

## השאלון | אמחות עובדות

### קנובש טללה תגאייה (37)

מורה למתמטיקה בתיכון עודד בקדימה צורן  
מצב משפחתי: נשואה + 4, מגורים: כפר יונה

## "אמא צריכה לעבוד פחות בשנים הראשונות לחייו של התינוק"

איך היתה החזרה לעבודה?

הפעם חזרתי לעבודה חמישה חודשים וחצי אחרי הלידה, ובתי נשאה עם אמא שלי. חשתי תחושות מעורבות: מצד אחד שמחתי להתחיל לעבוד במקום חדש, ומצד שני היה לי מורכב מאוד לעזוב את התינוקת הקטנטנה שלי. הקל עלי משמעותית שהשארתי אותה בידיים המחבקות והעוטפות של אמא שלי.

האם כשבחרת את העבודה הזו הבאת בחשבון שיקולי הורות?

בעבר עבדתי כאנליטיקאית בחברת טבע, והייתי נעזרת באמי ובאי חיותי על בסיס יומיומי. החלטנו שנכון לנו כמשפחה שאהיה זמינה עבור הילדים גם בפיוורים בבוקר, באיסופים אחר הצהריים וכמובן בחופשות. לפני כשנתיים וחצי עשיתי הסבה להוראה, ובזכות השינוי אני זמינה יותר לילדים: מצליחה לפזר ולאסוף אותם ברוב ימות השבוע, לוקחת ומחזירה אותם מחוגים, וכמובן שאני איתם בחגים ובחופש הגדול. אמנם אני משתכרת פחות מבעבר, אך איכות החיים שלנו השתפרה פלאים. הסיפוק שיש לי ממקום העבודה והעבודה עם תלמידים - בנוסף לשעות הנוחות עבור ילדי הפרטיים - הם השילוב המנצח עבור משפחתי.

כעובדת, מה את עושה פחות טוב ומה יותר טוב מאז שאת אמא?

המשימות שאני לוקחת הביתה מורכבות הרבה יותר. היתרון המשמעותי הוא שאני סבלנית יותר לאנשים בכלל ולילדים בפרט. בזכות ילדיי וההתמודדויות השונות למדתי שיש הרבה מעבר לשחור ולבן. אני מאמינה שזה גם מה שמפתח אותי ברמה האישית והמקצועית.

איך מקום העבודה והעמיתים מקבלים את היותך אמא?

יש קבלה והבנה להיותי אמא. זה בא לידי ביטוי בכך שיש התחשבות כשאני נאלצת להיעדר עקב מחלות ילדים או עניינים הקשורים בהם. בעיניך, מה משך חופשת הלידה האידיאלית?

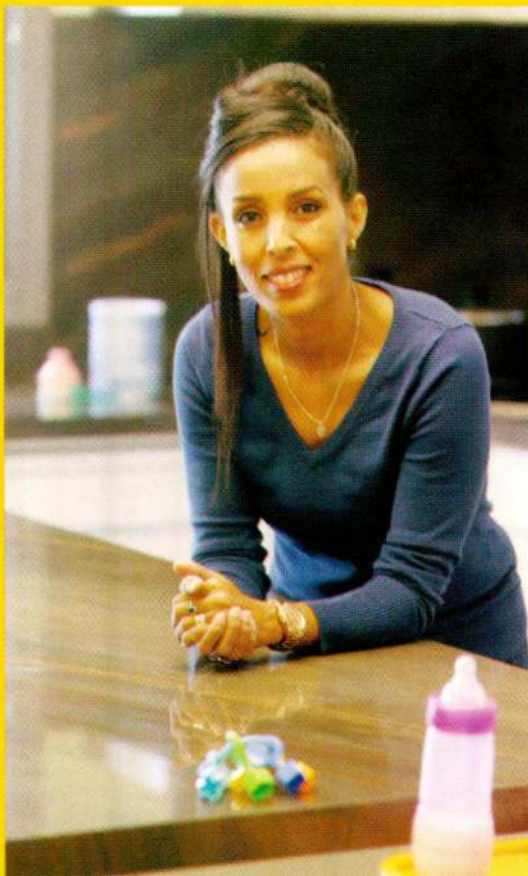
שנה. אלה השלבים הסופיים של ההנקה, כך שאני לא צריכה לשאוב חלב במהלך יום העבודה - דבר שמקשה עלי גם כפן הפיו וגם בהתנהלות ביום עבודה רגיל. בנוסף, בשלב הזה התינוק עצמאי יותר, יושב, זוחל ואף הולך, מחזיק בקבוק בכוחות עצמו, מביין ומצליח להביע את עצמו כך שה סביבה יכולה לעזור לו. אני מרגישה הרבה יותר בטוחה להשאיר אותו עם אנשים אחרים אחרי גיל שנה.

