|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| # | Timing | Duration | Text |
| 1 | 00:00:22:00 - 00:00:27:05 | 00:00:05:05 | הציפיות מנשים מעולם לא היו גדולות יותר. |
| 2 | 00:00:27:09 - 00:00:30:06 | 00:00:02:22 | אנחנו אמורות להשקיע 100% במקום העבודה, |
| 3 | 00:00:30:08 - 00:00:35:21 | 00:00:05:13 | אנחנו אמורות להיות אימהות נפלאות ולבלות זמן איכות רב עם ילדינו. |
| 4 | 00:00:36:07 - 00:00:42:18 | 00:00:06:11 | כשאנחנו מתמודדות עם הציפיות של החברה ועם לחצי העולם המודרני, |
| 5 | 00:00:43:01 - 00:00:45:03 | 00:00:02:02 | חייבת להיות נקודת שבירה. |
| 6 | 00:00:45:22 - 00:00:50:04 | 00:00:04:07 | אנחנו יודעים שהתאבדות היא הגורם מספר אחת למוות בקרב אימהות. |
| 7 | 00:00:51:21 - 00:00:54:12 | 00:00:02:16 | "מזל טוב להולדת גנב השינה הקטן" |
| 8 | 00:01:01:13 - 00:01:03:08 | 00:00:01:20 | אני בקושי זוכרת מי הייתי |
| 9 | 00:01:03:10 - 00:01:04:22 | 00:00:01:12 | לפני שנולדו לי הילדים. |
| 10 | 00:01:05:12 - 00:01:08:08 | 00:00:02:21 | הייתה לי קריירה. יש לי קריירה. |
| 11 | 00:01:08:10 - 00:01:12:02 | 00:00:03:17 | אני עובדת במחלקת כוח אדם בחברת הוצאה לאור. |
| 12 | 00:01:13:05 - 00:01:16:06 | 00:00:03:01 | זאת חברה זוהרת, שעוסקת בתחום האופנה. |
| 13 | 00:01:16:08 - 00:01:17:21 | 00:00:01:13 | את אוהבת את זה. |
| 14 | 00:01:18:10 - 00:01:22:13 | 00:00:04:03 | כשהייתי בהיריון, אני זוכרת את יום העבודה האחרון, |
| 15 | 00:01:23:01 - 00:01:27:23 | 00:00:04:22 | הרגשתי תחושת אבל עמוקה |
| 16 | 00:01:28:03 - 00:01:31:12 | 00:00:03:09 | על כך שחיי העבודה שלי עומדים להשתנות לנצח. |
| 17 | 00:01:33:05 - 00:01:36:21 | 00:00:03:16 | הייתה לי שליטה על סביבת העבודה שלי, |
| 18 | 00:01:37:02 - 00:01:40:12 | 00:00:03:10 | שלטתי בהיקף העבודה שלי, בלו"ז שלי... |
| 19 | 00:01:41:09 - 00:01:47:06 | 00:00:05:22 | והכאוס המוחלט הזה הוא מאבק יומיומי בעבורי. |
| 20 | 00:01:48:01 - 00:01:50:19 | 00:00:02:18 | היא בוכה הרבה עד שהיא נרדמת. |
| 21 | 00:01:51:03 - 00:01:53:23 | 00:00:02:20 | ו... |
| 22 | 00:01:54:22 - 00:01:59:06 | 00:00:04:09 | אנחנו מחזיקים אותה על הידיים, כי כך היא ישנה 20 דקות ברציפות. |
| 23 | 00:01:59:12 - 00:02:02:24 | 00:00:03:12 | אם אנחנו מניחים אותה, היא מתעוררת תוך חמש דקות. |
| 24 | 00:02:03:10 - 00:02:04:22 | 00:00:01:12 | ביילי, ג'קסון. |
| 25 | 00:02:05:06 - 00:02:07:23 | 00:00:02:17 | לא הרגשתי כמו אימא, הרגשתי כמו רובוט... |
| 26 | 00:02:08:00 - 00:02:09:03 | 00:00:01:03 | אתם רוצים לשתות? |
| 27 | 00:02:09:05 - 00:02:12:01 | 00:00:02:21 | שעובד כבייביסיטר, בייביסיטר לטווח ארוך. |
| 28 | 00:02:13:00 - 00:02:15:07 | 00:00:02:07 | אבל מעולם לא הרגשתי אימא. |
| 29 | 00:02:15:24 - 00:02:17:21 | 00:00:01:22 | גידלתי אותם לבדי. |
| 30 | 00:02:18:12 - 00:02:20:00 | 00:00:01:13 | ראיתם פוקימון? |
| 31 | 00:02:22:04 - 00:02:27:03 | 00:00:04:24 | היו לי דמויות נפלאות לחיקוי, וחשבתי שאהיה אימא נהדרת. |
| 32 | 00:02:27:05 - 00:02:31:18 | 00:00:04:13 | כשזה לא קרה, לא הבנתי מה אני עושה לא נכון. |
| 33 | 00:02:32:06 - 00:02:35:11 | 00:00:03:05 | ג'קסון, אל תבעט בו מתחת לשולחן. אל תעצבן אותו. |
| 34 | 00:02:36:18 - 00:02:40:17 | 00:00:03:24 | אני מכינה את ארוחת הצוהריים בערב קודם. |
| 35 | 00:02:40:19 - 00:02:43:12 | 00:00:02:18 | אני מסדרת את ארוחת הבוקר על השולחן. |
| 36 | 00:02:43:24 - 00:02:46:14 | 00:00:02:15 | אני מכינה את הבגדים מראש. |
| 37 | 00:02:46:16 - 00:02:48:24 | 00:00:02:08 | אנחנו צריכים רק להתלבש, לאכול, |
| 38 | 00:02:49:01 - 00:02:52:18 | 00:00:03:17 | לשים את הכלים בכיור, לקחת את התיקים ולצאת. |
| 39 | 00:02:53:14 - 00:02:55:03 | 00:00:01:14 | נשכיב אותך על המיטה. |
| 40 | 00:02:55:14 - 00:03:00:06 | 00:00:04:17 | אני מותשת כל הזמן, אני פשוט סחוטה. |
| 41 | 00:03:01:07 - 00:03:04:14 | 00:00:03:07 | כבר שנתיים וחצי לא ישנתי לילה שלם. |
| 42 | 00:03:05:07 - 00:03:07:24 | 00:00:02:17 | אני מרגישה שאין לי זמן עם ווהן. |
| 43 | 00:03:08:01 - 00:03:10:08 | 00:00:02:07 | אנחנו מתבדחים שאנחנו שותפים לדירה, |
| 44 | 00:03:10:11 - 00:03:13:15 | 00:00:03:04 | כי אנחנו ישנים בחדרים נפרדים ובמיטות נפרדות. |
| 45 | 00:03:16:23 - 00:03:20:02 | 00:00:03:04 | זה לא זמן לקפוץ, חביבי. זה זמן לשכב. |
| 46 | 00:03:20:04 - 00:03:21:02 | 00:00:00:23 | אני מתגעגעת אליו, |
| 47 | 00:03:21:04 - 00:03:22:18 | 00:00:01:14 | ואני יודעת שהוא מתגעגע אליי, |
| 48 | 00:03:22:20 - 00:03:24:24 | 00:00:02:04 | למרות שאנחנו גרים באותו בית. |
| 49 | 00:03:27:07 - 00:03:29:01 | 00:00:01:19 | האנטר, מה קרה? |
| 50 | 00:03:29:03 - 00:03:31:00 | 00:00:01:22 | את רוצה את הקפה שלך? -כן. |
| 51 | 00:03:31:08 - 00:03:33:01 | 00:00:01:18 | שנינו עובדים במשרה מלאה, |
| 52 | 00:03:33:03 - 00:03:35:22 | 00:00:02:19 | וכשאנחנו חוזרים מהעבודה, אין לנו רגע למנוחה. |
| 53 | 00:03:36:19 - 00:03:38:00 | 00:00:01:06 | אתה רוצה לעלות איתי למעלה? |
| 54 | 00:03:38:06 - 00:03:43:03 | 00:00:04:22 | מבחינת הבריאות הנפשית, קל מאוד לאבד את תחושת העצמי. |
| 55 | 00:03:46:18 - 00:03:49:09 | 00:00:02:16 | כל אישה שהופכת לאימא מתמודדת עם קשיים. |
| 56 | 00:03:49:11 - 00:03:52:16 | 00:00:03:05 | לא משנה מה היא עשתה לפני כן, |
