



## 9 המפתחות לקבלת הבייבי החדש למשפחה

בשעה טובה, איזו התרגשות

בקרב יצטרף למשפחה שלכם ביבי חדש

זה אירוע מרגש ומשמח ויכול להיות שעולות גם חששות ודאגות:

איך נסתדר? איך זה ישפיע על האח/ות?

לידת אח היא אחד השינויים הגדולים והמשמעותיים בחייו של ילד קטן.

הופעת תינוק חדש יכולה לעודד ולחזק את אצל הילד את התחושה

שהוא בוגר, אחראי ועצמאי

אך גם עלולה להחוות כקושי ולגרום לנסיגה

(במיוחד לילד הראשון) ולהתבטא בהתנהגויות כמו:

בכי, היצמדות להורה, דורשנות, הרטבה, התפרצויות כעס ורצון בשינה במיטת ההורים.



לירז סנה אור | עובדת סוציאלית ומדריכת הורים | נייד: 050-9034430

מייל: [liraz.seneor@gmail.com](mailto:liraz.seneor@gmail.com)

[www.lirazseneor.com](http://www.lirazseneor.com)



## מעניקה לכם באהבה את 9 המפתחות לקבל את הבייבי החדש למשפחה

### המפתחות שתשתמשו בהם לפני הלידה:

#### 1. בשרו לילד על הלידה הצפויה לא זמן רב מידי לפני התרחשות.

הימנעו מלספר לילד בשלבים הראשוניים של ההיריון כשהבטן עדיין לא בצבצה שכן הבשורה לא תהיה מוחשית ומובנת לילד. זמן רב מידי עלול ליצור חווית חוסר וודאות.

#### 2. הבטחות צריך לקיים.

אל תבטיחו הבטחות ותתארו את הצטרפות התינוק החדש למשפחה בצבעים ורודים מידי. כגון: "תראה איזה כיף יהיה לך עם התינוק", "יהיה לך חבר חדש" האומנם? תינוק בן יומו ובחודשים הראשונים לחייו ישן שעות רבות ואינו פרטנר למשחק עם אחיו הגדול. הבטחה כזו עלולה ליצור צפייה לא מותאמת למציאות החדשה. צפייה שאינה ממומשת תביא לתסכול ואף לתחושת כעס אצל הילד שהובטחו לו דברים שלא קרו. אמרו לילד דברים אמיתיים וכנים: " יהיה לנו תינוק חדש ובהתחלה הוא ישן הרבה..." , "בהתחלה התינוק ישן בעריסה בחדר עם אמא ואבא..."



### 3. הימנעו מהכנסת שינויים נוספים לחיי הילד לפני ובסמוך ללידה.

לידת אח היא כשלעצמה שינוי מהותי ולכן אל תוסיפו שינויים נוספים שאינם הכרחיים כרגע. הורים רבים מרגישים כי הלידה מתקרבת ו"מנצלים" את הזמן הנותר כדי להספיק דברים לפני הלידה, למשל: גמילה מטיטולים, להעביר למיטת מעבר כדי לפנות את מיטת התינוק, מעבר דירה, גמילה ממוצץ, הכנסת הילד למסגרת חדשה. אלו שינויים משמעותיים שתעשו אותם לא בלחץ ולא בסמוך ללידה, היו סבלניים ועשו אותם בזמן המתאים והנכון לכם ולילדכם.

### 4. שתפו את הילד בהכנות לקראת בואו של התינוק.

שתפו את הילד בקניית החפצים החדשים לתינוק, אפשרו לו לבחור את הצבעים לחפצים החדשים, למשל: צבע למוצץ, שיבחר צעצוע חדש ממנו לתינוק החדש, אפשרו לו להיות שותף בסידור החדר אליו יגיע התינוק. השיתוף יעזור לילד להרגיש מועיל, נחוץ ומשמעותי ויחזק את תחושת השייכות שלו לתא המשפחתי המתרחב.





