



ESTI KEDEM

BIRTH & RELATIONSHIP
EXPERT | CBT CERTIFIED

מדריך מתנה מבית The Secure Bond

מזוג למשפחה

מדריך עדין ומעשי לזוגות שמצפים לתינוק — או שכבר קיבלו אותו הביתה. רוב הזוגות מתכוננים לתינוק. מעטים מתכוננים למה שתינוק עושה לזוגיות. המדריך הקטן הזה עוזר לכם לעשות את שניהם.

אסתי קדם · מאמנת זוגיות ואימון אישי מוסמכת CBT · thesecurebond.com

לפני שהתינוק מגיע — תחזרו זה אל זה

חמש-עשרה שנה ישבתי בבתי של משפחות כדולה ללידה ולתקופה שאחריה. וראיתי דבר אחד קורה שוב ושוב.

התינוק היה מגיע — מושלם, מיוחל, מתיש — ובשקט, בלי שאף אחד התכוון לזה, בני הזוג היו מתרחקים. פחות דיבור. פחות מגע. יותר חשבונות. שני אנשים שאוהבים זה את זה עמוק — מנהלים פתאום משמרת לילה יחד, כמו קולגות עייפים.

זה לא היה חוסר באהבה. זה היה חוסר בהכנה — כי אף אחד מעולם לא אמר להם שגם הזוגיות צריכה טיפוח. בגלל זה הוסמכתי כמאמנת זוגיות בגישת CBT, ובגלל זה הכנתי לכם את המדריך הזה. בין אם התינוק שלכם בדרך או כבר כאן — העמודים האלה יעזרו לכם להגן על הדבר האחד שהכול נבנה עליו: הקשר שלכם.

באהבה,

אסתי

מה באמת משתנה — השינוי שאף אחד לא מזהיר מפניו

תינוק חדש לא רק מוסיף אדם לחיים שלכם — הוא מארגן מחדש הכול: את השינה, את הזמן, את הגוף, את תחושת ה"מי אני". תחת כל כך הרבה שינוי, סדקים קטנים בזוגיות נהיים גלויים מהר. הנה מה שנוטה לחמוק בשקט — שימו לב מה מרגיש לכם מוכר:

- **התקשורת מצטמצמת ללוגיסטיקה** — האכלות, חיתולים, מי ישן פחות — והשיחות הרכות נעלמות.
- **ההוקרה דוהה** כשהעייפות משתלטת, וכל אחד מתחיל להרגיש לא נראה.
- **האינטימיות נעצרת** — פיזית ורגשית — והעצירה מתחילה להרגיש קבועה.
- **טינה נבנית בשקט** סביב הוגנות: מי עושה יותר, מי מקבל הפסקה.
- **נהיים הורים בכל הכוח** — עד ששוכחים איך להיות בני זוג.

חמש דרכים להגן על הקשר

שום דבר מהרשימה הקודמת לא אומר שהזוגיות שלכם נכשלת. זה אומר שהיא תחת לחץ — וללחץ אפשר להתכונן.

1 • לומר את הציפיות בקול

כל כך הרבה קונפליקט נולד מהנחות שקטות על מי יעשה מה. אמרו אותן עכשיו — לפני שתהיו עייפים מכדי להיות עדינים. נסו: "כשהתינוק יגיע, אני מדמיין/ת שהלילות יעבדו ככה... ואני בשקט מקווה שאת/ה...".

2 • להגן על צ'ק-אין יומי של 10 דקות

לא על התינוק — עליכם. מה שלומכם, באמת? עשר דקות כנות ביום שומרות על זוג מחובר גם בתקופה הקשה ביותר.

3 • לחלוק את העומס הבלתי נראה

הוגנות היא לא רק משימות — היא המשקל המנטלי של לזכור, לתכנן ולדאוג. דברו על המשקל הזה, לא רק על המטלות.

4 • לשמור על הרוך בחיים

אינטימיות אחרי תינוק כמעט אף פעם לא נראית כמו קודם — וזה בסדר. יד על הגב, חיבוק אמיתי, "תודה" בלחישה. חום קטן משאיר את הדלת פתוחה.

5 • לבקש עזרה מוקדם — יחד

הזוגות החזקים ביותר הם לא אלה שלא צריכים תמיכה. הם אלה שמושיטים יד לפני שהסדקים מתרחבים — נשענים זה על זה, על המשפחה, ועל ליווי מקצועי וחם כשצריך יד יציבה.

דבר אחד ששווה להגן עליו

מהו הדבר האחד שכל אחד מכם רוצה להגן עליו בזוגיות — בדרך אל ההורות?

בן/בת זוג 2

בן/בת זוג 1

להאזין יחד השבוע

אהבה חסינת לחץ

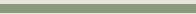
פרק מהפודקאסט שלי על שמירה על החיבור כשהחיים נהיים כבדים — מתאים בדיוק לתקופה הזו. האזינו לו בזמן הליכה או האכלת לילה.

להאזנה לפרק ←

לא חייבים להתכונן לבד

מוכנה — כשאתם מוכנים.

אם תרצו שיחה חמה, בלי לחץ, על הגנה על הזוגיות שלכם דרך המעבר הזה — אשמח להכיר אתכם.



לתיאום שיחת היכרות של 15 דקות, ללא עלות

thesesecurebond.com · אינסטגרם @the_secure_bond