מה היית משנה במקומות העבודה כדי שיתמכו יותר באם העובדת? נשים צריכות לעבוד פחות שעות בשנותיו הראשונות של התינוק. חשוב להוסיף לאמהות ימי מחלת ילד, כי דווקא בשנה הראשונה של התינוקות, במסגרת חדשה, הם חולים יותר.

מה הקושי העיקרי עבורך כרגע?

השילוב המורכב כל כך של יום עבודה ארוך עם מטלות הבית וטיפול בילדים. הייתי שמחה מאוד להגיע הביתה כשעה לפני איסוף הילדים, כך שאצליח לארגן את הבית. במצב הנתון, כדי להגיע שעה לפני הילדים אני צריכה לצמצם משמעותית את אחוזי המשרה והשכר יירד בהתאמה - דבר שלא אוכל להרשות לעצמי ולמשפחתי. אתגר נוסף הוא המשימות הקשורות לעבודה שאני צריכה לעשות בבית בזמן שהילדים נמצאים בו, כמו שיחות טלפון עם תלמידים, הורים וקולגות.

# פתאום את מבינה את גודל העניין: להשאיר ילד קטן בזרועותיו של אדם אחר



## מורן שפלאגל [39]

רופאה בכירה במחלקה לרפואה דחופה לילדים במרכז הרפואי שיבא, מצב משפחתי: נשואה +3, מגורים: כפר אז"ר

# "השארתי ילדה חולה בבית והלכתי לטפל בילדים חולים של אחרים"

איך היתה החזרה לעבודה?

את בנותי הגדולות ילדתי במהלך ההתמחות ברפואת ילדים. נסיבות ואופי העבודה חייבו אותי לחזור לעבודה ולתורניות אחרי שלושה חודשים וחצי עם הגדולה ושבעה חודשים אחרי שנולדה אחותה. הרגשתי שזה מוקדם מדי וחשתי פספוס, במיוחד לאור העובדה שבעבודה שלי אין חלקיות משרה, כלומר זה 0% או 150% משרה. הפעם הבנתי שאני רוצה להיות נוכחת בשנה הראשונה לחייו של נווה, ולהקדיש את זמני למשפחה. אף ששנים הייתי בגישה של "זאת לא כמות השעות שמשנה, אלא איכות השעות עם הילד", דווקא במקרה הזה יש חשיבות גם לכמות. זה מאפשר נינוחות אחרת באינטראקציה עם הילדים, שיחות עמוקות יותר, הבנה והשפעה ממשית על היומיום שלהם, שלא לדבר על סופי שבוע רצופים. עם זאת, לאחר 11 חודשים בבית התחיל לדגדג לי הרצון לשוב לעבודה ולעשייה הרפואית. הפעם השארתי בבית תינוק שיועד להביע את רצונו, יודע ללכת, וכך חזרתי שלמה יותר לעבודה.

האם כשבחרת את העבודה הזו הבאת בחשבון שיקולי הורות?

