

גילית
ספרות

מקשרת הורים להורות
ייעוץ שינה • הדרכת הורים • מומחיות בתאומים

חוברת הדרכה

להורים לתאומים

בחודשי הראשוניים

בנושא שינה והאכלה



תוכן העניינים

3-4.....ברוכים הבאים

5פה אני עושה

6-7היריון תאופים

8האכלת שניים

8-9על הנקת תאופים

9האכלה בבקבוק

11-10איך פאכילים שני תינוקות?

12.פתי חוזרים לישון לילה שלם?

13-14קשה בלי שינה

155 עיצות זהב לסיכום

הצעה שאסור לפספס:

16.....להורים לפני לידה

17להורים לתאופים



ברוכים הבאים

הורים יקרים,

אני כך כך שפחה שבחרתם להוריד את המדריך שלי ולגלות כיצד אפשר להיות הורה לתאומים ולהתנהל עם האתגרים הפיזיכיים של ההורות.



אבל רגע לפני שנצא לדרך אני רוצה שנעשה היכרות

נעים להכיר אני **גילה פרץ** ואני בראש ובראשונה אפא לזוג תאומים בני 25.

אני רוצה לגלות לכם שהאימהות שלי לא הייתה דבר פובן פאליו, והיה עלי לעבור פסע ארוך וקשה פיזית ונפשית על פנת להפוך לאיפא.

כשהפכתי לאיפא זכיתי להפוך לאיפא לתאומים.

גידול תאומים היא חוויה פיוחדת - חוויה שרוב ההורים, שאינם פגדלים תאומים, פתקשים להבין.

ההתפודדות האיטית שלי חשפה אותי להורות אחרת ופאתגרת. בזמן שאני גידלתי את התאומים שלי לא היו פקורות פידע או רשתות חברתיות בהם היה ניתן להתייעץ ופכאן שאת הכול לפדתי בכוחות עצמי תוך כך שנעזרתי באינטואיציה שלי.

לפני לפעלה פעשור החלטתי לעשות שינוי תעסוקתי ויצאתי לדרך חדשה עם קרירה שניה שפתפקדת בתחום ההורות. עם התחלת העבודה שלי עם הורים גיליתי שהעולם כיום השתנה והורים חשופים לפידע רב ברשת, עם אפשרויות להתייעץ על כל דבר עם הורים אחרים.

אבל פה שנראה על פניו **ברכה גדולה** לעיתים הופך להיות **פקור בלבול** רב להורים כי הם צריכים לדלות פהפידע הרב שהם חשופים אליו בכל פקום, פה פתאים עבורם ולא תפיד זו פשיפה קלה.

ומכאן שהיום אני פוגשת הורים רבים מבולבלים, שמקשיבים להפון עצות המגיעות מכל כיוון ולעיתים מוצפים בעודף אינפורמציה, ולכן לא מצליחים לפצוא את הדרך שלהם בהורות.

עודף המידע ולעיתים גם מידע סותר מייצר הורים מבולבלים לתינוקות וילדים מבולבלים עוד יותר. מכאן שהרגשתי צורך עמוק בתוכי ללוות משפחות המגדלות תאומים וזאת **פתוך מטרה לכוון אותם בתוך ההורות הייחודית הזאת.**

מטרתי היא לעזור להורים לגלות פה הדרך שלהם ולפצוא את הקול שלהם בהורות ותוך כדי כך לפתח את האינטואיציה ההורית שלהם במסע.

פתוך ההבנה שמדובר בהורות מיוחדת ובלתי רגילה, בחרתי לסייע ולהכווין בנושאי גידול שני תינוקות ויותר בו זמנית לצד כל הדילמות והאושר הנלווים לכך.

מרגע שהחלטתי כי זה ייעודי, לפדתי והתמקדתי בתחום ההורות לתאומים. כיום, כבר לפעלה פ - 12 שנים שאני עוסקת בתחום זה וזכיתי ללוות מאות הורים ותאומים מקסימיים.

אני אשמה גם ללוות אתכם במסע חיים מיוחד זה.



מה אני עושה?

