



חבלי קליטה

מאת: חופית אורנשטיין

הצטרפות תינוק חדש למשפחה היא אחת החוויות המרגשות ביותר בחיים, אך היא גם מערערת את האיזון המשפחתי העדין ודורשת תקופת הסתגלות. כדי לעשות זאת, חשוב שנהיה קשובים לא רק לתינוק אלא גם לבני הזוג, לילדים הגדולים יותר ובעיקר לעצמנו. לא משחק ילדים

להיות הבכור, הבן הקטן הופך לבן האמצעי וההורים יוצאים מהשגרה שלהם ונכנסים לתקופה חדשה, לא ידועה.

תינוק ראשון

תינוק ראשון זו חוויה ראשונית הן להורים והן לתינוק. לזוגיות מצטרף תינוק חדש, שמושך אליו את כל הפוקוס. ההתרגשות של הימים הראשונים לאט לאט מתפוגגת, וכשמתחילים להיכנס לשגרה משהו מאוד משמעותי משתנה. בני הזוג, שיכלו בעבר לנהוג בספונטניות והיו עסוקים זה בזה, הופכים להורים שצריכים לתזמן פעולות, להיות קשובים תמיד לתינוק ולהתפעל ולהתרגש ממנו כל הזמן.

נוסף לכך מצטברת לה עייפות מלילות טרופי שינה. על פי רוב, אחד מבני הזוג צריך לחזור לשגרה,

לעבודה, ואילו ההורה השני נשאר בבית עם התינוק למשך שעות רבות ועקב כך עלול לחוות קשיים ובדידות.

כדאי לדעת - הימים הראשונים שלאחר הלידה הם ימים שבהם מצב הרוח קצת משתגע; רגע אחד חשים דכדוך ומתחשק לבכות, ורגע אחרי הלב מתמלא באושר גדול. השינויים במצבי הרוח נובעים מהפרת האיזון ההורמונלי וכן מהשינוי הגדול שחל בחיכם. זוהי תופעה טבעית ולרוב היא עוברת אחרי כמה ימים. עם זאת, חשוב לשים לב למצבים רגשיים קיצוניים, לשתף אדם קרוב ולא להזניח דיכאון. יש דרכים יעילות לטיפול וחשוב לטפל.

פעמים רבות, חוסר הניסיון מייצר בנו ספק באשר לרמת המסוגלות שלנו לתפקד כהורים, אך מה שצריך הוא למעשה לצבור ניסיון. הורות היא

טבע. בכולנו טמונים כל המשאבים להיות הורים אם נסמוך על עצמנו ונהיה קשובים לעצמנו.

נכון שעם הזמן אנו מבינים עוד ועוד את הסימונים של התינוק - מה כל בכי מסמן, מתי צריך להחליף לו חיתול ומתי הוא עייף, רעב או צריך פשוט חום ואהבה - אך רק ההתנסות תביא להבנות הללו. על כן, בהתחלה בודקים ונמצאים בהקשבה עד שלומדים. כמה עצות מעשיות:

שעות היום הן שעות חשובות לצורך השלמת שעות שינה (למי שאינו ישן בלילה) - לכן, אל תהססו ללכת לישון כשהתינוק נרדם. הורה עייף מתפקד פחות טוב.

הזוגיות עדיין מחכה לכם - בשל השינוי המשמעותי בחיים שמביא עמו תינוק חדש, חשוב לשמור על זמן שיהיה רק שלכם, זמן זוגי. השקיעו זה בזה למרות העייפות ולמרות השינויים בתנאים.

קבלו עזרה רק אם זה מתאים לכם - עזרה היא דבר חשוב אך פעמים רבות הפרה רוצה להניק יותר משהעגל רוצה לינוק. שמרו על אסרטיביות - אל תקבלו כל עצה כאמת מוחלטת, היו ערניים לצרכים שלכם. לא כולם אוהבים שמטיילים להם בבית ושלווקחים מהם את ההנאה שבלעשות את כל הדברים בפעם הראשונה. זה בסדר להגיד "לא" כשזה לא מתאים, זה בסדר לבקש מהמשפחה להתקשר לפני שהיא מגיעה וזה גם בסדר להיות מדויקים בבקשות שלכם.

דאגו לסדר יום קבוע - זה חשוב גם לכם וגם לתינוק הקטן. השאירו תריסים פתוחים במהלך היום כדי שהשעון הביולוגי של התינוק יתאזן.

זכרו - מגיע הרגע שבו התינוק ואתם תהיו חלק מהשגרה המבורכת ושלפעמים צריך פשוט לתת זמן לזמן.