התחלתי ללמוד רפואה כשהייתי בת 23, מלאת ערכים ואמביציה, וההורות היתה רחוקה ממני. נעשיתי רופאת ילדים עוד לפני שהייתי אמא, או למעשה גם אני וגם ילדי לא מכירים מציאות אחרת. המקצוע שבו בחרתי - רפואה דחופה לילדים - הוא אינטנסיבי ולא מאפשר גמישות בהתנהלות היומיומית. לא פעם השארתי ילדה חולה בבית והלכתי לטפל בילדים חולים בבית החולים, וזה לא היה יכול לקרות ללא בעלי, הורי, וללא צוות המטפלת והבייביסיטריות.

כעובדת, מה את עושה פחות טוב ומה יותר טוב מאז שאת אמא?

אין ספק שכרופאה ואמא לילדים צעירים אני חשה הודעות ואמפתיה רבה למטופלים ולהוריהם. מצד אחר, כרופאה בבית חולים מצופה ממני לא רק לעסוק בקליניקה אלא גם ללמוד מתמחים, סטאזורים וסטודנטים, ובנוסף גם לנהל מחקר ולהשקיע שעות באקדמיה - כל זאת מעבר לשעות העבודה. המתווה הנוכחי של חיי מאפשר לי להפנות פחות קשב בתחום הזה. הילדים עוד צעירים ודורשים תשומת לב אחר הצהריים ובערב. אני מקווה שככל שידגלו, אוכל להשקיע יותר בתחום הזה. רפואה היא תחום דינמי ומשתנה, וכדי לשמור על הקצב אתה חייב להיות מונע מסקרנות, לשאול, לחקור ולהתפתח.

איך מקום העבודה והעמיתים מקבלים את היותך אמא?

העבודה היומיומית בבית החולים אינטנסיבית. רבים מהקולגות שלי, הרופאים, האחיות וכוח העזר, הם הורים, חלקם גם תומכים במשפחה הרחבה יותר ובהוריהם. כולנו חלק ממארג משפחתי ולכן מראש אין לי ציפייה להעדפה מתקנת או רצון בהקלות. זו העבודה, וכולנו נותנים את המקסימום במסגרת היכולות שלנו.

בעיניך, מה משך חופשת הלידה האידיאלית?

שנה, בלי שום ספק. זה בונה את הבסיס לחיים, מאפשר הנקה מלאה ובניית בסיס יציב למשפחה המתהווה.

מה היית משנה במקומות העבודה כדי שיתמכו יותר באם העובדת? במערכת החינוך יש הרבה מאוד ימי חופש שלא מסונכרנים עם ההורים העובדים. יצירת מסגרת תוך-מוסדית אלטרנטיבית במקומות העבודה, כמו קייטנות, יכולה לסייע לשמירת רצף העבודה ולהקל על העובדים.

מה הקושי העיקרי עבורך כרגע?

הקונפליקט המתמיד בין הצורך של המשפחה ושלי להיות אמא וכת זוג תומכת ונוכחת מול השאיפות והציפיות שלי מעצמי ושל מקום העבודה ממני כרופאה המשלבת קליניקה עם אקדמיה ומחקה.

בבית נמצא התינוק שלך, ובחוץ מחכים העולם הגדול, הקריירה, המטרות המקצועיות והקולגות. האם יש דרך לשלב ביניהם בלי להפסיד דבר? חמש אמהות שחזרו לא מכבר מחופשת לידה מספרות על הניסיון שלהן

מאת נעה נבט



## השאלון | אמהות עובדות

## הילה אדרי [34]

מעצבת פנים בסטודיו ברברה ברזין, מצב משפחתי:  
נשואה + 3, מגורים: קיסריה

## "אני לא נמצאת עם הילדים"

איך היתה החזרה לעבודה?

