



צעדים
ראשונים
של הורות



- 1 משפחה, חברים ובעלי חיים
- 2 בני זוג וסביבה תומכת
- 3 SKIN TO SKIN - שיטת "הקנגורו" להרגעת התינוק
- 4 הטיפול בתינוק החדש
- 5 טיפול בתינוק
- 6 ברית מילה
- 7 החתלה
- 8 זמן רחצה
- 9 התנהגות התינוק
- 10 סוואדלינג - שיטת עיטוף התינוק - (Swaddle)
- 11 שינה בטוחה
- 12 כסאות בטיחות
- 13 תסמונת התינוק המנוער
- 14 חום התינוק
- 15 חלב שאוב
- 16 הימים הראשונים של התינוק - אוכל ויציאות
- 17 קיבת התינוק

משפחה, חברים ובעלי חיים



בעלי חיים

חתולים

חתולים מוכרים כבעלי חיים אשר אוהבים הרגלים. כתוצאה מכניסת התינוק הביתה הולכים להשתנות הרבה מהרגלים של הבית. הקפידו על כך שאתם מרחיקים את החתול שלכם מאיזור השינה של התינוק החדש. חתולים אוהבים לישון בסמוך לגופים חמים ועשויים להרגיש בנוח לעשות זאת בצמוד לתינוק שלכם. היצמדות כזו עשויה להפריע לתינוק ולהקשות עליו לנשום. המלצה טובה היא לאפשר לחתול שלכם להתקרב לתינוק בזמן שהתינוק שוכב עליכם.

כלבים

אם הכלב שלכם מאולץ, יהיה לכם קל מאוד להרגיל אותו לגבולות המותר והאסור סביב התינוק החדש. אם החלטתם לאפשר לכלב שלכם להיכנס לחדר של התינוק, הרגילו אותו להיות בפינת החדר במיטה יעודית שתרכשו לו. אם תרצו שהכלב שלכם לא יכנס לחדר התינוק, התקינו בכניסה לחדר גדר פשוטה, ומקמו את מיטת הכלב מחוץ לחדר. כשתגיעו הביתה עם התינוק החדש חשוב שתקדישו תשומת לב לכלב שלכם מבלי לאחוז בתינוק ומבלי שהוא נוכח בחדר. לאחר מספר שעות ששהיתם בבית, בקשו מגורם שלישי להכניס את הכלב הביתה כשהוא קשור ברצועה בזמן שאתם אוחזים בתינוק. דברו בקול רגוע ושמח. אם הכלב אינו מראה סימני מתח או מצוקה, הרשו לו להריח את התינוק ולהתקרב אליו. שבחו את הכלב על התנהגות טובה.

כמו שכל ילד הוא שונה, כך גם כל בית ומשפחה. זה מה שהופך אתכם למיוחדים כל כך. אולי אתם בזוגיות, אולי זה רק אתה והתינוק שלך. בין אם אתה מכניס את התינוק שלך לתוך משפחה גדולה או קטנה, או יוצר משפחה חדשה לחלוטין. לא משנה איך המשפחה שלך נראית או מאיזה סוג היא, שמירה על התינוק שלך בריא, בטוח ושמח זה מה שמניע אותך וזה מה שעומד בראש סדר העדיפויות שלך תמיד.

אחים ואחיות

זה נורמלי לחלוטין שאחים ואחיות ירגישו מוזר כשנכנס תינוק חדש למשפחה. אולי תאהבו אותו יותר, אולי הוא יחליף אותם? אלו דאגות לגיטימיות ומוכרות של אחים ואחיות. תעודדו את הילדים שלכם לשתף את הרגשות שלהם טרם לידת התינוק החדש, לדבר על רגשות כמו קנאה, פחד וכעס. אתם מוזמנים לעודד אותם באמצעות סרטים וספרים שעוסקים בנושא הזה. הסתייעו בהם כשאתם יוצאים לבחור מוצרים לתינוק החדש. הקפידו להקדיש זמן איכות עם הילדים ולעסוק בפעילויות האהובות עליהם. אם האחים מעוניינים לעזור בטיפול בתינוק החדש, הקפידו להשגיח עליהם במהלך הטיפול בתינוק.

