

# הולדתה של רגע



"הגינות לצבור"

רגעים מתוקים של "אוהבת ונותה שתם כך, ללא כל סיבה. תינוקת יקרה שלי", רגעים מרגשים של "כזה קטנטן, יולם הזה, וכבר יש לו רצונות עצמאיים ואפילו רגעים מרגיזים של "הילדה רעדה לי בידיים ולא רצתה בקבוק" | אימהות מספרות על הרגע המיוחד שלהן עם התינוק החדש, רגע שאותו נוצרים באהבה במאגר הזיכרונות המתוקים ביותר | רגע לנצח

**ב**עודך מחליפה חיתול לקטנטן המגורה, הוא שולח אליך חיוך קורן, ולפתע נמלא העולם באור ובוקר אחד הוא מתרפף בשוכבת אל קצה המיטה, ורק ברגע האחרון את תופסת אותו מונעת נפילה מסוכנת. ואת בכלל לא חלמת שהוא יצליח לזוז!

ויש רגע שבו נופל דג האסימון, ואת מבינה שזה לא משחק בכאילו, והצוץק הזה אינו מודע לכך שאת עדיין לידה בעצמך - במבט שלו יש אמון ששמור רק לאימהות אמיתיות.

הרבה רגעים מפעימים מאירים את השנה הרא- שונה לחייו של התינוק. הרבה דברים שקורים בפעם הראשונה שאי אפשר לשכוח, וכיף מאוד לחלוק עם אימהות אחרות.

למי שחווה התרגשות פרטיות בכל בוקר ולמי שכבר שכחה, הרגעים החמים ביותר מוגשים לכן היישר מחדר התינוקות.

## הולדתה של רגע



ביחד המשפחה

מה בקשר הזה, בגלל נתונים חיצוניים או פנימיים: קושי מיוחד בלידה או לפנייה, מצב משפחתי רגיש, או למשל אכ- זכה של אימא מכך ששוב נולדה לה בת אחרי שיירה ורודה ארוכה. הרי החיים הם דינמיים ומוזמנים לנו אתגרים שונים. לפעמים כאשר נולד ילד שלא בדיוק אליו קיוותה האם, היא מתקשה לחוש את הקרבה המיוחלת. במקרים של קושי גדול אפשר ללמוד את האם לאהוב את הילד, כי באמת היא אוהבת אותו, זה חלק מהטבע שהשם יצר בעולם, במיוחד אצל אימא יהודייה.

הילד אינו 'אשם' השם נתן לו אות כמו שהוא, וביחוד חשוב לזכור להודות כאשר ברוך השם קיבלת ילד בריא. אולי במציאות שלך, בגלל הגלות הארוכה שאנו שרויים בה, קשה לך למצוא את הכלים לאהוב אותו. יש לך כעסים, אולי במשפחה או בחברה יקבלו אותו קצת קשה. אבל כשתהיי שלמה עם עצמך ועם המתנה שנתן לך השם, תגלי עד כמה את באמת אוהבת את הילד.

### רגע של התרגשות "התינוק שלי מכיר אותי"

(צירי רובינפלד, אם לארבעה, שוחת פרחים)

הרגע הכי מרגש היה כשהחזקתי לראשונה את הבן שלי. מעולם לא בכיתי כמו בשנייה הזו. בילדים הקודמים לא התרגשתי עד כדי כך. התרגשתי והייתי מאושרת מאוד מאוד, אבל הפעם - זה היה עמוק עוד יותר. נראה לי שמילד לילד ומשנה לשנה קולטים יותר את גודל הנס, את משמעות התפקיד, את המסולל שהרגע פסע-

נו בו את הצעד הראשון. אהה דבר פלא, לא יאמן, להחזיק תינוק בריא בידיים. פתאום הרגשתי שאין לי מילים בביתי ובביתך, לא יכולתי להאמין שמה שקורה פה הוא דבר אמיתי. מצחקי שזה קורה דווקא בלידה רביעית, אבל ככה הרגשתי.

