



שלוש השאלות לפני הלידה

הכנתם עריסה, תיק ללידה וכיסא בטיחות. נשאר דבר אחד להכין

יש דבר אחד שכמעט לא מכינים לפני לידה ראשונה, והוא **הזוגיות עצמה**.

זה לא כי לא אכפת לכם. זה כי כל האנרגיה הולכת לתינוק, ומה שביניכם מרגיש כמו הדבר היציב היחיד בתמונה. הוא לא. הוא זה שיצטרך להחזיק אתכם, דווקא כשלשניכם נשאר הכי פחות כוח להחזיק אותו.

שלוש השאלות

כל שאלה פותחת שיחה של עשר דקות. עשו אותן **לפני**, כל עוד היום שלכם עדיין בשליטתכם.

1 מה נגיד כשהיה קשה?

תסכמו מראש משפט אחד. משפט שאומר "אני לא מסתדר/ת עכשיו. אני צריך/ה אותך", בלי שמישהו צריך להתפרק כדי להגיד אותו. זה יכול להיות משפט מטופש. עדיף שיהיה.

ותוסיפו לזה שאלה אחת, לשניכם: **במקום "אתה בסדר?" תשאלו "מה הכי קשה לך עכשיו?"** ל"אתה בסדר" יש בסך הכל שתי תשובות: "כן", או "לא" זועף. שתיהן לא אומרות כלום. השאלה השנייה היא שאלה אחרת לגמרי, והיא כמעט תמיד מקבלת תשובה אמיתית.

2 איך הייתי רוצה שזה ייראה?

שימו לב שהשאלה היא לא "מי עושה מה". **כל אחד מכם פשוט מספר איך הוא מדמיין את זה:** איך אתה רואה את הלילות אצלנו, איך את רואה את הבוקר, מה היית רוצה שיקרה כשהתינוק בוכה ושניכם מתים מעייפות. זה לא ייצא מדויק, וזה לא אמור. המטרה היא לא להגיע לתשובה הנכונה, אלא שיהיו לכם מילים לדבר על זה. אחרי הלידה הרבה יותר קשה למצוא אותן.

ולפני שאתם מדמינים, שווה לדעת דבר אחד. החוקרת אליסון דמינגר מצאה שכל מטלה בבית עשויה מארבעה שלבים, לא מאחד:

● **לשים לב שצריך** - שהחיתולים ייגמרו בעוד יומיים

● **לברר** - איפה קונים, איזו מידה, מתי מגיע

● **לעשות** - לקנות

● **לעקוב** - לשים במקום, ולשים לב מתי זה נגמר שוב

מה שרואים מבחוץ הוא רק שלב 3. שלבים 1 ו-4 קורים בראש, ולכן אף אחד לא סופר אותם, והם נופלים באופן לא שוויוני על האישה. גם אצל זוגות שבטוחים שהחלוקה ביניהם שוויונית לגמרי.

זו בדיוק הסיבה ש"**לתת בקבוק**" זה לא רק להחזיק את הבקבוק, ולמה זה שהיא מניקה לא אומר שהיא מחזיקה לבד את כל הלילה. אלא אם זו ההחלטה שלכם, וזה לגמרי לגיטימי. כל עוד היא נאמרה בקול ולא נפלה עליה בשתיקה.

מי נכנס לנו הביתה?

אמא שלך. אמא שלו. החברה שרוצה לבוא ביום השני. יש בתים שבהם זה זורם מאליו, ויש בתים שזה מפוצץ בהם הכל. אם אצלכם זו שאלה, דברו עליה עכשיו כשהיא עוד לא אישית: מי באה בשבוע הראשון, כמה זמן, ומי מודיע לה.

ונוכחית אחת, שנכונה לכל שלוש השאלות: שום דבר ממה שאמרתם הוא לא חוזה. זה מה שאתם רוצים עכשיו, וכל העניין הוא שזה יאמר בקול. אם תוך כדי מתברר שמהו לא עובד לכם, או שאתם רוצים אחרת, **מדברים ומשנים**. אין כאן נכון ולא נכון. כל עוד אתם מדברים על זה אתם בסדר, והשאר יסתדר תוך כדי.

רקע · שני דברים שכדאי לדעת
גם הוא בסיכון. כ-10% מהאבות חווים דיכאון אחרי לידה, ובחלון של שלושה עד שישה חודשים כרבע מהם. אצל גברים זה נראה כמו עצבנות והיעלמות לעבודה, ולכן קל כל כך לפרש את זה כחוסר אכפתיות.
ירידה בשביעות הרצון הזוגית בשנה הראשונה היא הכלל. במחקרי אורך דווחו ירידות חדות אצל כ-70% מהזוגות. זה לא סימן שמהו אצלכם מקולקל, זה סימן שנולד לכם ילד.

ואיך עושים את זה בפועל

לא בשיחה גדולה אחת. **בנחת, עשר דקות, שיחה אחת בשבוע, שלושה שבועות.** זו שפת האחוזה האחד: לא לשנות את הכל, אלא לעשות את הדבר הקטן שמצטבר.

שלוש שיחות של עשר דקות לפני הלידה שוות יותר מכל ספר הכנה שתקראו.
ואם תעשו רק אחת מהן, תעשו את הראשונה.

ואחרי הלידה

יש המשך, אם תרצו

כתבתי מפה קצרה על השנה הראשונה: מה עובר על שניכם אחרי שהתינוק מגיע, ולמה זה לא אומר שמהו אצלכם מקולקל. כשתהיו שם, כתבו לי ואשלח לכם אותה.