מבקרים

חברים ומשפחה מחכים ומצפים לבקר אתכם ואת התינוק החדש. כמו שאתם בטח משערים, ביקורים כאלה עשויים להיות מתישים. אל תרגיש שאתה אמור לשעשע את המבקרים שלך אם אין לך מצברוח לעשות זאת. אם הגיעו לבקר אתכם מבקרים, הקפידו שהם מרגישים בטוב ואינם חולים. אל תתביישו לבקש מהמבקרים לרחוץ ידיים טרם החזקת התינוק.

בני זוג וסביבה תומכת

המעבר למשפחה עם תינוק חדש ישפיע מיידית על השינה שלכם, על הזמיונות שלכם, על האינטימיות ויחסי המין, על מצבכם הכלכלי ועוד השפעות רבות ומשמעותיות.

תהיו סבלניים עם עצמכם ואם אתם בזוגיות אז גם עם בני הזוג שלכם. קחו את הזמן. אפשרו לכם ולסובבים אתכם ללמוד ולהסתגל לשינויים שהם חלק בלתי נפרד מהמעבר שלכם להורות. ואל תשכח – אתה חלק חשוב מהמשפחה שלך ועליך לדאוג לעצמך ולצרכים שלך.

דבר באופן חופשי וברור עם הסובבים אותך כדי לתאם ציפיות ביניכם ולאפשר לך את הסביבה הדרושה לך.



אל תחשוש לשתף את הסביבה שלך באיך אתה מרגיש. יש לא מעט יועצים, מלווים ואנשי מקצוע שידעו לתת מענה לכל נושא שתיתקל בו. תדע שאתה מוקף באנשים שמרגישים בדיוק כמוך, ואתה לא לבד.

מה יגרום לך ולתינוק להרגיש טוב יותר ולמה להתכונן?

1 SKIN TO SKIN

הקרויה גם שיטת "הקנגורו" שעיקרה מגע בין עור ההורה לעור היילוד על ידי הנחתו על גופו של ההורה. השיטה הזו הוכחה כמפחיתה תחלואה של תינוקות ומחזקת את הקשר בינם לבין ההורה.

2 קשר עין

הקפידו על קשר עין עם התינוק בזמן שאתם קרובים אליו. שימו בצד את הטלפון הסלולרי שלכם בזמן שאתם מאכילים אותו או מחזיקים אותו על הידיים כדי לחזק את קשר העין ביניכם.

3 סבלנות וביטחון

תינוק ירגע כשהוא ירגיש בידיים בטוחות. זה יקח קצת זמן אבל ברגע שתהיו בטוחים בשיטת ההחלתה, הרחצה, והטיפול בתינוק, תבחינו שהכל הופך להיות רגוע יותר.

4 מבקרים בבית

כשתגיעו הביתה עם התינוק החדש אתם תהיו מוקפים במבקרים, חברים ובני משפחה שירצו לפגוש את התינוק ולברך אתכם. תהיו מספיק אסרטיביים להגיד לא כשלא מתאים לכם לקבל אורחים, והקפידו שהמבקרים שלכם לא נשארים איתכם בבית לזמן ארוך מדי.

5 לוח הזמנים שלכם

תהיו גמישים לשינויים לא צפויים בלוח שלכם. בתקופה הראשונה כמעט ובלתי אפשרי לתכנן תוכניות בצורה מדויקת כי לתינוק שלכם רצונות משלו.

6 תסלחו לעצמכם

אתם לא עומדים לאהוב כל דקה של החיים החדשים שלכם, וזה בסדר. תנו לעצמכם זמן להתרגל לשינוי.