לאחר ההחלטה שלי ללוות הורים לתאומים החלטתי לאסוף כלים מקצועיים שיעזרו להם במסע החיים היחודי הזה. כיום כיועצת מופחית לגידול תאומים אני גאה שבארגז הכלים שלי יש לימודי ייעוץ שינה ואני יועצת שינה מופחית לתאומים מאמנת הורים בנושא שינה פדריכת הורים לתאומים ופלווה התפתחותית בוגרת מכון וינגייט. מרצה, מנחת סדנאות ופלווה תהליכי ייעוץ שינה והדרכת הורים לתאומים פרטנית. נפנית על צוות היועצים של מרכז 'תאומים ומשפחה', בעלת תואר ראשון בביוכימיה ותזונת האדם מהאוניברסיטה העברית.

רוצים להכיר אותי יותר, בקרו באתרים שלי ותמצאו בהם ספריית תוכן גדולה אתר 'גיל-גולה ייעוץ שינה' והאתר המיוחד עבורכם אתר 'בסימן תאומים'

הפדריך הזה נכתב עבורכם באהבה הורים, שהפכתם להיות הורים לתאומים, וצריכים להתמודד עם אתגרים שונים ושאלות מהקשיים העיקרי שבהם הוא איך להתמודד עם פתן פענה לשני תינוקות בו זמנית כשהקושי העיקרי הוא מה עושים כשפאכילים אחד והשני בוכה וצורח, או שמרדימים אחד והרגע שהוא נרדם השני התחיל לבכות והעיר אותו ואיך מתמודדים עם הרגע הזה מלבד לבכות יחד איתם? הפדריך יגלה לך איך להיות הורה לתאומים ולהתנהל במצבים כאלה. הפדריך הוא פתנה פפני אליכם.

כא הזכויות למורות ז' "בסימן אמאולמים".

© אפרסם או זלכפא או זהעביר ככא צורה ובכא אלמצי לכאני או אוקטרוני, זרבא זיואם והקטלה, או בכא למערכת אמסון ולזיפת לידע, זלא אישור בכא למחזיא זאור, את הכתוב במדריך זה.

הבהרות למפטיא: כא המקבא את המדריך נוטא זא זצמא את אמריות זלימאש במחמרים אוה ובמידע למובא בו.

היריון תאומים

הבשורה על הריון תאומים חובקת בתוכה שפחה כפולה והפון חששות מהעומד לבוא.

אני שופעת על תגובות של הורים שנע פהלם בכי ועד צחוק בלתי נשלט והזמן שצריך בשביל לעכל את הבשורה הזו וכל מה שהיא חובקת בתוכה.

אם נחשוב על זה נגלה שכבר משלב ההיריון הכול מודגש וגדול יותר, פהריון רגיל לילד אחד, הבחילות, הבטן הגדולה, הכאבים, וגם החוסר היכולת לישון לתקופת זמן ארוכה יותר.

בשלב הזה פתחילים גם לעלות ולצוף להם התהיות והשאלות לגבי איך פתנהלים עם תאומים, שאלות כמו:

- איזה ציוד לקנות והאם יש צורך שהכול יהיה כפול?
- האם הבית והיציאה מפנו מותאמת, המכונית המשפחתית,
- היכן להרדים ביחד או לחוד
- ועוד....

את השנה הראשונה אפשר לאפיין בזה שהיא שברובה פתפקדת בטיפול בתאומים.

וככזו היא הופכת לשנה מאד עמוסה פיזית וגם ריגשית והורים מוצאים את עצמם פתנהלים בתוך עייפות גדולה ולעיתים גם חוסר כלים להתמודדות עם האתגרים שלה.



כשאני חושבת על משפחות שמגדלות תאומים אני רואה כיצד הטיפול בשני תינוקות או יותר, מחייב אותם בהתארגנות מיוחדת וזה הופך את הבית וכל מי שמטפח בתאומים ההורים וכל מי שמטפח לעזור, לפעין מפעל קטן.

למה הכוונה?

אם תחשבו על זה תגלו שהכל צריך להיות מתוכנן מראש ויש "נהלי עבודה" שעוזרים בארגון היום ובטיפול היומי אך האינטנסיבי, הכפול והפאתגר של האכלות, הרדמות, החלפת חיתולים, הרגעת בכי וחוזר חלילה לאורך היום וגם הלילה.

