



הולדת אח/ות חדש/ה במשפחה

יעל זיידמן M.A. ייעוץ לגיל הרך

הרחבת התא המשפחתי (בין אם מדובר בהולדת ילד שני, שלישי...) מכיל בתוכו רגשות מעורבים של שמחה והתרגשות לצד חשש, לחץ ודאגה. רגשות אלו טבעיים, הגיוניים וקורים בכל בית באשר הוא. כל בני הבית עוברים תהליך של ציפייה וחשש ולכן היערכות נכונה של כולם לשינוי, תסייע בהפחתת הרגשות השליליים והכנה לקראת העומד לבוא.

הולדת אח/ות חדש/ה מנקודת מבט של הילד

מרבית הילדים חווים משבר כאשר המשפחה מתרחבת ומצטרף/ת אח/ות חדש/ה למשפחה. משבר זה נכון עבור כל הילדים ובכל הגילאים (ילד בכור, ילד שני, ילד בן 2 וילד בן 10...). עם זאת הביטוי ההתנהגותי, מילולי ורגשי למשבר משתנה מילד לילד בשל מאפיינים של גיל, שלב התפתחותי ואופי הילד. כמו כן, היכולת לתפוס, להבין ולהכיל את השינוי משתנה מילד לילד בשל כל הגורמים שצוינו.

הסיבה לכך שהילדים חווים משבר, היא שינוי מעמדם הנוכחי בבית. הילד מבין ששינוי של התא המשפחתי עתיד להתרחש ולכן הוא מרגיש כי עליו לבדוק, לבחון ולבסס מחדש את מקומו בבית. הילד תופס את זה כשינוי במידת הכוח, השפעה ושליטה שלו בבית, שינוי במתכונת המשפחתית הנוכחית, שינוי באופי ההתנהלות בבית, שינוי בהגדרת המעמד שלו בבית (לדוגמא: מילד זקונים לילד "סנדוויץ'"), שינוי במידת תשומת הלב מההורים וכו'...

בעקבות כך, אנו נראה הרבה פעמים את המאפיינים הבאים: רגרסיה בהתנהגות ובשליטה על עשיית צרכים, הפגנת כוח ושליטה (מאבקי כוחות ובדיקת גבולות), שאלות העוסקות בהריון ובתקופה שאחריי, דרישה ליחס ותשומת לב שלילית, דרישה לקבלת חום ואהבה באופן מוקצן מהרגיל, קשיים בשינה בלילה, רצון להיות כמו "תינוק", רצון להיות צמוד וקרוב לאמא ועוד.

כל מה שתואר עד כה הינו חלק מתהליך טבעי של פחדים וחששות של ילדים סביב הלידה הצפויה. עם זאת, אנו ההורים נרצה למזער את הרגשות השליליים (פחד, חשש, לחץ, דאגה וקנאה), לסייע להם להתמודד עם החששות ולתת להם תמיכה, אהבה ומענה. בחלק הבא אדגיש את המקום של ההורים בהכנת הילד לקראת הלידה והתקופה שאחריה, וכיצד הכנה זו תסייע משמעותית הן לילד והן להורים בשינוי שהמשפחה תעבור.

כיצד מכינים ילדים לקראת הלידה והתקופה שאחריי...!?

אחת המטרות המרכזיות בהכנת הילד לקראת הולדת אח/ות היא להפוך את הולדת התינוק לחלק טבעי בהתפתחות המשפחה, שאינו בא לפגוע בו ובמעמדו של הילד בבית ואצל ההורים בפרט. ככל שההורים יהיו מודעים לתהליכים שילדי הבית חווים ובהתאם לכך תבצע ההכנה המתאימה, כך הילדים יראו את השינוי כתהליך טבעי וכחלק מתהליך משפחתי נורמטיבי.



• **מתי לספר?** כדאי לספר לילד על ההיריון רק כשהוא כבר בולט לעין. אין טעם להעמיס על ילדים צעירים פרטים ומידע מיותרים, בייחוד כשתפיסת זמן והיכולת לאמוד ולהעריך זמן, אינה מבוססת ומפותחת אצלם. כשהבטן בולטת לעין, כשהילד מתחיל לחשוד ולשאול או כשהאם נדרשת להיות בשמירת הריון בבית/בית החולים אפשר לומר בפשטות שעוד מעט ייוולד תינוק ולהוסיף פרטים רק אם הילד מתעניין ודורש עוד הסברים. בגיל שנתיים-שלוש מספיק לומר שאמא בהריון ובעוד כמה חודשים ייוולדו אח או אחות, ולחכות לשאלות נוספות של הילד.

