



מאמר

בן הזוג ותמיכתו הנפשית

לאורך כל ההיריון מתחילתו ועד סיומו בחדר הלידה אין ספק שבן הזוג הוא דמות חשובה. לעיתים נוטים מעט "לשכוח" אותו ואין הוא עומד באור הזרקורים, אך גם הוא שותף מלא לתהליך ההיריון המופלא. ולכן נשים רבות ושמחות לשתפו בתהליך.

הבשורה על ההיריון הייתה בשורה עצומה עבור שניכם. הידיעה כי תהפכו להורים גרמה אצלכם להתרגשות רבה. אחר כך כבר התחילו הבחילות, ההקאות, הצרבות, הבצקות, העצירויות ואת כל אלה רק את חווית...

ומה לגבי בן זוגך ? עתה, כאשר את בפתחו של השליש השלישי ואת מתחילה להיות כבדה ופחות חיונית, כיצד יכול הוא לעזור ? התשובה היא הרבה.

שיתוף במטלות הבית היא כבר דבר טריוויאלי. כלומר, בשלב זה של ההיריון הוא ודאי כבר יודע שאת משימות הסחיבה והניקיונות עליו לבצע בעצמו.

העזרה החשובה באמת תהיה תמיכתו הנפשית לתהליך. כיצד ניתן להגיע ולהתחבר לבן הזוג ולזכות בתמיכתו הנפשית ? ובכן, אם חוויתם זוגיות טובה לפני הכניסה להיריון אין ספק כי האנרגיה החיובית תמשיך ואף תלבלב בשלב ההיריון, למרות כל המהמורות שבדרך.

בן זוג תומך הוא זה שינסה ככל הניתן להבין את המתרחש אצלך, את הרגשותיך, את תסכוליך, וכן, גם את כאביך. חשבי על כך, לעיתים קשה יותר להיות זה שצופה מן הצד מאשר זה שסובל. לראות את בת זוגתך סוחבת וכואבת: אין הדבר קל.

הדדיות חשובה לתהליך. לשתף את בן הזוג כאשר את מרגישה את התנועה הראשונה של העובר ברחמך. האין דבר קסום מכך ? ואחר כך, בחודשים המתקדמים הוא יוכל לשים את ידו על בטנך ולהרגיש ממש את הבעיטות ולהתרגש מאוד.

בנושא הבדיקות: נשים רבות מגיעות אליהן עם בן הזוג. לאולטרה סאונד, לבדיקות הדם, לדיקור מי השפיר. המסע הוא ארוך ומייגע והפרס כה נכסף...לעבור את כל הבדיקות ביחד הוא תהליך מקרב מאוד.

בשליש השלישי זוגות רבים נרשמים לסדנת הכנה ללידה ☺ זהו אמצעי נוסף שבו בן הזוג תורם מכוחו. האישה ודאי תרגיש כי הלידה אינה אחריותה האישית בלבד, למרות שהיא תהיה זו שתעבור את הלידה.

וכן, רצוי אף לשתף בפחדים, בחששות, במחשבות ולדבר על כך. קרוב לודאי ששיתוף ברגשות (חיוביים ושלייליים כאחד) יקרבו מאוד בין שניכם. כך לא ירגיש בן זוגך חסר ערך בתהליך הארוך שאת עוברת. כאשר ירגיש נחוץ וחיוני יעניק יותר ויותר תמיכה.

סיום התהליך בלידה הוא שיא החיבור. גברים רבים יושבים שעות על שעות ליד בנות זוגן בחדר הלידה. מרטיבים שפתיים, מדברים, מעודדים, מחזיקים, ולבסוף אף עוזרים ללידה בהנחיית המיילדת.

דומה שכיום מעורבות בן הזוג בתהליך היא דבר מקובל למדי. החיבור לצד הרגשי שבגבר שלך עושה אותו אף יותר אטרקטיבי, הלא כן ?