| 57 | 00:03:52:18 - 00:03:55:08 | 00:00:02:15 | או כמה ניסיון עם ילדים היה לה. |
| 58 | 00:03:56:05 - 00:04:00:13 | 00:00:04:08 | שום דבר לא מכין אותך באמת לאימהות. |
| 59 | 00:04:03:14 - 00:04:04:13 | 00:00:00:24 | אתה רוצה לקחת אותו? |
| 60 | 00:04:04:15 - 00:04:10:18 | 00:00:06:03 | אם את רגילה לעצמאות שלך, ורגילה לחיים מלאי תמריצים, |
| 61 | 00:04:10:20 - 00:04:12:19 | 00:00:01:24 | העולם שלך מצטמצם. |
| 62 | 00:04:14:04 - 00:04:16:17 | 00:00:02:13 | ההסתגלות יכולה להיות קשה מאוד. |
| 63 | 00:04:20:24 - 00:04:24:20 | 00:00:03:21 | ההבדל בין אימא ב-2017 לאימא ב-1977, |
| 64 | 00:04:24:22 - 00:04:26:15 | 00:00:01:18 | השנה שבה נולדתי, |
| 65 | 00:04:26:17 - 00:04:29:17 | 00:00:03:00 | הוא... ריבוי העיסוקים, |
| 66 | 00:04:29:19 - 00:04:33:16 | 00:00:03:22 | והעובדה שאנחנו עושות כל מיני דברים, כי אנחנו חייבות לעשות אותם. |
| 67 | 00:04:33:18 - 00:04:36:19 | 00:00:03:01 | אני בטוחה שאימא שלי לא הייתה משתתפת |
| 68 | 00:04:36:21 - 00:04:39:20 | 00:00:02:24 | בכל הדברים שאני מרגישה שאנחנו חייבים לעשות. |
| 69 | 00:04:44:02 - 00:04:49:02 | 00:00:05:00 | התנועה לשחרור האישה נתנה לנשים בחירה, |
| 70 | 00:04:49:04 - 00:04:51:05 | 00:00:02:01 | נשים קיבלו יותר אפשרויות. |
| 71 | 00:04:51:16 - 00:04:57:18 | 00:00:06:02 | אבל הטעות שלנו היא שאנחנו חושבות שהמאבק נגמר. |
| 72 | 00:04:57:21 - 00:05:01:04 | 00:00:03:08 | חיי נישואים, כמו שאמרתי, הם עבודה ללא שכר. |
| 73 | 00:05:01:06 - 00:05:03:20 | 00:00:02:14 | נשים הן שפחות במשק ביתן. |
| 74 | 00:05:03:23 - 00:05:08:10 | 00:00:04:12 | יש עדיין פערים בשכר, יש חוסר שוויון בכוח האדם. |
| 75 | 00:05:08:12 - 00:05:10:03 | 00:00:01:16 | ברוך שובך הביתה, יקירי. -היי, מותק. |
| 76 | 00:05:10:05 - 00:05:11:21 | 00:00:01:16 | קפה? -אני זקוק לזה. |
| 77 | 00:05:11:23 - 00:05:15:02 | 00:00:03:04 | יש עדיין נשים שלא זוכות להערכה בבית. |
| 78 | 00:05:15:17 - 00:05:19:16 | 00:00:03:24 | יש לנו אפשרויות בחירה, אבל מצפים מאיתנו לעשות הכול, |
| 79 | 00:05:19:18 - 00:05:22:08 | 00:00:02:15 | ומצפים שנעשה הכול היטב. |
| 80 | 00:05:22:10 - 00:05:28:16 | 00:00:06:06 | ההנחה כיום היא שנשים אחראיות לחלק הארי של גידול הילדים. |
| 81 | 00:05:29:17 - 00:05:32:06 | 00:00:02:14 | האבות בהחלט מעורבים, |
| 82 | 00:05:32:08 - 00:05:37:20 | 00:00:05:12 | אבל לרוב מצפים מהנשים להיות המטפלות העיקריות. |
| 83 | 00:05:37:22 - 00:05:40:19 | 00:00:02:22 | אבא שלי אומר לי כל הזמן, שדרוש כפר שלם כדי לגדל ילד, |
| 84 | 00:05:40:21 - 00:05:42:09 | 00:00:01:13 | ושלפני שנים חיינו בכפרים, |
| 85 | 00:05:42:11 - 00:05:46:00 | 00:00:03:14 | גרנו אחד ליד השני |
| 86 | 00:05:46:02 - 00:05:48:14 | 00:00:02:12 | בשכונות שתמכו בגידול ילדים, |
| 87 | 00:05:48:16 - 00:05:51:20 | 00:00:03:04 | ולא היינו זקוקים למסגרות חינוכיות, כי כולם עזרו בגידול הילדים. |
| 88 | 00:05:51:22 - 00:05:55:05 | 00:00:03:08 | יכולת לקבל עצות מהרבה אנשים, |
| 89 | 00:05:55:07 - 00:05:59:15 | 00:00:04:08 | יכולת להתייעץ עם אנשים קרובים אליך, שעשו את זה לא מזמן. |
| 90 | 00:05:59:20 - 00:06:02:01 | 00:00:02:06 | זה לא קיים יותר. |
| 91 | 00:06:02:03 - 00:06:05:16 | 00:00:03:13 | אימא שלי אמרה לי שכשאנחנו היינו ילדים, |
| 92 | 00:06:05:18 - 00:06:08:02 | 00:00:02:09 | סבתא שלי גרה קרוב אלינו, |
| 93 | 00:06:08:04 - 00:06:12:08 | 00:00:04:04 | והשכנים באו לעזור במשך היום, |
| 94 | 00:06:12:10 - 00:06:15:13 | 00:00:03:03 | אם היא רצתה לנמנם קצת, או אפילו באמצע הלילה. |
| 95 | 00:06:15:15 - 00:06:18:24 | 00:00:03:09 | אנשים רבים גרו קרוב לבני משפחתם המורחבת, |
| 96 | 00:06:19:01 - 00:06:24:12 | 00:00:05:11 | ואולי זה עזר קצת, בעוד שכיום כולנו גרים בבתים הקטנים שלנו, |
| 97 | 00:06:24:14 - 00:06:27:24 | 00:00:03:10 | ולא מדברים עם השכנים חוץ מלומר להם "שלום". |
| 98 | 00:06:30:06 - 00:06:34:18 | 00:00:04:12 | "למעלה משני שלישים מהאימהות עובדות בשכר כיום. |
| 99 | 00:06:34:20 - 00:06:38:11 | 00:00:03:16 | "נתונים סטטיסטיים מניו זילנד" |
| 100 | 00:06:39:11 - 00:06:42:19 | 00:00:03:08 | חזרתי לעבוד בעיקר מתוך צורך כלכלי. |
| 101 | 00:06:42:21 - 00:06:45:23 | 00:00:03:02 | אנחנו משלמים משכנתא. הייתי חייבת לחזור לעבוד. |
| 102 | 00:06:46:05 - 00:06:49:07 | 00:00:03:02 | אני מרגישה אשמה כשאני עוזבת את הבנים, |
| 103 | 00:06:49:09 - 00:06:52:17 | 00:00:03:08 | אבל אני יודעת שאני עושה את זה כדי שיהיו להם חיים טובים יותר. |
| 104 | 00:06:53:04 - 00:06:56:10 | 00:00:03:06 | למזלי, שעות העבודה שלי די גמישות. |
| 105 | 00:06:56:16 - 00:06:59:01 | 00:00:02:10 | אני מתחילה לעבוד מוקדם, בשבע. |
| 106 | 00:06:59:03 - 00:07:02:20 | 00:00:03:17 | אני מסיימת בסביבות שלוש, הולכת לאסוף את הבנים, |
| 107 | 00:07:02:22 - 00:07:08:20 | 00:00:05:23 | ואז חזרה הביתה, ומהר, מהר, מהר, ארוחת ערב, אמבטיה וכל השאר. |
| 108 | 00:07:10:17 - 00:07:13:20 | 00:00:03:03 | העבודה תורמת לבריאותי הנפשית, |
| 109 | 00:07:13:22 - 00:07:18:04 | 00:00:04:07 | אני מתמקדת בדברים אחרים, ולא רק בילדים. |
| 110 | 00:07:18:06 - 00:07:22:05 | 00:00:03:24 | אני פרפקציוניסטית וחייבת שהכול יהיה מושלם, |
| 111 | 00:07:22:07 - 00:07:24:18 | 00:00:02:11 | וקשה מאוד לעשות את זה עם ילדים. |
