

תינוק חדש במשפחה





ילדנו בבית

חוברת זו באה לסייע לכם בימים הראשונים לאחר הלידה.
אין היא באה במקום צוות המרפאה/טיפת חלב.
בהגיעכם הביתה, טוב תעשו אם תודיעו לאחות
המרפאה/טיפת חלב על הולדת תינוקכם.

אם זהו ילדכם הראשון, תציע לכם האחות להגיע לביקור בבית.
אתם, בסיועו של צוות המרפאה/טיפת חלב, אמורים לעקוב, בהתאם
להמלצות הצוות, אחרי התפתחותו התקינה של תינוקכם ובריאותו.
זה המקום לשאלות ולהתייעצויות בכל בעיה העולה
להתעורר בקשר לתינוק.

* בכל מקום בו הפנייה היא בלשון זכר, הכוונה גם ללשון נקבה.

השיבה הביתה

סוף סוף הגיע התינוק הביתה!

עתה על התינוק ועליכם - האם, האב ושאר בני המשפחה - להתרגל למציאות חדשה: הימצאות נפש חדשה בבית.

בשבועות הראשונים ישתבש מעט סדר היום שהייתם רגילים לו. מי אינו מבקש לראות את התינוק, לאחוז בו, ללטפו ולנשקו? והכל מתוך אהבה. כדאי להפחית מעט את ביקורי השכנים, הקרובים והחברים, כדי לאפשר מנוחה לאם ולתינוק.

אם זהו התינוק הראשון בביתכם - טבעי הוא, שכל תשומת לבכם מתרכזת בעולל החדש, שהצטרף למשפחה הקטנה.

אחרי הלידה תתכן תקופה מעייפת ורגישה, וחשוב שבני הזוג יהיו סובלניים זו לזה. זוהי תקופה חדשה, מעניינת ומרתקת לשניכם.

צרכיו הגופניים של תינוקכם הם פשוטים - מזון, ביגוד, חמימות ונוחות. מעל כל אלה עומד הטיפול המסור והאוהב. התינוק זקוק לביטחון, לרכות, לאהבה ולמגע קרוב מרגע היוולדו.

הוא הופך לחלק בשרשרת אב-אם-תינוק. התפתחותו הרגשית משולבת בקשר הדוק ביחסכם אליו. הוא זקוק להרגשת החמימות וקירבת הגוף, שהיה רגיל להן לפני הלידה, לכן השתדלו להחזיקו בידיכם בשעות המעטות בהן הוא ער. התינוק רואה ושומע מרגע לידתו - על כן דברו אליו, חייכו אליו. במשך הזמן יוכל לזהות אתכם, כאנשים הקרובים לו, דואגים לו ואוהבים אותו.

מסירות ומצב רוח טוב, עדיפים לפעמים על סיפוק מדוקדק של צרכים חומריים תוך מתח וחרדה. הרגשת האהבה והשייכות, השובע והנוחות, יחפו על חוסר מומחיותכם בטיפול בילדכם.





אם אין זה התינוק הראשון במשפחה, שתפו גם את שאר ילדיכם בחוויות גידולו של התינוק החדש והטיפול בו.

ההנקה גם היא יכולה להעשות בפני הילדים. זהו תהליך טבעי וטוב שהילדים יכירוהו. מאחר שהטיפול בתינוק החדש גוזל זמן רב, יכולה להתעורר קינאה של האח או האחות בבית, ועלולות להיות להם תגובות שונות. זכרו זאת והקדישו תשומת לב רבה, כמיטב יכולתכם, גם לשאר הילדים ובני המשפחה.

סדור חדרו של התינוק

החדר - אם אפשר, הקצו לתינוקכם מקום שקט, שבו יוכל לישון ללא הפרעות קיצוניות. התינוק ילמד לישון בסביבת רעשים ביתיים רגילים, ואין צורך לשמור על שקט מוחלט. רצוי שחדר התינוק יהיה מואר באור שמש.

רצוי שמיטתו תעמוד ליד אחד הקירות הפנימיים בחדר (קיר המחלק את הדירה לחדרים), במרחק כמה סנטימטרים מקיר זה. אין זה רצוי להציב את מיטת התינוק ליד קיר חיצוני החשוף לאוויר קר מבחוץ, כי התינוק עלול לאבד מחום גופו.

הטמפרטורה המומלצת בחדרו של תינוקכם היא 22°C - 24°C . בחורף יש לחמם את החדר, כדי למנוע מכות קור. זכרו כי בתקופות המעבר - אביב וסתיו, הטמפרטורה יורדת בשעות הלילה.

הקפידו על שמירת טמפרטורה מתאימה גם בקיץ.

מיזוג אוויר בחדר התינוק - ניתן להשתמש במיזוג אוויר, אך יש להקפיד על כמה דברים:

א. אסור שמיטת התינוק תהיה ממוקמת מול יציאת האוויר הקר מהמזגן.

ב. רצוי שיהיה מדחום-קיר בחדר התינוק, כדי לוודא שהטמפרטורה אינה קרה מידי.

ג. בדרך-כלל, יהיה צורך בשתי שכבות לבוש בחדר ממוזג.

בחודשים הראשונים לחיי התינוק, מומלץ שהתינוק ישן בחדר ההורים, אך לא יחד אתם במיטתם. מחקרים הראו כי כאשר התינוק ישן בסמוך להוריו, הם רגועים יותר ושנתם טובה יותר. הדבר גם מאפשר להם להענות במהירות רבה יותר לצרכי התינוק.

המיטה - חשובה מאוד, כי בה מבלה התינוק את מרבית שעות היום. המזרן חייב להיות קשה ושטוח והכיסויים חמים וקלים. הסורגים צריכים להיות צפופים. אין צורך להשתמש בכר, או מגן ראש, ורצוי לא להכניס למיטה צעצועים ובובות העלולים לגרום לחנק. התינוק הולך לאיבוד במיטתו הגדולה. כדאי להניחו בימים הראשונים צמוד יותר לדופן, כי ייתכן ששם הוא מרגיש עצמו בטוח יותר. אפשר להניחו בימים הראשונים בעריסה, בעלת תו תקן, מאחר שהיא קטנה יותר ומעניקה לו הרגשת בטחון.



הקפידו על קניית מיטה בעלת תו תקן. לעולם אל תשכחו לסגור את דופן המיטה. התינוק, גם כשהוא קטן, עלול לזוז וליפול מהמיטה, או מהשידה, או מכל משטח גבוה שאינו מוגן.

הטיפול בתינוק

השמירה על חום גופו של תינוקכם בחורף

בחודשי החורף הקרים יש לדאוג לשמירה על חום גופם של ילודים ותינוקות רכים, מאחר והם מתקשים יותר לשמור על חום גופם, כמו ילדים גדולים יותר או מבוגרים; על כן יש למנוע מהם פגיעה מקור.

טמפרטורה מתאימה - הטמפרטורה בחדרו של התינוק צריכה להיות 22°C - 24°C , במיוחד בלילה. כדי לדעת מהי הטמפרטורה רצוי להעזר במדחום-קיר.

חימום החדר - מומלץ לחמם את חדרו של התינוק ברדיאטור או במזגן, שהם המכשירים הבטיחותיים ביותר, במיוחד בשעות הלילה.

חשוב לשמור על כללי זהירות:

אמצעי החימום צריכים להיות רחוקים מוילון, מרהיט, או מכל חפץ אחר שיכול לעלות באש, וממוקמים רחוק מהישג ידם של ילדים. מיטת התינוק צריכה להיות במרחק 60 ס"מ לפחות ממקור החימום.

חימום בתנורי נפט, ספירלה או גז **אינו מומלץ** בבית בו יש ילדים, בגלל הסכנה הגדולה יותר של התלקחות שריפה, גרימת כוויות או פליטת גזים רעילים מהם. אם בכל זאת משתמשים בהם - צריך להשאיר פתח בחלון, כדי לאפשר זרימת אוויר ומניעת הצטברותם של גזים רעילים, כמו חד-תחמוצת הפחמן; יש להרחיק מהם כל דבר שעלול להתלקח; וכן הכרחי להרחיק אותם מהישג ידם של ילדים.

חימום בתנור מפזר חום גם הוא אינו מומלץ, מכיוון שהוא עלול לגרום שריפה, אם פתחי האוורור שלו מכוסים או נסתמים.

לפני הפעלתם של מכשירי החימום השונים, יש לוודא, באמצעות אנשי המקצוע המתאימים, שהם תקינים ופועלים כראוי.

אוורור החדר - פעם ביום יש להוציא את התינוק אל חדר מחומם אחר בדירה, כדי לאוורר את החדר.