SKIN TO SKIN

שיטת "הקנגורו" להרגעת התינוק

זמן קצר לאחר הלידה ובהתאם להוראות הרפואיות של הצוות הרפואי של בית החולים, יציעו לכם להניח את התינוק על שלכם החזה שלכם, תכוסו בשמיכה והתינוק גם יחבוש כובע כדי לשמור על חום גופו.

הקשר הזה שיווצר בין הגוף החשוף שלכם לגוף החשוף של התינוק שרק עכשיו נולד מכונה Skin to skin. חשוב לוודא כי ראשו של התינוק מופנה לצד אחד ושגופו נמצא ב"תנוחת צפרדע", עם הידיים והרגליים מקופלות. אל חשש, הצוות הרפואי ינחה אתכם איך לעשות זאת הכי טוב.

יתרונות השיטה

- ✓ תורמת לוויסות קצב הלב והנשימה ובכך משפרת את רמת החמצון למוח ומפחיתה אירועים של דום נשימה ודופק איטי (אשר שכיחים יותר בתינוקות פגים)
- ✓ מייצבת את טמפרטורת הגוף ושומרת על מאזן אנרגיה תקין יותר אצל התינוק
- ✓ יוצרת אפקט של שיכוך כאבים
- ✓ מאריכה את זמן השינה ומשפרת את איכות השינה (שינה שקטה) של התינוק, מה שעשוי לסייע להתפתחות מוחו ולצמיחתו התקינה
- ✓ תינוקות שטופלו בשיטת הקנגורו (עור לעור) גדלים מהר יותר ומשתחררים מוקדם יחסית מבית החולים
- ✓ בקרב תינוקות בני שישה חודשים שטופלו בשיטה נמצאו אחוזים גבוהים יותר של ערנות מוגברת ופחות בכי

הטיפול בתינוק החדש



תינוקות לרוב לא נראים כמו שדמיינו אותם. לאחר שיעבור קצת זמן, ולאחר שהם יונחו על החזה שלך וינוקו על ידי הצוות הרפואי, תוכל לשים לב לדברים מפתיעים על הגוף שלהם ובעיקר עד כמה הם משתנים בכל רגע, שעה, יום ושבוע אחרי הלידה. למרות שהנושאים שכתובים פה מקובלים ושכיחים אצל תינוקות, אנו ממליצים להיות קשובים לשינויים בתינוק שלכם ולהתייעץ עם רופא הילדים שלכם בכל שאלה.



עיניים

התינוק שלכם יראה לאחר הלידה למרחק קצר מאוד. למרות זאת הוא עשוי לסובב את הראש שלו לצדדים שונים בהתאם לצלילים שישמע. צבע העיניים של התינוק שלכם עשוי להיות כחול-אפור לאחר הלידה. לא נדע מה צבע העיניים של התינוק אלא לאחר 6-12 חודשים. אל תחשוש אם העיניים של התינוק פוזלות לפעמים. בנוסף אין מה להילחץ אם תבחינו בסימנים אדומים בחלק הלבן של העיניים של התינוק. גם אלו יספגו ויעלמו בתוך כשבועיים לאחר הלידה.



צורת הראש

חלקי הגולגולת של התינוק שלכם לא מחוברים מיד לאחר הלידה. הסיבה לכך היא לאפשר לתינוק לצאת בנוחות בתעלת הלידה ולאפשר למוח שלו להמשיך ולהתפתח ולגדול לאחר הלידה. זה בסדר שהראש של התינוק שלכם נראה בצורת ביצה מאורכת או שטוח מיד לאחר הלידה. ככל שהתינוק יגדל, צורת הראש שלו תתקבע והחלקים של הגולגולת יתחברו.



