



מאמר

כיצד להתמודד עם העצות של הסובבים לגבי ההריון?

מה תוכלי לעשות על מנת לשמור על פרטיות בכל ענייני ההריון, אך לא להראות קרה ומרוחקת?

רואים כבר את הבטן ואינך יכולה להסתיר עוד את הריוןך בהצלחה. נראה כי הסובבים אותך אינם מסוגלים להתעלם מן ההריון, ואיש אינו יכול להישאר אדיש למראה של בטןך המתעגלת. ישנן מגוון רחב של תגובות שאת ודאי מכירה החל משמחה או תדהמה ועד פרצי רגשות גדולים כאילו ההריון הוא אינו שלך אלא של הסובבים אותך. המגזימים ביותר דואגים גם ללטף את בטןך תוך כדי מתן עצות שונות, כאילו היא רכושם. לאחר שנגמר השלב בו פרסמת ברצון או שלא ברצון על הריוןך המתפתח, מגיע השלב של העצות. כולן עברו הריונות שונים, ואם לא הן אז דודתן, חברותיהם, קרובות המשפחה שלהם או השכנה, ולכולם יש מגוון עצות בעבורך, גם אם אינך חפצה בהם.

אם זה הוא ההריון הראשון שלך יתכן ותמצאי עצמך מבולבלת בים העצות שתקבלי מהסובבים, הרי לא יתכן שכולם מיעצים לך עצות שגויות. יחד עם זאת את גם כך אובדת עצות בעקבות שלל האינפורמציה שאת מקבלת מהטלויזיה, הספרים שאת קוראת רשת האינטרנט ועוד, ואינך זקוקה למקורות מידע נוספים. אם כך, מה תוכלי לעשות על מנת שלא להגיב בזלזול או בבוטות לעצות המגיעות מן הסביבה, אך לא לאבד את סבלנותך?

אספנו עבורך כמה עצות להתמודדות עם הבלבול:

- השתדלי להבהיר בצורה נעימה אך חד משמעית כי מדובר בהריון שלך, בגוף שלך ובחיים שלך, עדיין אין זה נותן לאף אחד את הזכות לקבוע בעבורך מה תעשי ואיך תנהגי. הבהירי כי על הסובבים אותך לכבד את פרטיותך, וכי אינך חייבת לקבל כל עיצה.
- החליטי בעצמך מי יכולים להיות מקורות המידע המהימנים שלך לאורך תקופת ההריון והקשיבי להם. אלו יכולים להיות הרופא שלך, אחותך, האחיות בטיפת חלב, חברתך הטובה, אמא וכל מי שתחפצי. על הדמות להיות מישהי שעליה את סומכת, ושאינה מתערבת כלל בהריוןך, אלא אם כן את זו שפונה אליה. לאחר שקיבלת את ההחלטה הזו זכרי כי אינך חייבת דבר לשאר מבקשי טובתך, וכי עליך להקשיב ולקבל עיצות רק ממי שאת חפצה. עצות עשויות להיות לעיתים חיטוט יתר בהריון הפרטי שלך, ולפיכך עליך להגיב בנימוס, ולהמנע כמה שניתן מלפתוח שיחה בנושא.
- השתדלי להיעזר בבעלך כמה שניתן. גברים לעיתים יכולים לשדר סמכותות גדולה יותר משלך, ולכן לעיתים התערבות אסרטיבית וחד משמעית מצידו של בעלך עשויה להרגיע את הרוחות.
- היי סבלנית וזכרי כי ההריון נמשך רק תשעה חודשים.
- אם חשבת שנפטרת מהעצות עם לידת התינוק, חכי לאחר הלידה, אז יגיעו עצות רבות ומגוונות בנושא הגידול של התינוק וההורות. השתדלי לפתח "עור של פיל" ולבחור את העצות להם את רוצה להקשיב.