לחות בחדר - יש לדאוג ללחות בחדר. אפשר לשים ליד התנור או בפינת החדר, קערת מים או לתלות בחדר מגבת רטובה, או כביסה לייבוש, אבל יש לדאוג שתהיה רחוקה מהתנור, כדי למנוע שריפה.

הסימנים המוקדמים לפגיעת קור וכיצד לנהוג?

אם נראה לכם שהתינוק אדיש, בכיו חלש, הוא מגיב באיטיות, מנומנם, מסרב לאכול או אינו שקט - יש למדוד* את חומו ואין להסתפק במגע בעור התינוק. כפות ידיים וכפות רגליים קרות אינן מעידות בהכרח על חום נמוך. אם בכל זאת אתם חוששים, מידדו את חומו של התינוק.

אם חומו של התינוק הוא מתחת ל-36 מעלות, יש להפשיט אותו ולהצמידו לעור גופכם מתחת לבגדיכם, התכסו יחד איתו בכיסוי חם וחממו היטב את החדר. כעבור שעה בדקו וודאו שחום גופו עלה. לקבלת יעוץ לגבי הצורך לפנות עם התינוק לרופא, פנו למוקד האחיות **2700* מכל טלפון**.

*על-פי המלצת משרד הבריאות, אין להשתמש במדחום המכיל כספית.



החתלה והלבשה

רצוי לחתל את התינוק כך שהחיתול לא יהיה הדוק מדי לגוף. לאחר הידוק החיתול בתופסנים (מדבקות), הכניסו אצבעות בין הבטן והחיתול. כאשר האצבעות נכנסות בחופשיות, החיתול הדוק כראוי. ניתן למרוח שכבה דקה של משחה המגנה מפני גירויים באזור החיתול, בכל החלפה. אם התינוק מפתח גירוי עקשני בעור, באזורים הבאים במגע עם החיתול, היוועצו ברופא הילדים.

גופיות - אפשר להשתמש בגופיות צולבות או בגופיות סגורות בעלות פתח רחב לראש. את הגופיות רצוי לחזק מעל החיתול. כאשר הגופיות מהודקות מתחת לחיתול הן עלולות להירטב מהפרשות התינוק.

מכנסיים - עם כף רגל סגורה (מכנסי רגלית) מאד מתאימים לתינוקות. הלבישו את תינוקכם בהתאם למזג האוויר, אך זכרו כי בחודשי חייו הראשונים מתקשה התינוק לשמור על חום גופו והוא רגיש לקור.

בחודשי החורף, הלבישו אותו בבגדים חמים. בחורף מומלץ במיוחד, בגד שלם (אוברול) המכסה את התינוק היטב מכף רגל ועד צוואר.

בחדר מחומם, בדרך-כלל, רצוי להלבישו בשתי שכבות בגדים, וכשיוצאים החוצה, הוסיפו חליפת חורף וכובע, כל זאת בתנאי שהבגדים לא יגבילו את תנועותיו של התינוק, המסייעות בין השאר, לשמירת חום הגוף.

בחודשי הקיץ הקפידו להלבישו בגדים קלים ואווריריים, בדרך-כלל שכבת בגדים אחת תספיק.

השכבת התינוק

השכבה לשינה - את התינוק יש להשכיב לישון על גבו. הכוונה לכל שינה - גם ביום וגם בלילה. השכבה על הצד אינה מומלצת ואינה בטיחותית.

כשתינוקכם ער ונמצא בהשגחה צמודה, השתדלו לשנות את תנוחותיו ואת מיקומו במיטה, מפעם לפעם. אפשר להחזיקו על הידיים או להשכיבו על הגב, כך שיוכל לראות את הסובב אותו - צעצועים, אנשים וכדומה. כאשר אתם לידו ומשיגחים עליו, כדאי גם להשכיבו על הבטן זמן רב ככל האפשר.



ההשכבה על הבטן תורמת להתפתחות המוטורית של התינוק. התינוק לומד להרים את ראשו ובהמשך גם להשען על ידיו.

אחרי האכלה - לאחר הוצאת האוויר, אפשר להשיב את התינוק על גבו, אלא אם יש הוראה מפורשת אחרת מהרופא. לא תמיד התינוק מוציא אוויר לאחר הארוחה, לכן אם עברו מספר דקות ותינוקכם לא הוציא אוויר, אפשר להשיבו ער במיטה, כשהוא מונח על בטנו או על גבו - **בתנאי שנשארים להשגיח עליו**. אם התינוק אינו נשאר בהשגחה - יש להשיבו על הגב.

הרמת התינוק

הדרך הטובה ביותר להרים תינוק בשבועות הראשונים היא לשנות תחילה את תנוחתו במיטה לשכיבה על הצד, ואז להרימו. לדוגמא: אם שוכב התינוק על הגב, יש לאחוז אותו תחת בתי השחי, לסובב אותו מעט על הצד, לתמוך בעדינות בגבו ובערפו ולהרימו. אם ברצונכם לשנות את תנוחת התינוק במיטה, עשו זאת בלי להרימו מהמיטה, אלא על-ידי גלגולו - סיבובו בכיוון השינוי הרצוי. אין להרים את התינוק על-ידי משיכה בזרועותיו או בידיו.

החזקת התינוק

התינוק מסוגל לראות ולעקוב אחר מבטכם כבר מהיום הראשון. דברו אליו והחזיקו אותו בזרועותיכם, כדי שיוכל לזהות אתכם ואת סביבתו. ישנן תנוחות שונות להחזקת התינוק, בין השאר ישנה תנוחה, שהיא מעין ישיבה על ברכי ההורה, כשהתינוק נשען בגבו על חזה ההורה.

ניתן ליצור קשר עין טוב עם התינוק גם בתנוחה, שבה גבו של התינוק נשען על ברכי ההורה המורמות מעט כלפי מעלה, וכך לשחק עמו.



בכי

הבכי הוא דרך ההתבטאות של התינוק. לעתים הוא מבקש להודיע בכך, שחם לו או קר לו; לעתים הוא מבקש לספר שהוא רעב, או להתלונן שהוא רטוב, או סתם מבקש לו חברה. אם הוא בוכה מייד לאחר הארוחה - אולי זה בגלל בועת אוויר, שבלע בשעת היניקה. בדקו אם הסיבה לבכי קשורה באי-נוחות מסויימת, כמו חום, רעב או רטיבות.

לעתים הוא מבקש מעט קירבה, חמימות וחברה. החזיקו אותו על הידיים, כדי להרגיעו, ואין מדובר בפינוק יתר. בדרך-כלל, הבכי מתגבר לפנות ערב והסיבה לכך אינה ידועה. נסו לשנות את התנוחה שבה הוא שוכב. אם בכל זאת נמשך הבכי שעות, היוועצו ברופא. אולי כדאי למלא שעות אלו בפעילויות של אמבטיה, משחק או טיול.

הימנעות מטלטולים ומניעור התינוק

כל נייעור או טלטול של התינוק, הן לצורך משחק, או מתוך רצון להרגיע אותו בעת בכי, עלולים לפגוע במוח ולגרום נזק בלתי הפיך עד כדי סיכון חיי התינוק. לכן, יש להימנע מטלטול התינוק. בעת החזקת התינוק, חשוב לתמוך בעורפו ובראשו.

הטיפול בטבור

יש לנקות את חבל הטבור וסביבתו בעזרת צמר גפן ספוג באלכוהול 70% (כגון אלכוקסידין, אלקוטינט) פעמיים-שלוש פעמים ביום. רצוי שהניקוי יעשה בצורת הספגה ולא בשפשוף.

אם מופיע אודם - פנו מיד לצוות המטפל לקבלת טיפול מתאים. הטבור נושר בין 7-14 יום לאחר הלידה. עליכם לעקוב אחרי הופעת הפרשה חומה או צהובה. אם הופיעה - יש צורך לפנות לרופא המטפל.



רחצה - אמבטיה

את התינוק יש לרחוץ יום-יום במים ובסבון. ניתן לרחוץ את התינוק בכל דרך הנוחה לכם, על גבי מגבת גדולה, בעזרת מגבת רכה או מטלית וסבון וקערת מים פושרים, או באמבטיה. יש לרחוץ את כל הגוף.

עור התינוקות רגיש מאוד ותכונות עורו של כל תינוק שונות. האמצעי הטוב ביותר לרחצת התינוק הוא סבון תינוקות נוזלי או מוצק. במשך הזמן תמצאו מהו הסבון המתאים ביותר לתינוקכם.

בשעת הרחצה יש לדאוג, שטמפרטורת החדר תהיה בסביבות 23-24 מעלות. בדקו בעזרת המרפק אם המים אינם חמים מדי, כדי למנוע כוויה, או אם אינם קרים מדי.

