

הורות, אבא

אבא חדש נולד

6 שיתוף | 107 שיתף | אהבתי | שיתף | ציץ



מאת: מומחי דיאדה
16/01/2014



גילה רוגל, דולה ומנהלת המקצועית של דיאדה, בטור לאבא החדש. טיפים שיעזרו גם לך להתחבר.

תינוק חדש נולד ואיתו אמא וגם אבא. קל לכולם להתעניין בשלומה של האם, היולדת, לצלם את התינוק ולשכוח שלפעמים יש שם עוד מישהו נרגש, עייף ובעיקר חדש. על אבות, תינוקות ומאורע מרגש- הלידה

הלידה הסתיימה וכולם נרגשים, שואלים את היולדת "איך היה?" ומציינים שבודאי היא עייפה, ולעתים שוכחים שיש שם עוד מישהו שהיה שם או לא, שנרגש לא פחות וצריך לישון כי גם הוא לא ישן כבר שלושה לילות.

אז מה תפקידך שם, במערך העדין והמורכב הזה, שבו יש אימא אחרי לידה, תינוק רך מאד, סבתות ובני משפחה שמשיאים עצות ומציעים עזרה, אולי יועצת הנקה או דולה לאחר לידה, וגם אתה: האב הצעיר, ההמום (להוב) מגודל האירוע ומעוצמתו, זה שנשלח "להביא דברים": לקנות חיתולים, מוצצים, ושוב לסופר-פארם כי שכחנו עוד משהו, ולהתקין את העריסה ולסדר את הסל-קל...

בתוך כל אלה, מה מאפשר לך להתחבר אל הרך הנולד? האם זה בכלל אמור לקרות? ואולי מתאים להיות בשלב ראשון זה שדואג לסביבה הפיסית של האם ושל התינוק ממרחק מה?

נדמה שהתשובה הבסיסית לכל אלה תלויה כתמיד בחוויה האישית: יש אבות שמעדיפים להיות בתפקיד "מעשי" ולא לנסות ליצור עדיין קשר רגשי. דבר זה יקרה באופן טבעי במשך הזמן, כלל שווה הנוכח יגדל קצת, יתקשר יותר. אבות אחרים מרגישים שהעבודה שמדובר ביצור קטן כל-כך ועדיין למגע מעוררת חשש: הם לא בטוחים שיוכלו לעשות זאת "כמו שצריך". תחושת החשש נמוצה והיא תחלוף עם הזמן. כעבודה כדאי לדעת שתינוקות רכים הם יצורים בעלי עוצמה רבה, שזה עתה עברו דרך הרחם במסע פיסית וחזק מאוד. על כן יש להניח שתינוקך יצליח להתמודד עם המגע שלך, אביו, גם אם "אינך יודע בדיוק איך עושים את זה"...

בעידן ההורות העכשווי, יותר ויותר אבות צעירים מבקשים להרגיש גם חיבור פיסית ורגשית אל תינוקם. התחושה (המוצדקת) היא שזו לא צריכה להיות נחלתה הבלעדית של האם, גם אם ברור שהתפקידים הם שונים, ורמת הקרבה אל התינוק היא אחרת.

הנה כמה דברים שיעזרו לך, האב החדש, להתקרב, להכיר ולקחת חלק מההרגע הראשון: **להתחבר מההתחלה:** כדאי מאוד להתחבר אל התינוק כבר בחדר הלידה. המגע הראשון, המבט המיוחד בעיניו... כל אלה יכולים ליצור תחושה של קשר ראשוני, ויגרמו לך לפחד פחות מהתינוק הזה, שנראה שביר ולא פשוט להפעלה.

גם לך מותר לנוח! כן, אפשר לשים את רשימת הקניות בצד, לאבד את רשימת הטלפונים שאתה צריך לעשות וללכת לנוח. חוויית הלידה משמעותית מאוד גם לגבר, וגם אם לא היית נערים שעות בחדר לידה, הרי שהנמש סוערת וגברים רבים מותשים. הנה קיבלת אישור לישון!

לדבר על זה... שיחה על חוויית הלידה מהזווית שלך היא דבר בעל ערך. לא רק מה קרה לפי סדר כרונולוגי של אירועים, אלא מה הרגשת, האם היה לך טוב, מספק, מספיק? שיחה עם חבר שכבר עבר את זה, עם חברה טובה שמבינה עניין או עם מטפלת, יכולה לעזור לך להרגיש "אמיתי" ו"מחובר" למה שקרה לך, שהוא נפרד ושונה ממה שקרה לבת הזוג שלך. החוויה היא בעלת ערך, ולדבר עליה יאפשר גם לזכור אותה טוב יותר.

לא למהר לעבודה: אם אפשר, אל תמהר לחזור לעבודה. אם אתה יכול לקחת שבוע חופשה, שמור את ימי החופשה לזמן הזה. לא רק שהיא תזדקק לך אלא גם אתה תזדקק לזמן להיות אתם.

תאום ציפיות: תאם ציפיות אתה, לגבי עזרה בימים הראשונים. אתם תזדקקו לעזרה, וכדי שלא תוכלו ליישם עליה מאחר והיא אחרי לידה. תסבירו את עצמכם - עם אימא שלה, אימא שלך, או דולה לאחר לידה. מישהו שיהיה שם אתכם ברגעים שאתם צריכים, כדי שכאשר תהיו לבדכם זה לא יהיה עניין של הישרדות.

התינוק הוא של שניכם, וגם אם היא המניקה אותו, הרי שיש המון דברים שניתן לעשות עם תינוק. הכי חשוב - להחזיק, להתנועע, לעסות, לחחל, להביט בעיניים, "סתם" להיות.

לנסות ולא לפחד מסעות. אימהות רבות בתחילת דרכן, מרגישות שרק הן יודעות לטפל בתינוקות הרכים. אם אתה מוזן השותפים, דבר אתה על זה. תסביר לה שאמנם אתה יכול לטעות אבל גם היא. וזה בסדר, כי ככה לומדים להיות הורים.

מנשא: הכנס מנשא לחייך ולחייכם. כך תוכל לקחת את ה"פיצו" קרוב-קרוב לגוף שלך, ולצאת לטיולים קצרים כבר מההתחלה. גם תינוקות יונקים שלכאורה זקוקים לאימא כל הזמן, נרגעים במנשא ונהנים מהטיולים הכלו בשל הקרבה, התנועה והעניין.

מתי עובדים: הקדש תשומת לב לשעות העבודה שלך, ובחר בסדרי עדיפויות שכעת מתאימים לך. אולי להתחיל מוקדם יותר בבוקר ולחזור מוקדם יותר הביתה?

זוגיות: תכנון זמן לזוגיות. השתדלו לא להיכנס ל"לופ" הקונקרטי שהרוב המחולט של הזוגות נכנסים אליו בעיקר בשנה הראשונה. כשהתינוק ישן, פנה עם בת-זוגך זמן לשניכם. בבית, זה מול זו, גם בלי הפקות מיוחדות של בייבי סיטר. הכלים יחכו, הכביסה תשרוד, ואתם תזכרו מדוע אתם שם.

לדף הפייסבוק של דיאדה לקבלת טיפים נוספים
למאמרים נוספים באתר דיאדה
לכתבות נוספות, הטבות וקופונים