



מאמר

אמהות עייפות? איך להתמודד עם העייפות שמביא איתו התינוק החדש?

תינוק חדש בבית הוא התרגשות גדולה אבל גם עייפות מאוד גדולה. איך מתמודדים עם העייפות ומהן ההשפעות של מחסור בשעות שינה על גופנו.

במהלך כל ההריון אנחנו שומעות את המשפט המעצבן "תשנו עכשיו כי אחר כך לא תשנו בכלל" ומנסות להבין מה אפשר לעשות עם כל המידע הזה, כי כידוע, לצער כל ההורים, שעות שינה אינן ניתנות לצבירה.

עייפות היא כנראה מצב צבירה קבוע של הורים, הקמים בלילה לתינוק, מחליפים חיתול, מאכילים ובחודשים הראשונים מתמודדים גם עם קוליק וכאבי בטן מגזים. לכולם ברור ששינה מספקת היא טעינת מצברים וחיונית לתפקוד. מחסור בשעות שינה פוגע בערנות, ביכולת שלנו להגיב ומשפיע אפילו על צורת החשיבה שלנו ולעיתים אף על מצבנו הנפשי.

קל לנו יותר לכעוס במצבי עייפות, להתרגז ולהגיב בחוסר פרופורציות. עייפות קיצונית לאורך זמן יכולה לגרום לתחושות של דיכאון, שיתבטא בקושי בתפקוד, מחשבות שליליות ותחושות קשות כלפי עצמנו.

איך מתמודדים עם עייפות כשישנו תינוק בבית, הזקוק לנו ודורש תשומת לב וטיפול גם בלילה? לפניכם טיפים ועצות שיעזרו לכם לישון קצת יותר.

אל תנסי להיות וונדר-וומן, יש לנו נטייה לנסות להספיק הכל, לבשל, לכבס, לנקות ואפילו לקרוא ספר. נסי לפחות בשלבים הראשונים, לוותר על הכל ולנסות לישון או לנוח כשהתינוק ישן. נכון שאנחנו רוצות לראות את הבית מסודר והכביסה מקופלת אבל אף אחד, חוץ ממך, לא מצפה ממך להצליח לעשות הכל.

אפשר לבקש עזרה: מותר וכדאי לבקש עזרה וכמובן לקבל עזרה ממי שמציע לך. עזרה בבישולים או משלוח של אוכל תפנה זמן יקר וכל עזרה לשמור על התינוק כדי שאת תוכלי לישון כמה שעות, היא מבורכת.

עזרה בתשלום: לעומת הימים של הסבתות שלנו, שאולי לא חיפשו עזרה בתשלום, כי הקהילה והמשפחה היו קרובים ועזרו, לנו יש אפשרות לקנות עזרה ולהקל על השגרה לפחות בהתחלה. אפשר לשלוח כביסה למכבסה, להזמין אוכל מוכן ואפילו להשתמש בשירותי סבתות להשכרה, מסדרות ארונות וכמובן חברת ניקיון. כל מה שיכול לעזור מבורך בשבועות הללו, כדי ליזכות בעוד שעת שינה חיונית.

סדר יום ברור: רוב התינוקות לא מצליחים לישון לילה שלם בחודשים הראשונים .. עדיין יצירת סדר יום מובנה היא קריטית מאד חשובה ותעזור לך ולתינוק ליצירת דפוסי התנהגות קבועים. במהלך היום חשוב לדאוג לאור בחדר ובשעות הערב והשינה לייצר אוירה רגועה יותר שיכולה לכלול אור מעומעם יותר, מוסיקה שקטה , ללא מסכי טלוויזיה , אמבטיה וארוחה שלפני השינה.

מותר להגיד לא: החיים משתנים לאחר לידת תינוק ואיתם גם האנרגיות המופנות לטיפול בו. מותר להגיד לא לאורחים ולחברים הרוצים להגיע, מותר לא לארח כשלא נוח לך ומותר שגם אם הגיעו אורחים לא תכיני ותבשלי להם. בקיצור מותר להגיד לא לכל מה שאת לא רוצה לעשות ובמקום זה לנסות לישון קצת או לנוח.