שימו את התינוק במים, כשהוא במצב ישיבה ושימו זרועכם תחת ראשו וגבו. את הראש כדאי לחפוף מידי יום-יומיים. כדי לחפוף את ראשו, הטו אותו מעט אחורה וסבנו אותו מלפנים לאחור. יש להקפיד על רחצה בין קפלי העור, כמו הצוואר, בית השחי והמפשעות. דאגו לנגב את התינוק היטב במגבת יבשה. הקפידו לנקות ולשטוף לפי הצורך את החלק התחתון של הגוף משאריות הפרשות, כדי למנוע גירויים. נגבו את העור בעדינות ואל תשפשפו אותו.

אפשר להשתמש במגבוני נייר לחים המיוחדים לתינוקות. את הפנים רוחצים במים רגילים ללא סבון.

את האוזניים והנחיריים אין לנקות בעזרת קיסמים. אפשר לנקות בצמר גפן טבול במים פושרים וסחוט. נקו רק את האפרכסת והקפידו על הנקיון מאחורי האוזניים. אין לחדור אל תוך תעלת השמיעה.

את העיניים יש לנקות בצמר גפן טבול במים פושרים - מהרקה לכוון האף - כדי שלא למרוח את הפרשת העין על פני העין כולה.

עפעפים דבוקים הם תופעה שכיחה, אך אם זה נראה לכם דלקתי - כדאי להיוועץ באחות.

את הציפורניים ניתן לגזוז עם היוולדו של התינוק במספרים מיוחדים לתינוקות. אם הוא מתנגד או אם אתם חוששים שיזוז - עשו זאת כאשר הוא ישן.

טלק, שמן, תחליב - אין ממליצים להשתמש בטלק, בשמן ובתחליבים למיניהם לטיפול בתינוק, מאחר שהם סותמים את נקבוביות העור.

לעולם אל תשאירו את התינוק באמבטיה לבדו. אל תעזבו אותו ולו לרגע.

המוצץ

לתשומת לבכם, המוצץ אינו תחליף לחום ולאהבה, שאתם מעניקים לתינוקכם. לתינוקות יונקים לא מומלץ לתת מוצץ עד להתבססות ההנקה (בגיל 4-6 שבועות).



מוצץ מומלץ לתת בזמן השינה ורק עד גיל שנה.

ברית מילה

החתך, שנוצר בעקבות הברית, נרפא כעבור ימים מספר. המוהל משאיר בדרך-כלל הוראות מדויקות כיצד לטפל בחתך, ובהתאם לצורך הוא בא למחרת היום לוודא שהכל בסדר. הופעת כתם דם על החיתול, היא תופעה שכיחה שבגרמת על-ידי חיכוך הפצע בחיתול. אם יש דימום מתמיד, יש לפנות מיד לרופא.

יש לפנות מיד לרופא גם אם התינוק אינו יכול לתת שתן, או שהוא בותן שתן בטיפות.

צהבת רגילה (צהבת פיזיולוגית), כפי שיש לרוב התינוקות, אינה מהווה מיגבלה רפואית לביצוע ברית מילה. גם המשקל אינו מהווה מיגבלה (פרט לתינוקות קטנים מאוד). בקשר לזה, כדאי לכם להיוועץ ברופא ובאחות.



כביסה

יש לכבס בגדי תינוק הנמצאים במגע עם העור, כולל כלי מיטה. כיבוס במכונת כביסה מספיק לחיטוי, למרות שהטמפרטורה אינה מגיעה ל - 100 מעלות. מומלץ להשתמש באבקת כביסה, המותאמת לתינוקות, כדי למנוע את גירוי העור.

אם אתם משתמשים בחומר מרכזי, יש לוודא שהוא מתאים לריכוך בגדי תינוקות ואינו מכיל חומר העלול לגרום גירוי. דרך זולה לריכוך הכביסה היא להוסיף כף חומץ למכונת הכביסה בשעת השטיפה האחרונה.



תזונה

הנקה

מדוע חשוב להיניק? לחלב האם יתרונות רבים על פני תרכובות מזון מוכנות לתינוקות. המחקרים החדשים מוסיפים מידע על הסגולות הטובות הטמונות בו.

יתרונות ההנקה:

- חלב האם הוא המזון המתאים ביותר לצרכי הגדילה של התינוק והתפתחותו, והוא קל לעיכול. בחלב האם ישנם מרכיבים יחודיים החשובים ביותר להתפתחות התינוק, כמו חומצות שומן מיוחדות שמשפיעות, בין השאר, על ההתפתחות המוחית ועל התפתחות רשתית העין.
- בימים הראשונים להנקה נוצר חלב הנקרא קולסטרום. חלב זה עשיר יותר בחלבונים, החשובים להגנה מזיהומים. כמות הקולסטרום קטנה והיא בהתאם לצרכי התינוק בימים הראשונים.
- חלב האם מספק לתינוק הגנה מפני זיהומים, במיוחד בדרכי העיכול ודרכי הנשימה, וזאת באמצעות נוגדנים הקיימים בחלב אם בלבד.
- ישנן עדויות מחקריות שההנקה מפחיתה את השכיחות של דלקת האוזן התיכונה בתינוקות.
- חלב האם מעניק לתינוקות ויטמינים רבים.

● חלב האם נספג בצורה טובה במעי התינוק.

צואת התינוק היונק רכה יותר, עד נוזלית, ובעלת צבע שונה (צהבהב-ירקרק) מצואת התינוק שאינו יונק. לתינוק היונק יש בדרך-כלל כמה יציאות במשך היום עד ליציאה לאחר כל הנקה, שאינה שילשול, אם כי תיתכן גם יציאה אחת לכל יומיים-שלושה, והדבר נחשב תקין. אחרי גיל חודש לערך, ישנם תינוקות שאצלם היציאות הן אחת ליום, או אחת לכמה ימים, וזו אינה עצירות, מאחר שחלב האם נספג בצורה מעולה במעי התינוק.

● חלב האם גורם לעלייה מאוזנת יותר במשקל התינוק.

● מחקרים מראים שאצל תינוקות יונקים, תופעת "המוות בעריסה" פחות שכיחה.

● ההנקה מפחיתה את השכיחות של יתר לחץ דם בגיל המבוגר.

● בנוסף לסיבות הבריאותיות הקשורות בתינוק, ידוע, שהנקה מוצלחת מביאה להתפתחות קשר הדוק, הן גופני והן רגשי, בין האם והילד.

יתרונות ההנקה לאם:

● מחקרים גילו, שההנקה גורמת התכווצות מהירה יותר של הרחם.

● ממחקרים עולה שיש שכיחות נמוכה יותר של סרטן השד אצל נשים מיניקות.

● אין כל הוכחה, שההנקה מקלקלת את צורת השד. השד מתמלא לקראת סוף ההריון בין שמיניקים ובין שאין מיניקים. התאמת חזייה טובה בתקופת ההריון עשויה לתרום לשמירה על צורת השדיים. לגודל השד אין כל קשר לכמות החלב הנוצרת. גם שד קטן עשוי להפיק חלב רב.

● ההנקה גם יעילה ונוחה יותר. חלב האם מוכן תמיד לשימוש בשעת הצורך ובטמפרטורה הדרושה.



כיצד נוצר החלב?

השד בנוי מרקמת חיבור, רקמה שומנית, מערכת בלוטות המפרישות חלב ומצינורות ניקוז המתרכזים סביב הפיטמה. בהשפעת הורמונים שונים, מתפתחות מערכות הבלוטות והצינורות במחצית הראשונה של ההריון.

במחצית השנייה, מתחילות הבלוטות להפריש את החלב הראשוני (קולסטרום). לאחר הלידה, מגבירה פעולת היניקה של התינוק את הפרשת החלב מהבלוטות, וככל שירבה תינוק לינוק ייווצר יותר חלב בשד.

הזרחה מפורטת בנושא ההנקה - בחוברת "מדריך להנקה" אותה ניתן לקבל במרפאות המטפלות בנשים הרות ובתינוקות. ניתן להתייעץ עם אחות בטל. 2700*, ובמידת הצורך לקבוע תור להתייעצות טלפונית עם יועצת הנקה.

תרכובות מזון מוכנות לתינוקות - האכלה מבקבוק

אינך צריכה לחוש רגשות אשמה, אם אינך מיניקה את תינוקך מסיבה כל שהיא. את יכולה להעניק לו את הרגשת החמימות והשייכות גם אם יקבל את מזונו מבקבוק. תרכובות מזון מוכנות (תמ"ל) מחקות את הרכב חלב האם, ככל האפשר, כדי לספק לתינוק את מרבית המרכיבים הנמצאים בחלב אם.

את תרכובות המזון המוכנות לתינוקות למיניהן, יש להכין על-פי הוראות היצרן. יש להרתיח את המים 2 דקות רצופות לפחות, ובהיותם פושרים להוסיף את האבקה, על-פי הכמות המצוינת בהוראות.