חבלות ונפיחויות

לאחר הלידה תינוקות עשויים לפתח נפיחויות באזורים שונים של הגוף, חבלות, ואפילו הפרשות של דם בחיתול שלהם. התייעצו עם רופא הילדים שלכם אך דעו כי גם תופעות אלה הינן מקובלות ונפוצות בקרב תינוקות בתקופה שלאחר הלידה.



עור התינוק

התינוק שלכם עשוי לפתח לאחר הלידה קילופים ופריחה בעור ואקנה. עור התינוק שלכם עשוי להיות יבש מאוד (בעיקר סביב הרגליים, הידיים והראש). הסיבה לכך היא שעור התינוק שלכם מתרגל לתנאים החיצוניים ומתחדש מעצמו בתוך מספר שבועות. שימו לב שזמן ההחלמה עשוי להשתנות מתינוק לתינוק.



חבל הטבור

חבל הטבור של התינוק שלכם יראה מבריק וצהבהב מיד לאחר הלידה. בהמשך הוא יתייבש מספר ימים עד שינשור לגמרי. במהלך התהליך הזה הוא עשוי להצבע בצבעים של חום, אפור ואפילו סגול-כחול בשילוב של ריח לא נעים. הטיפול בחבל הטבור כולל בעיקר שמירה על האיזור יבש, ויעשה בהתאם ליעוץ שתקבלו בבית החולים ואצל הרופא המטפל בשבועות שלאחר השחרור.



הוצאה של נזלת ונוזלים עודפים מהאף

בימים הראשונים שלאחר הלידה איזור האף של התינוק כולל נוזלים (כמו למשל נזלת) שגורמים לתינוק שלכם לנחור או להשמיע קולות מוזרים אחרים. אתם יכולים לסייע לו באמצעות כלי גומי שתקבלו בבית החולים שמשמש בדיוק למטרה הזו.



טיפול בציפורניים

הורים תמיד מופתעים כל פעם מחדש כמה מהר הציפורניים של התינוק שלהם גדלות. ציפורניים של תינוק הן גמישות מאוד ורכות מאוד. מכיוון שתינוקות אינם שולטים בתנועות הגוף שלהם בצורה טובה הם שורטים את עצמם (ובייחוד את הפנים שלהם) עם הציפורניים שלהם. זאת הסיבה שההמלצה היא לטפל בציפורניים של התינוק שלכם בין פעם לפעמיים בשבוע. השתמשו בפצירה או קוצץ ציפורניים ייעודיים לתינוקות.



תפרכת חיתולים

תפרכת חיתולים היא תופעה נפוצה בקרב תינוקות, אינה מסוכנת, ומשתפרת משמער תית לאחר מספר ימי טיפול. התעלמות מהתופעה יכולה לגרום לתינוק שלכם כאב רב וסבל, ובעיות עור עתידיות. כדי להימנע מהתופעה ולטפל בה ההמלצה היא להחליף חיתול לתינוק באופן קבוע במהלך היום. הקפידו למרוח קרם ייעודי לתפרכת חיתולים (לדוגמה דזיטין) על האיזור המגורה בטרם כל החתלה.





אין ספק שמדובר באחד הנושאים המדוברים ביותר. מילת תינוקות היא הליך כירורגי שבמהלכו מוסרת העורלה שמקיפה את ראש הפין של התינוק. את ההחלטה אם לימול את הילד או שלא מומלץ לקבל קרוב למועד הלידה. בארצות הברית קיימת האפשרות לימול את התינוק במהלך השהות שלכם בבית החולים על ידי אחד מאנשי הצוות הרפואי.

למרות שבישראל נהוגה שיטה אחת, בארה"ב משתמשים בשלוש שיטות מרכזיות לבחירתכם. תשומת הלב שעל פי היהדות למועד המילה ישנה חשיבות, ועל כן, וככל שהדבר חשוב לכם, אנא בדקו זאת מול הקהילה היהודית איתה תהיו בקשר בנוגע להליך הגיור ובהתאם לכך קבעו את מועד המילה.

