



מאמר

הכנה נפשית ללידה מרובת עוברים

טיפול הפוריות המציעים את אופציית ההורות לאנשים עם בעיות בפריון יצרו מצב של הריונות מרובי עוברים.

בין אם מדובר בלידה ראשונה או שלא, יש להתכונן היטב ללידה. כל לידה היא מהפך בחיים. קל וחומר כאשר מדובר בלידה של מספר תינוקות ביחד. לעיתים הריונות כאלה

מתרחשים גם באופן טבעי. אך יש לקחת בחשבון שהיריון מסוג זה הוא היריון בסיכון גבוה
כבר מתחילתו וסופו להסתיים במרבית המקרים בלידת פגים.

לאחר הלידה:

הנקה היא דבר נפלא, אך בהחלט יכולה להיות מאתגרת עבור אם שילדה שלישייה.
התייעצי עם יועצת הנקה שתלווה, תתמוך ותייעץ נכונה.

טיפול ביילודים: בבית החולים הטיפול ייעשה רובו ככולו על ידי צוות האחיות. אך מה אחר
כך? יש להיערך מראש ולגייס כל עזרה אפשרית. כדאי, להכין מערך טיפול מסודר ומשומן.
העייפות אשר מכריעה כה הרבה הורים תהיה כפולה ומכופלת במקרה שלכם. אם תערכו
כיאות תהיו רגועים נפשית ותקרינו רוגע לתינוקות.

גם בנושא הכנת הציוד לקבלת התינוקות: היערכות מתאימה תביא לסדר ולשיטתיות,
לשקט נפשי ולחוסר עצבנות מצדכם, כך שתהיו באמת פנויים לטפל בתינוקות.

תהליכים נפשיים

שיתוף: יתכן שהלידה תתרחש בניתוח יזום לפני תום תשעה חודשים. בכל מקרה יהיה לכם
זמן לעכל את ההורות החדשה והרחבה שלכם. הרשו לעצמכם להתרגש. דברו ושתפו את
בן זוגכם בכל החששות והדאגות.

ייעוץ: אם אתם חשים צורך להתייעץ עם איש מקצוע, עשו זאת ללא היסוס. המעבר
מסטטוס של זוג ללא ילדים למצב הורות לשני תינוקות או יותר היא חוויה חדשה.

תמיכה הדדית: חשובה כל כך התמיכה ההדדית שתוכלו להעניק זה לזה. בנוסף, כל תמיכה
נפשית שתגייסו לטובתכם מצד המשפחה והחברים הקרובים תחזק ותעצים אתכם עד
שתתרגלו לשגרה העמוסה.

להקשיב לקול הפנימי: זה הזמן גם להפסיק להקשיב לעצות נחמדות של שכנים או מכרים
אחרים העלולות רק לבלבל אתכם. יש מקום לאינטואיציה גם אצל הורים טריים כמוכם.

והדבר החשוב ביותר: זכרו כי בחרתם להיות הורים. התינוקות שלכם לא בחרו את
הסיטואציה. גם ברגעי עייפות וייאוש, זכרו כי תינוקות גדלים מהר מאוד. ההורות היא
אושר, לא רק עבודה. קחו את הגידול בקלות, עד כמה שניתן, ונסו ליהנות מכל רגע.