את המנה היומית של האוכל אפשר להכין פעם אחת ביום. אתם יכולים לצקת את החלב לבקבוקים נקיים ומעוקרים (ראו "השמירה על הנקיין" בעמוד 17), לסגור אותם היטב, לכסות ולאחסן במקרר.

הכמות הנאכלת על-ידי התינוק נקבעת על-ידי. יכול להיות הבדל בין כמות המזון הנאכלת בארוחה אחת לכמות הנאכלת בארוחה אחרת.

● אין לשמור את המזון יותר מ- 24 שעות.

● אין לחמם את המזון במיקרוגל.

● אין להשתמש שנית בחלב שחיממתם לארוחה קודמת.

תכיפות ההאכלה היא כל 3-4 שעות לערך, לפי רצון התינוק. תינוקות השוקלים מעל 3 ק"ג ועולים במשקל כמצופה אין צורך להעיר אותם בלילה לארוחה.

תזונת התינוק

עד גיל 6 חודשים תזונת התינוק כוללת חלב אם בלבד, ובמקרה שאינו צורך חלב אם – התזונה כוללת תרכובות מזון מוכנות לתינוקות (תמ"ל) בלבד. לאחר גיל 6 חודשים, הזנה בחלב אם או בתמ"ל בלבד אינה מספקת את כל צרכיו התזונתיים וההתפתחותיים של התינוק.

הצרכים התזונתיים כוללים, בין השאר, השלמת חסרים של ברזל וויטמין D - שכבר אינם נמצאים בכמות מספקת בחלב האם ובתמ"ל.

הצרכים ההתפתחותיים כוללים מעבר לאכילת מזונות מוצקים ומניעת התפתחות של בעיות באכילה.

ההמלצה היא להכניס את המזונות המוצקים בהדרגה, תוך המשך ההנקה או מתן התמ"ל.

מומלץ להתחיל במזונות עשירים ומועשרים בברזל, כמו בשר בקר, הודו ועוף, דגים, קטניות, דייסות לתינוקות מועשרות בברזל, וכן ירקות, פירות ביצים ועוד. ניתן להוסיף גם מוצרי חלב לא מומתקים, כמו לבן, יוגורט, גבינות (אך לא חלב ניגר).

אין לתת מוצרים אלה במקום המוצרים העשירים בברזל. מומלץ להציע בכל פעם מוצר חדש אחד על מנת שאפשר יהיה לזהות מיד מזון שגורם לתופעות של רגישות או אי סבילות אצל התינוק. מומלץ גם לא לרסק/למעוך את כל סוגי המזון יחד ולהגיש מעורבבים, אלא להגיש לתינוק כל סוג מזון בנפרד כדי שיוכל להתנסות בטעמים ובמרקמים של המאכלים השונים.

ניתן להגיע בהדרגה ל - 2 ארוחות לפחות ביום של מזונות מוצקים. כמות סבירה לארוחה היא כ - 70 סמ"ק (תכולת כוס חד-פעמית). תינוק המוכן להתנסות בשינוי של מרקם המזון מנוזלי למחית, ובהמשך למוצק, נראה אצלו את היכולות הבאות:

- התינוק מסוגל להישאר במצב ישיבה ולהחזיק את ראשו באופן יציב.
- התינוק מסוגל לראות את המזון, לאחוז בו ולהגישו לפה.
- התינוק מסוגל לבלוע מזון מוצק.

בדרך-כלל, יכולות אלו מופיעות מגיל 6 חודשים ואילך. תינוק שנראה מוכן לפני גיל 6 חודשים, אך לא לפני גיל 4 חודשים - אפשר לתת לו לטעום, מהמזונות המוזכרים לעיל, כמויות מזעריות (2 כפיות על קצה הלשון פעמיים ביום בלבד).

תוספת ויטמין D3 וברזל

יש לתת תוספת של ויטמין D3, במיבון של 400 יחב"ל, לכל התינוקות מהלידה ועד גיל שנה.

תוספת ברזל יש לתת לכל התינוקות מגיל 4 חודשים ועד סביבות גיל שנה וחצי.

שתייה

תינוקות בריאים הניזונים אך ורק מחלב-אם, או מתרכובות מזון מוכנות (תמ"ל) - אינם זקוקים לתוספת מים או לנוזלים אחרים.

המעבר למזון מוצק מצריך השלמת נוזלים.

אין זה מומלץ לתת לתינוק משקאות מומתקים בסוכר או בממתק מלאכותי, תה מסוגים שונים, תערובות צמחים ומשקאות המכילים קפאין (כמו קולה, קקאו, תה, קפה), מיצי פירות.

עד גיל שנה יש להרתיח את כל סוגי המים בהם משתמשים במשך 2 דקות לפחות, ולקרר לפני השימוש. שימוש במי ברז יהיה רק מברז המים הקרים, אין להשתמש במי הברז החמים העלולים להכיל מתכות מהצנרת או מהדוודים.

השמירה על הניקיון

חשוב לרחוץ את הידיים לפני תחילת ההאכלה. חשוב להקפיד על הניקיון בעת הטיפול בכלי התינוק, כדי למנוע זיהומים. השמירה על ניקיון הבקבוקים ופטמות הבקבוקים חשובה מאחר שהחלב הוא מקום אידיאלי להתרבות חיידקים.

הקפידו על ניקוי יסודי של הבקבוקים, הפטמות, המכסים, הטבעות, וכן הכלים המשמשים להכנת הארוחה, באמצעות מברשות ניקוי מיוחדות, וכן סבון ומים חמים. יש לשטוף אותם היטב במים החמים. לאחר מכן, הרתיחו אותם 5 דקות בסיר, כשהם מכוסים במים, וייבשו אותם באוויר (לא על מגבת מטבח) על מתקן ייבוש כשפתחי הבקבוקים כלפי מטה.

הוצאת אוויר - גיהוק

כדאי שהתינוק יוציא אוויר לאחר הארוחה. התינוק היונק וגם התינוק האוכל מבקבוק, בולעים כמות מסוימת של אוויר תוך כדי אכילה.

החזקת התינוק להוצאת אוויר יכולה להתבצע גם על ידי מי שלא מאכיל את התינוק.



אפשר להחזיק את התינוק באופנים שונים: להשעין אותו על הכתף, כשראשו וידי מעבר לכתף והיד מלטפת את גבו עד להוצאת האוויר. אפשר גם להניחו על החזה, כשגבו נשען אל החזה ומחבקים אותו סביב חזהו ביד אחת, ובשנייה תומכים בישבנו, כשכף היד משמשת מעין כיסא קטן, או בכל תנוחה אחרת שתהיה נוחה לשניכם. כדאי לשים חיתול על הכתף, למקרה שיפלוט מעט חלב. אפשר להשכיב את התינוק במיטה, בהתאם להנחיות המפורטות בעמוד 8-9 (השכבת התינוק).

יציאות והטלת שתן

אצל רוב התינוקות, היציאה הראשונה היא בתוך 24 שעות לאחר הלידה. היציאה בימים הראשונים היא בצבע ירוק כהה-שחור (מקוניום).

בתחילה, עשוי תינוקכם להפריש צואה כמעט אחרי כל ארוחה, וכשהוא גדל - פעם-פעמיים ביממה. לתינוקות היונקים חלב אם, 3-4 יציאות ביום לפחות, במהלך 6 השבועות הראשונים לחייהם. לאחר מכן, התדירות יכולה להיות בין יציאה אחת לאחר כל ארוחה ועד ליציאה אחת למספר ימים. זה טבעי ואין מקום לדאגה, בתנאי שהיציאה רכה. אצל תינוקות יונקים, הצואה בדרך-כלל רכה יותר ונוזלית, מאשר אצל הניזונים מבקבוק. חיתולי התינוק אמורים להיות רטובים משתן בכל החלפה.

משקל התינוק

אחד הדברים הגורמים, בדרך-כלל, דאגה מתמדת להורים, הוא קצב העלייה במשקל. ראשית יש לזכור, שלכל תינוק אישיות ודפוסי התנהגות משלו ובעקבות זאת, מפתח כל אחד הרגלי אכילה שונים.

תדירות האכילה יכולה להיות שונה מתינוק לתינוק, אחד אוכל יותר והשני פחות, אחד עולה במשקל מהר יותר והשני לאט יותר. גם אנחנו איננו דומים זה לזה. לכן אל תשוו את משקלו של התינוק ואת כמויות האוכל שהוא דורש עם אלה של התינוק של השכנים.

אין הכרח שהתינוק יעלה במשקל במידה שווה בכל שבוע. עליה בין 600-900 גרם בחודש, בארבעת החודשים הראשונים, מספקת.

