



# ספר הוראות לתינוק

או: ילדתי, מה עכשיו?



חיופים





מזל טוב!

נולד לכם תינוק חדש.

בכל תקופת ההריון אנחנו ממוקדים בלידה: איך יהיה, מה יהיה, כן אפידורל לא אפידורל, קניות והכנות, אבל לרגע הזה, שאחרי, שבו אנחנו מוצאים את עצמנו בבית עם יצור חדש שתלוי כולו רק בנו, אף אחד לא מכין אותנו. גם אם זה לא הילד הראשון ואתם חושבים שהכל קטן עליכם – כנראה שתגלו שהתפקיד העיקרי של הגוזלים האלה הוא ללמד אותנו שאנחנו לא יודעים כלום.

אז הנה, תינוק נולד, אבל איתו לא יצא ספר הוראות מפורט ומסודר. החלטתי להעביר לכם את הידע שצברתי מ-2 ילדודס אישיים ועוד כמה מאות גוזלים (שגם אותם אני לוקחת אישית) שביקרו אצלי בסדנאות ובשיעורים ולכתוב את ספר ההוראות הזה שחסר לכולנו. לתת לכם את הכלים והתשובות לכל סימני השאלה שמופיעים אחרי הלידה.

מוכנים? הנה אנחנו מתחילים!

כמובן שאם יש לכם שאלות, בעיות או בקשות אתם מוזמנים לפנות אלי ☺

במייל, בטלפון ובעיקר בקבוצה שהקמתי במיוחד עבורכם, כדי שתוכלו לשאול, לשתף וגם להכיר הורים והורים לעתיד כמוכם: [להתחיל עם חיוך](#)

דקלה שלום

יועצת התפתחותית, מנהלת "חיוכים – בית חם לאמהות ותינוקות"

054-5950373 | [אתר חיוכים](#) | [חיוכים בפייסבוק](#)





## אז מה היה לנו?

- 4 ..... אוכל: ייסורי המצפון מתחילים כאן.
- 4 ..... אמא שפויה זה הכי חשוב.
- 4 ..... הנקה
- 4 ..... תמ"ל
- 4 ..... ומה איתך?
- 5 ..... שינה: לאן נעלמו שעות השינה שלי?
- 5 ..... תיאום ציפיות - מה זה לילה שלם?
- 5 ..... הרדמתי, הנחתי במיטה והוא מיד התעורר
- 5 ..... לוח זמנים
- 6 ..... גזים: האיום הגרעיני קטן עלינו
- 6 ..... למה זה בכלל קורה?
- 6 ..... אז מה עושים?
- 6 ..... הדברים שיעזרו לך כשהגזל "בהתקף":
- 7 ..... הרגלים ולמידה: הוא יתרגל לידיים!
- 8 ..... התפתחות וציפיות: איזה אפליקציות הוא יודע להריץ?
- 9 ..... מה איתכם...? או: זה השלב שבו אני קצת יותר רצינית.
- 9 ..... אני הרמונולית?
- 9 ..... הזוגיות שלכם
- 10 ..... לסיכום...

חיוכים





## אוכל: ייסורי המצפון מתחילים כאן.

אמא שפויה זה הכי חשוב

אחת ההתלבטויות הגדולות והמקום שבו כל ייסורי המצפון נפגשים היא הדילמה: ציצי או בקבוק?  
כולנו יודעות לדקלם שהנקה זה הכי טוב. הכי בריא. לפעמים הכי נוח.

### הנקה

כשאנחנו חושבות על הנקה לפני הלידה, אנחנו מדמיינות איך אנחנו מחבקות את התינוק, הוא תופס את הפטמה בכיף, ואור לבן מאיר עלינו מלמעלה. בפועל, זה לא כל כך פשוט. כן, הנקה היא טבעית אבל היא דורשת לימוד של שני הצדדים. זה עלול לכאוב בהתחלה, זה עלול לתסכל, והעובדה שהשד שלנו לא שקוף ואין בו שנתות שמראות כמה הגוזל אכל לא תורמת. אם את מרגישה שקשה לך, שאת זקוקה להכוונה או שההנקה לא מסתדרת כפי שהיית רוצה, בבקשה, הזמיני יועצת הנקה הביתה. יועצות ההנקה בבית החולים יכולות להיות מעולות אבל אין להן את הזמן הדרוש והן לא יוכלו להקדיש לך את מלוא תשומת הלב. היום כל קופות החולים מכסות את העניין וחבל לוותר. לכן – עם חזרתך הביתה אפשר לקבוע עם יועצת הנקה מוסמכת. כדאי לוודא שהיא בודקת את הפה ואת האחיזה של התינוק, לשקול את התינוק לפני ואחרי הנקה כדי לראות כמה אכל ולא להתבייש להכין רשימת שאלות מסודרת כדי לקבל את מקסימום הבטחון מהמפגש. הנקה דורשת בטחון מלא ביכולות שלנו להזין את התינוק. לא תמיד תהיה תמיכה מהסביבה ולכן – התכונני, הביני מה את רוצה ולכי על זה.