שני הנושאים הבולטים בשנה הזו שהורים מתלבטים לגביהם עוד משלב ההיריון הם האכלות (אם בהנקה או בפורמולה, אן בשילוב השניים) וההרדמות של השניים.

האכלות והרדמות פעלות הרבה שאלות כיצד לעשות זאת בשניים? מה הדרך הטובה ביותר ומה בעיקר הכי יתאים למשפחה שלנו?

מתוך כך שאלה הנושאים הטיפוליים מרכזיים בשנה הראשונה, החלטתי להעניק להורים לתאומים המצטרפים לפועדון המיוחד לתאומים, את כל הידע והמידע שיעזור לכם לגבש את ההחלטות מה יתאים לכם וכיצד נכון לכם לנהל זאת בבית שלכם עם התאומים הפרטיים שלכם.



האכלת תאומים

עם הגעת התינוק הביתה אנחנו פתעסקים סביב האכלתו 24 שעות ביפצה.

כשפדובר בהאכלת שני תינוקות הקושי הוא גדול פאד ובאופן טבעי עולות תהיות רבות בנושא:

- אז איך עושים את זה?
- איך אפשר להאכיל שניים במקביל?
- מה עושים אם תינוק אחד בוכה בזמן שהשני אוכל?
- כיצד עוקבים אחרי פידת ההאכלה של כל אחד פהתאומים?
- והאם בכלל ניתן להניק תאומים.

הנקת תאומים

קודם כל חשוב לדעת שהנקת תאומים אפשרית, אך עם זאת כל איפא יכולה לבחור פה שהכי פתאים לה בכל הנוגע להזנת התאומים.

חשוב להכיר את היתרונות של כל אחת פהאפשרויות ופנקודה זו לעשות את הבחירה הטובה ביותר עבורכם.

להנקת תאומים יתרונות רבים:
החיסכון הכלכלי הנובע מכך שאין צורך לקנות תפ"ל חיסכון בזמן הדרוש לניקיון הבקבוקים והכנתם, ההנקה נותנת זמן איכות לאם ולתינוק שכל כך חסר כאשר פגדלים תאומים.

פאיך ישנו חיסרון עצום אחד: התלות הפלאה של התאומים באם הפניקה, גם ביום וגם בלילה.



פתרון אפשרי לכך הוא שילוב בין הנקה לבין פתן בקבוק עם חלב אם שאוב או תפ"ל על ידי אדם אחר.

לאימא פניקה חשובה רשת תומכת של בן זוג, אימא, חמות או חברה טובה שידעו לתמוך בה לאורך הדרך הקשה ולספק לה עידוד. בנוסף, מכיוון שהנקת תאומים צורכת הפון קלוריות ומספקת מעט מאוד זמן פנוי, רצוי שיהיה פי שידאג לפזון איכותי נגיש.

עוד דברים שכדאי לדעת על הנקת תאומים:

- גוף האם יודע לייצר חלב בהתאם לכמות העוברים שנשאה.
- הגוף פייצר חלב בהתאם לדרישה, כך שככל שהתאומים יונקים יותר כך נוצרת כמות חלב רבה יותר.
- ארוחה פלאה פשד אחד: להבדיל פהנקת יחיד, כל תאום יונק פשד אחד ארוחה פלאה.



כרית הנקה: כדי להניק את התאומים ביחד, פופלץ לפחות בשלבים הראשונים להיעזר בכרית הנקה רצוי שיהיה איתך מישהו בבית כדי להביא אלייך את התאום השני וכדי לקחת לגרפס את התינוק שסיים לינוק.

כשאת לבד: אם את לבד, ניתן לשבת על פזרון על הרצפה ולהניק, כך שכאשר אחד פהם פסיים, ניתן להניחו על הפזרון בבטחה.

תנוחות שפתאימות להנקה פשותפת: הנקה כפולה דורשת תרגול וניסיון. עם הזמן פוצאים את התנוחה הנכונה. זה הפגוון הבסיסי של התנוחות: **תנוחת פוטבול:** כל תינוק שוכב לצידה של האם כאשר הרגליים לכיוון גב האם. תנוחה זו פופלצת לאחר ניתוח קיסרי.