כשבתי הקטנה היתה בת ארבעה חודשים, חזרתי ללימודים בבית הספר לעיצוב של ברברה ברזין, לשנת הסטאו' האחרונה שלי. חשתי רגשות מעורבים: מצד אחד שמחתי לחזור לעסוק במה שאני אוהבת, ומצד אחר חשתי להשאיר בבית תינוקת קטנה מאוד. אבל העבודה נתנה לי סיפוק רב. במסגרת הסטאו' אני מנהלת פרויקט בניין לשימור בירושלים, ומלווה ומנהלת את העבודה בבניין מא' ועד ת', בצמוד עם הקבלן והלקוח.

ברברה אפשרה לי לחזור לעבוד מתי שארצה, אבל העדפתי לחזור ולהתמקצע במה שאני עושה, כדי לא להרגיש פספוס. היה לי חשוב להגיע לתכל'ס וזה מה שדירבן אותי לחזור כל כך מהר. אני לא נמצאת עם הילדים כל בוקר, והלב מתכווץ. יומיים בשבוע אני מגיעה הביתה ב-16:30 ויומיים בשבוע ב-19:00. יש יום פיצוי שבו אני בבית עם הקטנה, וכמובן, אני מקדישה את כל כולי למשפחה בסוף השבוע.

האם כשבחרת את העבודה הזו הבאת בחשבון שיקולי הורות?  
כן. כשילדתי את שני הילדים הגדולים כבר היה לי תואר במינהל עסקים ואו לא עבדתי הרבה. עיצוב פנים משתלב מצוין עם ההורות כי אני מחליטה מתי להיפגש עם הלקוחות ואני אחראית על לוחות הומנים שלי. יש הרבה שעות עבודה בפרויקט, מה שמצריך ממני השקעה רבה. הבנתי שאני צריכה חלוקה ברורה בין העבודה למשפחה וגם לעבוד אל תוך הלילה כשהילדים כבר ישנים.

כעובדת, מה את עושה פחות טוב ומה יותר טוב מאז שאת אמא?  
אני מאורגנת יותר, יודעת לארגן ולקבוע סדרי עדיפויות, מקדישה



צילום: מגד גוזני

## דנה שהרבני-חדוותי [35]

בעלת משרד האדריכלים ARCITECTWO, מצב משפחתי:  
נשואה + 2, מגורים: תל אביב

## "מה שלא הספקתי לעשות ביום - אעשה בלילה"

איך היתה החזרה לעבודה?

עבדתי במשרד אדריכלים גדול וממנו יצאתי לחופשת הלידה הראשונה עם נועם, בת הארבע. אחריה המשכתי לעבוד במשרד אדריכלים גדול אחר, וממנו יצאתי לחופשת לידה עם עומר, בן השנה. לאחר התלבטות החלטתי שלא אחזור לשם אלא אצא לדרך עצמאית. פתחתי עם בעלי עודד משרד אדריכלים. מאחר שזו התחלה חדשה עבורי ואני בונה משהו שהוא שלי מהתחלה ועד הסוף, הרגשתי עם זה מצוין, אפילו כשעומר כבר לא היה איתי בכל רגע ביום.

האם כשבחרת את העבודה הזו הבאת בחשבון שיקולי הורות?

אמהות חייבות להגשים את עצמן, במיוחד בשנים האלה של בניית המשפחה, עם כל הקושי. היציאה לעצמאות הגיעה בעיקר מהמקום הזה, אך גם כדי שאוכל להיות יותר זמינה לילדים. בפועל, אני מחלקת את זמן העבודה שלי ליום ולילה, ובעקבות כך עובדת הרבה יותר קשה. אמצע היום מוקדש רק להם, ואני משתדלת להתנתק מהעבודה בשעות האלה.

כעובדת, מה את עושה פחות טוב ומה יותר טוב מאז שאת אמא?

אני כל כך הרבה יותר יעילה. זמן העבודה שלי קצוב, ואני יודעת מראש שלא משנה מה - ב-15:45 חייבים להפסיק לעבוד. מה שלא הספקתי לעשות ביום - אעשה בלילה. לכן הימים שלי מסודרים מראש. מצד שני, אין ימי עבודה ארוכים ורציפים, ולעיתים זה חסר לי מאוד.