### תמ"ל

אם החלטת מראש שאינך רוצה להניק, או ניסית ואת מרגישה שזה כבד עלייך, שנני בבקשה: אמא שפויה חשובה יותר מתינוק יונק. גם שילוב של בקבוק והנקה לפי תחושותייך הולך בכל צורה שנוחה לך. בניגוד לתפיסה, אפשר בהחלט לשלב בקבוק מגיל אפס בצורה טובה בלי שזה יהרוס את ההנקה לנצח. מיליוני תינוקות צורכים תמ"ל והכל בסדר איתם. הם ממשיכים לקבל חום ואהבה ולהתפתח היטב. מה כדאי לזכור? כמו בהנקה, להאכיל בכל פעם מכיוון אחר. זה חשוב גם לגב שלכם וגם לסימטריה של הגוזל. כמו כן, כדאי לאחוז את הבקבוק במקביל לרצפה ולא בזווית לתוך הפה של התינוק. ככה הוא יאכל לאט יותר ובשליטה. לא, זה לא עושה גזים, גם אם הפטמה לא מלאה אלא רק השפיץ שלה.

### ומה איתך?

אם כבר מדברים על אוכל אני לא יכולה שלא להזכיר לך לאכול ולשתות. כדאי לדאוג שיהיה לידך בקבוק מים זמין (אם את מניקה – לפזר בקבוקים בכל המקומות הקבועים), לדאוג לאוכל שאפשר לנשנש בכל מיני שעות מוזרות (אצלי עבד: המון פירות יבשים ופשטידות מחולקות למנות שאפשר להחזיק ביד), אם יש צורך לא להתבייש ולבקש שיביאו לך אוכל! עוד לפני החזרה לגזרה, היציאה מהבית וכל השאיפות לעתיד-אוכל מזין וטעים יעזור לך להרגיש יותר טוב, לצבור כוחות ולחדש אנרגיות.





## שינה: לאן נעלמו שעות השינה שלי?

תיאום ציפיות – מה זה לילה שלם?

יש תינוקות שישנים מגיל אפס 12 שעות בלילה. אלה תמיד התינוקות של השכנה. התינוק יקום לאוכל או לחיבוק. בהתחלה זה יכול להיות כל שלוש שעות. אחר כך זה ילך ויתארך. לילה שלם בשלושת החודשים הראשונים הוא שש שעות בלבד ולא 12. אם הגעתם לשם – תנו לעצמכם טפיחה על השכם ולכו לישון.

התינוקות של השכנה גם נרדמים לבד, במיטה שלהם, תוך גרגורים שקטים. יכול מאד להיות שהתינוק שלכם יזדקק לתנועה ומגע כדי להירדם. זאת משום שקשה לו עדיין לווסת את מחזורי השינה שלו בעצמו ואתם צריכים לסייע לו. אפשר לנסות להפסיק את התנועה ולהניח אותו כשהוא מתנמנם עליכם, עוד לפני שהוא שוקע בשינה עמוקה. לפעמים זה יעבוד, לפעמים לא. אני מפנה אתכם לפרק "הרגלים ולמידה". כשהוא יהיה בן ארבעה חודשים נדבר על זה שוב.

הרדמתי, הנחתי במיטה והוא מיד התעורר

זה לרוב קורה: הפיצקול נמצא עלינו, ישן בשלווה. אנחנו מחליטים שהוא ישן מספיק עמוק ומנסים להניח בעריסה. מיד כשגופו נוגע במזרן הוא פוקח את עיניו בערנות מוחלטת וכל הסיבוב מתחיל מהתחלה. למה זה קורה? משתי סיבות.