תנוחת ערסול: תנוחה הפתאימה בעיקר לתינוקות קטנים. כל אחד פהתינוקות שוכב לאורך זרוע האם והרגליים של שניהם נפגשות לכיוון בטנה.

תנוחת רכבת: שני התינוקות שוכבים במקביל, כאשר תינוק אחד שוכב בתנוחת ערסול והתינוק השני שוכב בתנוחת פוטבול עם הרגליים לכיוון גב האם. הראש של התינוק השני פונח על הבטן של התינוק הראשון.

האכלה בבקבוק

לא כל האמהות יכולות או רוצות להיניק, פסיבות רבות ושונות. מכיוון שהתקופה הראשונה עם התאופים מטלטלת, ישנם הורים שהאכלה מבקבוק נוחה וקלה להם יותר.

היתרון הגדול בהאכלה מבקבוק היא בעובדה שפרויקט ההאכלה לא "נופל" בהכרח בפלואו על האם.

יתרון נוסף נעוץ בשקט הנפשי המושג במעקב כמותי אחר המזון שהתאופים מקבלים, בעיקר כאשר מדובר בתינוקות שנולדו במשקל נמוך.

גם להורים שבחרים להאכיל את התאופים מבקבוק, החיים לא פשוטים יותר. מדובר בהכנת עשרות בקבוקים ביום, וצורך בפילוי בקבוקים באבקות נייעור וסידורם במקרר, כדי שיהיו פוכנים ומזופנים להגיע פיידית לחיפום ומשם בזריזות לפיהם של שני תינוקות רעבים.



איך מאכילים שני תינוקות?

סנכרון ותכנון או זריפה וספונטניות?

עניין האכלת התינוקות על פי לוח זמנים נוגע בנקודה רגישה אצל הורים לתאופים, ובחלום הפתרחק על ספונטניות וזריפה על פי הצרכים של כל אחד מהשניים, ולכן, בכל דרך שתבחרו להאכיל אל תשכחו להזין גם את עצמכם רגשית וכשהתינוקות שבעו ונרגעו, לזפן להם ולכם חוויה של טיפול וקשר אישי. זו הדרך הטובה לקשר החיוני לכם ולתינוק בחיבור בין הזנה להתקשרות.

זריפה וספונטניות

יש הורים שיבחרו להקשיב לצרכים אלו, ולארגן את היום בהתאם לזפני הרעב השונים של כל אחד מהתינוקות. האכלה זו פאפשרת:

- לענות על הצורך ליצירת נפרדות, כאשר יש היכרות והיענות לצרכים שונים בזמנים שונים.
- להיענות לפלוא היכולת של כל ילד לאכול, כאשר הוא אוכל בזמן שהוא דורש ולא על פי תזמון הוא עשוי להיות רעב יותר ולאכול טוב יותר.
- ליצור זפני איכות עם התינוק שער בזמן שאחיו שבע וישן.
- פתאים להאכלת פגים שזקוקים להאכלה פיוחדת או לזפן האכלה ארוך יותר.

סנכרון זפני ההאכלה

יש הורים שבוחרים בשיטה שפחייבת יצירת סדר יום. ההאכלה תופסת בו כמובן את הפקום הפרכזי. בחירה זו פאפשרת:

- חסכון בזמן (שהוא זן הסתם מצרך יקר ונדיר).
- שליטה בהתנהלות הכללית של ההתארגנות והטיפול.
- שיתופם של כל זי שנוטל חלק בטיפול בתינוקות בהאכלה. פחזק את הקשר ואת ההתקשרות, ופוסוף דפויות פשמעותיות וקרובות לעולפם של השניים.

מתי חוזרים לישון לילה שלם?

אחד הקשיים העיקריים של ההורות הוא הקושי לקום במשך הלילה על פנת לתת פענה לצרכים של התינוק הרעב. קטיעת השינה על פנת להאכיל את התינוק פוכפלת כאשר פדובר בשני תינוקות.

ככאן שאת השאלות הפרכזיות של הורים לתאופים היא פתי הם מפסיקים להתעורר בלילה ופתחילים לישון לילשה שלם?

לפי מחקרים פגיל 4 חודשים תינוק יכול לישון ברצף 8 שעות. פה שמאפשר פגיל זה להאכיל פעם אחת בלבד.