| 112 | 00:07:27:01 - 00:07:31:23 | 00:00:04:22 | הייתי בוכה כמעט כל יום בדרך לעבודה ובדרך חזרה הביתה. |
| 113 | 00:07:32:07 - 00:07:37:13 | 00:00:05:06 | עדיין קשה לי לעזוב אותם לשמונה שעות ביום ולא להיות איתם. |
| 114 | 00:07:37:15 - 00:07:41:16 | 00:00:04:01 | כשאמרתי לאנשים, "חזרתי לעבוד", שאלו אותי, "בן כמה ג'ק?" |
| 115 | 00:07:41:18 - 00:07:45:16 | 00:00:03:23 | וכשעניתי "חצי שנה", כולם אמרו, "הוא כל כך צעיר." |
| 116 | 00:07:45:21 - 00:07:49:01 | 00:00:03:05 | זה מעצים את תחושת האשמה שבמילא מקננת בך. |
| 117 | 00:07:49:03 - 00:07:51:20 | 00:00:02:17 | כשאנשים אמרו לי, "הוא צעיר", |
| 118 | 00:07:51:22 - 00:07:56:11 | 00:00:04:14 | חשבתי, "אני יודעת שהוא צעיר, אבל זה המצב." |
| 119 | 00:07:56:13 - 00:07:59:06 | 00:00:02:18 | אחת הבעיות הגדולות ביותר היא תחושת האשמה. |
| 120 | 00:07:59:08 - 00:08:05:22 | 00:00:06:14 | כשהאימהות בעבודה, הן חושבות על הילדים ועל הצרכים שלהם. |
| 121 | 00:08:05:24 - 00:08:09:17 | 00:00:03:18 | וכשהן בבית, הן חושבות על המטלות שלהן בעבודה. |
| 122 | 00:08:09:19 - 00:08:14:12 | 00:00:04:18 | הדברים האלה מתנגשים, למשל, כשהילדים חולים. |
| 123 | 00:08:14:14 - 00:08:16:24 | 00:00:02:10 | מי יטפל בילדים בזמן החופשות מבית הספר? |
| 124 | 00:08:17:01 - 00:08:20:15 | 00:00:03:14 | יש מצבים רבים |
| 125 | 00:08:20:17 - 00:08:26:05 | 00:00:05:13 | שבהם נשים נאלצות לבחור בין הילדים לעבודה. |
| 126 | 00:08:27:20 - 00:08:29:22 | 00:00:02:02 | זה צריך להיות דבר משותף. |
| 127 | 00:08:30:01 - 00:08:34:22 | 00:00:04:21 | בני הזוג צריך להתחלק בגידול הילדים, ורצוי לשתף גם את המשפחה המורחבת. |
| 128 | 00:08:37:12 - 00:08:38:17 | 00:00:01:05 | שלום! |
| 129 | 00:08:40:09 - 00:08:43:04 | 00:00:02:20 | שלום, אדוני. היי. |
| 130 | 00:08:46:19 - 00:08:47:18 | 00:00:00:24 | כן. |
| 131 | 00:08:48:23 - 00:08:50:02 | 00:00:01:04 | התגעגעת אליי? |
| 132 | 00:08:50:10 - 00:08:52:02 | 00:00:01:17 | הם היו בסדר? הם ישנו בצוהריים? |
| 133 | 00:08:52:04 - 00:08:56:01 | 00:00:03:22 | האנטר היה עייף כשחזרנו לכאן, אז הוא שכב לישון. |
| 134 | 00:08:56:03 - 00:08:59:11 | 00:00:03:08 | את לא רוצה שישפטו אותך ויאמרו שאת לא מצליחה להתמודד. |
| 135 | 00:08:59:13 - 00:09:03:12 | 00:00:03:24 | יש ציפייה מאימהות להיות נשות חיל. |
| 136 | 00:09:03:14 - 00:09:06:20 | 00:00:03:06 | את צריכה להיות אימא טובה, אבל גם לדאוג לבית נקי. |
| 137 | 00:09:06:22 - 00:09:11:13 | 00:00:04:16 | הילדים צריכים להתנהג יפה מחוץ לבית, ואת עדיין צריכה להיראות טוב. |
| 138 | 00:09:12:00 - 00:09:15:21 | 00:00:03:21 | אני מסתכלת על אימהות אחרות, ותמיד נדמה לי שכולן עושות חיל. |
| 139 | 00:09:15:23 - 00:09:21:05 | 00:00:05:07 | כל הילדים האחרים ישנים טוב, וכולן מכינות בעצמן אוכל לתינוק, |
| 140 | 00:09:21:07 - 00:09:25:15 | 00:00:04:08 | כולן נראות מאושרות ונמרצות, |
| 141 | 00:09:25:17 - 00:09:29:11 | 00:00:03:19 | הן מבלות עם הילדים כל הזמן, ובמקביל עובדות, |
| 142 | 00:09:29:13 - 00:09:33:08 | 00:00:03:20 | שומרות על בית מצוחצח ומוצאות זמן לאפות. |
| 143 | 00:09:35:04 - 00:09:37:12 | 00:00:02:08 | במדיה החברתית רואים את כל האנשים האלה. |
| 144 | 00:09:37:14 - 00:09:40:19 | 00:00:03:05 | את יושבת בפארק, אני לא אוהבת ללכת לפארק, |
| 145 | 00:09:40:21 - 00:09:45:02 | 00:00:04:06 | אני נכנסת לאינסטגרם ורואה אימהות אופות יחד עם הילדים, |
| 146 | 00:09:45:04 - 00:09:48:24 | 00:00:03:20 | או שותות שייק בריאות אחרי אימון כושר, ואני חושבת... |
| 147 | 00:09:49:01 - 00:09:51:07 | 00:00:02:06 | אף אחד לא חי ככה באמת. |
| 148 | 00:10:00:02 - 00:10:03:14 | 00:00:03:12 | "סדר היום של ג'ק: 7 בבוקר - הנקה..." |
| 149 | 00:10:03:16 - 00:10:07:20 | 00:00:04:04 | הרבה אנשים אומרים על אימהות שנשארות בבית, "מה היא עושה כל היום?" |
| 150 | 00:10:08:10 - 00:10:12:21 | 00:00:04:11 | יש כל כך הרבה עבודה, הילדים מעסיקים אותך כל היום. |
| 151 | 00:10:13:14 - 00:10:17:08 | 00:00:03:19 | מצפים ממך גם שלא תתלונני שקשה לך. |
| 152 | 00:10:17:18 - 00:10:22:06 | 00:00:04:13 | כולם אומרים, "כן, זה נהדר. נו, את נהנית?" |
| 153 | 00:10:22:08 - 00:10:24:09 | 00:00:02:01 | ואם את אומרת שקשה לך, |
| 154 | 00:10:24:11 - 00:10:28:12 | 00:00:04:01 | אנשים אומרים, "את כפוית טובה. יש אנשים לא יכולים להביא ילדים לעולם." |
| 155 | 00:10:30:02 - 00:10:32:18 | 00:00:02:16 | בסדר, בסדר. לא? |
| 156 | 00:10:32:21 - 00:10:34:19 | 00:00:01:23 | אתה רוצה להראות להם איך אתה אוכל יפה? |
| 157 | 00:10:34:21 - 00:10:39:00 | 00:00:04:04 | אני מרגישה ששופטים אותי כל הזמן, אז כששואלים אותי, "איך הם ישנים?" |
| 158 | 00:10:39:02 - 00:10:42:13 | 00:00:03:11 | אני עונה, "לא רע", ובעצם, זה איום ונורא. |
| 159 | 00:10:42:15 - 00:10:46:04 | 00:00:03:14 | אנשים מציגים תדמית של מי שאנחנו רוצים להיות. |
| 160 | 00:10:46:06 - 00:10:51:15 | 00:00:05:09 | הייתי רוצה שאנשים יעלו תמונות של בתים מבולגנים |
| 161 | 00:10:51:17 - 00:10:57:03 | 00:00:05:11 | ושל ערמת הכביסה בגובה האוורסט, ושנהיה הרבה יותר כנים. |
| 162 | 00:10:57:05 - 00:11:00:12 | 00:00:03:07 | כי כולנו חווים את הדברים האלה. |
| 163 | 00:11:00:14 - 00:11:03:11 | 00:00:02:22 | רק לומר את המילים, "אני מרגישה... |
