



מאמר

אמא חדשה ? רגשות חדשים. למה צריך לשים לב ומהן הדרכים הטובות ביותר להתמודדות

ללדת תינוק ולהפוך להורה בפעם הראשונה, זו רכבת הרים רגשית. כאן תוכלי למצוא 10 תחושות נפוצות אחרי לידה, שטבעי שאת אולי חווה - את לא לבד.

• 1. בדידות

שיחה עם הורים טריים אחרים, עשויה להקל ולהפיג מעט מתחושות הבדידות אותה חוות אימהות חדשות. את יכולה להצטרף לקבוצות מקומיות של אימהות ותינוקות או כאלו שקיימות במדיה החברתית. גם החברים הוותיקים שלך, גם אם הם בסטטוס אחר משלך, עדין שם בשבילך ואת יכולה לשוחח איתם. מעבר לאלו, תוכלי גם להעזר בשירות התמיכה הרגשית של עמותת ער"ן בשיתוף מטרנה עבור הורים לאחר לידה. חוץ מזה, במקום להישאר רוב הזמן בבית תחשבי כמה יהיה נהדר לפגוש חברה לקפה או לטיול בפארק באמצע היום. בכל מקרה, אם את מרגישה בודדה, תוכלי לחפש דברים לעשות יחד עם התינוק שלך. קראי את הצ'קליסט שלנו כאן: לפעילויות של אימהות שמרגישות קצת לבד

• 2. לחץ

אם את בקושי מספיקה להגיע לכל מטלות הבית, או שהכלב שלך לא יצא לטיול כבר כמה ימים, אל תתביישי, תבקשי מחברים ובני משפחה קצת עזרה פרקטית בבית. הם ישמחו לעזור לך עם הלחץ החדש שנוצר אצלך, ואת תוכלי להרגיש רגועה שהבית מתנהל.

• 3. עומס רגשי

דבר ראשון, ההורמונים לא נעלמים ברגע הלידה, הם פה להישאר איתנו עוד תקופה. את הפכת להורה וזה שינוי עצום בחיים שטומן בחובו רגשות שלא חווית מעולם ובעוצמה גבוהה. הצרכים המתמשכים של תינוק שרק נולד יכולים להלחץ מאוד, כך שתזדקקי לכמה התאמות בעקבות השינוי הגדול הזה. תתני לעצמך זמן תהיי רכה עם עצמך. לאט לאט את תצליחי להתמודד ולהתרגל לסטטוס החדש.

• 4. תשישות

כולם תמיד אומרים ☹️ תשני כשהתינוק ישן. לא תמיד פשוט ליישום אבל בהחלט כדאי לשאוף לזה! מלבד זאת יש דברים אחרים שאת יכולה לעשות כדי לסייע לחידוש האנרגיה שלך -זכרי לאכול ☹️ הקפידי שיהיה פשוט ומזין. גם פעילות גופנית, אפילו הליכה בפארק עם העגלה תזרים אנרגיה חדשה לגוף ולנפש

• 5. אשמה

זה לגמרי נורמלי, שאת לא מרגישה שמחה 24/7. את תחושי מנעד שלם של רגשות, כולל רגשות שליליים כמו רגשות אשמה. קבלי את הרגשות הללו, דברי עליהם ואף פעם אל תשווי את כישורי ההורות שלך לאלו של אימהות חדשות אחרות. זה רק יגרום לך להרגיש אשמה ומאוכזבת מעצמך. תבטחי בעצמך ובאינטואיציה שלך - את יודעת הכי טוב מה נכון לתינוק שלך. לטיפים כיצד להיפטר מרגשות אשמה אימהיים, קראי את הצ'קליסט שלנו כאן

• 6. משבר זהות

את אמא, חברה, שותפה, אבל עכשיו את צריכה להיות בעיקר אמא. משבר זהות של אימהות חדשות, הוא דבר די נפוץ, אבל זכרי שאת אינך אנוכית, אם את זקוקה לקצת זמן לעצמך מדי פעם בלי התינוק. קחי קצת זמן כדי לנקות את הראש: תעשי אימון כושר, אמבטיה, לכי לפגוש חברים. כך תרגישי רעננה וחזקה הרבה יותר

• 7. עצבות

במהלך השבוע הראשון אחרי הלידה, נשים רבות חשות "בייבי בלוז". את עלולה להיות רגשנית מאוד ולדמוע בקלות, להיות חרדה או עצבנית. זה קורה בשל השינויים ההורמונליים והכימיים שמתרחשים בגופך אחרי הלידה (והמחסור בשינה ודאי לא תורם לעניין). כל הסימפטומים הללו שגורמים לך להיות עצובה, נורמליים לגמרי, וכשההורמונים שלך יירגעו, גם את תחושי רגועה יותר. דברי עם בן הזוג שלך, עם חברים ועם בני משפחה. חשוב לציין ² "בייבי בלוז" אינו דיכאון לאחר לידה, אך אם את חשה תחושות קשות שמטרידות אותך מאוד ולא משתפרות עם הזמן חשוב להתיעץ עם גורם רפואי מוסמך.

• 8. בלבול

חברים, בני משפחה, ואפילו זרים שתפגשי ברחוב, ינסו לתת לך עצות שבכלל לא ביקשת, בנוגע לתינוק שלך. כן, לכולם יש דעה והם נחושים לספר לך מהי. לכן אין פלא שאת מבולבלת וחשה לא בטוחה בנוגע להחלטותיך. העצה שלהם, מיועדת לטובתך ² כך הם בטוחים, לכן הקשיבי, אבל הרגישי חופשיה להתעלם מהם. אם את צריכה עזרה במענה מדויק שיראה כאילו שלפת אותו הרגע מהשרוול, בכל הקשור לשאלות הקשורות להנקה שלך, קראי כאן את התשובות לשליפה מהירה לשאלות על הנקה. הכי טוב, לפעול לפי עצות של מומחים בתחום התינוקות, לכן פני לרופא/ה המטפל/ת שלך אם אינך בטוחה במשהו.

• 9. תחושת כישלון

בכנות, אף אחד לא יכול להתמודד עם מציאות שבה הופכים פתאום להורים. אבל זה לא עוצר אותנו מלתכנן תוכניות תוך כדי ההיריון, להפליג בדמיון ולדמיין את המשפחה המאושרת שנהיה... אבל עכשיו כשהתוכניות המתוכננות היטב שלך, כבר התעופפו מהחלון, את עלולה לחוש שאינך בשליטה או שנכשלת כאמא. הורות היא קשה ובלתי אפשרי באמת להתכונן אליה ² לומדים תוך כדי תנועה.

• 10. שמחה

וכך כדאי שתרגישי! זה נכון: האהבה הבלתי תלויה בדבר שאת מרגישה לתינוק שלך, היא מדהימה. להפוך לאמא זו חוויה נפלאה, אז תיהני מכל רגע! מהנה, משוגע או מתיש