הצטרפות תינוק למשפחה עם ילדים ילדים זה שמחה, אבל לא כולם

שמחים כבר מההתחלה. לכולנו יש פנטזיה הוליוודית ולפיה נגיע הביתה עם הרך הנולד וכל הילדים יהיו מאושרים, עדינים ומתחשבים, אך פעמים רבות הפנטזיה הזאת מתנפצת עוד לפני שהתינוק מגיע לעולם.

חשוב לזכור שכל ילד במשפחה הוא ילד מבורך ורצוי. אחאזת היא מתנה לכל החיים, ולמעשה זוהי מערכת היחסים הכי ארוכה של אדם בחייו והיינו רוצים שהקשר הזה יהיה קשר טוב.

עם זאת, כשמצטרף תינוק חדש למשפחה יהיו ילדים בבית שלא יאהבו את הרעיון ואפילו ירצו להשיבו חזרה לבטן או לבית החולים. פעמים רבות הורים נבהלים מביטויים כאלה ואחרים של ילדיהם, אך יש לדעת שזהו ביטוי רגשי טבעי ושחשוב שהילדים בבית ירגישו בנוח לבטא את מורת רוחם.

כשילד רואה את האופן שבו הוריו מביטים בתינוק החדש הוא מקנא. באופן טבעי, המבט של ההורים רך ומאוהב. התינוק מחובר אליהם שעות רבות ביממה; לעתים הוא יונק, לעתים הוא במנשא, ותמיד הוא קרוב קרוב לגוף ההורים. גם האחים שלו רוצים. מי לא רוצה שיביטו בו בכל כך הרבה חום ואהבה ובעיקר הרך?

אנחנו יכולים ללמוד מכך שבכל גיל, הילדים שלנו היו רוצים שנביט בהם כבראשונה, שנראה כמה הם יפים, עדינים וייחודיים.

יצירת איזון בתשומת הלב - מומלץ לבצע כמה שיותר משימות לפני שהילדים מגיעים הביתה - למשל מקלחת, החלפת בגדים וכו'.

חשוב מאוד - לשתף את הילדים הגדולים יותר בבית. ככל שהם ירגישו משמעותיים יותר כך הם יפתחו פחות התנהגויות מפריעות.

אם הילדים נעשים פתאום תינוקיים - כדאי לאפשר זאת ולא לזלזל או להיבהל, שכן זו הדרך שלהם לתעל

את רגשותיהם.

כשהילדים מתקרבים לתינוק - עודדו אותם לגעת במקומות הנכונים במקום להגיד איך לא לגעת בו - למשל, הסבירו שאפשר ללטף ברגליים, אפשר ללטף בידיים. למדו אותם להתקרב לתינוק בדרך חיובית כדי ליצור אצלם רגשות חיבה כלפי התינוק.

יתכן שאחד הילדים או יותר יבכו יותר ויהיו פחות קשובים או נינוחים - זה טבעי; החיים שלהם השתנו, והם צריכים זמן להתרגל לשגרה החדשה. היו אסרטיביים מחד גיסא, ומאידך גיסא היו אמפתיים וקשובים. ככל שתכעסו יותר ותענישו יותר, כך תחריף ההתנהגות של האח הגדול והוא יקבל שוב ושוב הוכחה לכך שמקומו בבית השתנה ואולי ירגיש רצוי פחות או אהוב פחות.

המשיכו לשמור על זמן לעצמכם - הורה טוב הוא הורה מאושר. קבעו זמן ביומן לעצמכם. שמרו גם בתוך השגרה על זמן בו לא מפריעים לכם - אתם תיווכחו לדעת שזה נכנס בקלות לשגרה והילדים לומדים לכבד את הזמן הזה.

לעתים נראה שהאחים אוהבים מאוד את התינוק החדש אבל מפתחים רגשות שליליים כלפי ההורים - ילדים הם מאוד חכמים ויודעים שהם אינם יכולים לפגוע בתינוק הקטן, ולכן הם מתעלים את הכעס שלהם כלפי ההורים. אם הילדים יפגשו הורים אמפתיים שיבינו אותם ויעזרו להם להתמודד עם מה שהם מרגישים, ייתכן שתקופה זו תחלוף מהר והילד ישוב להרגיש בטוח במקומו.

תינוק חדש הוא מתנה שדורשת הסתגלות של כל הצדדים. זוהי דרך חדשה עבור כולם, ואני מאחלת לכם שתצלחו אותה בשמחה, באהבה, באופטימיות ובאמונה.

הכותבת היא יועצת ומדריכת הורים מטעם מכון אדלר. כתבה שווקית