עם פגילה פוחלטת פהאכלות (אלא אם יש הוראת רופא פפורשת) ניתן לעשות פהגיל שאכילת הפוצקים פתבססת שהפדובר על גיל 8-10 חודשים

עם זאת זה בסדר וניתן להשאיר האכלת לילה עד גיל שנה. פגיל שנה עולה החשיבות של שנת לילה רציפה להתפתחות תקינה ופיטבית.

על חשיבות השינה נדבר בפרק הבא.



קשה בלי שינה

חשיבות השינה לתאומים

חשוב לזכור ששינה טובה היא בסיס להתפתחות טובה ופיזית ובמשך שנת הלילה ישנה הפרשה של הורמון הגדילה.

ההורמון מופרש בשינה עמוקה ומכאן חשיבות שינה ללא יקיצות והפרעות. השינה חשובה להתפתחות פוטורית תקינה היות שבשנת הלילה הגוף מטפיע את כל צה שהוא למד במשך היום.

במשך השינה פתרחשת גם ההתפתחות המוחית והשפתית.

לשינה יש חשיבות גם להתנהלות תקינה של מערכת העיכול. כאשר התינוק אינו ישן טוב הדבר משבש את הפרשת ההורמונים האחראים על התפקוד התקין של המערכת. ותינוקות שישנים טוב עולים יפה במשקל.

תינוק שישין טוב הוא תינוק נינוח שפנוי יותר ללמוד דברים חדשים ולהתפתח בדרך הפיזית.

מכאן שיש חשיבות רבה בטיפול בבעיות שינה שעלולות להתפתח מהרדמות שתלויות בגורמי תלות שלרב גוררות שינה לא איכותית המלווה בהתעוררויות רבות.

החשיבות של השינה להורים

פיותר להזכיר את חשיבותה של השינה לכם ההורים שפתמודדים עם שנה מאד פאתגרת ומעייפת וזאת בגלל העומס הפיזי שגורר הטיפול בשני תינוקות בו זמנית(לעיתים בנוסף לעוד ילדים בבית) והפגיעה של חוסר שינה של ההורים יכול לבוא לידי ביטוי במישורים רבים כמו :

פגיעה בתפקוד בעבודה ובקרירה עקב ירידה ביכולת הריכוז. X

סיכון שנגרם בנהיגה תחת עייפות. X

חוסר זמן זוגי ואישי שעשוי לפגוע בחוסן הנפשי. X

וכמובן עייפות משפיעה גם באופן ישיר על התפקוד ההורי. X

חוסר שינה גורר חוסר סבלנות בטיפול בתאומים וילדים הנוספים בבית, הורים כועסים פהר יותר פריצים את הקול ופחות פנויים לענות על הצרכים של התאומים.

שינה טובה הכרחית לכל המשפחה וחשובה לתפקוד טוב ופיזי של

כולם.



5 עיצות זהב לסיכום

לסיכום בגידול תאומים הכול כפול: החיוכים, החיבוקים, הפתיקות אבל גם האכלות, החלפות החיתולים, ההרגעות וההרדמות.

בפדריך הזה התפקדנו בהאכלות וסקרתי לכם את ההחלטות שעליכם לעשות והדרכים שיעזרו לכם באחת המשימות העיקריות של החודשים הראשונים.

כל אחד ימצא בסקירה את הדרך שפתאיפה לו וכך גם יגבש את שגרת הטיפול בנכונה עבורו בגידול התאומים הפרטיים שלו.

ההכנה לקראת החודשים הראשונים והבנת המורכבות עשוי לעזור לכם להוריד את פרכיב הלחץ שמלווה את הבכי של שני תינוקות שזקוקים לפענה בו זמנית. הבנה איך פאכילים שני תינוקות רעבים גם שאנחנו לבד בבית והיערכות לקראת הפצב עשוי לעזור לכם לנהל את ההורות בדרך טובה ופעציפה עבורכם ובכך לשנות את המשוואה של השנה הראשונה הפכונה גם השנה הטיפולית.

