



מאז לידת בני התינוק לפני כחודש וחצי, בתי שלפניו בת שלוש וחצי נעשתה 'דבוקה' למוצץ ולחיתול כמעט ללא הפסקה, ואף ביציאות לרחוב היא בוכה וקשה לה מאוד כשהם אינם אצלה. (גם קודם היא הייתה לפעמים לוקחת מוצץ אבל בצורה טבירה.) האם זה נורמלי? האם יש צורך להרחיק ממנה את המוצץ והחיתול? ואם כן, באיזה אופן?

דינה קורול, פסיכותרפיסטית M.A, משיבה:

הרחבת המשפחה היא אירוע מרגש ומשמח. עם זאת, מדובר גם בתקופה מאתגרת עבור כל בני המשפחה, מגדול ועד קטן. זאת תקופת הסתגלות לתינוק החדש, שבדרך כלל דורשת הרבה משאבים פיזיים ונפשיים. בתך הפעוטה מגיבה באופן נורמטיבי לחלוטין לשינויים שחלים בבית.

היא עדיין אינה יודעת להסביר במילים את מה שהיא מרגישה ולבקש עזרה מהמבוגרים. היצמדות לחפצי מעבר - החיתול והמוצץ - משקפת את הקושי והניסיון להסתגל למציאות החדשה. חפץ מעבר משמש לילד צעיר כמקור להרגעה ונחמה. הוא מסמל עבור הילד את ההורה שלא נמצא ומסייע להתמודד עם דרישות המציאות.

לכן הצעד המתבקש הוא לאפשר לה להשתמש בהם כפי רצונה ולא להעיר לה או להילחץ בגלל התנהגותה. סביר להניח שהיא תזדקק להם פחות כאשר תרגיש בטוחה יותר.

אני גם ממליצה לך על עוד כמה צעדים כדי לסייע לבתך בתקופה המאתגרת הזאת:

1. דברי איתה על רגשותיה. כמוכן, כדאי להשתמש במילים פשוטות שמוכנות לפעוטה בגילה. אפשר לומר לה משפטים בסגנון הבא: "אמא מטפלת הרבה בתינוק: מאכילה, מחליפה וכו'. עכשיו כשהתינוק כל כך קטן לאמא יש פחות זמן להיות ולשחק איתך. לפעמים עצוב לך שאמא עם התינוק. את גם רוצה את אמא".
2. אמרי לה שאת תמיד תמיד אוהבת אותה. חיבוקים ונשיקות מחזקים את המסר הזה.
3. השתדלי להקדיש לבתך מספר דקות (אפילו 2-3) כמה פעמים ביום ללא נוכחות התינוק (כשהוא ישן או נמצא בחדר אחר). כדאי מאוד להדגיש לה שעכשיו זה הזמן המיוחד שלה ושל... ואמא. בזמן הזה אפשר לספר לה סיפור קצרצר, להחזיק אותה על הידיים או כל דבר אחר שמבטא קשר ונוח לשתיכן.
4. בקשי ממנה עזרה בטיפול בתינוק, רצוי בהדרגה כדי לא ליצור התנגדות: להביא לו מוצץ, בקבוק, טיטול וכו'. נצלי את הזמן שהתינוק מחייך ואמרי שהוא שמח באחותו. שבחי אותה באוזני התינוק וספרי לו כמה הוא בר מזל שיש לו אחות כזאת.



אני בחורה בת עשרים ובמחצית השנה האחרונה סובלת מכאבי ברכיים. מכיוון שיש לי מדרסים עקב פלטפוס ברגליים, ייחסתי בתחילה את הכאבים להרס של המדרסים או לעובדה שאני לא מקפידה ללכת איתם מדי יום. בדיקה אצל רופא משפחה העלתה כי מדובר בדלקת בברכיים וקיבלתי תרופה אנטיביוטית. כמו כן החלפתי מדרסים והתחלתי להקפיד על הליכה איתם.

לאחר תקופה הכאבים חלפו אם כי עדיין הרגשתי את הברכיים באופן חריג. עברתי בדיקת רנטגן ואולטרה-סאונד, והאורתופד שפענח את הבדיקות טען שכעת אין כלום. הוא הפנה אותי לפיזיותרפיה אף על פי שלדעתו אין צורך. בינתיים עוד לא התחלתי את הפיזיותרפיה, אבל בימים האחרונים הכאבים חזרו ומזכירים את הכאבים שהיו בזמן הדלקת.

הייתי רוצה לדעת מה ניתן לעשות כדי למגר את הכאבים ולהחזיר את הברכיים למצב הקודם.

ערן לוי, פיזיותרפיסט מוסמך B.P.T, מומחה לשיקום פציעות, בעלים של רשת מכוני פיזיותרפיה 'פיזיואקטיב', משיב:

כאבי ברכיים נפוצים מאוד ועשויים להגיע ממקורות רבים. לדוגמה: מבנה כף הרגל כמו קשת גבוהה או קשת נמוכה, מבנה הירך, חולשה של קבוצת השרירים ברגליים ובאגן, כאבי גב שמקרינים לברך ועוד.

לגובה הקשת יש אכן תפקיד חשוב, ואם המדרסים עוזרים לכאבים, הקפידי ללכת איתם כדי להקל על הכאבים. בכל מקרה, חשוב ביותר שתגיעי לפיזיותרפיסט בהקדם כדי שיבדוק אותך, יזהה את הבעיה הספציפית אצלך, ועל פי הממצאים יתאים לך תרגילים הרלוונטיים למצבך. להערכתי הכאבים ילכו ויתפוגגו.



בני הצעיר נישא לפני שבעה חודשים. כבן הצעיר הוא היה קשור אלי מאוד. בשעה טובה מצאנו לו כלה מתאימה, במראה, במידות ובחכמה, כך לפחות חשבתי.

מאז החתונה אני מרגישה שכלתי מרחיקה את הבן מאיננו. הם באים להתארח לשבת רק פעם בחודש (שאר ילדי הגיעו אחת לשבועיים), גם הקשר הטלפוני לא מי יודע מה, וכשהם כן מגיעים נראה לי שכלתי אפילו כעוסה ובקושי מדברת. אני כאובה מאוד, לא לכך ציפינו. נראה לי שבני דווקא מרוצה. האם ביכולתך לעזור לנו?

הניה לוברבום, עו"ס קלינית, פסיכותרפיסטית, מנהלת מכון 'מגן', משיבה:

מטבע הדברים, כשמחתנים בן אחרון, ובמיוחד כזה שהיה קשור להוריו, מרגישים ריקנות וחסר. הציפייה היא שהזוג