גם אחרי הרגע הראשון, כל רגע הוא חדש ומיוחד. אבל ככל שהתינוק גדל, גם ההרגש גדל.

בחדשי הראשון הוא היה כמו מונה קטנה ורכה. אוכל- שינה אמבטייה-החלפת טיטול. זה היה, אבל אני לא מרגישה שהוא אתי. הוא לא מניב ופלאים מרגע שהוא יכול לתפוס אותי מבט שלו. הוא קלט אותי ומתחיל לחייך. זה עצום, זה גורם לי להרגיש שאני רחבה הכי טובה שלו, אני לא יכולה להכיל את הארבה.

הוא רואה מי מטפל בו. מרגיש מי נגע בו. אני מטפלת בילד, לא ברובוט קטן. המבט שלו אמר לי 'עליתי אותך', ואו אני מרגישה שהוא ממש ממש שלי.

### דבר המומחה

דבורי וקשטוק, מאמנת אישית מוסמכת לשינויים במעגל החיים, מנהלת את 'סוויטס - אימון לשינוי ומסעדה מא- מנות רגעים מופלאים' כאלו - של הלידה, של ההכנה, נוודל המ- תנה שקיבלו ושל הקשר הפנימי שנוצר בין האם לתינוק - כשהאם בוחרת לראות בהם רגעים מופלאים. הם רגעים שנותנים כוח.

במהלך ההורות ישנם רגעים קשים, ובקשה לנו - אנחנו רואים בעיקר שחור. בזמן כזה אפשר לשלוף מתוך החוויות שלנו את אלו שחווינו כרגעים מסמטיים. מהם לשוב כוח ליום יום, למקומות הפחות יפים באימון להורות. כאשר מגיעות אימהות שמתקשות בה- תמודדות ובגידול הילדים, אני מנסה להזכיר ולהגלות את הרגעים שבהם נדלק הניצוץ - ולשמר אותם. כל רגע כזה הוא מעורר מוטיבציה ומניע לשינוי.

### רגע של אושר

"התאומות שלי למדו לתקשר ביניהן" (לייקי יעקובוביץ, אם ל-14 ובן תאומות ננות השעה חודשים, מורה)

אימהות לתאומות אינה לא דומה לשום דבר שחברנו. אי- ננו מתרגלים לתופעה הזו, ואין אצלנו יום בלי צעקות של התרגשות והתלהבות.

בתחילה הן היו סתם מתוקות מדבש, אבל עכשיו, כשהן מתפתחות ובכל יום אחת מהן מפגינה חכמה חדשה, אי אפשר להסביר כמה זה מקסים למי שלא חווה מקורב. כשאחת מהן לומדת משהו חדש, אנחנו מחכים שגם הש- נייה תתחיל. הנס הוא, שהן עושות הכל כמעט ביחד. אבל ההשוואות תהיינה, כנראה, לעולם ועד.

כשהן חוזרות מהמגן, אחרי הרבה שעות שהן לא ראו אותן, הן כבר יודעות לקנא זו בזו. שתיהן מושיטות ידיים ורוצות שאני אקח אותן. אני פותחת עגורה אחת, ואז את השנייה, ושתייהן מנסות לקפוץ אלי. אני לא עומדת בזה, מוציאה את שתיהן ביחד. אבל כל כבודות, לכן הילדים לוקחים ממני אחת מהן, ואז היא מאוכזבת ובוכה.

הן עוקבות - למה ניגשתי לאחת ולא לאחרת? למה הביאו לשבי ולא לכבי?

בתחילה הן לא תקשרו ביניהן, אלא היו כמו בובות קטנות. לאחרונה, כשאחת מתעוררת ומגלה את תאומתה, הן שמחות זו לקראת זו. בבוקר הן שו-

כבות והזמות, 'מושוחחות' ביניהן - זו תמונה ממיסה. הבניה היא, שגם בלילה כשאחת מתעוררת, מיד התאומה מצטרפת להגינה.