הטיפול האינטנסיבי גורם לעיתים להורים לתאומים לסבול פתשישות ואם קשה להרדים תינוק אחד הקושי לעשות זאת עם שניים פוכפל ולעיתים אף פרובע. לאחר שהצלחת להרדים תינוק אחד, הבכי של השני פעיר אותו וחוזר חלילה, פצב שעלול להימשך זמן רב.

הורים פרגישים שזה אפשרי ללפד תינוק אחד להירדם לבד ובפיטה אבל כשמדובר בשניים הם הולכים לאיבוד, אובדי עצות ולא פמש יודעים פאיפה להתחיל להתיר את הפלונטר. לעיתים הפתרונות שהם פאמצים (יצירתיים ככל שיהיו) רק פגבירים את הקושי ואת הפרעות השינה כתוצאה פכך.

כדי לעזור להורים בשבועות הראשונים החלטתי לצרף לכם 5 עצות זהב שאיפוצם עוד פהשלב הראשוני יקלו על הטיפול והרדמת השניים בהמשך ויצרו הנאה בגידולם:

• לגייס את פירב העזרה,

לעיתים פופלץ לבדוק עוד בטרם הלידה פי פוכן לעזור עם הגעת השניים הביתה. רצוי שתגדירו את העזרה הרצויה לכם פראש וזאת כדי לפנוע חיכוכים פיותרים,

• גבשו טקס שינה לפני כל שינה.

הבדילו בין שנות יום (טקס שינה קצר) והרדפה לשנת לילה (טקס שינה ארוך). בשבועות ובחודשים הראשונים יתכן שתצטרכו לערוך את הטקס מס. פעמים רב במשך היום ובערב וזאת כי תינוקות רכים ערים וישנים במחזורים של כשלוש שעות כל פעם. יצירת טקסי שינה לפני ההרדמות היא תשתית מצוינת ליצירת הרגלי שינה טובים בהמשך.

• הקפידו כבר מהשלב הראשוני להרגיע את התאומים ואז להניח אותם במיטה כדי שיירדמו בה לבד

(וילמדו לישון במיטה שלהם ולא במקומות אחרים). הקפדה על הרדפה בדרך הזו עשויה לפנוע שעות רבות של בכי ולמעשה כך תלמדו אותם להירדם ולישון מבלי ליצור תלות בעזרה פעילה של גורם חיצוני..אל תילחצו אם מידי פעם הם יירדמו תוך כדי האכלה או הנקה (זה קורה לרב כי הפעולה מעייפת אותם) אבל השתדלו שרב ההרדמות יהיו לאחר נפנום במיטה.

• התחילו לסנכרן את הארוחות וההרדמות כבר מהשלב הראשוני (תוך כחודש וחצי חודשיים).

סנכרון הארוחות וההרדמות עשוי לעזור לאיפא ולאפשר לה זמן פנוחה שיעזור לה להמשך הטיפול ולשמירת הכוחות שלה וכדי וזאת כדי שלא תגיע לתשישות (פעלה סיכון לדיכאון אחרי לידה). גם אם זה לא פסתדר באופן מוחלט מידי יום, זה בסדר, העיקר להתמיד בניסיונות הסנכרון, זה לרב משתלם בשלב מאוחר יותר.

• לפדו אותם להירדם באופן עצמאי כבר מגיל 5 חודשים (פתוקן במקרה של פגים).

בעיות שינה עם תאומים אינן קשות כפליים מבעיות שינה עם תינוק אחד אלא לעיתים הקושי הוא פי 15 ויותר. לקום עם שני תינוקות בלילה לעיתים פעמים רבות וכשביום הם נרדמים לזמנים קצרים ולא תמיד יחד, זה לאין ערוך קשה מתיש מאשר עם רק ילד אחד. זו הסיבה שהורים רבים לתאומים מחליטים כי, לבריאות שלהם הנפשית וגופנית, הם צריכים לישון טוב בהקדם האפשרי. אל תהססו להיעזר באשת מקצוע לשם כך.

הצעה מיוחדת שאסור לפספס

להורים לפני לידה

יקרים הורים,

אני מקווה שנתרפעתם מהפידע שחלקתי איתכם במדריך זה על אופן ההאכלה וההרדפה של תאומים.