הסיבה הראשונה היא העדינות שלנו. מרוב שאנחנו מפחדים מהתעוררות אנחנו מנסים לבצע תנועה כמה שיותר איטית, ס"מ בשעה, כדי שהוא בכלל לא ירגיש שהוא זז לכיוון. בפועל, מה שקורה הוא שהתינוק מבלה המון זמן באוויר, בתחושה שהיא כמעט נפילה, רחוק מהחום שלנו אבל גם עוד לא במיטה. הסיבה השנייה היא שרובנו מניחים על הגב. נכון, אלה ההוראות של ארגון רופאי הילדים העולמי ושל משרד הבריאות ועוד המון בעלי סמכות, אבל על הגב רפלקס מורו (בהלה) עובד הכי חזק. כל תזוזה קטנה מובילה לקפיצה מבוהלת ולהתעוררות.

אז מה עושים?

בלי חששות, מניחים בתנועה אחת מהירה. מהידיים ישירות למיטה. זה נראה לנו יותר מפחיד אבל זה בעצם הרבה פחות מעורר עברוס.

מניחים על הבטן או על הצד ולא על הגב. ככה רפלקס מורו לא יקפיץ אותם בשינה שהם יגעו במשטח. כמובן שלאחר שהם שוקעים שוב בשינה עמוקה כדאי לגלגל חזרה אל הגב. מגע עמוק: לטפוח על גבם או על בית החזה או להניח יד בטוחה לאחר ההנחה במיטה. כדאי לחמם מעט את המיטה בעזרת כרית חימום, ככה לא יהיה כזה הבדל בין החיבוק החם למזרן הקר. ועוד משהו אחרון שאפשר לנסות – עיטוף. אפשר בשמיכה ייעודית או סתם בחיתול טטרה גדול. עיטוף אומר שכל הגוף שלהם מכוסה בצורה הדוקה והידיים צמודות, כך הבהלה הרבה פחות מורגשת והעברה מהידיים למיטה הרבה יותר פשוטה. זה לא עובד על כל הילדים ויש כאלה שההגבלה הזו רק תעצבן אותם, אבל שווה לנסות.

לוח זמנים

הקטנטנים הללו אמנם נולדים עם קושי להבדיל בין יום ללילה ועם שעון פנימי לא בדיוק מכוון, אבל יש כמה דברים בסיסיים שאפשר לקיים מההתחלה ויעזרו גם לנו וגם להם:

1. לחשוף לאור שמש מלא. זה אומר – לצאת לטייל קצת בעגלה או במנשא בשעות הבוקר או הצהריים
2. לחשוף לשעת הדמדומים, רצוי בשילוב תנועה. כלומר – לצאת שוב לפנות ערב, רצוי עם מנשא על מנת שתהיה גם תחושת תנועה שתציף את הגוזל ותסייע לשרירים שלו להשתחרר.
3. טקס שינה מסודר. זה מה שישדר לגוזל שעכשיו לילה. לסגור את התריסים, לכבות את הטלוויזיה, לדבר בשקט, אפשר להוסיף מגע או דקלום קבוע או אמבטיה או כל שילוב שלהם, קרוב לוודאי שתהיה עוד ארוחה, ואז – לישון.





## גזים: האיום הגרעיני קטן עלינו

זהירו אתכם. שמעתם סיפורי זוועה. ואיכשהו תמיד האמנתם שלכם זה לא יקרה. ואז, יומיים או שבוע אחר הלידה, זה מגיע: צווחות והתפתלויות שלא היו מביישות רקדנית בטן באקסטזה. שום דבר לא עוזר, ואת מבינה: גזים. הם הגיעו גם אלינו. אוי ואבוי, מה נעשה עכשיו?

למה זה בכלל קורה?

משום שמערכת העיכול האנושית היא צינור ארוך ומפותל של שרירים שאמורים (מילת מפתח: אמורים) לעבוד בצורה מסונכרנת. אך למעשה, אצל רוב הקטנטנים הללו – היא לא. ואז דברים נתקעים, מסתבכים ולא עושים נעים.

אז מה עושים?

קודם כל – מחכים. תוך כמה חודשים מערכת העיכול תעבוד בצורה טובה והכל יחלוף כלא היה. במידה והגזל אוכל תמ"ל – אפשר לנסות להחליף. כל אחד מקבל סוגים שונים בצורה אחרת. אם הוא יונק – את יכולה לנסות לשנות תזונה. לרוב זה בעיקר יגרום לך לרצות לבכות כי לא רק שהתינוק צורח, גם אסור לך לשתות קפה. אבל תנסי, מה אכפת לך.

