



בדרך לתינוק נוסף? 7 טיפים שיעזרו לכם להתכונן לתינוק מספר 2

12-6 חודשים

מאמר

עוד מעט ותהפכו למשפחה עם שני ילדים. מזל טוב! אתם ודאי נרגשים מאוד, אבל באופן טבעי יתכן שיש לכם גם דאגות, כמו איך תסתדרו? כלכלית או רגשית ואיך התינוק החדש ישפיע על אחיו הבכור. נסו לא לדאוג, הטיפים שלנו לקראת ילד שני יעזרו לכם להתכונן.

- **צפו לאתגרים חדשים בהורות** נסו להיזכר איך היה בפעם הראשונה, איך הכל היה חדש ומאתגר, אולי אפילו רכבת הרים של ממש, בזמן שהייתם צריכים לפענח הכל בעצמכם - החל מהאכלה ועד לשינה. הפעם, לא תהיו טירונים, אז יש לא מעט דברים שיגיעו בקלות רבה יותר. אבל אם תהיתם מתי ההורות נעשית קלה יותר, וקיוויתם שזה יקרה כשהילד השני יגיע, אתם עלולים להיות מופתעים ולא לטובה. מחקרים מראים שזה בדרך כלל לא מה שקורה. למעשה, בזמן שחלק מהדברים נעשים הרבה יותר פשוטים, כמו האכלה והחתלה, אחרים הופכים למסובכים יותר. כמו התמודדות עם הוצאות גבוהות יותר או עם רגשות אשם הוריים. יחד עם זאת, אל תצפו לגרוע מכל. במקום זאת, נצלו את היתרון של הידע הרב שרכשתם והתכוננו לאתגרים חדשים לגמרי.
- **היערכו כלכלית ותחסכו היכן שאפשר** בדיוק כפי שתכננתם את הוצאות המשפחה הצפויות לקראת הילד הראשון, כך חשוב שתכננו אותן לקראת הגעתו של הילד השני. הדבר מאוד מומלץ, משום שבמשפחות בעלות עמידות כלכלית גבוהה יותר, גם ההורות קלה יותר. לא מסובך לערוך תכנון שכזה: עברו על ההוצאות הצפויות של המשפחה הגדלה שלכם, החל מהוצאות על טיפול ועד מעבר לבית גדול יותר אם יש צורך. בדקו האם יש מענקים חדשים

להם אתם זכאיים ובדקו מה התוצאות של כל אלו על התקציב החודשי שלכם ואם אפשר חיסכו מעט בצד. בכל הנוגע לצעצועים ובגדים, זה הזמן לעשות שימוש מחדש באלו של הילד הראשון או לשאול מהורים אחרים. קראו את המדריך שלנו לרכישות עבור הבייבי כדי לקבל רעיונות נוספים היכן תוכלו לחסוך.

- **טפלו בנושאים שמצריכים תשומת לב וסיגרו קצוות לפני שהתינוק מגיע** תכנון מוקדם לגבי הג'לינג הצפוי עם שני ילדים, יכול להשתלם בגדול. מה כבר אפשר לתכנן מעכשיו? אולי לקנות עגלה כפולה אם אתם צריכים, להסכים עם בן/ת הזוג על האפשרות לחלוק בהורות שוויונית, לעזור לילד הבוגר עם שינויים גדולים שצפויים לו, כמו גמילה מחיתול או מעבר למיטה של בוגרים, תלוי למה הוא מוכן, הרבה לפני שהאח החדש מגיע ☹️ שכן אז הוא ידרש להתמודדויות אחרות.

- **בנו רשת של תמיכה עבורכם** זה הזמן להכיר הורים חדשים שגם הם נמצאים במצבכם. איך תוכלו לעשות זאת? על ידי קבוצות ייעודיות ברשתות החברתיות, בגן השעשועים, בשכונה או אולי בגן של הילד. תמיד טוב כשיש עם מי לחלוק את התחושות, ודאי כשמדובר במישהו שנמצא באותה סיטואציה כמו שלכם. אם אתן מרגישות בודדות, קראו את המדריך שלנו לאמהות שמרגישות קצת לבד. יש לכם חברים ובני משפחה שממש רוצים לעזור? אל תגידו לא. היעזרו בהם למטלות הבית, לסידורים, או לטיפול בילדים. עזרה שכזו יכולה להיות הדבר המושלם עבורכם בשבועות ובחודשים הראשונים, בהם אתם מסתגלים לחיים החדשים עם שני ילדים.

