

كيف تساعد زوجتك الحامل؟

في حين أن الحمل والولادة هي وظيفة الوالدة، إلا أنه هناك عدد من الطرق التي يستطيع الوالد المساعدة بها. وخمن ماذا؟ ستستمع بوقتك أكثر على هذا النحو. فبعد كل شيء، كلاكما مسؤولان عن البدء في هذه الرحلة!

تبين الأبحاث أن الأمهات الجدد ستعشن تجربة الحمل بشكل أفضل عموماً عندما يشارك الآباء بالنشاط. عليك أيها الوالد تأدية الدور المساند، والاستمتاع بالتجربة أكثر ما سيعطيها بعض الإغاثة وستشعر أنها محل تقدير كبير، وذلك من خلال إرسال الرسالة أنك ستكون شريكاً يمكن الاعتماد عليه في رعاية الأطفال - وليس مجرد شريك بالاسم. إليك طريقتين قد تحدثان فرقا والتي ستلاحظهما شريكك وتقدرهما أيضاً .

1. عليك الاستماع والتكلم:

إن الحمل والولادة هما عبئاً كبيراً وبخاصة للنساء اللواتي يخضن هذه التجربة للمرة الأولى. لذا عليك التأكد أن شريكة حياتك تعلم أنها تستطيع البوح لك بما يزعجها حول كل تلك التغييرات التي تحدث معها، أصغيرة كانت أم كبيرة: ربما يراودها القلق حول إجراء مقبل، أو حول تصرّفاتها كوالدة، أو حتى الانزعاج من قدميها المنتفخة. قد تعتقد أن كل ما يدور في ذهنها هو أمر مزعج أو غير منطقي. احتفظ بهذه الأفكار لنفسك. لا تقل لزوجتك "عليك التوقف عن القلق" أو "هدئي أعصابك"، بل استمع إليها وقدم لها مساعدتك في العثور على المعلومات، وابق جنباً إلى جنب خلال زياراتها عند الطبيب. أخرج معها في فترة ما بعد الظهر لمجرد الحصول على بعض المتعة. وبما أنكما فريق، لا تبخل على تقاسم المخاوف الخاصة بك أيضاً. تذكر، أنه من الطبيعي تماماً أن تتغير بعض الأمور عن المعتاد: تشاركها الهموم والأشياء الخاصة بكما وستجري الأمور بطريقة أكثر سلاسة لكلاكما.

2. عليك مساعدتها:

في مرحلة الحمل، تكون المرأة مرهقة للغاية، وضعيفة عاطفياً. لذا ساعدها أكثر مما تفعله عادة في الأعمال المنزلية، كمسح الأرضية، أو ترتيب السرير. عليك التفكير بطرق أخرى لتخفيف العبء عنها (وادخل إلى قلبها لتصرّفك مثل الأبطال): إذا كنت تستصعب الأعمال المنزلية،

يمكن تسديد بعض الأموال النقدية الإضافية، والنظر في التعاقد مع مدبرة منزل خلال الحمل وحتى بعد الأشهر القليلة الأولى بعد إنجاب الطفل. وبكل الوسائل، لا تنسى أنها امرأة: قل لها أنها تبدو جميلة عندما تغادر في الصباح، وعانقها بحنية، أو قدّم لها تدليكاً للكتف أو القدمين. ولا تنسَ بتاتاً أن تقدّم لها: الشوكولاتة!