שיטת מהדק "גומקו" | GOMCO CLAMP

מכשיר מיוחד משמש להפרדת העורלה מראש הפין. בהמשך מותקן מכשיר בצורת פעמון מעל ראש הפין ומתחת לעורלה (לרוב יבוצע חתך בערלה כדי לאפשר זאת). העורלה נמשכת למעלה מעל הפעמון והתקנת המהדק סביבו תפחית את זרימת הדם לאזור. בצורה כירורגית העורלה תיחתך ותוסר.

שיטת מהדק "מוגן" | PLASTIBELL DEVICE

העורלה מופרדת מראש הפין, נשלפת ומוחדרת דרך מהדק מתכת עם חריץ בתוכו. המהדק מוחזק בזמן שהעורלה נחתכת ונשאר מספר דקות אחרי זה כדי לוודא שהדימום פסק.

שיטת ה"פלסטיבל" | MOGEN CLAMP

שיטה זו דומה לטכניקת מהדק גומקו. לאחר הפרדת העורלה מראש הפין, פעמון הפלסטיק מונח מתחת לעורלה ומעל לראש הפין. קשר הנקשר סביב העורלה, מפסיק את אספקת הדם לעורלה. טבעת הפלסטיק נותרת מותקנת. כעבור כ-6 עד 12 יום היא תיפול מעצמה.

לאחר ביצוע המילה תקבלו הנחיות ברורות מהכירורג שביצע את התהליך לגבי המשך הטיפול. התהליך נשמע כואב אבל ההחלמה לרוב מהירה כל עוד מקפידים באדיקות על ההוראות שתקבלו במרפאה ובתוך כמה ימים האיזור יראה טוב הרבה יותר. לרוב רופא הילדים שיקבל אתכם כשבוע לאחר הלידה יבדוק שההחלמה תקינה.



אין מספר קבוע של חיתולים שמחליפים במהלך היום. כל תינוק שונה ולכל תינוק צרכים שונים. כל עוד התינוק שלכם אוכל כמות טובה של מזון, עולה במשקל בצורה תקינה ואינו מראה סימנים מחשידים כלשהם, אתם יכולים להיות רגועים.

חיתול מלוכלך

היציאות של התינוק שלך עומדות להשתנות מאוד בכל יום. היציאות של היום הראשון בחיי התינוק (המכונות גם מקונוים) יהיו בצבע שחור ובמרקם צמיגי וסמיך. בימים הבאים הצבע והמרקם ישתנו ויהיו בעלי צבע ירקרק למספר ימים. תשומת הלב שהיציאות של תינוק שניזון מחלב שאוב יהיו נוזליות יותר, בצבעי חרדל ובעלי מרקם גרגירי.

חיתול רטוב

השתן של התינוק שלכם יהיה צהבהב ושקוף. אל תיבהלו אם תראו סימנים אדומים-כתומים בחיתול של התינוק בימים הראשונים. אלו קריסטלים בשתן של התינוק. ככל שהתינוק שלכם יאכל יותר, כך אלו יעלמו מהר יותר.

תדירות

כמו שכבר אמרנו, כל תינוק שונה. לכל תינוק מספר יציאות שונה במהלך היום, וכך גם מספר החיתולים שיש להחליף. עם הזמן אתם תכירו טוב יותר את התינוק שלכם ואת הצרכים שלו.

בנות

לפעמים יופיע נוזל לבן או דימום קל מאיזור איבר המין בשבועות הראשונים, זה נורמלי לגמרי ואין סיבה להלחץ או לנסות לנקות את האיזור בצורה מוגזמת.