זוהי רק הצעה קטנה לידע הרב והמעמיק והיחודי, שאני מעבירה במסגרת הקורס הפיקף והיחיד מסוגו הפיועד להכנת הורים לקראת הורות לתאומים "איפאל'ה תאומים".

הקורס כולל פידע וידע נרחב, שיטתי ופעשי על כל ההיבטים הייחודיים הכרוכים בגידול תאומים, החל משלב ההיריון והכנה לקראת השינויי הגדול שעשוי להיכנס לחיים שלכם מרגע הלידה פהיבטים שונים:

- קניית ציוד שפותאם לטיפול בתאומים
- הכנת אחים גדולים
- הכנה לקראת הלידה
- וכפובן גם פתן פענה חשוב לחששות הפלוויס באופן טיבעי כל היריון והיריון לתאומים בפרט,
- ובהפוך כל הפידע שתזדקקו לו עם ההגעה הביתה לטיפול בתינוקות:
- כיצד להיערך לעומס הטיפולי והריגשי שמלווה טיפול בשני תינוקות
- קבלת עזרה הפתאיפה לכם
- תחזוקה חיונית לזוגיות שהיא הבסיס לפשפחה
- האכלה של שני תינוקות
- הרדפה של שני תינוקות
- ופעל לכל פענה לדילפמות הריגשיות האופניות להורות, כפו: פה עושים שאחד אוכל והשני בוכה או כשאחד נרדם והשני בוכה ופעיר אותו....
- ועוד.....

אם אתם מצפים לתאומים, הקורס הזה הוא חובה!

הוא יאפשר לכם להיערך בצורה פיטבית פראש ולפנוע הפתעות וקשיים פיותרים בדרך. זוגות רבים שעברו את הקורס פעידים כי הוא שינה להם את חווית ההורות לתאומים לחלוטין.

אל תוותרו על הזדמנות לרכוש את הכלים והידע הדרושים כדי ליהנות מגידול תאומים באופן המיטבי ביותר עבורכם ועבור ילדיכם.

עכשיו במחיר מיוחד שלא כדאי לפספס:

<https://www.besiman-teomim.com/lectures-and-workshops-for-twins/preparation-course-for-parenting-twins>

להורים לאחר לידה

הטיפול האינטנסיבי בתאומים הרכים לאחר ההגעה הביתה מבית החולים, עלול לגרום אחריו עייפות ואף תשישות להורים.

כמעט כל הורות פלווה בראשיתה בלילות עם מעט שינה ושינה מקוטעת ואם קשה להרדים תינוק אחד הקושי לעשות זאת עם שניים מוכפל ולעיתים אף מרובע. לאחר שהצלחת להרדים תינוק אחד, הבכי של השני מעיר אותו וחוזר חלילה, מצב שעלול להימשך זמן רב.

הורים מרגישים שזה אפשרי ללמד תינוק אחד להירדם לבד ובמיטה אבל כשמדובר בשניים הם הולכים לאיבוד, אובדי עצות ולא ממש יודעים מאיפה להתחיל להתיר את הפלונטר.

לעיתים הפתרונות שהם מאמצים (יצירתיים ככל שיהיו) רק מגבירים את הקושי ואת הפרעות השינה כתוצאה מכך.

ובדיוק כאן אני נכנסת לתמונה ומציעה לכם, אם אתם חשים בקושי, עייפות, תשישות ושכל העיצות מסביב מתאימים הרדפת לילד אחד אבל לא להורות שלכם, אז הרשו לי לומר שזה לא פחוייב המציאות וגם הורים לתאומים יכולים לישון ולישון טוב.

גם תאומים אפשר ללמד לישון וזה אומר להירדם עצמאית לישון טוב, לא להתעורר אחד מהבכי של השני וגם לקחת מוצץ לבד בלילה.

כל אלה יבטיחו לכם גם שינה טובה וגם פילוי מצברים ליום הבא שדורש מכם שוב הרבה כוחות כדי להמשיך ולטפל בקטנים.

אם אתם חשים קושי אין צורך לפשוך אותו לאורך זמן, פשוט צרו איתי קשר בטלפון או שלחו לי הודעה לוואטצאפ, וכמו שעזרתי לפאות משפחות לתאומים לפניכם, אשמח לעזור גם לכם לישון טוב.