הדברים שיעזרו לך כשהגזל "בהתקף":

1. תנועה

מה עוזר לכל הגזים לצאת מבקבוק קולה? נכון, ניעור. אני לא מציעה לטלטל את התינוק אבל כן להניע. להחליף תנוחות אחיזה, לרקוד, לטייל, לזוז. שימו מוזיקה שאתם אוהבים או צאו להליכה, העיקר שתזוזו והגזל איתכם.

2. מגע

מגע עמוק עוזר לשרירים להרפות ולשחרר. גם במערכת העיכול יש שרירים וגם להם אתם יכולים לעזור להרפות. לחפון את הבטן הקטנה שלהם ולעזוב לאט, לעסות מסביב לפופיק בתנועות סיבוביות, לטפוח על הטוסיק, כל אלה יעזרו להניע את הכל קדימה והחוצה.

3. מנשא בד

זה בעצם השילוב המושלם בין תנועה ומגע: הגזל עטוף היטב מכל הכיוונים, אתם בתנועה אבל הידיים משוחררות. שימו לב שמגע של עור לעור, ובמקרה הזה בטן לבטן (להכניס למנשא כשהוא בלי חולצה וגם הנושא עם הבטן חשופה) עושה פלאים לשיפור ההרגשה של הפיצקול ולשיכור כאבים ורגיעה.

4. אופן האכלה

אוכל הוא לא פתרון מידי לבכי. כדאי להרגיע ורק אז לברר אם הגזל בכלל רעב. זיכרו שהקיבה שלו עדיין פיצית ונוצר עליה עומס די בקלות. מה קורה לקטנטנים שמקבלים המון אוכל שהם בכלל לא התכוונו לאכול במהלך היום? הם מתנקמים בערב! ואז מתחיל המעגל המקולל: בכי – אוי אולי הוא רעב – אוכל (2 שלוקים) – בכי – נו הוא לא אכל כלום המסכן הוא עדיין רעב – אוכל – וחוזר חלילה. חכו. נסו את כל מה שכתוב למעלה (לחבק, לרקוד, מנשא וכו'). עוזר? מעולה. ניסיתם הכל והוא לא משתף פעולה? יש מצב שהוא רעב.

חיופים





## הרגלים ולמידה: הוא יתרגל לידיים!

גוזלים קטנטנים נולדים. בניגוד לתמונות במגזינים הם לא שמנמנים, ורודים ומגרגרים בהנאה רוב היום. הם בד"כ סגולים, מקומטים ובוכים המון.

אנחנו, בהיותנו הורים מדהימים שכמותנו, מרימים ומחבקים. והופ! התינוק נרגע. מפתיע! ואז באה איזו דודה טובת לב או שכנה משועממת ומודיעה בצורה שאינה משתמעת לשתי פנים: "הוא יתרגל לידיים! צריך ללמד אותו שלא תמיד מרימים אותו! הוא צריך ללמוד להעסיק את עצמו ולשכב במיטה לבד! אתם לא רואים שהוא עושה מניפולציות"??

אז זה מה שיש לי לאמר על זה :

הגוזל או הגוזלית האלה בילו 9 חודשים (פלוס מינוס) ברחם. הם בחוץ כמה? חודש? שלושה? הם עוד לא יודעים איפה הם מתחילים ואיפה הם נגמרים. הם עוד לא התרגלו בכלל לעובדה שהם לא ברחם. המוח שלהם עדיין לא מתפקד בצורה מלאה ורוב העבודה נעשית על ידי רפלקסים וצרכים פרימיטיביים. למידה, כמו שאנחנו חושבים עליה, כמעט ולא קיימת.

לכן, כל עניין ה"הוא יתרגל לידיים", "היא למדה שכשהיא בוכה אני באה אז היא מנהלת אותי" אינו רלוונטי. אין יצירת הרגלים רעים ואין מניפולציות. אם תחבקו אותם עכשיו זה לא אומר שהם ירצו שתחבקו אותם 24 שעות ביממה עד גיל 7. כן, אני מוכנה לחתום על זה. ואפילו לדבר עם החמות ולהסביר לה.

מגע, ובעיקר מגע מחבק וצופף, ועוד יותר בעיקר כזה שמשולב עם תנועה, הוא צורך קיומי עבורם. כמו אוויר ואוכל.

