



מאמר

ממשיכים לעבוד על הזוגיות

בזמן ההריון חשוב לעבוד על נושא הזוגיות ולהבין שגם תופעות כמו כעס או עצב יכולות להופיע לפעמים ללא סיבה.

ההתרגשות האופפת את ההריון, המתח והאינטנסיביות של כל בדיקה, והציפייה לילד גורמת לזוגות רבים להזניח את הזוגיות שלהם. במצבים כאלו חשוב מאוד להקפיד על

שיתוף פעולה מלא בכל הקשור להריון, אך יחד עם זאת לקחת פסק זמן לעיתים על מנת לבדוק את הזוגיות, ולנסות לא לעסוק בנושא ההריון בצורה אובססיבית.

אם כך, כיצד בכל זאת ניתן לטפח זוגיות טובה ומוצלחת בין התקפי ההורמונים הגואים, הציפיה לילד חדש במשפחה, והאינטנסיביות המתלווה לתקופת ההריון?

הקפידו על זמן איכות זוגי

נסו במהלך תקופת ההריון לקחת פסקי זמן ולהמשיך בשגרה שהיתה נהוגה עוד לפני הכניסה להריון. השתדלי לנצל את תקופת הטרימסטר הראשון והשני של ההריון על מנת לצאת, לבלות עם חברים, או לצפות בהצגה או סרט. אמנם תקופת ההריון מלווה בעייפות ובכאבים, אך הטרימסטר השלישי הוא הכבד והקשה ביותר, לכן נסי לנצל את התקופה שלפני לבילויים ולטיפוח הזוגיות. באם נהגתם לפני לצאת לטיולים ולעסוק בעיסוקים אשר אתם נהנים לעשות יחד, הקפידו לנצל את התקופה הנוחה של ההריון על מנת להמשיך ולבלות כמה שניתן.

הקפידו על קיום של יחסי מין

עד השבוע ה-19, במידה ומדובר בהריון רגיל ללא בעיות, ניתן להמשיך ולקיים יחסי מין ללא חשש. לעיתים, האישה תהיה חסרת חשק, או מלאת חששות לקיום יחסי מין בתקופה זו, ולכן על הבעל לא להפעיל כלפיה לחץ מיותר. לעומת זאת, קיימים בעלים רבים אשר חשים ירידה בחשק המיני, ודחיה מגוף האישה בתקופת ההריון, או חוששים מקיום יחסי מין עם האישה ההרה על מנת שלא לפגוע באישה או בעובר.

במקרים מן הסוג הזה חשוב מאוד לגייס את כלל הסבלנות לבן הזוג, ולנסות להבין כמה שאפשר את הצד החושש. במקרה של נשים חשוב לזכור כי לעיתים מדובר בהורמונים אשר אין לה שליטה עליהם, ובאם מדובר בצד של הגבר, חשוב לנסות ולזכור כי מדובר בתקופה זמנית בלבד.

הקפידו לשוחח ולשתף בחוויות

אמנם את ההריון חווה האישה, אך חשוב מאוד לפתח פתיחות בכל הקשור לחוויות ורגשות המתלוות לתקופה זו. במהלך השבוע ה-19 נשים רבות מתחילות לחוש את תזוזת העובר, אולם הגבר אינו יכול לחוש בהן. האישה מצידה תוכל לשתף ולדווח לבעל על תזוזות העובר ועל כלל סימני החיים וההרגשות אותם היא חווה. ההריון הוא פרי יצירה של שניכם יחד, לכן הקפידו לחוות אותו יחד כמה שניתן. תכננו יחד את חדר הילדים, גשו יחד לקורס הכנה ללידה, הקפידו ללכת לבדיקות יחד והשתדלו להתרגש ולחוות יחד כמה שניתן את התקופה היפה הזו

זכרו: ההריון הוא התקופה האינטימית האחרונה ליזמן רב. אחרי הלידה הדינמיקה במשפחה משתנה, והסיטואציה האינטימית שלכם לבד לא תחזור על עצמה. המחשבה על

בילוי משותף ושיפור הזוגיות אינה תגרע מהתפתחות התינוק הגדל ברחם, לכן אין כל רע בלהנות מכמה חודשי הנאה זוגית נוספים.