רוב התינוקות יורדים במשקלם לאחר הלידה. זוהי תופעה תקינה בהחלט ומצופה שיחזרו למשקל הלידה עד שימלאו להם 14 יום.

בימים הראשונים אין התינוק זקוק למזון רב, מאחר שבגופו עדיין יש רזרבות מזון שקיבל ברחם. לאחר מכן, משתפר תאבונם של התינוקות וגם כמות החלב המופרשת מהשד עולה במידה משמעותית.

במשך החודשים הראשונים יש להניח, שהתינוק יתעורר לארוחת לילה. חלק מהתינוקות מפסיקים להתעורר בלילה לאחר ימים או שבועות מספר, אצל האחרים נמשך תהליך זה לעיתים חודשים מספר.

ישנן תקופות, שבהן מתחיל התינוק לצרוך כמות גדולה יותר של חלב, כחלק מתהליך גדילתו. תקופות אלו אופייניות לגיל שבועיים-שלושה שבועות, חמישה-שישה שבועות ושלושה חודשים.

אם את מיניקה, ירצה התינוק לינוק, בתקופות אלו, לעתים קרובות יותר. אין זה אומר, שכמות החלב אצלך ירדה, אלא שתינוקך צורך יותר. על מנת להבדיל את כמות החלב עליך להיניקו במשך יומיים-שלושה לעתים קרובות יותר, אפילו כל שעה וחצי-שעתיים, לפי רצונו. יניקה תכופה זו, תגביר את כמות החלב, שמייצר השד ותינוקך יהיה שוב רגוע ויחזור אל שעות ההנקה הרגילות שלו.

ששת השבועות הראשונים יהיו מעין תקופת למידה לכם ולתינוק כאחד, ועם הזמן ובעזרת סבלנות תיפתרנה בעיות רבות.

המדדים החשובים לכך שהתינוק מקבל מספיק חלב הם: עלייה עקבית במשקלו, התפתחותו כמצופה לגילו ועירנותו. אם יש לכם ספק לגבי קצב העלייה במשקלו, כדאי להיוועץ בצוות המטפל.

הקשר עם התינוק

ילדכם הוא יחיד ומיוחד במינו ואין דומה לו.

מעקב אחר התפתחותו, כמוהו כקריאה בספר מרתק, או כצפייה בסרט מעניין. מדי יום ביומו תגלו שינויים בהתנהגותו והפתעות שישמחו את לבכם. הקדישו מזמנכם להסתכלות ולהתבוננות בו.

תראו למשל, שהתינוק אולי חסר אונים לחלוטין בהולדתו, אך ככל אדם מבוגר, עם לידתו, הוא מפהק, מגהק, משתעל ומתמתח. את השליטה בגופו ובאיבריו הוא רוכש לאט ובהדרגה. החזיקו את התינוק, כך, שתוכלו להסתכל עליו בשעת ההחזקה.





במשך שנים רבות סברו, כי חושי הראייה והשמיעה מתפתחים אצל התינוק רק לאחר שבועות מספר, אך מחקרים שנעשו לאחרונה גילו, כי תינוק בן שעות מספר רואה, ולעתים קרובות כבר עוקב במבטו. התברר, שכאשר משמיעים רעש חזק בחדר - ממצמים התינוקות בעיניהם. גם חושי הטעם והריח של התינוק מפותחים. מאחר שחושי התינוק מפותחים מרגע לידתו, התרגלו לדבר אליו, גם אם לא תקבלו תגובה ישירה. הדיבור אל התינוק יתרום לחיזוק הקשר ביניכם לבינו.

כאשר אתם מדברים אל תינוקכם, עשו הפסקה מידי פעם, כדי לאפשר לו להגיב ול"דבר" איתכם בשפתו.

תוכלו לפעמים להבחין, כי תינוקכם מניע את פיו, ידיו ורגליו כתגובה על דבריכם. הרבו לדבר איתו ולשחק עימו גם בשעת הטיפול בו. שימו לב למגע שלכם בו בעת החלפת החיתולים, הרחצה וכו'. המגע צריך להיות עדין, איטי ונעים.

גריית התינוק

תינוקכם ישן, בדרך-כלל, פרט לזמני האכלה וההחלפה. ברגעים המועטים בהם הוא ער, העניקו לו תשומת לב.

גירוי חושי של התינוק חשוב ותורם להתפתחותו ולהישגיו בעתיד, יחד עם זאת, כדאי להמנע מעודף גירויים. היו ערים לתגובותיו לגירויים השונים, ולפיהן לימדו מהם הגירויים שהוא אוהב, ואילו גירויים גורמים לו חוסר נוחות.

תלו תמונות צבעוניות בחדרו של התינוק, תלו מרצדת צבעונית (מובייל), במרחק של 20 - 30 ס"מ, כדי שיוכל למקד את מבטו בחפץ.

כדאי שצעצועי התינוק יהיו צבעוניים, רכים ונעימים למגע.

חשוב להקפיד על שלמות הצעצועים, במיוחד צעצועים מרשרשים, על מנת שלא יגרם נזק לתינוק על-ידי בליעה, חנק, פציעה וכו'.

סדינים פרחוניים משמשים גם הם כמשחק מהנה לתינוק השוכב על בטנו ומתבונן בציורים.

לכל תינוק קצב התפתחות משלו, ולכן אל תשוו את הישגיו להישגים של תינוק קודם שלכם, או לתינוק אחר.



תופעות רפואיות המוכרות בשבועות הראשונים

פעמים רבות האמהות אינן פותחות את החיתול ואינן רואות את תינוקן ערום בבית החולים, וכשהן מגיעות הביתה הן מגלות דברים ותופעות בלתי מוכרות ובלתי צפויות.

יש כמה תופעות, שהן שכיחות לגבי תינוקות בשבועות הראשונים לחייהם:

מרפס (פונטנלה) - בחודשי החיים הראשונים אין עצמות הגולגולת של התינוק מחוברות לחלוטין ולכן יש פתח. אין מקום לחשש ומותר לרחוץ ולסבן את ראש התינוק.

נפיחות בעיניים והפרשה קלה - שאפשר לנגבה בעדינות בצמר גפן טבול במים פושרים. לאחר ימים מספר נעלמת תופעה זו מאליה. אם מרובה ההפרשה והעין אדומה - פנו לרופא/לאחות.

שטפי דם בעיניים - תופעה רגילה הנעלמת מאליה תוך תקופה קצרה.

כתמי לידה אדומים - בדרך-כלל הם מופיעים על העפעף העליון, על המצח, מעל השפה העליונה ועל העורף ומאדימים יותר כתוצאה מבכי. אין מקום לדאגה- הם נעלמים מאליהם כעבור חודשים מספר.

נקודות שומן על האף - נקודות לבנות צהבהבות הנעלמות מאליהן תוך תקופה קצרה.

פטריה בפה - לעתים מופיעים כתמים לבנים הדבוקים לחניכיים, לחיך, ללשון או לצד הפנימי של הלחיים ואי אפשר להורידם בקלות. זהו זיהום פטרייתי. פנו לרופא/לאחות, כדי לקבל טיפול מתאים.

התנפחות השדיים (לעתים הם גם מפרישים חלב) - נגרמת על-ידי הורמוני האם, העוברים אל העובר דרך השיליה. אסור ללחוץ על השד. הנפיחות נעלמת לאחר תקופה קצרה. במקרה של אודם דלקתי, יש לגשת לרופא/לאחות.

דימום דמוי וסת מהנרתיק - לעתים הוא מופיע אצל בנות, בימים הראשונים. זוהי תוצאה של הורמוני האם, שעברו אל העובר דרך השיליה. אין זה וסת רגיל, הוא חד-פעמי וחולף עד שבוע לחיי התינוקת.



אשכים נפוחים - תופעה זו באה עקב הצטברות מים בשק האשכים. אין צורך בטיפול וזה עובר מאליו.

חול בשתן (אורטים) - יתכן אצל תינוקות רבים, כחלק מהפסולת שצברו ברחם. השתן ישאיר כתם בצבע חלודה על החיתול. אין צורך להתרגש מכך, זה חולף לאחר זמן קצר - אין זה דם.

פריחה - מופיעה אצל ילודים רבים לאחר הלידה. זוהי פריחה עדינה, אדמדמה, בולטת מעט מעל העור ולעתים במרכזה בליטה צהבהבה. הפריחה ממוקדת או מפוזרת בגוף, והיא משתנה במהירות ונעלמת תוך שבוע-שבועיים. הפריחה אינה מלווה בסימנים נוספים, אינה מציקה לתינוק ואינה דורשת טיפול. אם מופיעים פריחה וגירוי באיזור הישבן, החליפו את החיתולים לעתים קרובות יותר. רצוי למרוח משחה מיוחדת להגנת העור מגירוי, עד שיעבור הגירוי. כדאי להשאיר את מקום הגירוי פתוח לאוויר החופשי, כדי שיתייבש ביום חם או בחדר מחומם.