לתת לפיצי הזה כרגע את החיבוק הזה שהוא זקוק לו - זה בדיוק מה שסייע לו לרכוש בטחון בעצמו ובגופו ולהיות נינוח, ולגדול להיות תינוק שמסוגל להתרחק מאמא ואבא, להעסיק את עצמו וללמוד דברים חדשים בנחת.

אז תרימו! המון! בכל פעם שבא לכם! בכל פעם שהם רוצים! בלי ייסורי מצפון ☺

חיוכים





## התפתחות וציפיות: איזה אפליקציות הוא יודע להריץ?

היצור הקטן הזה, לפחות עד גיל 4-3 חודשים, הוא עדיין על תקן עובר. המוח שלו עוד לא בשל לחלוטין והוא מונע בעיקר על ידי הרפלקסים והצרכים הבסיסיים שלו. ככל שתספקו להם בשלב הראשוני הזה את הצרכים הללו כך הם יגדלו להיות תינוקות בטוחים בעצמם, סקרנים, שנהנים לחקור ולבדוק את העולם.

אז איך עושים את זה?

1. שיטת השניצל: לשכב על הבטן אבל לא רק לתינוק יש 4 צדדים: בטן, גב, צד ימין וצד שמאל. אפשר להשכיב אותו ולשחק איתו על כל אחד מהצדדים הללו. ככל שיתנסה יותר הוא ילמד להכיר ולאהוב אותם גם אם בהתחלה זה קשה. שיכבו לידו, געו בו, שירו לו ולאט לאט הוא ילמד. שכיבה על כל הצדדים תסייע בהמשך לשכיבה נוחה על הבטן, סימטריה של השלד והשרירים והתנהלות תנועתית יותר.
2. אתם מוכרים לי מאיפשהו: קשר עין ותקשורת ראשונית הפנים שלכם הם הצעצוע הכי מעניין. בשלב ראשוני קשר עין נמשך רק למס' שניות אבל הוא הולך ומתארך. לאחר מכן מגיע מעקב אחריכם ואפילו חיפוש ואז חיוך. תנו לגוזל הזדמנויות לחוות קשר עין: בזמן האכלה המרחק מהפנים שלכם הוא אידיאלי אז שוחחו איתו והסתכלו בו תוך כדי. לאחר מכן אפשר להתקרב ולהתרחק מהם, לנוע מצד לצד ולתת להם לעקוב וכמובן לחיך המון (איך אפשר שלא?). החיכוך יגיע יותר מהר משאתם חושבים. זוהי תקשורת ראשונית וכמובן שהיכולות של הגוזל לתקשר ילכו וייבנו על הבסיס הזה.
3. זה הגוף שלי: תנועה ולמידה מבוססת על מגע ורפלקסים הגוזל הקטן שלכם עדיין לא יודע שהוא ישות עצמאית. הוא לא יודע איפה הגוף שלו מתחיל ואיפה הוא נגמר ומה אפשר לעשות איתו. הרפלקסים שלו יעזרו לו ללמוד וגם אתם. הניחו אותו על משטח או עליכם, כשהוא על הבטן ותנו לו לדהוף עם הרגליים. זוהי זחילה רפלקסיבית. געו בכל גופו ותנו לו מגע עדין וגם עמוק. תגלו שהגוף מגיב בתנועה לכל מיני סוגי מגע – גם אלה רפלקסים, ובנוסף המגע העמוק שלכם יעזור למוח שלו לבנות "מפה" של הגוף ולהבין מה נמצא איפה. השרירים לומדים להתכווץ ולהרפות והתנועה לאט לאט תהפוך לרצונית.
4. אני רוצה לרקוד: גירויים ראשוניים למערכת שיווי המשקל רפלקס מורו הוא אחד הרפלקסים המוכרים אצל הפיצקולים ומוכר כרפלקס הבהלה: הידיים נפרשות לצדדים והגוף קופץ. ככל שתנועו איתו יותר מערכת שיווי המשקל של הגוזל תקבל גירויים ממקום בטוח ותיבנה לאיטה מורו ישתחרר מהמערכת והגוזל יהנה יותר מתנועה ויבהל פחות. אז ריקדו איתו או צאו לטיול על הידיים או במנשא. חשוב שהגוזל יהיה קרוב אליכם, זה עוד לא הזמן לאווירונים, זריקה באוויר ותנועות גדולות. זוהי רק ההתחלה ©

חיופים





## מה איתכם...? או: זה השלב שבו אני קצת יותר רצינית

שמרתי את החלק הכי חשוב לסוף. כי אני יודעת שאתם ממוקדים בתינוק, אבל גם אתם פה. יש לכם חיים, יש לפעמים זוגיות, יש אמא שלפעמים שוכחת שהיא גם מישהו, לא רק אמא של.