| 164 | 00:11:03:13 - 00:11:06:19 | 00:00:03:06 | "בקשר להיום או לשבוע הזה, ואני מרגישה רע." |
| 165 | 00:11:07:06 - 00:11:10:02 | 00:00:02:21 | כתיבת הבלוג היא תרפיה בשבילי. |
| 166 | 00:11:10:04 - 00:11:12:21 | 00:00:02:17 | אני יכולה לפרוק את מה שמעיק עליי, |
| 167 | 00:11:12:23 - 00:11:16:03 | 00:00:03:05 | ואנשים אחרים אומרים, "את צודקת. אני לא לבד." |
| 168 | 00:11:16:05 - 00:11:20:22 | 00:00:04:17 | זאת תקופה שונה מאוד מבחינה דורית, |
| 169 | 00:11:20:24 - 00:11:24:15 | 00:00:03:16 | ואני חושבת שזה בגלל שיש לנו המון ציפיות, |
| 170 | 00:11:24:17 - 00:11:28:01 | 00:00:03:09 | יש המון ספרות מקצועית, יש המון ידע... |
| 171 | 00:11:28:03 - 00:11:31:09 | 00:00:03:06 | יש מחקרים, "בוא נראה מה כתבו על זה", |
| 172 | 00:11:31:11 - 00:11:35:02 | 00:00:03:16 | "זה וזה השפיע עלייך, בוא ננסה לתקן את הטעויות." |
| 173 | 00:11:35:04 - 00:11:37:07 | 00:00:02:03 | אנחנו פשוט מוצפים. |
| 174 | 00:11:37:09 - 00:11:41:11 | 00:00:04:02 | השתדלתי לא לקרוא ספרים על גידול תינוקות כשהבנות נולדו, |
| 175 | 00:11:41:13 - 00:11:44:09 | 00:00:02:21 | כי כשאת קוראת אותם, את מלקה את עצמך, |
| 176 | 00:11:44:11 - 00:11:49:09 | 00:00:04:23 | את מנסה לעמוד בציפיות שמישהו תיאר באיזה ספר. |
| 177 | 00:11:49:20 - 00:11:51:19 | 00:00:01:24 | זה מתכון לכישלון. |
| 178 | 00:11:58:18 - 00:12:00:11 | 00:00:01:18 | איפה נחנה היום, איווי? |
| 179 | 00:12:02:13 - 00:12:04:14 | 00:00:02:01 | את לא יודעת. גם אני לא יודעת. |
| 180 | 00:12:07:09 - 00:12:12:18 | 00:00:05:09 | כשאימא שלי גידלה אותנו, הם לא היו מוצפים במידע, זה לא היה קיים. |
| 181 | 00:12:12:20 - 00:12:16:13 | 00:00:03:18 | הם לא שכבו במיטה בלילה וכתבו בגוגל בהיסטריה, |
| 182 | 00:12:16:15 - 00:12:18:20 | 00:00:02:05 | "הילד שלי לא ישן 18 שעות ביממה", |
| 183 | 00:12:18:22 - 00:12:24:06 | 00:00:05:09 | או "האם בכי יעלה את רמת הקורטיזול ויגרום לו נזק לכל החיים?" |
| 184 | 00:12:25:19 - 00:12:29:00 | 00:00:03:06 | יש כל כך הרבה מידע כיום. זה מפחיד אותי נורא. |
| 185 | 00:12:29:22 - 00:12:33:22 | 00:00:04:00 | אני יכולה כזה? -את רוצה כזה? תכף נראה. |
| 186 | 00:12:33:24 - 00:12:36:18 | 00:00:02:19 | את אמורה לשפשף את זה על העור שלך... |
| 187 | 00:12:36:20 - 00:12:38:23 | 00:00:02:03 | כדי שיהיה לזה את הריח שלי. |
| 188 | 00:12:39:00 - 00:12:41:18 | 00:00:02:18 | וזה אמור להיות ניטרלי מבחינה מגדרית. -כמובן. |
| 189 | 00:12:42:12 - 00:12:44:15 | 00:00:02:03 | הבנתי, זה כמו דופק. |
| 190 | 00:12:46:15 - 00:12:48:20 | 00:00:02:05 | זה באמת מנחם, אני חייבת לומר. |
| 191 | 00:12:49:10 - 00:12:50:22 | 00:00:01:12 | אולי אני אישן עם זה. |
| 192 | 00:12:56:22 - 00:12:58:16 | 00:00:01:19 | אנחנו מוציאים המון כסף. |
| 193 | 00:12:58:18 - 00:13:02:07 | 00:00:03:14 | קנינו הכול. אני מחפשת דברים בגוגל כל הזמן. |
| 194 | 00:13:02:09 - 00:13:04:12 | 00:00:02:03 | קניתי ספרי הדרכה בנושא שינה, |
| 195 | 00:13:04:14 - 00:13:08:14 | 00:00:04:00 | וכל מיני דברים שניסיתי, שלא עזרו לנו. |
| 196 | 00:13:08:16 - 00:13:10:13 | 00:00:01:22 | אבל אני ממשיכה לנסות וממשיכה להגיד, |
| 197 | 00:13:10:15 - 00:13:13:17 | 00:00:03:02 | "אולי ננסה את זה" או "בוא נבדוק את זה". |
| 198 | 00:13:13:23 - 00:13:17:15 | 00:00:03:17 | אני חושבת ששינה היא דבר כל כך חשוב, |
| 199 | 00:13:17:17 - 00:13:21:00 | 00:00:03:08 | ואנשים יוציאו כל סכום כדי לזכות בשינה טובה. |
| 200 | 00:13:21:19 - 00:13:25:13 | 00:00:03:19 | זה בהחלט גרם לי לחשוב שאני עושה משהו לא בסדר. |
| 201 | 00:13:26:09 - 00:13:27:17 | 00:00:01:08 | לאן הגענו? |
| 202 | 00:13:28:16 - 00:13:32:23 | 00:00:04:07 | אתמול בלילה ישנתי בערך חמש שעות, |
| 203 | 00:13:33:00 - 00:13:35:07 | 00:00:02:07 | לא רצוף. זה היה לילה טוב. |
| 204 | 00:13:35:22 - 00:13:40:17 | 00:00:04:20 | ואז מכה בך הידיעה הנוראה שמצפה לך עוד לילה כזה, |
| 205 | 00:13:40:19 - 00:13:43:11 | 00:00:02:17 | ואחר כך עוד אחד, ועוד אחד אחריו. |
| 206 | 00:13:43:13 - 00:13:44:22 | 00:00:01:09 | לכי לצחצח שיניים. ילדה טובה. |
| 207 | 00:13:45:24 - 00:13:49:12 | 00:00:03:13 | חוסר שינה, מבחינתי, הוא כמו חוסר שפיות. |
| 208 | 00:13:51:04 - 00:13:53:16 | 00:00:02:12 | את מרגישה שאת הולכת על חוד התער. |
| 209 | 00:13:53:18 - 00:13:57:19 | 00:00:04:01 | זה נורמלי לכאורה, אבל את לא רואה מוצא. |
| 210 | 00:13:59:20 - 00:14:03:11 | 00:00:03:16 | זה הורס את מצב הרוח שלך, זה שואב את האנרגיות שלך. |
| 211 | 00:14:03:13 - 00:14:07:04 | 00:00:03:16 | זה יכול לגרום לעולם להיראות כמו מקום רע מאוד. |
| 212 | 00:14:07:06 - 00:14:09:22 | 00:00:02:16 | "חוסר שינה מגדיל פי 5 את הסיכוי לפתח דיכאון, |
| 213 | 00:14:09:24 - 00:14:11:24 | 00:00:02:00 | עפ"י מחקר באוניברסיטת הרווארד" |
| 214 | 00:14:12:01 - 00:14:14:14 | 00:00:02:13 | מה עם פלסטלינה? -לא פלסטלינה. |
| 215 | 00:14:14:16 - 00:14:16:14 | 00:00:01:23 | את אוהבת פלסטלינה. -לא! |
| 216 | 00:14:16:16 - 00:14:17:16 | 00:00:01:00 | קדימה. -לא! |
| 217 | 00:14:17:18 - 00:14:20:04 | 00:00:02:11 | הקטעים הגרועים ביותר באימהות, |
| 218 | 00:14:20:06 - 00:14:24:00 | 00:00:03:19 | הרגעים שבהם הרגשתי שאני נכשלת בכל מובן אפשרי, |