החלפת חיתול

אנחנו יודעים שזאת לא הפעולה הכי משמחת ונעימה אבל החלפת חיתול היא חלק מההורות שלנו. עם תינוקות שרק נולדו תחוו כמות גדולה של החלפות חיתול במהלך היום. ישנם תינוקות שיהנו מהחלפת החיתול וישתפו איתכם פעולה ובמקרים אחרים יתנגדו להחלפת החיתול. זכרו שתינוקות לא נהנים מהחלפת חיתול בחדר קר או כשהם רעבים. קל יותר יהיה להחליף חיתול ולזכות בשיתוף פעולה כשהחדר בו מתבצעת ההחלפה חמים, והתינוק שלכם סיים לאכול והוא שבע ורגוע.

טיפים בריאותיים ובטיחותיים

- הקפידו לרחוץ ידיים לפני ואחרי כל החלפה של חיתול.
- הקפידו להחזיק בהישג יד את כל הצויד הנדרש לכם לשם החלפת החיתול באופן שיד אחת תוכל תמיד להיות על התינוק שלכם.
- אף פעם אל תשאירו את התינוק שלכם ללא השגחה בעת החלפת חיתול על שידת החתלה.

איך מחליפים חיתול?

- החזיקו את רגלי התינוק שלכם כלפי מעלה.
- הסירו את החיתול המלוכלך ונקו היטב את האיזור.
- נגבו את האיזורים הרלוונטיים של התינוק שלכם מהחזית אחורה במגבון נקי.
- מקמו כעת את החיתול הנקי החדש מתחת לתינוק שלכם. הרימו את החלק הקדמי של החיתול בין רגלי התינוק.
- משכו את המדבקות בחלק האחורי של החיתול כך שידבקו לחזית החיתול במקום המתאים. ככל שחבל התבור טרם נשר, קפלו את החלק הקדמי של החיתול כך שימוקם מתחת לחבל התבור מבלי לגעת בו או להפריע להחלמתו.
- חבקו את התינוק שלכם ❤️



מרגע שהשתחררתם מבית החולים ניתן לרחוץ את התינוק בעצמכם. בהתחלה יהיה לכם (ולו) קל יותר שתשתמשו בספוג רטוב לשם כך (ולא באמבטיה מלאה במים). הרטיבו פיסת בד נקייה במים חמימים ורחצו כך את הפנים של התינוק, הגוף שלו, ואיזור החיתול, בסדר הזה.

לאחר שחבל הטבור נשר, מרבית הרופאים ימליצו לכם לרחוץ את התינוק באמבט מים המיועד לתינוקות. ניתן גם בשלבים הראשונים לרחוץ את התינוק בכיור המלא בחציו במים חמימים.

ישנן שיטות רחצה שונות, ואמצעים שונים שיכולים לסייע לכם ולתינוק ברחצה. למשל, בתיה אמבטיה, או דפני. אביזרים אלה מאפשרים לכם שליטה רבה יותר על התינוק, וודאי שבש- לבים הראשונים והרגשת ביטחון לתינוק עצמו. הורים רבים עוטפים את התינוק בחיתול טטרה בעת הכניסה למים החמים כדי לגרום לו להרגיש טוב יותר, חלק ימקמו חיתול טטרה על מושב האמבט או בתחתית האמבט כדי למנוע החלקה.

1



הכינו לכם מראש את כל הציוד הנחוץ בהישג יד טרם תחילת המקלחת – סבון או שמן אמבט, בד רחצה, כוס פלסטיק, מגבת, חיתול נקי, בגדים להחלפה.

2



חממו את חדר הרחצה טרם הכנסת התינוק אליו. הקפידו שהמים באמבט התינוק בטמפרטורה הנכונה.

3



תמכו בצוואר האחורי של התינוק שלכם בעת הכניסה, הרחצה, וההוצאה מהאמבטיה.

4



רחצו קודם כל את הפנים של התינוק, אחר כך את הגוף ואז את איזור ההתחלה באמצעות מים ומעט מאוד סבון ייעודי או שמן אמבט.

5



נקו היטב את כפלי התינוק המצויים תחת הצוואר שלו.

