



מאמר

מעבר מזוגיות להורות: איך לצלוח את התקופה הראשונית

"אני כל היום הייתי איתם, עכשיו תורך" אמרה דנה וטרקה את הדלת מאחוריה. היא נכנסה לחדרה קורסת. איתי נותר חסר אונים עם בניו התאומים בני הארבעה חודשים, והרגיש כועס וחסר אונים. לא מזמן חזר מהעבודה וביקש זמן לנוח. דנה שציפתה כל היום לרגע בו יחליף אותה כדי שתוכל לנשום בנחת, לא יכלה לשאת עוד את התסכול. התבוננתי בדנה ובאיתי, אותם אני מכירה שנים, והצטערתי לראות כיצד זוג שהיה כל כך קשוב אחד לשניה, הפך לזוג שמנהל את ענייניו באופן כל כך

ליאת ששון, מנהלת הדרכה - ער"ן שירות האינטרנט, מדריכת הורים לגיל הרך ולמתבגרים ויועצת זוגית

שלב המעבר להורות, שלב בו המשפחה מתרחבת, הוא שלב מיוחד שציפיתן/ם והתכוננתן/ם לקראתו, אך יחד עם זאת עשוי להיות מאתגר עבור המשפחה החדשה. הזמן המוקדש לזוגיות מצטמצם. משברים אפשריים עשויים להתרחש בפער בין חלומות למציאות, בירידה בחשק המיני, בקנאת בן/בת הזוג שעשויה לנבוע מהקדשת הזמן לרך הנולד.

החיים הזוגיים משנים צורה בכל לידת ילד מחדש, ולא רק בלידת הילד הראשון.

לידת תינוק היא בבחינת לידה מחודשת של הזוגיות. כל תינוק מביא עימו שינוי בקשר הזוגי. זוהי תקופה שיש בה כדי לקרב בין בני הזוג, לדאוג אחד/ת לשנייה, להיקשר לרך הנולד. יחד עם זאת, העייפות, האתגרים הכלכליים החדשים שנוצרים בהצטרפות של ילד חדש למשפחה, זמן האיכות הזוגי שמצטמצם עד כדי נעלם, כל אלה לכשעצמם עשויים לגרום לריחוק ואף ליחסי ניכור בין בני הזוג. לפני לידת תינוק חדש, גם אם אינו הילד הראשון במשפחה, כדאי מאוד לערוך תיאום ציפיות בין בני הזוג. ככל שתיאום הציפיות יהיה כנה ומקיף, ויתאים לצרכים של שני בני/בנות הזוג, כך תקופת המעבר שלאחר הלידה תהיה קלה יותר. מומלץ לשוחח על הנושאים מראש, אך לאפשר מקום לגמישות ולמציאות המשתנה בכל יום ויום.

נושאים שכדאי לשוחח עליהם ולתאם

ציפיות לקראת הלידה:

2 קימה בלילה 2 מי קס/ה, האם יש חלוקת תפקידים

2 חופשת לידה 2 היום כאשר שני בני הזוג יכולים לצאת לחופשת לידה, חשוב להבין מראש את היקפי חופשת הלידה, ומה קורה בה-האם שני בני הזוג נמצאים ביחד בחופשה, ואם כן, מהו סדר היום, מהי חלוקת העבודה בבית בין בני/ות הזוג

2 דאגה לתזונת היולדת 2 בתקופה של משכב הלידה, יולדת מתחזקת בהדרגה. תזונה בריאה ומזינה היא חלק בלתי נפרד מהחלמתה, אך לא תמיד יש בה כוחות לדאוג לכך. חשוב לתאם מראש מי אחראי/ת על נושא התזונה.

2 זמן איכות זוגי 2 לפעמים יציאה קלה בערב, ליד הבית, הרחק מהחיתולים והבקבוקים, יכולה לקרב בין בני הזוג. שיחה בגובה העיניים, הקשבה וזמן אינטימי חשובים לשימור הזוגיות.

2 זמן איכות נפרד לכל אחד מבני הזוג 2 המובחנות בין בני הזוג עדיין מתקיימת, וכל אחד מהן/ם זקוק לזמן איכות משל עצמו, עם החברות/ים או לבד. חשוב לכבד את הזמן הזה כדי לאפשר הטענת המצברים.

2 היקפי ביקורים של חברים ובני משפחה 2 שלא תמיד עולים בקנה אחד עם הרצון של בן/בת הזוג. כדאי להגדיר גם לסביבה הקרובה ולחברים שעות ביקור כדי למנוע שחיקה ועייפות.

2 שכירת עזרה נוספת בתשלום 2 אם האפשרות הכלכלית קיימת לשכירת עזרה, כדאי לחשוב מראש על מטפלת שתשהה בבית מספר שעות ביום, כדי לאפשר מנוחה, סידורים, זמן איכות זוגי או אישי.

2 רגישות לבן/ת הזוג - זוג הרגיש זה לזו/ זה לזו, ניחן ביכולת לזהות באחר סימני מצוקה. שינויים בתזונה, הזנחה עצמית של היולדת עד כדי חוסר מסוגלות לבצע פעולות כמו להתקלח, אדישות לתינוק החדש, כל אלה ועוד עשויים לרמז על דיכאון לאחר לידה. הזנחה של דיכאון אחרי לידה עשויה להיות בעלת השלכות על תפקוד המשפחה והזוגיות בהמשך.

לידה של תינוק היא גם לידה מחודשת של יחסים זוגיים. זהו רגע מכונן בחיי זוג, בו מוגדרים תפקידים מחדש. יש כאן הזדמנות לחדד את ההקשבה העצמית ואת ההקשבה ההדדית, ויחד עם התינוק נבראת מחדש מציאות, תוך חיבור מחדש ופתיחת הלב לאחדות חדשה ומתהווה.

שירות התמיכה הרגשי לאימהות ואבות אחרי לידה - מתנדבי ומתנדבות ער"ן כאן להקשיב ולסייע 24/7 באופן אנונימי בטלפון *9061 או באמצעות המילה הכתובה בצ'אט/וואטסאפ/מייל דרך אתר ער"ן