| 219 | 00:14:24:02 - 00:14:27:08 | 00:00:03:06 | קשורים ישירות לחוסר שינה. |
| 220 | 00:14:28:15 - 00:14:30:17 | 00:00:02:02 | זה ממש... זה קשה מאוד. |
| 221 | 00:14:30:19 - 00:14:32:04 | 00:00:01:10 | בואי, מותק, קדימה. |
| 222 | 00:14:32:07 - 00:14:37:04 | 00:00:04:22 | יש אנשים שעוברים תקופה קשה, כשהילד שלהם "משתגע" ולא ישן שבועיים. |
| 223 | 00:14:37:06 - 00:14:42:23 | 00:00:05:17 | אבל כשזה נמשך שמונה שנים, זה מתיש ומחליש אותך. |
| 224 | 00:14:43:00 - 00:14:46:10 | 00:00:03:10 | אם לתינוק שלך יש מזג קשה, |
| 225 | 00:14:46:12 - 00:14:50:19 | 00:00:04:07 | אם האימא סובלת מחוסר שינה, וזה קורה לכולן במידה מסוימת. |
| 226 | 00:14:51:14 - 00:14:54:03 | 00:00:02:14 | אבל אם זה עניין ממושך, |
| 227 | 00:14:54:05 - 00:14:59:03 | 00:00:04:23 | זה מגדיל את הסיכון לדיכאון אחרי לידה ולחרדה. |
| 228 | 00:14:59:05 - 00:15:03:00 | 00:00:03:20 | "כמו יהלום בשמיים..." |
| 229 | 00:15:06:11 - 00:15:09:12 | 00:00:03:01 | אימא שלי נתנה לי עלון |
| 230 | 00:15:10:01 - 00:15:12:10 | 00:00:02:09 | ואמרה, "כדאי לך לקרוא את זה". |
| 231 | 00:15:12:22 - 00:15:14:04 | 00:00:01:07 | אמרתי, "בסדר". |
| 232 | 00:15:14:06 - 00:15:18:12 | 00:00:04:06 | חשבתי שזה עוד עלון שאכניס למגירה ואשכח ממנו. |
| 233 | 00:15:19:14 - 00:15:22:14 | 00:00:03:00 | אבל האמת שקראתי אותו, ו... |
| 234 | 00:15:22:19 - 00:15:27:23 | 00:00:05:04 | זה היה כמו מכה בפרצוף. אמרתי, "אלוהים, זה בדיוק מה שיש לי." |
| 235 | 00:15:30:12 - 00:15:34:22 | 00:00:04:10 | כעסתי כל כך כל הזמן, הייתי מדוכאת. |
| 236 | 00:15:35:03 - 00:15:37:08 | 00:00:02:05 | חשבתי שאני משתגעת. |
| 237 | 00:15:37:11 - 00:15:39:19 | 00:00:02:08 | חשבתי שאני משוגעת בגלל שאני חושבת שאני משוגעת. |
| 238 | 00:15:39:21 - 00:15:45:01 | 00:00:05:05 | זה מעגל אינסופי של תיעוב עצמי. |
| 239 | 00:15:47:19 - 00:15:52:18 | 00:00:04:24 | זה היה השילוב בין הקשיים הכספיים והיותי אם יחידנית. |
| 240 | 00:15:53:12 - 00:15:56:02 | 00:00:02:15 | הגעתי למצב שלא יכולתי לצאת מהבית. |
| 241 | 00:15:56:07 - 00:15:59:20 | 00:00:03:13 | והייתי חייבת לצאת מהבית, כי הבן שלי הלך לפעוטון. |
| 242 | 00:15:59:22 - 00:16:02:10 | 00:00:02:13 | אז הייתי צריכה לקחת אותו לפעוטון. |
| 243 | 00:16:02:12 - 00:16:05:02 | 00:00:02:15 | לקום בבוקר כדי לקחת אותו לפעוטון, |
| 244 | 00:16:05:04 - 00:16:08:11 | 00:00:03:07 | היו ימים שזה דרש ממני מאמץ על-אנושי. |
| 245 | 00:16:08:13 - 00:16:13:07 | 00:00:04:19 | זה היה כמו לרוץ מרתון - לצאת מהמיטה, להופיע בציבור. |
| 246 | 00:16:13:09 - 00:16:16:14 | 00:00:03:05 | חשבתי שלא מגיע לי לחיות. |
| 247 | 00:16:16:16 - 00:16:20:22 | 00:00:04:06 | דיכאון לאחר לידה מצטייר כמצב קשה וחמור, |
| 248 | 00:16:20:24 - 00:16:23:16 | 00:00:02:17 | ואת לא רוצה לחשוב שזה מה שיש לך. |
| 249 | 00:16:26:18 - 00:16:29:02 | 00:00:02:09 | סבלתי מדיכאון לאחר לידה |
| 250 | 00:16:29:04 - 00:16:32:11 | 00:00:03:07 | כשהרגשתי לא טוב אחרי הלידה של איווי. |
| 251 | 00:16:34:00 - 00:16:37:13 | 00:00:03:13 | חשבתי שאני פשוט צריכה להמשיך הלאה, |
| 252 | 00:16:37:15 - 00:16:41:01 | 00:00:03:11 | שאני רק צריכה לישון קצת יותר, והכול יסתדר. |
| 253 | 00:16:43:06 - 00:16:46:21 | 00:00:03:15 | היטלטלתי בין שיאים של אושר לתהומות של ייאוש. |
| 254 | 00:16:46:23 - 00:16:49:19 | 00:00:02:21 | בעלי לא הבין מה עובר עליי. |
| 255 | 00:16:50:23 - 00:16:54:21 | 00:00:03:23 | חברות שלי שסבלו מדיכאון לאחר לידה התקשו להיקשר לתינוקות שלהן. |
| 256 | 00:16:54:23 - 00:16:57:12 | 00:00:02:14 | זה לא קרה לי עם איווי. אני תמיד... |
| 257 | 00:16:58:17 - 00:17:03:18 | 00:00:05:01 | סליחה. הסתכלתי עליה וריחמתי עליה שאני אימא שלה. |
| 258 | 00:17:04:10 - 00:17:08:14 | 00:00:04:04 | אהבתי אותה עוד יותר, מפני שריחמתי עליה. |
| 259 | 00:17:09:17 - 00:17:12:03 | 00:00:02:11 | נקשרתי אליה מהרגע הראשון. אהבתי אותה בטירוף. |
| 260 | 00:17:12:05 - 00:17:16:20 | 00:00:04:15 | אבל הרגשתי כלפיה רחמים יותר מכל דבר אחר, |
| 261 | 00:17:16:24 - 00:17:20:03 | 00:00:03:04 | על כך שלרוע מזלה אני אימא שלה, |
| 262 | 00:17:20:05 - 00:17:23:01 | 00:00:02:21 | ולא מישהי שמתפקדת הרבה יותר טוב ממני. |
| 263 | 00:17:23:13 - 00:17:24:16 | 00:00:01:03 | סליחה. |
| 264 | 00:17:28:08 - 00:17:30:23 | 00:00:02:15 | הרגשתי אשמה וחשבתי, "מה לא בסדר אצלי? |
| 265 | 00:17:31:00 - 00:17:35:06 | 00:00:04:06 | "למה אני לא מרגישה כלפי התינוק שלי מה שאני אמורה להרגיש?" |
| 266 | 00:17:37:12 - 00:17:39:22 | 00:00:02:10 | בראש שלי, חשבתי שלא נקשרתי אליו. |
| 267 | 00:17:40:01 - 00:17:45:01 | 00:00:05:00 | זה הכה בי כשהאנטר אמר, "אימא כועסת. אימא בוכה שוב". |
| 268 | 00:17:45:09 - 00:17:48:23 | 00:00:03:14 | חשבתי, "אלוהים, אני כנראה בוכה וכועסת הרבה, |
| 269 | 00:17:49:00 - 00:17:51:21 | 00:00:02:21 | "אם האנטר אומר שאני בוכה שוב". |
| 270 | 00:17:51:23 - 00:17:56:07 | 00:00:04:09 | פניתי למיילדת שלי והיא אמרה, "את סובלת מדיכאון לאחר לידה." |
| 271 | 00:17:56:17 - 00:17:59:19 | 00:00:03:02 | לא רציתי לדבר על זה עם אף אחד, ו-ווהן אמר לי, |
| 272 | 00:17:59:21 - 00:18:02:00 | 00:00:02:04 | "למה שלא תדברי עם חברות שלך?" |
