קצר בחנות למוצרי תינוקות או סיבוב קצר יעודדו אותה. אך קבלו בהבנה אם זה לא באפשרותה. תנועה ועייפות עלולים להגביר את הבחילה ולגרום להקאות נוספות.
- ◆ השתדלו להיות שם בשבילה, לאפשר לה לבכות או לשתף אתכם בתסכול שלה. הבינו אותה, דעו שרגשותיה אמיתיים. נסו להשיג לה תמיכה מנשים שעברו את המחלה כדי להפיג את תחושת הבדידות הקשה.
- ◆ היפראמזיס מותיר את האישה עם תחושת דכאון. חוסר היכולת לאכול, לבצע פעולות יום-יומיות, וההרגשה הכללית הרעה מאוד משפיעים על מצב הרוח. נסו למצוא דרכים קטנות לשמח אותה מידי פעם - לפי המצב ולפי האישה. אם היא חולה בחגים, נסו למצוא דרכים שהיא תוכל להשתתף אם היא רוצה, או לכל הפחות לשתף ולשמח את הילדים שלה (לקחת אותם לחנות צעצועים במקום דמי חנוכה, למשל).
- ◆ עודדו אותה לדבר עם נשים שעברו את המחלה, ולקרוא חומר אודותיה. אפשר להשיג אצלנו חומר כתוב, וגם מספרי טלפון של נשים שחוו את התופעות ויוכלו להבין אותה באמת.

- ◆ במצבים של חולי מתמשך וחוסר תפקוד, ייתכן שיהיה גם דכאון. למדו מהם הסימנים לדיכאון, גם בהיריון וגם לאחר לידה. אם מופיעים סימנים, דאגו שתקבל עזרה ו/או טיפול (תרופתי או רגשי או ביחד) - זה יחסוך המון עוגמת נפש לכולם.
- ◆ שאלו אותה איך תוכלו לעזור לה. כמו בכל מצב, תקשורת פתוחה - חשובה ביותר.
- ◆ חשוב לזכור שהתופעות עלולות להמשיך הרבה מעבר לשליש הראשון, ובחלק ניכר מהמקרים עד הלידה.

פרק שלישי: איך ילד גדול בבית יכול לעזור?

- אם אמא שלך חולה כרגע, חשוב לדעת שבעזרת השם, בעוד כמה חודשים היא תרגיש טוב יותר. היא לא בסכנה. התקופה הקשה תסתיים בעוד מספר חודשים (ניתן לשאול את ההורים מתי בערך נראה להם שאמא כבר תרגיש טוב, לציין את החודש בלוח השנה, ולראות איך הזמן מתקרב). חשוב לתת לאמא לנוח.
- יש דרכים נוספים שתוכלו לעזור לאמא:
- ◆ כשאמא לא מרגישה טוב, אפשרו לה לנוח והשתדלו לשחק בשקט.
- ◆ הציעו עזרה לאמא. אם היא רוצה שתביאו לה משהו לשתות או לאכול - הביאו לה בזריזות.
- ◆ למדו כיצד להתקשר לשכנה, לאבא, לסבתא או לדודה אם אמא צריכה עזרה.
- ◆ כשאתם מחבקים אותה, עשו זאת בעדינות, ואל תלחצו עליה יותר מידי.
- ◆ השתדלו לא לשחק בצעצועים שעושים רעש או אורות ליד אמא. עדיף בחוץ או במרפסת.
- ◆ אם יש לכם אחים קטנים, השתדלו לעזור להם לאכול או להתלבש כדי שאמא תוכל לנוח.
- ◆ אם אמא לא יכולה שתהיו איתה בחדר, הבינו שזה בגלל שהיא חולה כרגע, ולא בגלל שהיא לא אוהבת אתכם. היא אוהבת אתכם מאוד ומחכה מאוד לרגע בו תוכל לחבק אתכם שוב.
- ◆ תזכרו שאמא תרגיש טוב בקרוב בעזרת השם, ושהיא תמיד אוהבת אתכם, גם אם אינה משחקת איתכם או מדברת איתכם כבזמנים רגילים. זה יעבור!

פרק רביעי: איך החברות, שכנות, גיסות וכו' יכולות לעזור?

- במקרים רבים, החברות, השכנות והגיסות של האישה הסובלת יכולות להוות ציר מרכזי בתמיכה לאישה עם היפראמזיס. ייתכן שגם אתן עברתן הריונות קשים ושאתן מכירות את הקושי הכרוך בכך. אבל גם במידה ולא ראיתם או שמעתם על היפראמזיס מעולם, תוכלו להיות מאוד משמעותיות בעזרה לאישה הסובלת. אתן מכירות אותה ואוהבות אותה. העזרה הגדולה ביותר שתוכלו להעניק לה היא תמיכה רגשית.
- לפעמים שומעים על חברות שתמכו בשבועות הראשונים, אך מתרחקות לאחר זמן. נשים הסובלות ממחלת ההיפראמזיס מהססות לבקש עזרה, ומרגישות רגשי אשמה נוראיים על הצורך "לקחת" מבלי יכולת "להחזיר". עלולה להיות בדידות קשה בהיפראמזיס, במיוחד כשהיא קשה או מתמשך לאורך כל ההיריון. כתוצאה מכך יש נשים שסובלות גם מדיכאון.
- אם את חברה/ שכנה/ גיסה וכו', השתדלי להיות שם בשבילה, כל עוד היא לא במיטבה, והיא תעריך אותך לאין שיעור.
- להלן כמה דרכים מעשיות בהן תוכלי לעזור לה:

טכני/אוכל

- ◆ הציעי את עזרתך בכל תחום אפשרי: טיפול בילדים, עזרה בעבודות בית, הכנת אוכל למשפחה, סידורים מחוץ לבית, ועוד.
- ◆ אם אפשר, נסי ליצור קשר עם קרובי משפחה ו/או חברות בסביבתה ולהסביר להם אודות המחלה והקשיים שהאישה עוברת. שאלי אותם אם יש להם דרכים לסייע. אפילו רק שיחת טלפון יכולה מאוד לעזור, במידה והיא מסוגלת לכך.
- ◆ אם יש באפשרותך להקל מעול האב בבית, הכיני ארוחות מזינות לילדים ולאבא, ואף ארוחות ביניים קלות ובריאות לילדים כדי שהאם לא תזדקק לדאוג לכך.
- ◆ השתדלי ביותר למנוע את כל הדברים הידועים כגורמים להקאה ולבחילה בסביבתה. זאת אומרת למנוע עד כמה שאפשר ריחות של אוכל, יש מאכלים שאפילו ראיתם יכולים לגרום להקאה/בחילה, חשוב להימנע מהכנת מאכלים שיש להם ריח חזק (כגון שום, הידוע כגורם מובהק להקאות ובחילות בזמן זה) אפילו לבני הבית, כי הרבה נשים עם היפראמזיס מריחות על בני משפחתם אוכל שנאכל אפילו לפני שעות.
- ◆ אפשר לנסות להציע מאכלים במרקמים ובטעמים שונים ולראות אם יש משהו שנשמע לה סביר. להרבה נשים, פירות חיים, אבטיח, ענבים, תפוחים יכולים לעזור. פירה תפוא"א (ללא תיבול מלבד מלח) או תפוא"ע מרוסק הם מאכלים שיש נשים שמסוגלות לאוכלם, ולא כואב להקיא אותם. אם המטבח עושה לה רע, דאגי לכך שהיא לא תצטרך להיכנס לשם, בשביל עצמה או בשביל אחרים.
- ◆ חשוב לדעת שברוב המקרים, הכנת האוכל עצמו גורמת לתחושת בחילה ומונעת את האכילה.
- ◆ אם יש לה רצון או חשק למאכל מסוים, השתדלי להביא לה את אותו מאכל בהקדם. בד"כ קל יותר לאכול מאכלים שהיא חפצה בהם. יש גם פחות סיכוי שתקיא אותם לאחר האכילה.

רפואי

- ◆ תדאגי לכך שהיא תקבל את כל התרופות שיכולות לסייע לה. בדרך כלל יש צורך בשילוב של 4-8 תרופות לפחות על מנת להגיע שליטה במחלה.
- ◆ אם המצב מחמיר או שאין שיפור כלל, וודאי שהיא מקבלת טיפול רפואי מתאים וחפשי רופא המומחה לטיפול בהיפראמזיס, שמכיר את המחלה ומטפל בה באגרסיביות.

רגשי

- ◆ וודאי שאת לא מתעייפת בעזרה המרובה שלך. היא תחוש ברגשותיך ותרגיש רגשות אשמה קשים.
- ◆ השתדלי להיות שם בשבילה, לאפשר לה לבכות או לשתף אותך בתסכול שלה. הביני אותה ודעי שרגשותיה אמיתיים. נסי להשיג לה תמיכה מנשים שעברו את המחלה כדי להפיג את תחושת הבדידות הקשה.
- ◆ היפראמזיס מותיר את האישה עם תחושת דכאון. חוסר היכולת לאכול, לבצע פעולות יום-יומיות, וההרגשה הכללית הרעה מאוד משפיעים על מצב הרוח. נסי למצוא דרכים קטנות לשמח אותה מידי פעם - לפי המצב ולפי האישה. אם היא חולה בחגים, נסי למצוא דרכים שהיא תוכל להשתתף אם היא רוצה, או לכל הפחות לשתף ולשמח את הילדים שלה (לדוגמא להזמין אותם לערב לביבות או לסוכה שלכם).
- ◆ עודדי אותה לדבר עם נשים שעברו את המחלה, ולקרוא חומר אודותיה. אפשר להשיג אצלנו חומר כתוב, וגם מספרי טלפון של נשים שעברו היפראמזיס בעצמן ויוכלו להבין אותה באמת.
- ◆ שאלי אותה איך תוכלי לעזור לה. הרבה נשים לא רוצות לבקש עזרה בעצמן.
- ◆ חשוב לזכור שהתופעות עלולות להמשיך הרבה מעבר לשליש הראשון, ובחלק ניכר מהמקרים עד הלידה.



שנצבה לשאלות וישועת הפרכ והכלל בחברה בימינו אנו.

כל הזכויות שמורות לארגון חבלים שלי
 הרבה מהמידע המוצג כאן נלקח ותורגם באישור מהאתר HELPER.ORG