



מאמר

מה קורה לזוגיות שלנו?

לידה של ילד היא תמיד מבורכת, אך מביאה איתה גם לחצים לא פשוטים, עייפות ורצון לדעת כיצד להתמודד עם הבעיות בזוגיות.

ההתרגשות הגדולה לאחר הלידה שככה והמשפחה נכנסה לשגרה מבורכת. לאט לאט מתחילים להתרגל למציאות החדשה ולסדרים החדשים. הלילות מתחילים להיות שקטים

יותר, הגוף שלך חוזר לצורתו המקורית וכאבי הגזים והבכי של התינוק נרגעו כמעט לחלוטין. לאור כל אלה אתם מתפנים לחשוב גם על הזוגיות שלכם. אחרי הכול, אתם אינכם רק הורים אלא גם בני זוג. כיצד ניתן לשמור על הזוגיות לאור המצב, כיצד ניתן לשמר את האינטימיות לקבל ולהעניק את תשומת הלב הראויה לבן הזוג לאור הזמן שנגזל על ידי התינוק הקטן והתובעני שהצטרף למשפחה ?

הסוד מן הסתם הוא בספונטניות, או יותר מדויק, בחוסר הספונטניות שעתה היא חלק בלתי נפרד מחייכם. מעתה תצטרכו לתכנן כל יציאה. נגמרו הימים בהם ניתן היה בהחלטה של רגע לקפוץ לאותו צימר מהמם בצפון או להגיע בדקה התשעים למסעדה ההיא שאהבתם. אפילו גיחה לסרט בקניון השכונתי תהא מעתה פרויקט קטן.

מצד שני, אין הדבר אומר כי עתה תאלצו לוותר על כל אלה. להפך, טיפוח הזוגיות לאחר לידה ובכלל כהורים לתינוק היא דבר חשוב מאין כמותו. הדבר הקל ביותר הוא להיבלע בתוך המערבולת היום-יומית התובענית ולטעון כי "אין זמן" ליציאות ולזוגיות. יש זמן, אלא שמעתה תצטרכו לדאוג לדברים אלה ולתכננם מראש, אך הדבר בהחלט אפשרי. הדברים אמורים כמובן גם לגבי היחסים האינטימיים ביניכם שהם חלק אינטגרלי מחיי כל זוג. נכון הדבר כי ההיריון והלידה שינו זמנית את מהלך העניינים בנושא, אך אין ספק כי מיניות ואינטימיות הן בהחלט נדבך חשוב בזוגיות.

נסו לחפש דמות אמינה עליה תסמכו על מנת שתוכל לטפל בתינוקכם לפי הצורך. חשוב שתהיה זמינה לעיתים קרובות. זו יכולה להיות הסבתא, הדודה, האחיות, השכנה או אפילו בייביסיטר בתשלום מלא. כל שעה שתפנו לעצמכם ערכה לא יסולא בפז. תוכלו לצאת למסעדה, לבית קפה, לסרט, או להיפגש עם חברים. "אוורור" זה יעשה פלאים לזוגיות שלכם, ותחושו שאינכם רק בית גידול לתינוק קטן חמוד ותובעני אלא גם זוג.

כך האינטימיות שקצת אבדה לאחר הלידה תלבלב שוב וכך תעלו על דרך המלך. בגיל שלושה חודשים וחצי ניתן לזהות ניצנים של דפוסי שינה אצל התינוק. נצלו שעות שינה אלה לטובת פעילויות משותפות אותן נהגתם לעשות לפני הולדת התינוק. כל שעה או חצי שעה ש"תגנבו" לעצמכם תיטיב עמכם מאוד.

פעילויות משותפות של שלושתכם הן גם דבר מבורך, אך אל תשלו את עצמכם שהן מקדמות את הזוגיות כפי שבילוי ללא התינוק יתרום. נסו ליצר זמן איכות רק של שניכם.