| 273 | 00:18:02:02 - 00:18:05:18 | 00:00:03:16 | דיברתי איתן, והופתעתי לגלות כמה מהחברות שלי |
| 274 | 00:18:05:20 - 00:18:10:13 | 00:00:04:18 | סבלו מדיכאון לאחר לידה, בלי שהייתי מנחשת זאת לעולם. |
| 275 | 00:18:10:24 - 00:18:15:04 | 00:00:04:05 | במבט לאחור, אני חושבת שתפקדתי נפלא, אבל... |
| 276 | 00:18:16:00 - 00:18:19:15 | 00:00:03:15 | קשה לי כשאני נזכרת איך ריחמתי עליה, |
| 277 | 00:18:20:01 - 00:18:23:03 | 00:00:03:02 | כי הייתי כל כך ביקורתית כלפי עצמי. |
| 278 | 00:18:23:21 - 00:18:27:19 | 00:00:03:23 | החלק הקשה ביותר בשבילי היה כשהם כבר לא היו תינוקות. |
| 279 | 00:18:27:23 - 00:18:30:24 | 00:00:03:01 | ביילי היה כמעט בן שלוש, ג'קסון היה כמעט בן שנתיים. |
| 280 | 00:18:31:01 - 00:18:33:01 | 00:00:02:00 | אז חשבתי לעצמי, |
| 281 | 00:18:33:03 - 00:18:38:02 | 00:00:04:24 | "זה נמשך כמעט שלוש שנים, ולא קיבלתי שום עזרה. |
| 282 | 00:18:38:04 - 00:18:41:21 | 00:00:03:17 | "לא קיבלתי שום הכרה במה שעובר עליי." |
| 283 | 00:18:44:17 - 00:18:46:22 | 00:00:02:05 | "1 מ-7 אימהות באוסטרליה סובלת מדיכאון לאחר לידה" |
| 284 | 00:18:46:24 - 00:18:52:04 | 00:00:05:05 | "1 מ-5 אימהות בניו זילנד סובלת מדיכאון לאחר לידה" |
| 285 | 00:18:53:00 - 00:18:54:13 | 00:00:01:13 | הסכנה הגדולה ביותר |
| 286 | 00:18:54:15 - 00:19:00:03 | 00:00:05:13 | בדיכאון לפני או לאחר לידה, שאינו מטופל, היא התאבדות. |
| 287 | 00:19:00:05 - 00:19:03:18 | 00:00:03:13 | למעשה, זה הגורם מספר אחת למוות בקרב אימהות. |
| 288 | 00:19:03:23 - 00:19:07:16 | 00:00:03:18 | התערבות מוקדמת היא הדרך הטובה ביותר |
| 289 | 00:19:07:18 - 00:19:10:09 | 00:00:02:16 | להתמודד עם כל מחלת נפש שהיא. |
| 290 | 00:19:10:11 - 00:19:12:19 | 00:00:02:08 | יש תוצאות טובות יותר מבחינת כל המעורבים. |
| 291 | 00:19:12:21 - 00:19:17:20 | 00:00:04:24 | ככל שמקדימים לטפל בבעיה, אנשים מחלימים מהר יותר, |
| 292 | 00:19:19:03 - 00:19:23:01 | 00:00:03:23 | והפגיעה באנשים האחרים פוחתת. |
| 293 | 00:19:23:07 - 00:19:26:22 | 00:00:03:15 | הלכתי לרופא שנתן לי כדורים נגד דיכאון, |
| 294 | 00:19:26:24 - 00:19:30:10 | 00:00:03:11 | וכעבור חודש בערך הייתי... |
| 295 | 00:19:31:03 - 00:19:34:07 | 00:00:03:04 | במצב טוב יותר מאי פעם, כנראה. |
| 296 | 00:19:34:12 - 00:19:40:02 | 00:00:05:15 | הייתי מאוזנת מבחינה נפשית הרגשתי שאני יכולה לקבל החלטות הגיוניות, |
| 297 | 00:19:40:04 - 00:19:46:05 | 00:00:06:01 | ודברים לא הפריעו לי כמו פעם. הבכי לא שיגע אותי כמו בעבר. |
| 298 | 00:19:47:21 - 00:19:52:03 | 00:00:04:07 | כעבור חצי שנה הפסקתי לקחת את הכדורים בהדרגה, והמשכתי הלאה. |
| 299 | 00:19:52:08 - 00:19:54:05 | 00:00:01:22 | שלום! היי! -היי. |
| 300 | 00:19:54:07 - 00:19:57:13 | 00:00:03:06 | היי. נעים מאוד. אני אנג'לה. -נעים מאוד. |
| 301 | 00:19:57:15 - 00:19:59:08 | 00:00:01:18 | תיכנסי. -אני קריסטינה. תודה. |
| 302 | 00:19:59:10 - 00:20:02:10 | 00:00:03:00 | זאת איווי וזאת אופליה. -שלום, איווי. |
| 303 | 00:20:04:02 - 00:20:05:13 | 00:00:01:11 | בואי, היכנסי. |
| 304 | 00:20:07:01 - 00:20:10:07 | 00:00:03:06 | את מניקה? איך הולך לך? בסדר? |
| 305 | 00:20:10:09 - 00:20:13:04 | 00:00:02:20 | עם איווי, היה גרוע מאוד, |
| 306 | 00:20:13:06 - 00:20:17:10 | 00:00:04:04 | הפעם, קצת יותר טוב. אני לא יודעת כמה זמן נמשיך... |
| 307 | 00:20:17:12 - 00:20:22:17 | 00:00:05:05 | אני אתמיד, כי זה האופי שלי. אבל אני לא יודעת כמה חלב היא מקבלת. |
| 308 | 00:20:22:19 - 00:20:25:20 | 00:00:03:01 | והעלייה במשקל שלה תקינה, אבל לא מזהירה. -כן. |
| 309 | 00:20:25:22 - 00:20:29:04 | 00:00:03:07 | כדאי לזכור דבר אחד בקשר להנקה, |
| 310 | 00:20:29:06 - 00:20:32:21 | 00:00:03:15 | לוחצים על נשים להניק, "הנקה היא הענקה", |
| 311 | 00:20:32:23 - 00:20:38:16 | 00:00:05:18 | ואימהות רבות מרגישות לחץ סביב הנושא. -לחץ, כן. |
| 312 | 00:20:38:18 - 00:20:43:14 | 00:00:04:21 | אבל אני אומרת תמיד שבריאותך הנפשית קודמת לכול. |
| 313 | 00:20:43:16 - 00:20:47:16 | 00:00:04:00 | לפעמים כשקשה להניק, |
| 314 | 00:20:47:18 - 00:20:50:05 | 00:00:02:12 | זה יכול לדחוף אותנו... -לגמרי. |
| 315 | 00:20:50:07 - 00:20:52:05 | 00:00:01:23 | לדיכאון. -כן. |
| 316 | 00:20:52:07 - 00:20:55:20 | 00:00:03:13 | זה אחד הדברים שאפשרתי לעצמי להשלים איתם. |
| 317 | 00:20:55:22 - 00:20:58:16 | 00:00:02:19 | מה השתנה בתפיסה שלך? |
| 318 | 00:20:58:18 - 00:21:02:15 | 00:00:03:22 | הבנתי שאני צריכה יותר זמן לעצמי, |
| 319 | 00:21:02:17 - 00:21:07:15 | 00:00:04:23 | למדתי להוציא את עצמי ממצבים |
| 320 | 00:21:07:17 - 00:21:09:21 | 00:00:02:04 | שבהם אני מרגישה מוצפת. |
| 321 | 00:21:09:23 - 00:21:11:21 | 00:00:01:23 | אני יודעת לזהות את הטריגרים שלי |
| 322 | 00:21:11:23 - 00:21:14:11 | 00:00:02:13 | ולנטרל אותם. -כן. |
| 323 | 00:21:15:04 - 00:21:17:10 | 00:00:02:06 | ויתרתי על השאיפה לשלמות, |
| 324 | 00:21:17:12 - 00:21:21:20 | 00:00:04:08 | אני לא מנסה להיות האימא הכי טובה בעולם, אלא פשוט אימא טובה. |
| 325 | 00:21:22:16 - 00:21:24:21 | 00:00:02:05 | וזה... -זה מספיק. |
| 326 | 00:21:24:23 - 00:21:27:14 | 00:00:02:16 | זה מספיק. כן, בדיוק. ואני חושבת שהבנתי את זה. |
| 327 | 00:21:28:08 - 00:21:32:03 | 00:00:03:20 | אנג'לה רכשה חוכמת חיים מופלאה. |