• **בסמוך למועד הלידה:**

1. כל יום תאמרו לילדים/ים כמו מנטרה כמה אתם אוהבים אותם ושהעובדה שעוד מעט יהיה תינוקי חדש בבית לא משנה את המקום שלהם ואת האהבה שלכם ההורים אליהם (החזרה על זה כמו מנטרה בכל יום לכל ילד תעניק לו תחושת ביטחון ותמיכה).
2. קראו להם ספרים העוסקים בהולדת אחות/חדשה למשפחה ותוך כדאי תעשו קישור אליכם, לדוגמא: גם לנו עוד מעט יהיה...
3. שחקו איתם במשחקי דמיון עם בובות ותדמו את הבובות לתינוק ומה עושים עם תינוק ואיך מטפלים בו ועל המקום שלהם כאחים גדולים או לתת להם להיות אמא ואבא במשחקי תפקיד (המשחק יסייע להם לעבד מחשבות, רגשות וחששות העוסקים בנושא, המשחק ייתן להם מידע ומענה על העתיד לבוא ועל העזרה שהם יכולים לתת כאחים גדולים...).
4. שתפו אותם בתהליך של הכנת הדברים לתינוק, לסדר ביחד בגדים, לסדר צעצועים או כל דבר אחר.
5. הסבירו לילד מושגים שעשויים להיות מפחידים ולא מוכרים (חדר לידה, בית יולדות, בית חולים, צירים וכדומה).
6. שתפו את הילד בתהליך שעומד לקרות (ההסבר יהיה בהתאם לגיל), לאן אימא הולכת, מתי אפשר יהיה לבקר ועוד...
7. שתפו את הילד בשינויים שהולכים לקרות בבית (לדוגמא: איפה התינוק יישן, איפה המשחקים שלו יהיו...) ובדברים שישארו כסדרם (להסביר שהדברים של הילד ימשיכו להישאר שלו – בגדים, צעצועים, מיטה...).

• **מה קורה כשלא מספרים לילד על ההיריון ושלא נעשית הכנה:**

1. הילד יוצר לעצמו תסריט בכדי לתת מענה לשאלותיו, מחשבותיו וחששותיו. ברוב המקרים הילדים משלימים פערי מידע שחסרים להם בדרך השלילה ואז כל הרגשות השליליים מתעצמים.
2. הילד מרגיש שמסתירים ממנו משהו וכי הוא צריך לחשוש מכך.
3. כל הביטויים ההתנהגותיים גוברים ומתעצמים וכך הילד מסמן לו שהוא במצוקה וחווה משבר.



4. הילד מפתח חרדה על מקומו בבית.

5. הילד מרגיש כי הוא לא יכול לסמוך על הוריו ושהיחסים בינו לבינם התערערו.

הולדת אח/ות מנקודת מבט של ההורים והזוגיות

הרחבת המשפחה הינה החלטה של שני הצדדים, כמו גם התהליך עצמו והשינויים הכרוכים בו. גם ההורים צפויים לעבור שינוי אשר ישפיע על כל אחד מהם באופן אישי ועליהם כזוג הורים. הקשבה, אמפטיה, תמיכה וחברות אמת יסייעו לכל אחד מהצדדים לעבור את התהליך על הצד הטוב ביותר. כמו גם חזית אחידה, מלוכדת ומלאת אהבה תקרין לילדכם תחושת ביטחון ויציבות.

כמה טיפים שחשוב לזכור בנושא:

1. הגדרת המשפחה מחדש: שוחחו איך אתם רואים ותופסים את השינוי (התנהלות של הבית, מול הילדים, שינוי ארגון סביבה ועוד).
 2. תיאום ציפיות: ערכו שיחה ובה תבררו את הציפיות של כל אחד מכם בתהליך. שוחחו על הגדרת תפקידים, חלוקת מטלות ועוד.
 3. שתפו ותתמכו: היעזרו אחד בשני ככתף תומכת המקשיבה לכל המחשבות, חששות, שאלות ותהיות בנושא ונסו לתת מענה ותמיכה בהתאם.
 4. נסו למצוא זמן לבילוי או נסיעה משותפת רק של שניכם רגע לפני הלידה הצפויה.
 5. שכל אחד יכין לבן הזוג השני הפתעה ללידה/לאחר הלידה (חולצה עם כיתוב מגניב, ברכה, תמונה משפחתית ועוד...).
 6. אל תשכחו לומר אחד לשני כמה אתם אוהבים אותו, מעריכים אותו ומודים לו על הסיוע והתמיכה.
- לסיום, אני מאחלת לכם לידה קלה ובטוחה, והרבה רגעים משפחתיים של אושר ונחת עם הילדים!**