- **מוטרדים ממה שהם לא הלך כמו שצריך עם הילד הראשון? תעשו תוכנית!** התבוננו לאחור והיזכרו בדברים שעזרו או לא עזרו, כשהתכוונתם לתינוק הראשון שלכם. במיוחד אם מדובר במשהו שממשיך להטריד אתכם עוד מאז, כמו להניק מיד בהתחלה או לבסס את ההנקה, לסייע לתינוק ליצור הרגלי שינה טובים או להציע מזון משלים. אל תצטערו שמה שהם לא הצליח בסיבוב הראשון, יכול להיות שהפעם זה יהיה שונה לגמרי. מה שבטוח ☹️ אתם תגיעו מוכנים. תקשיבו לאינסטינקטים ההוריים שלכם, תעשו מחקר קטן בנושא שמטריד אתכם והייתם רוצים לגשת אליו אחרת הפעם, בדקו את מה שאתם כבר יודעים בנושא וחשבו מראש על עזרה מקצועית שאפשר לקבל בדרך. בדיוק כמו עם הילד הראשון, סביר שתקבלו הרבה עצות בנוגע להורות, בין אם תבקשו אותן ובין אם לא. אל תרגישו שאתם חייבים לקבל אותן, אם הנקה לא הצליחה באופן טבעי ובקלות, זה לא אומר שכך יקרה גם הפעם. אפשר לנסות שוב והפעם עם יותר ביטחון, אותו תוכלי לקבל מקריאת במדריך שלנו שיתן לך בוסט של ביטחון לקראת ההנקה.

- **התחייבו יחד לזמן איכות זוגי וגם לזמן שיהיה רק שלכם** בדיוק כפי שהיה חשוב שתפני זמן רק בשבילך אחרי לידת הילד הראשון, זה חשוב גם עכשיו, אלא שהפעם, זה יכול להיות אפילו קשה יותר ליישום. חשוב גם לזכור להשקיע בטיפוח הזוגיות, גם אם זה מעט וגם אם זה לא אידיאלי. התכרבלות משותפת על הספה יכולה להיות הדבר הכי זוגי וכיפי שיש. אז איך עושים את זה? בזמן ההיריון ואחריו, דאגי לאכול מאכלים מזינים ובריאים ותבדקי את האפשרות להיעזר בתוסף של ויטמינים ומינרלים כדי להשלים את אלו הדרושים לגופך בזמן ההיריון ולאחר הלידה. תני עדיפות למנוחה ולשינה, אחרי הכל לידה שניה ועוד ילד קטנטן שמסתובב בבית יכולים להיות מאוד מעייפים. ובתוך כל זה, נסי למצוא גם מעט זמן לעצמך, אפילו אם זה רק 10 דקות כדי לעשות משהו שיטען אותך מחדש או רביצה נעימה אחרי שהצמד חמד הלכו לישון. דאגה לעצמך ולזוגיות שלך, תשמור עליכם מפני שחיקה זוגית ומפני צבירת כעסים זה כלפי זו. לעוד עצות כיצד תוכלי לדאוג לעצמך אחרי הלידה השניה, קראי כאן את המדריך שלנו לטיפים אחרי לידה: מדוע חשוב שתדאגי גם לעצמך.

- **תהיי רכה עם עצמך** מוטרדת מהאופן שבו הילד שני ישפיע על הראשון? תמיד יש זמן הסתגלות ובסופו של דבר כל דינאמיקה בין אחים אחת. הכל יהיה בסדר ובקרוב כל אחד ימצא את מקומו ואת הקצב שלו. ועדיין, יש דברים שאת יכולה לעשות כדי לעזור לילד הבכור שלך להתכונן לפני שהקטנטן מגיע. תוכלי לעשות זאת בעזרת ספרים ייעודיים, שיחות והרבה זמן איכות יחד. כשהתינוק החדש יגיע, השתדלי מאוד שגדול שלך ימשיך לקבל את אותה המידה של תשומת לב ואהבה, גם אם הם לא יגיעו ישירות ממך. למשל, כמה מתנות

מהאח או האחות החדשה שלו יכולים לעשות את העבודה מעולה. עודדי את הילד הגדול יותר להביע את רגשותיו ואם הגדול שלך בפעוטון, נסי לשמור על השגרה שלו, במקום לנסות לטפל בשניהם בבית. שמירה על השגרה אליה היה רגיל לפני שהתינוק החדש הגיע, יכולה לעזור לו להרגיש ביטחון, לחוות זמן של כיף ומשחק וגם לאפשר לך זמן ליצור חיבור עם התינוק החדש שלך. כמובן שעם שני ילדים, גם האשמה גדלה וזה טבעי לגמרי. קיים קושי אובייקטיבי להעניק לכל אחד זמן משלו ולא פעם יש גם דאגות שמגיעות עם החזרה לעבודה. העצה שלנו במקרים כאלו, היא פשוט להתמקד בחיובי ולהפסיק להשוות את עצמכם להורים אחרים שאתם מכירים או שאתם רואים אונליין.