אני לא יכולה לספר על רגע מתוק, כי כל הזמן מתוק לנו. כל החדש קטן מלהיב פי כמה. אנחנו קמים בבוקר ומתח- לים לרקוד. ליה ליה לנו רק שבי, היה לנו כל כך שמח ועצים עם תינוקות כזו מתוקה. עכשיו יש עוד אחת - כבי, מתוקה באותה מידה!

### דבר המומחה

דבורי וקשטוק - מאמנת אישית מוסמכת לשינויים במעגל החיים תאומים הם שתי מתנות שמקבלים בפעם אחת, והם מס- בים אושר גדול וכפול. אבל מכאן ולהלאה - חובה לערוך הפ- רדה ביניהם ולזכור שכל אחד הוא מתנה בפני עצמו. מדובר בשני אנשים שונים לחלוטין, גם אם הם לבושים בבגדים זהים. וזו כבר העבודה של אימא.

לכל אחד מהם התפתחות מיוחדת, קצב משלו, ורגשות, יכולות ועולם פנימי. אסור להשוות בין תאומים, ובכלל בין אחים.

זה קשה, אני מודה. אבל כמו שכשאחד מן התאומים מקבל אוכל האחר לא נעשה שבע. באותה מידה כל אחד מהם זקוק בנפרד לאימה ולתהיחוסות אישית.

התקשורת ומערכת היחסים בין תאומים מיוחדות במינן. איש לא יכול להיות שתוף בקשר הקרוב, אפילו לא אימא. אבל הם בהחלט יכולים גם לקנא זה בזה, וזה טבעי לגמרי. וכשמסתכלים על משהו בטבעיות וללא התנגדות, מקבלים אותו בצורה רכה וסלחנית יותר, ומימילא ההתמודדות תהיה הרבה יותר קלה.

### רגע של אימהות

"התאהבתי בתינוקת שלי" (ריבי פרנקל, אם לשניים, מתכנתת מחשבים)

אמרו לי שלוקח זמן עד שמתרגלים לאימהות, שאצל הילד הראשון האהבה מתגברת בהדרגה, ואילו האחרים נולדים לאדמת לב חרושה. אצלי זה לא היה כך.

את בני הראשון אהבתי מהרגע שהוא נולד אהבה בלתי נת- פסת. לא יכול להיות יותר מוכך. לפני שנולדה בתי השנייה, דאגתי: איך יהיה לי מקום בלב לעוד משהו? אני כל כך מוצ- פת, כל כך מחוברת למנחם שלי, שלא יכולתי לדמיין אהבת אם לעוד משהו מלבדו. אל תצחקי, באמת דאגתי.

ואז נולדה לי תינוקת יפהפייה, מתוקה להפליא, אבל מנחם היה בגיל שבו מתחילים לדבר, והמתיקות שלו הייתה בלתי מעורערת. אהבתי מאוד את מלי, אבל זה לא היה זה. טיפל- תי הרבה כמו שמטפלים בתינוקות, לא כמו אימא. היה לי אכפת מאוד.

אני לא יודעת באיזה שלב בדיוק קרה השינוי. אולי אחרי כשבועיים, כשהייתי כמה ימים בבית החלמה רק אתה, אולי מאוחר יותר, כשהתחלתי לקנות לה בגדים של בנות, דבר שאהבתי מאוד. אולי זה פשוט עניין של זמן, והתנהנה מו- לידה אהבה.

כך או אחרת, פתאום זה הגיע, נקשרתי אליה. הרגשתי שלבי יוצא אל הנסיכה הקטנה שלי. המתיקות שלה שבתה את לבי, ומנחם הצטרף גם הוא לשמחה הגדולה. היינו ביחד, מאושרים, אוהבים, זה היה קסם.

