



זוגיות לאחר לידה:

בעוד שתקופת ההריון מתאפיינת פעמים רבות בפריחת הזוגיות, התקופה שלאחר הלידה מתאפיינת באתגרים רבים למערכת הזוגית. בני זוג רבים מדווחים על תחושה של בדידות גדולה. סיבה עיקרית לתחושה זו היא הפרת האיזון בחלוקת התפקידים. משותפים פחות או יותר שווים, שחולקים עבודה מחוץ לבית וניהול משק בית, אחד מבני הזוג (לרוב האישה) נישאר בבית ומטפל ברך הנולד, בעוד שהשני עובד במרץ מחוץ לבית ומושקע יותר מתמיד בפרנסה (בעיקר כאשר הזוג מקבל החלטה של הארכת חופשת הלידה). נוצר מעין פער בין שני העולמות, ובמידה ולא משקיעים בגישור על הפער באופן מודע, הוא מחלחל אל תוך הזוגיות.

פעמים רבות הגברים מתלוננים שמבנות זוגן המעניינות, המרתקות והסקסיות, נותר רק צל חיזור של נשים עייפות, מרוטות, חד מימדיות ובעלות מצבי רוח בלתי צפויים. ולעומתם, נשים רבות מתלוננות על בני זוג אטומים, מרוחקים ואף ילדותיים, שאינם מפנימים את השינוי שחל בחייהם כמשפחה. דווקא בתקופה שבני הזוג צריכים ורוצים אחד את השני יותר מתמיד, הם עשויים לחוות ניכור, אכזבה ובדידות מבני זוגם.

כיצד מתמודדים עם האתגרים שמביאה איתה השחיקה בזוגיות? **תקשורת! תקשורת! תקשורת!** תקשורת זוגית יעילה עוזרת להתגבר על רוב רובם של האתגרים בזוגיות בכלל, ובשלב זה במעגל החיים בפרט. תקשורת יעילה טומנת בחובה מרכיבים של הקשבה, הכלה, אמפתיה ותמיכה הדדית. היא המזור לחוויות הבדידות, הניכור והאכזבה. באמצעותה מגשרים על הפערים, מדברים על הציפיות אחד מהשני, נותנים פורקן לרגשות שמציפים אותנו ואף מבנים מחדש את חלוקת התפקידים כך שתתאים למשפחה החדשה שלנו. היא מעצימה את תחושת האינטימיות והחברות בין בני הזוג ומלכדת להתמודד עם משימות החיים.

ובכל זאת, כמה המלצות לביסוס זוגיות מספקת וטובה:

- ✓ לא לשכוח לגעת אחד בשני – לא כל מגע חייב להיות מגע מיני. לפעמים מחשש שהמגע שלנו יתפרש כרצון למגע מיני בני זוג מתרחקים ומצמצמים מגע גופני. חיבוק, ליטוף, נשיקה, כירבול וכד' חשובים לשימור האינטימיות.
- ✓ לפנות זמן איכות לדבר אחד עם השני, לשתף על היום שעבר. להקפיד על מינימום של רבע שעה ביום.
- ✓ פנו זמן לבילוי זוגי משותף. תתכוננו לקראתו בחגיגות כפי שהייתם לו הייתם יוצאים לדייט ראשון.
- ✓ כשמרגישים לא מרוצים לא לשמור בבטן ולדבר בשפת ה"אני": "כשאתה/עושה/לא עושה...אני מרגישה ש...." כך הדברים נשמעים פחות כהאשמה ויותר כשיתוף ברגשות עם כוונה למציאת פיתרון משותף.
- ✓ השקיעו זמן בללמד את בן הזוג שעובד מחוץ לבית כיצד לטפל בתינוק/ת. לדוגמא – למדו אותו כיצד לעשות לתינוק עיסוי. אל תתעקשו שרק הדרך שלכם הכי טובה, ואל תהיו פדנטים יתר על המידה. מספיק שבן הזוג יעשה עבודה טובה דיה.
- ✓ תשימו לב למאמצים ולדברים החיוביים שבן/בת הזוג עושים והביעו זאת באופן גלוי. לעיתים הדברים הטובים נראים לנו מובנים מאליהם עד כדי כך שאנו לא סופרים אותם, בעוד שהדברים הפחות טובים מקבלים המון תשומת לב. אזנו בין הדברים באמצעות אמירת תודה אחד לשני.
- ✓ הכירו בקשיים של בן/בת הזוג והיו ערים להם. בתקופה שלאחר הלידה אנו עשויים להיות מוצפים בקשיים האישיים שלנו ואנחנו מתקשים לראות שגם לבן/בת הזוג שלנו לא קל בכלל...תשקפו לבן/בת הזוג שלכם שאתם רואים אותם ואת הקשיים שלהם.
- ✓ פנו זמן לטיפוח אישי. עשו בו מה שגורם לכם סיפוק אישי טהור – לא זוגי ולא הורי.
- ✓ דעו מתי לבקש עזרה- מבן/ בת הזוג, מסבים וסבתות, משכנות, מחברות ואף עזרה בכסף.
- ✓ דעו מתי לפנות לייעוץ מקצועי - לא חייבים טיפול ארוך טווח. לעיתים שיחות בודדות בזמן הנכון מונעות משקעים לטווח ארוך.