## המפתחות שתשתמשו בהם לאחר הלידה:

### 5. קרבו את הילד לתינוק ואל תרחיקו.

אנו רוצים לגונן על התינוק הקטן ומתוך חשש ודאגה לשלומנו אנו (לעיתים לא במודע) מרחיקים את אחיו כדי שלא יגע בראש התינוק, שלא ישמיע רעש שיבהיל את התינוק, שלא יעיר אותו, שלא יפגע בו, השתדלו לקרב את הילד לאחיו התינוק, תנו לו תפקיד מוגדר שהוא יהיה אחראי עליו, למשל: להביא לכם את משחת ההחלה בכל פעם שאתם זקוקים לה, לשים טיטולים בתיק עמו תצאו מהבית. כך תבנו אצל הילד את התחושה שהוא משמעותי ונחוץ.

### 6. הבהירו לילד את כללי ההתנהגות עם התינוק.

"אתה יכול ללטף אותו בידים וברגליים אך לא בראש", "אתה יכול להחזיק אותו רק עם אמא או אבא ובישיבה אך לעולם לא לבד". ההנחיות הללו אולי ברורות לנו המבוגרים אך הילד צריך את ההסבר והתיווך שלנו כדי שידע מה אנו מצפים ממנו, מה מותר ומה אסור, דבר שייתן לו תחושת סדר וביטחון בתוך המציאות החדשה.





## 7. שמרו על שגרת היומיום.

הצטרפות תינוק חדש למשפחה מביאה עמה המון שינויים דווקא משום כך חשוב לשמור במידת האפשר על שגרת יום לילד.

שלחו אותו למסגרת באופן קבוע גם אם זה מאתגר ומצריך מכם התארגנות והתגייסות. במידת הצורך היעזרו באדם נוסף: סבא, סבתא, בייביסיטר, הורה של חבר אחר שייקחו ויחזירו את הילד למסגרת, לחוג או לחבר עמו ייפגש אחה"צ, הקפידו על שעות שינה וסדר יום דומה ככל האפשר למה שנהגתם עד כה.

נכון, אני מבינה שזה לא קל בהתחלה וזה יצריך מכם התארגנות וחשיבה מראש אך זכרו שהילד שלכם זקוק לשגרה שמהווה עבורו עוגן לסדר, יציבות וביטחון.

## 8. קשובים לצורך של הילד להיות התינוקי שלכם.

נכון, הוא כבר לא הכי קטן אבל הוא בעצמו עדיין צעיר ומותר לו להתפנק, לבכות ולהרגיש תינוקי. זה בסדר, אל תאמרו לו: "תפסיק לבכות, אתה כבר גדול". "אתה כבר לא תינוק". הבינו את הצורך שלו להרגיש לפעמים התינוקי שלכם שרוצה פינוקי, תשומת לב בכמויות גדולות יותר, התייחסות, חום ואהבה- זה הכי טבעי בעולם.

## 9. רק איתך.

קבעו מראש זמן בו תהיו רק את/ה והילד "הגדול".

נכון, אני יודעת מניסיוני האישי כמה זה מאתגר ולא פשוט בתקופה הזו אבל הילד שלך כ"כ זקוק לתחושה שיש לו מקום, שרואים אותו ושהוא משמעותי לא פחות ממה שהיה עבורכם לפני הלידה.

לכם זה ברור אבל לילד שהיה רגיל להיות "הנסיך", מרכז העניינים, "המלך" והכל סבב סביבו כרגע הפוקוס לא בהכרח עליו וזה לא קל עבורו והחוויה הזו עלולה לגרום לו להתפרצויות כעס, בכי, דורשנות ועוד.



ברגע שתעניקו לילד "בוסט" של תשומת לב ממוקדת - רק אתם והוא ותהיו בנוכחות מלאה, בלי פלאפונים, בלי מסיחי דעת, בלי אף אחד שיסיט את תשומת הלב שלכם ממנו- זה ייתן לו תחושה שהוא משמעותי ואהוב ויעזור לו בהסתגלות לאח/ות החדשה ויהיה לו הרבה יותר קל להפגין גילויי חיבה ולקבל אותו/ה. אז אל תוותרו, זה שווה את המאמץ.

שיהיה במזל טוב

**לירז סנה-אור**

המדריך אינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי פרטני

