



איך להיערך רגשית להורות, לפני שאת הופכת לאמא

6-0 חודשים

מאמר

עוד מעט זה קורה! תרגלי את חמשת הצעדים הפשוטים האלו, לפני שאת הופכת לאמא, ותהיי מוכנה רגשית ככל שאת יכולה, לחיים עם התינוק הקטנטן שיגיע בקרוב.

• 1. ותרי על ציפיות לא מציאותיות מההורות

"אין דבר כזה הורה מושלם" זכרי זאת. את עוד תעשי לא מעט טעויות כאמא, ולכן טוב לדעת לקבל זאת כבר עכשיו. תהיי רכה עם עצמך! אולי התינוק שלך יהיה רגיש עם טמפרמנט סוער, ואולי יהיה לך תינוק נוח. יתכן וההנקה תבוא לך בקלות ואולי תצטרכי קצת יותר התמדה ועקשנות. עד שהוא יגיע, לא תוכלי לדעת מראש מה יהיו דפוסי השינה או האכילה שלו. לכן, קבלי את הלא ידוע ואל תתני לזה להציף אותך רגשית. יש תינוקות שמצריכים הרבה יותר וזה לא הופך את המאמצים שלך לפחות משמעותיים.

• 2. תאטי את הקצב

בואי נסכים יחד, שמעכשיו מותר לך להוריד הילוך ולעשות הכל בקצב איטי הרבה יותר. בין אם זה להתאושש מהלידה, או אפילו לצאת מהדלת כדי לנשום קצת אוויר צח. תני לעצמך זמן להסתגל להיותך אמא. אין לאן לרוץ והכל יכול לחכות. קבעת זמן למשחק עם חברה והתינוק שלה בשעה 11 בבוקר, אבל הופעת בצהריים בגלל שהגור החליט שהוא רעב שוב? אל דאגה! כולם יבינו. אלו החיים עם תינוק קטנטן.

• 3. הקפידי לדאוג לעצמך עוד בהריון

זכרי להקדיש זמן לעצמך. תוכלי לבדוק לגבי שיעורי יוגה להורים (דרך מעולה להירגע ולפגוש אימהות נוספות במצבך). ועוד דבר חשוב, כדאי שאת ובן זוגך תישנו עכשיו כמה שאתם יכולים. מרגע שתהפכי לאמא תהיי במחסור תמידי של שעות שינה, אז נצלו את הזמן הרב שיש לכם עכשיו, ותיהנו מרביצה מהנה יחד.

• 4. דברו על המחויבויות שלכם כהורים

שבי לשיחה פתוחה וכנה עם בן הזוג שלך, דברו על הציפיות והמחויבויות שלכם כהורים, על הטיפול בתינוק וגם סביב מטלות הבית ועל איך שניכם מרגישים שצריכים לחלוק אותן. תמיכה

רגשית חשובה מאוד להורים טריים, וחוסר תקשורת או חוסר שיתוף פעולה, יוסיפו קושי לסיטואציה הלא פשוטה ממילא ועדיף למנוע זאת. קראי את הטיפים לאבא המתחיל (או בקשי ממנו שיקרא!) לעוד דרכים בהן הוא יכול להיות מעורב.

• **5. הכיני את רשת התמיכה שלך כבר עכשיו**

משפחה וחברים יכולים לתמוך ולסייע לך במסע הרגשי בזמן ההיריון ולאחריו. תוכלי להתחבר עם אימהות לעתיד שנראה שאת מוצאת איתן שפה משותפת. איך תעשי זאת? בדקי היכן תוכלי למצוא קבוצות הורים או חוגים לנשים בהריון במקום מגוריך. אולי תשלבי את זה יחד עם תחביב, כמו למשל אימון כושר לנשים בהריון. זה ישמור עליך בריאה ובכושר, תוך כדי שיעניק לך הזדמנות לפגוש אימהות בהריון בסביבתך הקרובה.