| 328 | 00:21:32:05 - 00:21:37:06 | 00:00:05:01 | "מה שנכון למשפחה שלנו הוא הדבר הטוב ביותר בשבילנו. |
| 329 | 00:21:37:08 - 00:21:40:21 | 00:00:03:13 | "אני חייבת לעשות כל מה שנדרש כדי להתגבר על זה. |
| 330 | 00:21:40:23 - 00:21:45:06 | 00:00:04:08 | "אם זה אומר שאני לא אניק או שאני כן אניק, |
| 331 | 00:21:45:08 - 00:21:50:20 | 00:00:05:12 | "אם זה אומר שאתן לתינוק מוצץ, או לא, כל מה שנדרש." |
| 332 | 00:22:01:06 - 00:22:03:10 | 00:00:02:04 | שלום! היי. מה שלומך? |
| 333 | 00:22:03:12 - 00:22:08:11 | 00:00:04:24 | אחד הדברים שעוזרים לי מאוד, ושהמליצו לי עליהם, |
| 334 | 00:22:08:13 - 00:22:10:08 | 00:00:01:20 | זה להסכים לקבל עזרה. |
| 335 | 00:22:10:14 - 00:22:12:24 | 00:00:02:10 | לפני כן ניסיתי לעשות הכול לבד. |
| 336 | 00:22:13:01 - 00:22:14:02 | 00:00:01:01 | זאת אמה. |
| 337 | 00:22:14:04 - 00:22:15:24 | 00:00:01:20 | אף אחד לא עייף יותר מדי? |
| 338 | 00:22:16:01 - 00:22:19:00 | 00:00:02:24 | לא. ג'ק מפהק. -נהדר. כן, כן, יופי. |
| 339 | 00:22:19:02 - 00:22:21:15 | 00:00:02:13 | אני הבעלים של ארגון "יועצות שינה לתינוקות, ניו זילנד". |
| 340 | 00:22:21:17 - 00:22:25:05 | 00:00:03:13 | אנחנו עוזרות לאימהות בכל המדינה עם השינה של התינוקות והפעוטות שלהן. |
| 341 | 00:22:25:20 - 00:22:29:10 | 00:00:03:15 | יועצות השינה עוזרות עם שגרת ההשכבה, |
| 342 | 00:22:29:12 - 00:22:32:16 | 00:00:03:04 | ועוזרות לך לדעת שאת מקבלת את ההחלטה הנכונה. |
| 343 | 00:22:32:21 - 00:22:36:09 | 00:00:03:13 | אני כל כך עייפה שלפעמים כשמגיע הערב, |
| 344 | 00:22:36:11 - 00:22:41:08 | 00:00:04:22 | אני רוצה ללכת לישון במקום לשחק איתם. -כן. |
| 345 | 00:22:41:11 - 00:22:45:07 | 00:00:03:21 | אי אפשר לתפקד עם שעתיים שינה, |
| 346 | 00:22:45:09 - 00:22:48:08 | 00:00:02:24 | במיוחד כשאת עובדת ומשלמים לך שכר. |
| 347 | 00:22:48:10 - 00:22:53:16 | 00:00:05:06 | את צריכה לעשות עבודה טובה, וזה קשה מאוד כשאת עייפה. |
| 348 | 00:22:54:17 - 00:22:59:02 | 00:00:04:10 | היינו רוצים לחזור לישון בחדר שלנו, במיטה שלנו. |
| 349 | 00:22:59:17 - 00:23:00:18 | 00:00:01:01 | יש ביקוש לשירותים שלנו |
| 350 | 00:23:00:20 - 00:23:03:13 | 00:00:02:18 | בגלל השינויים בתרבות שלנו. |
| 351 | 00:23:04:00 - 00:23:06:04 | 00:00:02:04 | הדרישות מההורים הן גדולות יותר. |
| 352 | 00:23:06:06 - 00:23:08:24 | 00:00:02:18 | מצפים מאימהות לחזור לעבודה, ויש להן פחות תמיכה מבעבר. |
| 353 | 00:23:09:01 - 00:23:12:19 | 00:00:03:18 | נפרק את המיטה של ג'ק ונעביר אותה לחדר הגדול. |
| 354 | 00:23:12:21 - 00:23:16:06 | 00:00:03:10 | ואתה גדול מספיק בשביל חדר משלך. מה דעתך? |
| 355 | 00:23:18:03 - 00:23:19:06 | 00:00:01:03 | נשמע טוב? |
| 356 | 00:23:21:16 - 00:23:23:16 | 00:00:02:00 | זה בסדר, חמודי. |
| 357 | 00:23:26:05 - 00:23:27:00 | 00:00:00:20 | זה בסדר. |
| 358 | 00:23:27:02 - 00:23:32:07 | 00:00:05:05 | עברו שני לילות מאז שאמה עזרה לנו ליצור שגרת השכבה. |
| 359 | 00:23:32:09 - 00:23:35:10 | 00:00:03:01 | זה מדהים, חזרנו לישון באותה מיטה. |
| 360 | 00:23:35:12 - 00:23:39:13 | 00:00:04:01 | זה היה מוזר וחדש לנו, אבל נחמד מאוד. |
| 361 | 00:23:39:15 - 00:23:45:13 | 00:00:05:23 | היה נחמד ללכת לישון יחד, להתחבק ולדבר. |
| 362 | 00:23:45:18 - 00:23:47:22 | 00:00:02:04 | אני מרגישה שוב כמו אישה נשואה. |
| 363 | 00:23:50:23 - 00:23:53:08 | 00:00:02:10 | טוב. נשיקה לאימא. -ביי. |
| 364 | 00:23:53:17 - 00:23:57:10 | 00:00:03:18 | הלוואי שיכולתי לחזור עשר שנים לאחור, |
| 365 | 00:23:57:12 - 00:24:00:15 | 00:00:03:03 | לסטור לעצמי ולהגיד, "את יודעת מה את עושה. |
| 366 | 00:24:00:17 - 00:24:02:23 | 00:00:02:06 | "תסמכי על עצמך. תקשיבי לאינסטינקטים שלך. |
| 367 | 00:24:03:00 - 00:24:07:15 | 00:00:04:15 | "אל תפחדי לומר לאנשים, 'אנחנו עושים את זה ככה'", |
| 368 | 00:24:07:17 - 00:24:12:22 | 00:00:05:05 | להסתובב עם התינוק במנשא כי ככה את רוצה, או לישון איתו במיטה, או... |
| 369 | 00:24:12:24 - 00:24:15:06 | 00:00:02:07 | לא משנה מה! אם זה עובד לכם, |
| 370 | 00:24:15:08 - 00:24:18:04 | 00:00:02:21 | תעשו את זה ותהיו בטוחים בעצמכם, |
| 371 | 00:24:18:06 - 00:24:21:12 | 00:00:03:06 | ותגידו לכולם, בנימוס, ללכת ל... |
| 372 | 00:24:22:19 - 00:24:23:17 | 00:00:00:23 | מובן? |
| 373 | 00:24:26:14 - 00:24:29:20 | 00:00:03:06 | במסגרת הטיפול למדתי להרגיש בסדר עם עצמי, |
| 374 | 00:24:30:08 - 00:24:32:19 | 00:00:02:11 | להכיר בכך שאני אימא טובה, |
| 375 | 00:24:32:21 - 00:24:35:21 | 00:00:03:00 | להיפטר מכל הסטיגמות השליליות שיצרתי לעצמי |
| 376 | 00:24:35:23 - 00:24:39:09 | 00:00:03:11 | ולהפיל את החומה הבעייתית שבניתי סביבי. |
| 377 | 00:24:39:11 - 00:24:43:11 | 00:00:04:00 | לראות את הילדים שלי כמו שהם ולאהוב ולהעריך אותם. |
| 378 | 00:24:43:13 - 00:24:45:10 | 00:00:01:22 | אבל הייתי צריכה להכיר בכך, |
| 379 | 00:24:45:12 - 00:24:48:16 | 00:00:03:04 | הייתי צריכה לומר בקול רם, "אני אוהבת את הילדים שלי, |
| 380 | 00:24:48:18 - 00:24:50:10 | 00:00:01:17 | "אני אוהבת את מי שהם. |
| 381 | 00:24:50:12 - 00:24:53:05 | 00:00:02:18 | "אני אוהבת את עצמי, יש לי ערך." |
| 382 | 00:24:53:07 - 00:24:56:09 | 00:00:03:02 | כל מיני דברים האלה. זה מה שלמדתי בטיפול. |
