



מאמר

מה לעשות בין הצירים?

מה ניתן לעשות בזמן שבין הצירים וכיצד בן הזוג יכול לעזור לך

מה לעשות בין הצירים ? בן הזוג בפעולה

תהליך הלידה הוא ארוך ומתיש. בייחוד בלידה הראשונה, עלול התהליך להתארך ולדרוש כוחות נפש וכוחות פיזיים גדולים מאוד. גם בן הזוג עובר את התהליך, אמנם לא פיזית, אך

אין ספק שכאבי הצירים משפיעים גם עליו. שיתוף בן הזוג בעניין יתרום רבות להרגשתך ולהרגשתו. כיצד הוא יכול לסייע ?

קודם לכל: עידוד

אין כמו מילה טובה (והרבה), מילות פינוק ואהבה, עידוד ותמיכה נפשיים. התמיכה הזו כבר עושה את מחצית העבודה.

עזרה ב"דברים הקטנים"

אולי הם קטנים אך חשובים מאין כמותם...לסדר את הכרית כך שתהיה בפוזיציה הנוחה, להוריד או להעלות את המיטה, לקרוא לאחות, לקנות לך קרטיב פתאום באמצע הצירים, להביא לך את האייפוד, להזכיר לך מה אמרה האחות, לקרוא למרדים להוסיף לך אפידורל, לקשר לך את אמא שלך בסלולרי, חסר במה ניתן לעזור ?

עיסוי ועזרה פיזית

אין כמו עיסוי הגב הכואב, עזרה בתרגול נשימות (להזכיר לך מה שלמדתם ביחד בקורס ההכנה ללידה), הפיכתך מהגב לצד, ויש המגדילים לעשות ומעניקים ממש עיסוי מקצועי אותו למדו לקראת התהליך.

לקראת סוף הלידה יהיו בני זוג אשר ישתתפו בתהליך ויעזרו למיילדת לכופף את ברכיך.

בעל בחדר הלידה ☺ עזרה ברוכה בהחלט.