

אימל'ה אני אמא / מיה כהן

טיפים למלוות

מה עזר ותמך בי כיולדת ואילו דברים פחות עזרו...

מה תמך?

1. דבר ראשון והכי חשוב - הידיעה שכולן חוות את זה, שאני נורמאלית. הנירמול עוזר לנשים להרגיש שהן בסדר ושהחוויות שהן עוברות לא מעידות על משהו "דפוק" בהן או באימהות שלהן.

מה את יכולה לעשות בפועל?

תני ליולדת את ההרגשה שהחוויות שהיא עוברת נורמאליות, שהתקופה הזאת של אחרי לידה מציפה בנו הרבה רגשות ומוציאה מאיתנו לפעמים חלקים חדשים שלא הכרנו. אם את זוכרת חוויות כאלה מעצמך שתפי אותה, היא תשמח לשמוע שגם את חווית את זה.

2. לפגוש חברות, לעשות דברים שאני אוהבת, לצאת מהשגרה העמוסה והקשוחה בתוך הבית. הרבה פעמים הטיפול בתינוק שואב אותנו. אנחנו נשארות בפיג'מה, שוכחות לדאוג לצרכים שלנו, לארוחה טובה, לשינה, למקלחת מפנקת... בדר"כ בסוף זה ייפגע בנו וכמובן שכשאנחנו לא בטוב גם לתינוק פחות טוב. היציאה מהשגרה, סיבוב בחוץ, אפילו להתלבש יפה בבוקר, להכין לעצמי ארוחה טובה. לראות חברה או לדבר איתה בטלפון או כל דבר אחר שקצת יוציא אותי מהשגרה העמוסה וייתן לי קצת להסתכל על הדברים מבחוץ ולהתמלא בכוח.

אם אפשר לייצר עוגנים קבועים, שאני יודעת שהולכים להגיע ולמלא אותי. ככה גם בתוך העומס יש לי יותר אוויר.

מה את יכולה לעשות בפועל?

לנסות לחשוב ביחד עם היולדת מה ימלא אותה וייתן לה אוויר. עם הרבה הקשבה למקום שהיא נמצאת בו. לנסות לחשוב ביחד איך מכניסים את העוגנים האלה לשגרה העמוסה שלה.

3. בהמשך לסעיף הקודם: להקשיב לעצמי - מה נכון לי, מה עוזר לי (יכול להיות שלאמא אחת להיות כל הזמן רק עם התינוק זה יהיה מדהים ולאמא שניה זה יהיה קשוח ומתיש).

מה את יכולה לעשות בפועל?

לעזור ליולדת להקשיב לעצמה ולא לקולות חיצוניים (שיכולים להגיע גם מבפנים). זה יכול להיות סביב הנקה, מאוד רוצה להניק וקשה לה או לא רוצה להניק אבל "זה מה שטוב לתינוק"... להקשיב מאיפה הקולות האלה מגיעים והאם הם תורמים לי או מורידים אותי, ולחשוב מה הדבר שהכי נכון לי כרגע. לתת מקום לכל המחשבות והרגשות שעולים בתוכי, לזכור שכולם אמיתיים וכולם מגיעים ממקום טוב.

גם אם אני מרגישה נוראית שיש בי רצון לשלוח אותה למעון בגיל שלושה חודשים ותמיד חשבתי שאגדל אותה בבית עד גיל 3... זה כנראה נובע מצורך שלי לחזור לעצמי, לקבל את עצמי קצת בחזרה. כשמסכימים לקבל את כל מה שעולה אפשר לחשוב בכנות ואהבה מה באמת יעשה לי טוב? אולי כרגע במצב הנוכחי באמת להכניס אותה למסגרת זה מה שייתן לי

להחזיר לעצמי את הכוחות, אולי מסגרת ליום אחד? אולי להצליח להכניס יותר זמן לעצמי בתוך השגרה? יכולים להיות המון אפשרויות, הכי חשוב שיגיעו מתוך כנות והקשבה אמיתית לעצמי ולא מתוך רעשים חיצוניים.

מה לא תמך בי בתקופה שאחרי הלידה:

1. עצות חיצוניות - הם בעיקר נתנו לי את התחושה שכנראה אני לא יודעת (משמע אני אמא לא טובה...) לתת עצות זה מעולה כשמבקשים אותם. ואם מרגישים שהיולדת צריכה עצות אבל לא פתוחה להקשיב, לנסות לחשוב איך אני יכולה לתת אותן בלי שירגיש שאני זאת יודעת והיא לא. אולי מתוך שיתוף בסיפור שהיה לי ומה עשיתי וכו'.

2. ביקורת - כנ"ל. לרוב לא תורמת.

3. ניסיון לעזור כשאני לא רוצה, לתת תחושה של מסכנה, של רחמים - הרבה יותר קשה להיות בצד המקבל, יותר קל לכולנו לתת. לנסות להעביר ליולדת תחושה שהיא מדהימה וטובה ואמא מהממת.