### אני הרמונלית?

48-72 שעות אחרי הלידה את מרגישה שאת משתגעת. החזה מתמלא עד אפס מקום, הדמעות יורדות בלי שום סיבה נראית לעין, את מסתכלת על הדבר הזה שיצא ממך ויודעת שאת אמורה להיות מאוהבת בו עד כלות אבל זה לא תמיד נכון. לפעמים זה עובר אחרי יום-יומיים, לפעמים זה נשאר ליותר זמן ולפעמים זה מופיע דווקא אחרי שחשבת שאת כבר בסדר.

דיכאון אחרי לידה קורה לאחת מכל 8 יולדות. 80%-50% סובלות מ"בייבי בלוז", דכדוך אחרי לידה.

ההשלמה הזו עם המצב החדש, עם האחריות העצומה שנופלת עליך פתאום, לפעמים עם חוויית לידה או הורות ראשונית שהיא ממש לא מה שציפית – זו עבודה לא פשוטה. היא דורשת תמיכה, פריקה וכוח פנימי. תדברי על זה, תבקשי עזרה בכל צורה שאת זקוקה לה (נקיון, בישול, חיבוק, זמן של שקט לעצמך וכו').

חשוב להיות קשובים. לעצמך, לבנות הזוג שלכם. חשוב לשים לב שחוויות לידה קשות וחוסר התיאום ביניהן לבין הציפיות והחלומות שהיו לך לפני הלידה עלולות להחמיר את המצב הנפשי. להיות מודעים לעניין ולא להתבייש.

### הזוגיות שלכם

נכון, היא קצת בהמתנה כרגע. לפעמים אתם בכלל נפגשים בין חלון שינה אחד לשני, מחליפים הוראות ועדכונים "הוא אכל בשלוש, יש לו קקי" וממשיכים הלאה.

אל תשכחו את עצמכם בתוך העניין הזה שנקרא "הורות". אל תשכחי שבן הזוג הוא חלק פעיל, גם הוא יכול להחזיק את התינוק, להרגיע אותו או להחליף לו חיתול. כן, אני יודעת שאת מרגישה שאת יודעת הכי טוב. תני לו הזדמנות.

כדאי לנסות למצוא את הזמן ביום לשבת ביחד, לשוחח ולא רק לעדכן, אולי לאכול ארוחת ערב ביחד אחרי שהגוזל נרדם. נכון, אתם כבר משפחה, אבל אתם גם זוג וגם הזוגיות שלכם תזדקק לעבודות תחזוקה, תנו לה את המקום שמגיע לה, גם אחרי הילד החמישי ☺

חיופים





## לסיכום...

לא כולנו מתחברים לתינוק ומוצפים מאהבה בשניה שהוא נולד. אני אישית זוכרת את שלושת החודשים הראשונים שלי כאמא בתור תערובת הזויה של שינה, עירות, לחץ וחוסר אונים.

אחת המנטרות שהרבה אמהות אומרות שעוזרת להן היא: זה תיכף משתפר. לא נרגיש קלולס לנצח. דברים יסתדרו. האהבה תציף אותנו בשלב כלשהו. הלו"ז יסתנכרן. הגזים ייעלמו כלא היו.

אני יודעת שזה קשה, אבל תנסו לשחרר קצת שליטה. להיות הורים אומר – שלא הכל ילך בדיוק כפי שתמצאו או תדמיינו. אז לזרום זו מילת המפתח בחודשים הראשונים.

חשוב להתמקד ברגעים הקטנים של האושר. במה שעושה לנו טוב ולא בכל הקושי שמסביב.

חשוב לבקש עזרה! לא להתבייש. במקום להביא מתנות – שיביאו אוכל מבושל, שינקו עבורנו את הבית או יקפלו כביסה, שיתנו לנו שעה לעצמנו בלי התינוק (כן, גם אנשים אחרים יצליחו להרגיע אותו). הנה עוד מילת מפתח: תקשורת. דברו. אל תרמזו ואל תצפו שידעו לבד.

אם אתם זקוקים לחיזוקים, תשובות, הנחיות או סתם חיבוק – אני פה 😊

אל תשכחו לחייך!

דקלה

