



מאמר

איך לעזור לבת הזוג אחרי לידה: מדריך לבן זוג תומך

תינוק חדש בבית מביא איתו המון שמחה אבל גם המון שינויים ולפעמים גם קשיים. איך לתמוך באישה אחרי לידה, למה לצפות ומדוע הסיטואציה לא תמיד פשוטה

כמה חיכיתם לרגע הלידה, לפגוש את הבייבי שדאגתם לו 9 חודשים ולחזור הביתה כמשפחה. השמחה גדולה מאוד, אבל ההתלהבות לפעמים מלווה בקשיים. זה לא שלא ידעתם

עייפות

מה לא אמרו על עייפות של הורים, והנה אתם מרגישים אותה. העייפות הזאת חזקה יותר אצל אישה אחרי לידה, כי לעיתים הגוף מותש מהלידה עצמה או משבועות ההריון האחרונים, שאז ישנים פחות טוב, ולעיתים מרגישים כבדות וקושי. אם אישה מניקה היא תתעורר בלילות מספר פעמים כדי להניק, מה שמוסיף לעייפות. ניתן לעזור לבת הזוג אחרי הלידה על ידי הבאת התינוק אליה, אולי החלפת חיתול בלילה כשצריך ובעיקר לנסות לתת לה זמן פנוי לשינה במשך היום.

אחרי לידה ? הכל כואב

כאבים ומשכב לידה ? השם המוזר הזה ? משכב לידה מתאר תקופה המתחילה מיד לאחר הלידה ונמשכת כשישה שבועות. בתקופה זו הגוף מתאושש מהריון והלידה, ומערכות הגוף, ובכללן רמות ההורמונים, חוזרות למצבן הרגיל. הרחם חוזר למקומו ולגודלו, והאישה חווה דימום, כאבים שונים, לעיתים טחורים או כאבים בתפרים. אי אפשר לקחת את הכאבים אבל אפשר לעזור ליולדת במנוחה ובניסיון שתעשה כמה שפחות בבית.

לחץ

הכל חדש ? הטיפול בתינוק, האמבטיה הראשונה, השאלה איך מכינים בקבוק, איך יודעים כמה התינוק צריך לאכול, איך בוחרים מוצץ, איך מרימים את הבייבי ומתי יש לו כאבי בטן או קוליק ומה עושים איתם. ההתרגשות מלווה בלחץ והוא מובן וכנראה שלאט לאט הכל יירגע ויראה פחות מלחץ. אז נכון ששניכם לחוצים, אבל הדרך להרגיע את הלחץ היא פשוט לעשות ולעשות- לעשות עוד אמבטיה לתינוק ביחד, להכין ביחד בקבוקים ולתרגל. לפעמים כשעושים הכל ביחד זה נראה קל יותר ופשוט. אז כבני זוג כדאי פשוט להיות שם ולעשות ביחד הכל, זו הדרך הטובה ללמוד ולהירגע.

של מי האחריות לטיפול בתינוק הזה?

נכון שאנחנו חיים בעולם שוויוני, וגברים כבר מזמן לא רק עוזרים לנשים, אלא הפכו לשותפים, ועדיין לאחר הלידה, בעיקר אם אישה מניקה, לא פשוט לעזור לה. ברוב הבתים נשים לוקחות חופשת לידה והאב חוזר לעבודה ☹️ כך שגם בלי שנתכוון נוצר מצב בו האמא מטפלת בתינוק ולעיתים יכולה להיות ביקורתית בקשר לעזרה או לטיפול של האב. כמו בכל דבר, כנראה גם כאן שהזמן יעשה את שלו והטיפול יעבור גם לבן הזוג, אז אנחנו ממליצים לא לדאוג ולהמשיך להיות שם בשביל האמא הטרייה.

מה קורה לסקס ולמשיכה אחרי לידה

התקופה אחרי לידה מורכבת לכולם, גם לאישה וגם לבן הזוג. מזוג הפכתם למשפחה, והתינוק דורש בדרך כלל לא מעט תשומת לב ואנרגיה. בחודשים הראשונים יש בני זוג שירגישו קצת נטושים וגם ישנו את דרך ההסתכלות על האישה שהפכה לאמא וקצת פחות בת זוג.

כאבים לאחר לידה ולפעמים לידה לא קלה, גורמת אצל חלק מהנשים, אבל גם אצל הגברים, בני הזוג, להימנע מיחסי מין ולתסכול. כל אלה יעברו עם הזמן, אבל חשב לזכור שאם את מרגישים שמהו נפגע במערכת היחסים בינכם, כדאי להתייעץ עם יועצים או אפילו עם רופאה המשפחה.

איך לעזור לבת הזוג אחרי הלידה:

כמו שאתם מבינים, כנראה שאין תשובה אחת הקשורה לעזרה, זה תלוי באישה, בתחושות שלה וכמובן גם בבחירות שונות. אבל לא משנה אם בת הזוג שלך בחרה להניק או להאכיל בבקבוק, אם אתם הורים לתינוק ראשון או לכמה ילדים, יש דברים שתמיד יעזרו לבת הזוג ויקלו על השבועות הראשונים

1. שעות מנוחה ☹️ קשה לישון כשהתינוק ישן אבל לפעמים לתת לבת הזוג כמה שעות של שקט ולנסות לנוח, עושים את ההבדל
2. אוכל מזין ☹️ הגוף מותש מהלידה ומהיעייפות ואין כמו אוכל טוב וביתי לעזור להתאושש ולהתחזק. רוב הנשים זקוקות לתוספת ברזל לאחר הלידה ולעיתים גם ויטמינים, כך שאוכל טוב יעזור גם בתחום הזה
3. לצאת מהטרינינג עם הפליטות ☹️ יש נשים שלבישת בטרנינג במשך כל היום, גורמת להן להרגשה פחות נעימה. נכון הקורונה בשנתיים האחרונות הפכה את הפיג'מות לאביזר אופנה, אבל רוב הנשים ירצו להתלבש ולצאת, אפילו לרגע, מהחולצה שעליה חיתול טטרה.

4. מי מכבס בבית? ערמות הכביסה עם תינוק לא נגמרות וגם לא ניקיון. זה הזמן לקחת מאישה אחרי לידה את המשימות האלו ולדאוג שהכביסה הריחנית תגיע לארונות
5. זמן זוגי? זה קצת מוקדם כנראה לצאת למסעדה רומנטית, אבל זה בהחלט זמן להתחיל לתכנן את הבילוי הבא כדי לא לדבר רק על חיתולים ועל פליטות.