| 383 | 00:24:58:14 - 00:25:02:06 | 00:00:03:17 | הוא נמשך זמן רב, שנתיים וחצי כמעט. |
| 384 | 00:25:02:08 - 00:25:06:05 | 00:00:03:22 | טיפול כה ממושך ומעמיק משנה אותך כאדם. |
| 385 | 00:25:06:11 - 00:25:09:01 | 00:00:02:15 | ואני השתניתי, בצורה הטובה ביותר. |
| 386 | 00:25:09:03 - 00:25:14:19 | 00:00:05:16 | למדתי לקבל את החיים ולהשלים איתם ועם מי שאני. |
| 387 | 00:25:15:03 - 00:25:19:21 | 00:00:04:18 | אני נהנית יותר להיות אימא עכשיו. כיף לי. |
| 388 | 00:25:19:23 - 00:25:23:20 | 00:00:03:22 | אני נהנית לקחת אותם לעיסוקים שלהם, פעם זאת הייתה מטלה. |
| 389 | 00:25:23:22 - 00:25:26:10 | 00:00:02:13 | שנאתי את זה. |
| 390 | 00:25:26:15 - 00:25:32:09 | 00:00:05:19 | אני נהנית לקום ולהכין להם ארוחת בוקר, |
| 391 | 00:25:32:11 - 00:25:34:16 | 00:00:02:05 | וכל הדברים היומיומיים שלא חושבים עליהם. |
| 392 | 00:25:34:20 - 00:25:35:19 | 00:00:00:24 | אני נהנית מזה. |
| 393 | 00:25:35:23 - 00:25:39:15 | 00:00:03:17 | אחד הלקחים החשובים ביותר שלמדתי כאימא, |
| 394 | 00:25:39:17 - 00:25:43:04 | 00:00:03:12 | וכאישה שסבלה מדיכאון לאחד לידה, |
| 395 | 00:25:43:06 - 00:25:46:14 | 00:00:03:08 | הוא שככל שטיפלתי טוב יותר בעצמי, |
| 396 | 00:25:46:16 - 00:25:50:02 | 00:00:03:11 | כך הייתי אימא טובה יותר לילד שלי. |
| 397 | 00:25:55:17 - 00:26:01:23 | 00:00:06:06 | אני יוצאת לריצה קצרה, בזמן שחמותי שומרת על הבנים. |
| 398 | 00:26:02:03 - 00:26:06:10 | 00:00:04:07 | זה נחמד, כי זה נותן לי הפסקה וקצת זמן לעצמי, |
| 399 | 00:26:06:12 - 00:26:09:11 | 00:00:02:24 | ולבנים יש הזדמנות לבלות עם סבתא שלהם. |
| 400 | 00:26:14:06 - 00:26:19:05 | 00:00:04:24 | למדתי לקבל עזרה ואימצתי שיטות התמודדות שונות. |
| 401 | 00:26:20:06 - 00:26:26:01 | 00:00:05:20 | דברים פשוטים כמו לנשום ולקחת זמן לעצמי, חזרתי לרוץ. |
| 402 | 00:26:27:14 - 00:26:29:19 | 00:00:02:05 | אימא שלי שומרת על הבנים פעמיים בשבוע. |
| 403 | 00:26:29:21 - 00:26:33:07 | 00:00:03:11 | הדברים הקטנים האלה חוללו שינוי גדול. |
| 404 | 00:26:38:04 - 00:26:41:02 | 00:00:02:23 | אנחנו צריכים לשנות את הציפיות שלנו מאימהות, |
| 405 | 00:26:41:04 - 00:26:44:21 | 00:00:03:17 | לוודא שהציפיות שלנו מציאותיות. |
| 406 | 00:26:44:23 - 00:26:50:02 | 00:00:05:04 | אנחנו צריכים לנהל זוגיות שוויונית ולהתחלק במטלות ההוריות, |
| 407 | 00:26:50:04 - 00:26:53:12 | 00:00:03:08 | כך שלא הכול ייפול על אדם אחד או אפילו שניים. |
| 408 | 00:26:55:15 - 00:27:02:05 | 00:00:06:15 | אנחנו צריכים ממשלה שתטפל בפערים ובבעיה של אבחון מאוחר, |
| 409 | 00:27:02:07 - 00:27:08:11 | 00:00:06:04 | אנחנו צריכים לערוך סריקות ולזהות אימהות שסובלות מדיכאון וחרדה. |
| 410 | 00:27:08:13 - 00:27:11:13 | 00:00:03:00 | אנחנו צריכים לספק להן שירות, |
| 411 | 00:27:11:15 - 00:27:16:01 | 00:00:04:11 | שיהיה נגיש בעבורן, הוליסטי ובמימון ממשלתי, |
| 412 | 00:27:16:03 - 00:27:20:20 | 00:00:04:17 | כדי שהעלות הכספית לא תמנע מהן לטפל בעצמן. |
| 413 | 00:27:21:00 - 00:27:22:21 | 00:00:01:21 | זה בסדר לא להרגיש בסדר, |
| 414 | 00:27:22:23 - 00:27:26:16 | 00:00:03:18 | צריך לבקש עזרה, צריך לדבר ולצחוק, |
| 415 | 00:27:26:18 - 00:27:29:08 | 00:00:02:15 | וצריך להוציא הכול, |
| 416 | 00:27:29:10 - 00:27:34:03 | 00:00:04:18 | כי זאת העבודה ה... הקשה ביותר שתעשי אי פעם, |
| 417 | 00:27:34:05 - 00:27:36:21 | 00:00:02:16 | אבל גם המספקת ביותר, בלי ספק. |
| 418 | 00:27:40:01 - 00:27:41:17 | 00:00:01:16 | שמונה וחצי עכשיו. |
| 419 | 00:27:41:19 - 00:27:45:04 | 00:00:03:10 | נאכל ארוחת ערב ונלך מהר למיטה, |
| 420 | 00:27:45:06 - 00:27:47:22 | 00:00:02:16 | בתקווה שנישן כמה שעות טובות. |
| 421 | 00:27:49:04 - 00:27:50:18 | 00:00:01:14 | ילדה טובה, עכשיו מאחור. |
| 422 | 00:27:51:10 - 00:27:52:12 | 00:00:01:02 | זהו, הכול נקי. |
| 423 | 00:27:52:14 - 00:27:59:08 | 00:00:06:19 | למדנו מהניסיון עם איווי שצריך להתכונן לתקופה קשה בהתחלה, |
| 424 | 00:27:59:17 - 00:28:02:18 | 00:00:03:01 | ו... זה נשמע נורא, אבל פשוט לעבור את זה. |
| 425 | 00:28:02:20 - 00:28:06:05 | 00:00:03:10 | אתה מייחל שהימים והשבועות האלה יחלפו, |
| 426 | 00:28:06:07 - 00:28:10:01 | 00:00:03:19 | כי המצב קל יותר כשנכנסים לשגרה מסוימת. |
| 427 | 00:28:10:08 - 00:28:13:11 | 00:00:03:03 | אנחנו צריכים לאכול, לראות קצת טלוויזיה, |
| 428 | 00:28:13:19 - 00:28:16:09 | 00:00:02:15 | ללכת לישון, ולקוות שסדר היום הזה יחזור על עצמו מחר. |
| 429 | 00:28:18:00 - 00:28:19:01 | 00:00:01:01 | בוקר טוב. |
| 430 | 00:28:19:08 - 00:28:20:14 | 00:00:01:06 | בוקר טוב, ג'ק. |
| 431 | 00:28:21:02 - 00:28:26:01 | 00:00:04:24 | אני מרגישה עדיין שאני בשלב ההתאוששות, |
| 432 | 00:28:26:03 - 00:28:30:21 | 00:00:04:18 | יש ימים שאני מרגישה מותשת ולא מסוגלת להתמודד עם כלום. |
| 433 | 00:28:30:23 - 00:28:37:05 | 00:00:06:07 | אבל אני יודעת שזה לא לתמיד ויש לי שיטות התמודדות טובות יותר. |
| 434 | 00:28:37:07 - 00:28:43:03 | 00:00:05:21 | וכשאני מרגישה ככה עכשיו, אני מדברת עם חברים ובני משפחה ומקבלת מהם תמיכה. |
| 435 | 00:28:43:08 - 00:28:46:19 | 00:00:03:11 | אני מעודדת את עצמי, "את יכולה לעשות את זה." |
| 436 | 00:28:47:23 - 00:28:51:08 | 00:00:03:10 |  |