איך מקום העבודה והעמיתים מקבלים את היותך אמא?

אחרי חופשת הלידה הראשונה שלי, כשחזרתי לעבודה כשכירה, דאגתי לעבוד במקום שיש בו הרבה אמהות וידוע מראש שלא ניתן לעשות שעות נוספות. כעת, כשאני עובדת עם בעלי, הלקוחות שלי יודעים שאני אמא ואני משתדלת לסדר את הלוח שלי בהתאם לכך. דווקא במקצוע שלי אני מרגישה שזה פלוס אדיר לתכנן בתים למשפחות. אני מגיעה מהמקום הזה בדיוק, ולכן מבינה הרבה יותר טוב את הצרכים שלהן.

בעיניך, מה משך חופשת הלידה האידיאלית?

חצי שנה. אני אוהבת לעבוד וחשוב לי להגשים את עצמי.

מה היית משנה במקומות העבודה כדי שיתמכו יותר באם העובדת? שייתנו אפשרות לעבודה מהבית, שלא יפגעו במשכורת גם אם אחוזי המשרה נמוכים יותר, מאחר שאמהות ידועות כעובדות יעילות הרבה יותר, ושיתחשבו בימי המחלה של הילדים.

מה הקושי העיקרי עבורך כרגע?

עכשיו, כשאני עצמאית, אני מארגנת לעצמי את הזמן, אבל יש הרבה יותר מה לעשות. העבודה גולשת לסופי השבוע, לעתים גם על חשבון הילדים. אני מודעת לכך שזה חלק מבניית עסק חדש, אבל אחת המטרות הראשונות שלי היא לא לעבוד בסופי השבוע, כדי שאוכל ליהנות מהם 100% מהזמן שאני איתם.



צילום: גיל אליהו

## איה שטרן | 40

יועצת חינוכית ומנהלת תחום טיפול בישיבה הטכנולוגית תמ"ה, מצב משפחתי: נשואה + 7, מגורים: קצרין

# "אני זוכרת שהעבודה האמיתית היא הילדים שלי"

אחרי כמה זמן חזרת לעבודה?

בסוף חופשת הלידה על פי חוק. בניגוד לחזרה מחופשות לידה קודמות, עם שני הקטנים שלי אני מרגישה ממש כאילו אני נקרעת מהמקום הטבעי לי ביותר, עם התינוקות בבית. כששאלתי את הרופא למה אני מרגישה ככה, מה עובר עלי ולמה אני לחוצה, הוא ענה: כי קיבלת שכל. יש בזה משהו. האמהות של גיל 20 היא לא האמהות של גיל 30. פתאום את מבינה את גודל העניין: להשאיר ילד קטן בורועותיו של אדם אחר. זה לא מוריד מכך שהעבודה טובה לי ואני אוהבת אותה.

האם כשבחרת את העבודה הזו הבאת בחשבון שיקולי הורות?

חלמתי לעבוד בתחום הרפואי או בסייעה, אבל היה ברור לי שאם אני רוצה משפחה ברוכת ילדים - ותמיד רציתי - עדיף שאבחר בהוראה. אני מאוד שלמה בעבודה שלי, כי אני משתדלת לעזור לתלמידים. זה סוג שונה של הצלת חיים, ולא פחות חשוב ממה שעושה אחות או רופאה.

כעובדת, מה את עושה פחות טוב ומה יותר טוב מאז שאת אמא?

