



מאמר

הוא הולך להיות אבא

בזמן שבוע 32 להריון ובזמן ההריון בכלל חשוב לדעת על התרגשויות וחרדות של בן הזוג.

הוא הולך להיות אבא ☺ התרגשויות וחרדות של בן הזוג

העובר המתהווה בגופך לעיתים גורם לך להזניח מעט את בן זוגך...אך גם הוא שותף

להיריון, לא פחות ממך. העניין הוא שגופו לא עובר את השינויים, כמוך. אך נפשו עוברת גם עוברת מסע רצוף התחבטויות, חששות ומחשבות מהותיות.

ישנם גברים פתוחים המשתפים ודאי את בנות זוגן בהתלבטויות ובחששות שלהם לגבי ההיריון, הלידה והגידול של התינוק. אחרים יעדיפו לשמור לעצמם את דאגותיהם: הם חשים שמספיק עומס מוטל על כתפי האישה שלהם. מכאוביה הפיזיים, הקושי בסחיבת המשא (תרתי משמע) תוך כדי עבודה, השינה הטרופה בלילה בשל הבטן הגדלה, כל אלה מספיק מטרידים על מנת שבן זוגה ירגיש שהוא אינו יכול לספר לה גם על "צרותיו" שלו.

אך אין ספק בדבר: גברים רבים מתחבטים בינם לבין עצמם בדאגות, ברגשות סוערים ובחששות אמיתיים לקראת הלידה של בת זוגם. האם אהיה אבא טוב ? מה עושים עם האחריות הגדולה הזו ? האם אתפקד ברגע האמת ? איך אדע בכלל להחזיק תינוק ?

גם גבר המרגיש בשל ומוכן לקבלת תינוק לחייו עשוי להתחבט בחששות אלה. אצל הנשים לגיטימי ומובן יותר להיעזר באם, בחברה, באחות או בשכנה. אצל הגברים קצת פחות מקובל לבקש תמיכה נפשית או אחרת. הגבר אמור להיות התומך והמחזק, ולא לבקש תמיכה בעצמו. הגבר אמור להיות "עזר כנגדה", שהרי הוא אינו עובר את ההיריון והלידה. מצד שני, הוא כן עובר את התהליך ולעיתים הדבר קשה אף יותר, היות שהוא צופה בבת זוגו כמעין מביט מהצד ואינו יכול להעביר את כאביה אליו.

חשוב אם כך להיות ערוך לניואנסים של הגבר שלך. ייתכן מאוד שלא ידבר על חששותיו, מאחר וירגיש שעליו להגן עלייך. אך מסתבר שגם הוא מלא דאגות, והדבר טבעי. החלפת דאגות הדדית יכולה רק לתרום לעניין: השיתוף והכנות יחזקו את הקשר, יעניקו תמיכה ויחזקו את הזוגיות שתצטרך כל פיסת אנרגיה בעת תהליך הגידול של התינוק.