קילוף עור קל - בעיקר בידיים וברגליים. זוהי תופעה רגילה ואין צורך בטיפול. מריחת שמן תינוקות מיותרת. תופעה זו חולפת תוך שבועיים-שלושה.

צהבת - תופעה נפוצה מאוד אצל תינוקות. זוהי בדרך-כלל צהבת פיזיולוגית, היא אינה מדבקת ולמעשה אינה מחלה. היא מופיעה בדרך-כלל ביום השני או השלישי לאחר הלידה ונעלמת תוך עשרה עד ארבעה עשר יום. צהבת פיזיולוגית אינה מהווה הוראת נגד לביצוע ברית מילה. אם הצהבת מחמירה, או נמשכת זמן רב יותר, פנו לרופא/לאחות.

שיעור יתר - לפעמים יש הרבה שיער על הגוף. שערות אלו נושרות לרוב במשך הזמן.

כתמים כחולים כהים - אצל ילדים להורים כהי עור מופיעים לעתים כתמים כהים באיזור העכוז. אין מקום לדאגה, בדרך-כלל נעלמים הכתמים.

עיטוש - תופעה שכיחה בשבועות הראשונים. לרוב אינה מורה על הצטננות.

כאבי בטן (קוליק) - תופעה של כאבי בטן התקפיים, האופיינית מגיל שבועיים עד שלושה-ארבעה חודשים לחיי התינוק. התינוק מתחיל לבכות בכי מר, מקרב את רגליו לכיוון הבטן ונראה סובל. הבכי יכול להמשך אפילו מספר שעות. תינוקות שונים זה מזה בעוצמה ובתכיפות בה הם סובלים מכאב הבטן.

הרמת התינוק על הידיים, ליטוף הבטן ותשומת-לב יכולים להועיל.

לגבי תינוקות יונקים, רצוי גם להיוועץ בצוות המרפאה לגבי תנוחה ותפיסה נכונה של השד בעת ההנקה, וכן לגבי השפעת התזונה של האם, ומידת הצורך בשינוי תפריטה.

אין לתת לתינוק משקאות, חליטות תה למיניהן, סירופים או תכשירים אחרים כאמצעי להקלה על עודף גזים וכאבי בטן.

לתשומת ליבכם!

הקפידו לשמור על פנקס החיסונים שאתם מקבלים כשיוצא ילדכם מבית-החולים. פנקס זה אמור ללוות את ילדכם לכל אורך חייו. את החיסונים למיניהם יקבל תינוקכם במרפאה/בטיפת חלב.

בדיקות סקר לילודים (בדיקת דם) - כיום מקובל לבצע מספר בדיקות לכל ילוד ללא יוצא מן הכלל, על-מנת לאתר מחלות גנטיות-תורשתיות. לעתים יש לחזור ולוודא את תוצאות הבדיקה.

תופעת "מוות בעריסה" - היא נושא שמדובר בו רבות בשנים האחרונות ואף נחקר רבות. תופעה זו של מוות פתאומי ובלתי מוסבר של תינוק מתחת לגיל שנה, תוך כדי שינה, היא נדירה. ישנם מספר אמצעים שעשויים להפחית את הסיכון למוות בעריסה ומשרד הבריאות פרסם את ההמלצות הבאות:

- יש להשכיב לישון את התינוק הבריא על גבו. כאמור, הכוונה לכל שינה (גם ביום וגם בלילה). השכבה על הצד אינה מומלצת.
- חשוב להימנע לחלוטין מעישון בסביבת התינוק בבית, במכונית, במעון לתינוקות וכו'.
- יש לשמור על טמפרטורה מתאימה בחדר: 22-24 מעלות צלסיוס, ולהימנע מחימום יתר או מקור.
- מומלץ להיניק את התינוק עד כמה שאפשר, עד גיל חצי שנה לפחות.
- המזרן במיטת התינוק צריך להיות קשיח ובעל תו-תקן.
- אין להשתמש במצעי מיטה רכים ובכריות רכות, וכן להמנע מהנחת כריות ובובות רכות ליד התינוק. גם מגבי מיטה אינם מומלצים.
- מומלץ להדק את שמיכת התינוק לצידי המיטה ולמרגלותיה, וגם למתוח היטב את הסדין.
- מומלץ לתת לתינוק מוצץ בזמן השינה, וזאת רק לאחר שהוא יונק כבר בצורה סדירה והחל מגיל חודש. לאחר גיל שנה לא מומלץ להשתמש במוצץ. אין לחבר את המוצץ בשרשרת או בחיבור אחר לתינוק או לבגדיו.
- יש להמנע משימוש בחומרי ריסוס, דיאודורנטים וחומרים נדיפים בסביבת התינוק.
- בחודשים הראשונים לחייו, מומלץ שהתינוק יישן בעריסה/מיטה משלו בחדר ההורים.
- כסא בטיחות לרכב וסל-קל - אינם מיועדים לשינה בבית. יש להעביר את התינוק בהזדמנות הראשונה למיטתו האישית.
- לפנות מיד לרופא, אם מתגלים סימנים של קשיי נשימה.

הטיפול שלך בעצמך - טיפול באם

על מנת שתהני גם את מחוויית הלידה והטיפול בתינוקך, חשוב כי תקפיד לטפל גם בעצמך.

בעקבות השינויים הפיזיולוגיים-ההורמונליים ומאמץ הלידה, את ודאי חשה עייפות. השתדלי לנוח הרבה, פעמים מספר במשך היום, אם אינך ישנה כלילה 8 שעות. חשוב שהמבקרים אצלך יבואו בזמנים קבועים, יתחשבו במצבך ולא יעייפו אותך.

המנוחה היא אחת הדרכים להגברה של אספקת החלב והסדרתו אצל האם המיניקה.

השמירה על הטיפול העצמי שלך תשפר את הרגשתך.

כמה דברים שכדאי להסב את תשומת לבך אליהם:

תפרים - חוטי התפרים נושרים מאליהם בערך לאחר שבוע. הקפידו על שטיפה של איזור התפרים במים ובסבון לעתים קרובות. אל תמרחי משחות שונות, העלולות לעכב את הריפוי. המנעי מאמבטיות, מקלחות עדיפות. לאחר כל יציאה, הקפידו לשטוף את איזור התפרים במים ובסבון. השטיפה צריכה להעשות בכיוון מלפנים לאחור. אם הכאבים בתפרים מחמירים וההפרשות מתגברות, פני ליעוץ רפואי.

כאבים - יתכן שבתקופה הראשונה לאחר הלידה תחושי כאבים בזמן ההליכה. למרות זאת, השתדלי ללכת מיד, אפילו יהיה הדבר כרוך בכאב. הכאב יחלוף לאחר ימים מספר.

בימים הראשונים יתכנו כאבי בטן והתכווצויות של הרחם, בייחוד בזמן ההנקה. אז גם הדימום רב יותר. בתחילה יהיו ההתכווצויות חזקות ובמשך הזמן הן תפחתנה. ההתכווצויות עוזרות לרחם לחזור למצבו הקודם.

בלידה חוזרת מטרידים יותר כאבי הבטן וההתכווצויות, בעיקר בזמן ההנקה, אך הם נחשבים תופעה טבעית. במקרים שהכאב חזק מאוד, אפשר לקחת משכך כאבים, לפני ההנקה, לאחר התייעצות עם רופא/אחות.

טחורים ועצירות - תופעות שיוולדות רבות סובלות מהן. אם את מתקשה במתן יציאה, הוסיפי לתפריט פירות יבשים ושתייה מרובה. הם יסייעו להסדיר את פעילות המעיין, דבר שיקל גם את כאב הטחורים. התייעצי גם ברופא/באחות. הקפידו לשטוף את איזור פי הטבעת לאחר כל יציאה.

אם את ממששת בליטות באזור פי הטבעת לאחר היציאה והגושים בצקתיים וכואבים מאוד, אל תהססי לפנות לרופא/לאחות.

תזונה - הקפדה על תזונה מאוזנת חשובה במיוחד לאחר הלידה, בתקופה בה הגוף עובר שינויים רבים, כולל שינויי משקל. על מנת לרדת במשקל ולחזור למימדי הגוף הקודמים, ויחד עם זה לשמור על בריאות תקינה, חשוב כי תקפידי על הכללים הבאים:

● **אכלי אוכל הכולל את כל רכיבי המזון:**

קבוצת הדגנים - לחם, פסטה, אורז, תפוחי-אדמה, תירס, קורנפלקס וכו'.

קבוצת החלבונים - בשר, דגים, מוצרי חלב, ביצה וכו'.

קבוצות הפירות והירקות - הטריים והמבושלים.