הבן הבכור שלי כבר בן 16, כך שאני משלבת עבודה והורות שנים רבות. יש ימים שבהם אני מגיעה עייפה לעבודה בגלל לילות לבנים ומחלות של הילדים. בכל זאת אני מתעקשת על שעות העבודה שלי, ואני מאוד משתדלת לא להכניס את העבודה הביתה, למעט במקרי חירום ויום עבודה אחד ארוך בשבוע. בשנים האחרונות לקחתי על עצמי להוציא את הילדים מהמסגרות החינוכיות, כך שיהיה לי קו אדום שבו אני חייבת לצאת מהעבודה. ללא בעלי לא הייתי יכולה לעשות זאת. הבית מתפקד באיוונים ביני לבינו באופן מושלם אחרי ניסויים וטעויות. אני מאמינה שלא הייתי מצליחה לעמוד בכל מטלות הבית, ההורות, העבודה והניהול ללא השותפות שלו.

איך מקום העבודה והעמיתים מקבלים את היותך אמא?

הם מעריכים את האימהות שבי, ויותר מזה - הם דוחפים אותי לצאת מהעבודה בחזרה לילדים.

בעיניך, מה משך חופשת הלידה האידיאלית?

יהיה הכי טוב אם יכולנו להיות בחופשת לידה מוכרת חצי שנה. אני מאוד מאמינה ביציאה מהבית ובחזרה לעניינים, וגיל חצי שנה הוא תקופה טובה מבחינת התפתחות הילד.

מה היית משנה במקומות העבודה כדי שיתמכו יותר באם העובדת?

צריך לרכו את כל הפעילויות בשעות העבודה המקובלות ולקיים פחות פעילויות בערבים. אם פעם הרשיתי לעצמי להימרח בעבודה, לנצל את העבודה שבעלי בבית ולצאת רק בערב, כיום נוח לי שיש לי גבולות, אני חייבת לזרוק את העט ולחזור הביתה. כשאת יודעת שיש לך דדליין, את פחות מפורת, עושה מה שאת צריכה וחוזרת מטרחה.

מה הקושי העיקרי עבורך כרגע?

השכר. תלוש השכר של עובדי הוראה הוא פתטי. יש לי שכר ילדים, כך שפשוט להבין כמה ההוצאות שלנו גדולות. לפעמים אני תוהה - ברמת השכר - למה לא למדתי מקצוע חופשי אחר.

## כל בוקר, והלב מתכווץ"

זמן ברור לכל משימה ומשימה. החלק הפחות טוב הוא הומינות שלי: משעה מסוימת אני צריכה להיות זמינה לא רק לעבודה, אלא גם לילדים, גם כשאני בעבודה. מ-14:00 אני חייבת להיות זמינה לילדים, אבל לא יכולה לזרוק את הטלפון הנייד הצדה, אלא צריכה להיות זמינה וקשובה.

איך מקום העבודה והעמיתים מקבלים את היותך אמא?

רוב העובדות בסטודיו הן אמהות, וזה בא לידי ביטוי. אם אני מרדיעה בבוקר שלא אגיע, תמיד מבינים ומתחשבים בי. גם חברי הצוות מגבים אותי. אני מנסה להיעדר כמה שפחות ורק כשאין ברירה, ולכן זה גם מתקבל בהבנה.

בעיניך, מה משך חופשת הלידה האידיאלית?

חמישה חודשים. כשלב הזה הרגשתי שאני צריכה את "הכחוך", שאפשר לקחת אורר לנשימה גם בשביל עצמי כדי להיות גם אמא טובה יותר. אני חוזרת הביתה מיום עמוס של פיקוח ותוכניות מלאת סיפוק ועושר, וגם בני המשפחה מרוויחים מזה.

מה היית משנה במקומות העבודה כדי שיתמכו יותר באם העובדת?

את הגדרת ימי מחלה לילדים. צריכים להיות גמישים יותר, בעיקר בקר בכל הקשור לימי מחלה, שכמובן אינם צפויים ועם ילדים באים בצרורות.

מה הקושי העיקרי עבורך כרגע?

לחלק את עצמי ולנסות להיות 100% בכל אחד מהמקומות. לצערי זה לא תמיד אפשרי, ולפעמים אני מרגישה שאני מחסירה משהו.



צילום: מאד גוזני