



מאמר

אבא חדש: 10 טיפים לתחילת אבהות מושלמת

להפוך לאבא בפעם הראשונה יהיה כנראה האירוע המשמעותי ביותר בחיידך. זה רק טבעי שתחשוש בהתחלה, אך אל דאגה, אף אחד לא נולד אבא מיומן ☺ זה הזמן ללמוד כמה טיפים חשובים שיעזרו לך להיכנס לעניינים

יתכן שהאבהות החדשה מייצרת אצלך רגשות עזים, שלא לדבר על חוסר שינה שלרוב מגיע יחד עם

6. מצא זמן אחד-על-אחד

כדי להתחיל את חייד כאבא, כדאי להתייחס לכל זמן שבו אינך בעבודה, כזמן שבו אתה יכול לבלות עם התינוק שלך. צור רגעים שבהם תוכל להיות עם התינוק שלך, כך שכל הקשב שלך מופנה אליו. זמן איכות שכזה יכול להיות שיר קטן בזמן החלפת חיתול, אולי פרצופים מצחיקים אחד לשני בזמן שאתה מלביש אותו. גם השפרצות מים קטנות באמבטיה יכולות להיות כיף גדול. נסה את זה!

7. שמור על מערכת היחסים שלך עם בת הזוג

כשמגיע תינוק חדש, נכנס גם מתח חדש לזוגיות. נסו לתמוך אחד בשניה ולהישאר חיובים, בזמן שאתם לומדים את רזי ההורות. שאל את בת הזוג שלך איך היא מרגישה, האם היא מסתדרת, האם יש לה קושי שבו תוכל לסייע. הידיעה שאכפת לך לבדה יכולה לגרום לשינוי גדול. שמרו על תקשורת חופשית ופתוחה. תאמו ביניכם את המטלות והעניקו אחד לשניה זמן מנוחה כדי לאגור כוחות.

8. קבל או בקש עזרה

זה בסדר לקבל עזרה, ואפילו לבקש. בימים בהם המשפחה החדשה שלכם לומדת איך לחיות יחד, זה בסדר גמור להיעזר בשכנים, בבני משפחה או בחברים שיביאו משהו טעים לנשנש. אין במה להתבייש, אנשים יציעו עזרה וירצו להרגיש משמעותיים עבורכם ☺ פשוט תאפשרו להם.

9. דאג גם לעצמך

כשלך טוב, תצליח לתמוך בבת הזוג שלך ולדאוג לתינוק שלך טוב יותר. אל תגיע למצב בו אתה עובד כל היום ובקושי ישן גם בלילה. במקום, תנומה קלה בערב תוכל לאפשר לך להיות ער חלק מהלילה, מבלי שהדבר יקשה עליך מאוד. דאג לתזונה שלך ולזמן שבו תוכל להירגע. בת הזוג והתינוק שלך יהנו ממך הרבה יותר אם תהיה שמח בקרבתם.

10. תהיה חיובי

הכל עובר. גם אם ממש קשה בהתחלה, בתוך כמה ימים זה יכול להשתפר לגמרי. אתה יכול לחשוב שזה מעכשיו ועד... ופתאום זה יגמר. התינוק שלך יגדל כל כך מהר, שתסתכל על עליו ישן בשלווה ולא תאמין שרק לפני רגע הוא עוד היה בוכה ומתכווץ מכאבי גזים.

נסה ליהנות מהרגעים הקטנים שלך עם התינוק ודע שהכל עובר והכל יסתדר.