קבוצת השומנים - אבוקדו, שמן, זיתים, טחינה וכו'. השומן הוא מרכיב מזון עתיר באנרגיה (קלוריות), הוא חשוב לתזונה המאוזנת, אך יש להמעיט באכילת שומן מן החי שהוא עתיר שומן רווי.

● חשוב להגדיל את צריכת הסיבים התזונתיים - ירקות ופירות, קטניות

(חומס, עדשים, שעועית וכו') ומוצרים מקמח מלא.

● יש להמעיט באכילת ממתקים.

● צריכת הנוזלים חשובה. יש להמנע משתיית

משקאות מומתקים ולהרבות בשתיית מים.

● חשוב להתאים את כמות המזון לצרכי הגוף.

● אם ברצונך להפחית ממשקלך קילוגרמים

מיותרים, רצוי לפנות לדיאטן/ית קלינית, כדי

שיותאם לך תפריט אישי.

הפרשה/דימום - משך הזמן שונה מאשה לאשה, אך בדרך-

כלל הם נמשכים עד ששה שבועות לערך.

ורידים - אם השתמשת בגרביים אלסטיים לפני הלידה, מומלץ להוסיף ולגרום אותם חודש - חודש וחצי לאחר הלידה, כשהם מותאמים להיקף הרגליים. אם מופיעים אודם, התקשות וכאבים באזור מסויים של הרגל - היוועצי ברופא.





תרופות - אם את נוטלת תרופות בזמן ההנקה, אנא אל תשכחי לומר לרופא, הרושם לך את התרופות, שאת מיניקה. כיום ידוע, שלרוב אין צורך להפסיק הנקה בזמן לקיחת התרופות, אך בכל מקרה של נטילת תרופות, עליך להיוועץ ברופא כדי שיתאים את הטיפול התרופתי להנקה, במידת הצורך.

עישון - חשוב להימנע מעישון. מחקרים רבים מגלים שוב ושוב את הנזקים הרבים הנגרמים ממנו, הן למעשן והן לסובבים אותו. הניקוטין וחומרים נוספים בעשן הטבק, עוברים לתינוק יונק דרך חלב-האם המעשנת, וגם כמות החלב והרכבו מושפעים מהעישון, לכן מומלץ להפסיק לעשן.

אין לעשן בסביבת התינוק, בחדרו או במכונית בה הוא מוסע, כדי למנוע את חשיפתו לעשן הסיגריות, או לכל אמצעי עישון אחר, המזיקים לבריאותו. החשיפה לעשן מעלה את הסיכון לתופעת מוות בעריסה, למחלות בדרכי הנשימה, דלקות אוזניים, אשפוזים ועוד.

מי שאינה מצליחה בשום אופן להיגמל מעישון, כדאי שתצמצם את מספר הסיגריות שהיא מעשנת ביום למינימום ושתעשן לאחר סיום ההנקה, כך שיחלפו שעתיים לפחות עד להנקה הבאה.

לקבלת מידע על אפשרויות הגמילה מעישון, פנו למרכז שירות הלקוחות טל. *2700 מכל טלפון.

זכרו: העישון מזיק לבריאות התינוק ולבריאותכם.

מישכב לידה - זהו מושג המתייחס לתקופת 6 השבועות שלאחר הלידה. בתקופה זו הרחם, אשר גדל והתרחב בזמן ההריון, חוזר למימדיו הקודמים ולמקומו. זוהי תקופת "התארגנות מחדש" של גופך, מבחינת חילוף החומרים, המשקל, השתן וההזעה. כמו-כן, זוהי תקופת ההחלמה של כל מערכת ההולדה.

חשוב לגשת לבדיקה ולייעוץ רפואי כ- 6 שבועות לאחר הלידה, ולבצע בדיקת דם לבדיקת רמת ההמוגלובין.

ניתוח קיסרי - ההחלמה לאחר ניתוח קיסרי שונה מעט ממהלך ההתאוששות של אשה שילדה בלידה רגילה. בנוסף לכאבי התכווצות הרחם, ישנם כאבים באזור צלקת הניתוח, אותם ניתן להרגיע באמצעות משככי כאבים.

פצע הניתוח עלול להקשות על התנועה. למרות זאת, עליך להשתדל לנוע, על מנת לשפר את זרימת הדם ותיפקוד מערכות הנשימה והעיכול. אלה מסייעים בתהליך ההחלמה. אם את מתקשה ב"ציאה", אנא פני לצוות המטפל.

חשוב להקפיד על נקיון אזור הצלקת, על-ידי רחצה עם סבון מידי יום ויבוש האזור בהספגה בעזרת מגבת נקיה. אנא המנעי מהרמת משאות כבדים בתקופה הראשונה לאחר הלידה.

יחסי מין - בששת השבועות הראשונים לאחר הלידה, או כל עוד נמשכת ההפרשה, יש להימנע מיחסי מין. אם חזר הכל לתיקנו לפני כן - אין איסור על יחסי מין.

יחסי מין בפעם הראשונה לאחר הלידה כרוכים במעט כאב ובאי-נוחות, אך אינם גורמים לפתיחת התפרים.

אמצעי מניעה - ההנקה איננה אמצעי למניעת הריון. אפשר להרות גם לפני הופעת הווסת לאחר הלידה. דאגו לאמצעי מניעה מתאימים, אם אתם מעוניינים בכך.

הסתגלות נפשית לאחר הלידה - תנודות בולטות במצב הרוח אופייניות לשבועיים הראשונים שלאחר הלידה. באופן כללי, גם אם יש ירידה במצב הרוח, במרבית הזמן מצב הרוח הוא טוב והאשה חשה שמחה ומגלה עניין בתינוק. ישנם מצבים בהם מופיע דיכאון לאחר לידה (תופעה המתרחשת בקרב כ- 18% מהיולדות).

על פי רוב, מופיע הדיכאון תוך כשבועיים לאחר הלידה, אך הוא יכול להופיע גם עד שנה לאחר הלידה. הוא מתבטא, בין השאר, בחוסר עניין ורגש כלפי התינוק, במצב רוח מדוכך ובלתי יציב, בתחושת חוסר אונים וחוסר יכולת להתמודד עם תפקידי ההורה, בכי, חרדה.

ישנו טיפול למצב זה, ועל-כן חשוב להיות מודעים לסימנים ולאבחן אותם מוקדם ככל האפשר. בכל מקרה של ספק או חשש, יש לפנות לצוות המטפל במרפאה.

התעמלות לאחר לידה

במהלך ההיריון ולאחר הלידה, גוף האישה חווה שינויים רבים, בניהם שינוי בכוח שרירי הבטן ושרירי רצפת האגן, היכולים להשפיע על מערכת היציבה ועל התפקוד הכללי.

תלונות נפוצות במהלך ההיריון ולאחר הלידה עלולות להיות- כאבי גב תחתון, דליפת שתן במאמץ ועייפות כללית. לאחר ניתוח קיסרי, כאבים סביב חתך הניתוח יכולים להגביל את התנועה אף הם.

פעילות גופנית תורמת לבריאות הכללית ויכולה לקצר את זמן ההתאוששות. תכנית אימונים, הבנויה היטב, תכלול התייחסות נרחבת לחיזוק שרירי ליבה ורצפת אגן, ובנוסף פעילות אירובית מתונה. תרגילי ההתעמלות צריכים להיות מותאמים למצב הגוף לאחר הלידה, ויש לבצעם בהדרגתיות. במקרה ומתעוררות שאלות, מומלץ להיוועץ בגורם רפואי מוסמך.

אז מאיפה להתחיל?

כל פעילות, גם מועטה, עדיפה על חוסר פעילות. ככל גיל ובכל מצב בריאותי, השיפור במדדי הבריאות עולה, ככל שעצמות, תדירות ואורך האימון עולים, ובתנאי שהפעילות מתבצעת בהתאם ליכולת ולכושר הגופני.

יש לזכור שתהליך ההתאוששות לאחר הלידה מתרחש באופן טבעי והדרגתי, וחשוב לספק לו את התנאים האופטימליים במסגרת המגבלות- הקפדה על שתייה, תזונה מאוזנת, יציאות תקינות ושינה מספקת. מידתיות וחזרה הדרגתית לפעילות הן חשובות, בין אם עסקת בפעילות גופנית לפני ובמהלך ההיריון, ובין אם לא.

חיזוק שרירי רצפת אגן

שרירי רצפת האגן מעניקים תמיכה לאברי הבטן, וחוזקם מהווה בסיס ליציבה ולמניעת נזקים בהמשך (אין הכוונה לשרירי הבטן). ניתן להתחיל לחזק אותם כבר בימים הראשונים לאחר הלידה ללא חשש (פרוט בהמשך).

ניתן לבצע את התרגילים בתנחות היום-יומיות השונות, במהלך הנקה או בזמן נסיעה, בעמידה- תוך כדי בישול או שטיפת כלים.

מומלץ לכל אשה אחרי לידה לפנות למכון פיזיותרפיה לביצוע הארכת תפקוד רצפת האגן.

אם את סובלת מדליפת שתן לאחר הלידה, מומלץ לשקול אפשרות של טיפול לשיקום שרירי רצפת האגן, במסגרת מכוני הפיזיותרפיה באזור מגוריך, בהפניית רופא מטפל.

פעילות אירובית מתונה

ניתן להתחיל בפעילות אירובית החל מ-6 שבועות לאחר הלידה, לדוגמה - הליכה, רכיבה על אופניים או שחייה, אשר מסייעת אף היא בהתאוששות וחזרה לשגרה.

פעילות זאת מייעלת את עבודת הלב ומערכת הנשימה, וכתוצאה מכך הגוף מתמודד טוב יותר עם מטלות היום-יום.

גם פעילות אירובית רציפה, כגון הליכה של 10 דקות, 3 פעמים ביום, הינה בעלת ערך בריאותי. מומלץ לבחור בפעילות שתשתלב עם אורח החיים שלך, ותוכלי להתמיד בה לאורך זמן. ניתן בהדרגה, עם הזמן, להעלות את משך הפעילות ואת עצמותה.

טיפ קטן: הליכה עם התינוק בעגלה יכולה להיות דרך מצוינת להתחיל.

נסי לשלב תרגול לחיזוק רצפת אגן במהלך ההליכה.

תרגילים המתאימים לימים הראשונים לאחר הלידה

מיד לאחר הלידה, אפשר להתחיל בביצוע התרגילים לשרירי האגן והבטן, המפורטים להלן (אם ילדת בניתוח קיסרי, התחילי בביצוע תרגילי הבטן כ-6-8 שבועות לאחר הלידה).

את התרגילים יש לבצע בקצב איטי ואחיד, 10-15 חזרות בכל תרגיל, ולהגיע בהדרגה עד 25 חזרות. מומלץ להגיע בהדרגה לכ-100 חזרות ביממה (בכל מקרה, יש לבצע הפסקה של לפחות 2-5 דקות אחרי כל 25).



במידה ולא עסקת בפעילות גופנית לפני ההיריון או במהלכו, מומלץ להיעזר באיש מקצוע או להשתלב בפעילות קבוצתית, כגון שיעורי יוגה, פילאטיס וכדומה. בזמן הפעילות, חשוב להקפיד על כיווץ שרירי קרקעית האגן, בכל תרגול בו יש עלייה בלחץ תוך בטני.

דוגמאות לתרגילים

תרגילים לשיפור היציבה

בעמידה או בישיבה, שמרי על עקומות גב ניטרליות, פתחי מעט את בית החזה, מתחי את השכמות אחורה (קרבי אותן לקו האמצע ועמוד השדרה) ולמטה (מנעי מהן לעלות לכיוון האוזניים). תרגילי עמידה או ישיבה זו במשך מספר דקות. חזרי על הפעולה מספר פעמים ביום.

תרגילים לחיזוק שרירי רצפת האגן

עמדת מוצא: שכי כשאת רכונה קדימה וידייך שעונות על הברכיים או הכיסא, כשהחלק הקדמי של האגן במגע עם המושב. יש לבצע את הפעולות הבאות לפי הסדר: קחי נשימה עמוקה, כווצי את שרירי רצפת האגן למשך מספר שניות תוך כדי נשימה החוצה. התקדמי בהדרגה מכיווץ התחלתי של 2-3 שניות עד 5 שניות. עליך להרגיש תחושה דומה לתחושת "התאפקות". שחררי והרפי.

תרגול שרירי הבטן

1. עמדת מוצא: שכבי על הגב, כאשר הברכיים כפופות וכפות הרגליים מונחות על המזרן, ידיים שלובות מאחורי העורף כאשר המרפקים פתוחים. הראש נשאר על המזרן. כווצי את הבטן פנימה, תוך הצמדה קלה של המותן אל המזרן, החזיקי במצב זה בין 10-5 שניות כיכולתך, ואז שחררי בהדרגה.

2. עמדת מוצא: שכבי על הבטן, ידיים ברוחב בגוף. הרימי את פלג הגוף העליון כאשר את נשענת על אמות הידיים. נתקי את הברכיים מהמזרן והכניסי בטן פנימה. שימי לב כי האגן, הגו והרגליים בקו ישר. שמרי על התנוחה באופן סטטי למשך מספר שניות.



זכרי,

כל פעילות עדיפה על אי פעילות, והתמדה היא שם המשחק. תרגול נכון של שרירי רצפת האגן, תוך הקפדה על עקרונות השימוש הנכון בגוף, יתרמו רבות לבריאותך ולהרגשתך, וגם עשויים למנוע תופעות כמו דליפת שתן ובעיות נוספות של רצפת האגן, שעלולות לפגוע באיכות החיים. במידת הצורך, מומלץ להתייעץ עם אנשי מקצוע.

בנוסף, במסגרת מכוני הפיזיותרפיה ניתן לקבל טיפול והדרכה מתאימה לשיקום שרירי רצפת האגן, על מנת להפיק מהפעילות את המקסימום.



ציוד לתינוק בביתו

- חיתולים חד פעמיים
- 6 גופיות טריקו בקיץ,
- בחורף 3 מהן, פלנל*
- 6 זוגות מכנסיים עם רגליות*
- 2 סדיני במבינו*
- 4 סדיניות או חיתולי בד*
- מגבת רחצה גדולה*
- שמיכה גדולה
- שמיכה קטנה
- שעוונית קטנה
- מגן סביב הראש בצורת ח'
- אמבטיה
- דלי/מיכל להחזקת כביסת התינוק
- מגש טיפולים לתינוק, אשר יכיל:
 - א. סבון לתינוק
 - ב. כלי לצמר גפן
 - ג. מספריים לגזיזת ציפורניים (מיוחדים לתינוק)
 - ד. מברשת שיער ומסרק שיער סמיך
 - ה. משחה להגנת העור מגירוי
- מגבונים לחים לניקוי הפרשות התינוק
- חליפה וכובע
- מושב בטיחות
- אם התינוק אינו יונק:
 - א. בקבוק/בקבוקים להאכלה מסומנים בגרמים עם פיטמה
 - ב. מברשת מיוחדת לניקוי הבקבוקים והפטמות

אנא הקפידו להסיע את תינוקכם מיומו הראשון אך ורק במושב

בטיחותי לתינוק בעל תו-תקן (ניתן להשאלה ב"יד שרה").

* לפני השימוש בבגדי התינוק יש לכבסם באבקת כביסה המותאמת לתינוקות.

תינוק חדש במשפחה הוא אירוע המלווה בשאלות רבות. על חלקן ניסינו לענות בחוברת זו. אם יש לכם שאלות נוספות, אנא העזרו בדף זה, על מנת לרשום אותן ולהפנותן לצוות המטפל.

שאלות:

מחלקות ילודים במרכזים הרפואיים של שירותי בריאות כללית:

מרכז רפואי	טלפון
רבין - קמפוס בילינסון	03-9377472/3
כרמל	04-8250639
קפלן	08-9441271
מאיר	09-7472223
סורוקה	08-6400272
העמק	04-6494333
יוספטל	08-6358050

תודתנו נתונה לפרופ' פאול מרלוב, לאחיות מנוחה אידל, מרגלית אילן, אלישבע כהן-ארזי, אתי רפאלוביץ, אריקה רוזנשטוק, אתי נול, ולפיזיותרפיסטיות נירה כהן-צוברי, עפרה ארבל, אביגייל פורת וסג'וד מנאסרה- אשר סייעו רבות בהכנת החוברת.

כמו כן אנו מודים למנהלי מחלקת הילודים, רופאי הילדים, האחיות, הפיזיותרפיסטיות, הדיאטניות ומקדמות הבריאות שעברו על החומר והעירו את הערותיהם.

מהדורה זו מבוססת על החוברת "ילדנו בבית", שעם יועציה נמנו גם פרופ' ס. רייזנר וחייה פרגר.



כתיבה: רחל אלוני ואסתי קליינרמן-מורדקוביץ

עריכה וריכוז הפקה: שוש גן-נוי , ענת יום-טוב
המחלקה לחינוך וקידום בריאות

שירותי בריאות כללית
חטיבות הקהילה ובתי-חולים
אגפי רפואה וסיעוד
המחלקה לחינוך וקידום בריאות

לפרטים ולהצטרפות:

***2700** מכל טלפון
clalit.co.il
חפשו אותנו גם ב-f

© כל הזכויות שמורות 2017

מק"ט 1-41200319-1