6



השתמשו בכוס פלסטיק כדי לשפוך מים חמימים על גוף התינוק והשיער שלו.

7



הוציאו בזירות את התינוק מהמק- לחת ישירות אל מגבת, וייבשו את התינוק בעדינות.

8



אף פעם אל תשאיר את התינוק שלך ללא השגחה באמבטיה. אם אתה חייב לעזוב, גם אם לרגע, הוצא את התינוק מהאמבטיה וקח אותו איתך.



חלק מהתינוקות יכולים להיות שקטים מטבעם – הם יכולים להיות רגועים וחסרי תנועה משך זמן רב, הם יזוזו לאט וברכות. תינוקות אחרים יהיו אקטיביים יותר ויראו לכם בתנועה מתמדת. הם מרוגשים ומביטים לכל כיוון. תינוקות כאלה יהיה מאתגר יותר להרגיע אבל שימוש בטכניקות של עיטוף (Swaddle) ומגע פיזי יכולים לעשות את העבודה.

תינוק בוכה ולא רגוע

תינוק אשר משמיע קולות של יבבה מסמן לכם שהוא מוטרד. סימנים נוספים לכך הם תזוזה בחוסר רוגע של הרגליים והידיים. מצב כזה יכול להפוך מהר מאוד לבכי במטרה לאותת לכם על צורך כלשהו:

התינוק רעב או רוצה מוצץ

קרבו בעדינות בקבוק והאכילו אותו. במידה והוא לא מעוניין לאכול, נסו לתת לו מוצץ.

התינוק זקוק להחלפת חיתול

תינוקות רבים יבכו כשהם עומדים להרטיב את החיתול (היזהרו!) או כשהחיתול שלהם רטוב.

הטמפרטורה לא נעימה לתינוק

זכרו שבשלבם הראשונים לחייהם תינוקות זקוקים לשכבת ביגוד נוספת לזו שאתם לובשים. לעיתים חדר ממוזג שנועים לכם לשהות בו, יהיה קריר מדי לתינוק שלכם.

בכי הוא הדרך של התינוק שלכם לשחרר מתחים. אל תחששו להגיב במהירות לבכי של התינוק שלכם כשהוא בוכה. תגובה מהירה לבכי התינוק יגרום לו להרגיש בטוח. עשו כל שאתם יכולים כדי לענות על הצרכים שלו.





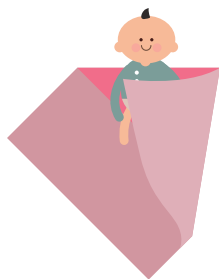
סוואדלינג - שיטת עיטוף התינוק (Swaddle)

שיטת הסוואדל כוללת עיטוף של התינוק שלכם בצורה הדוקה באמצעות שמיכה. השיטה הזו קיימת מזה מאות שנים. זו שיטה פשוטה ומוכחת שמאפשרת לתינוק שלך להרגיש בטוח, חמים ולהתרגל לחיים החדשים שלו מחוץ לרחם.

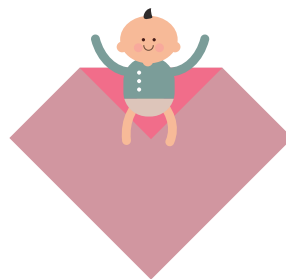
טיפים לעיטוף נכון ובטוח

1. השאירו מקום ל-2-3 אצבעות בין החזה של התינוק שלכם לבין המעטפת.
2. התינוק יוכל להזיז את הרגליים שלו בחופשיות בעודו עטוף.
3. יש מומחים שממליצים לעטוף את התינוק כשהידיים שלו לצידי הגוף, ויש כאלה שכשהידיים קרובות לפנים.
4. אף פעם אל תותיר לתינוק עטוף לישון על הבטן.
5. מומלץ להשתמש בשק שינה יעודי בתוך העטיפה.
6. הפסיקו לעטוף את התינוק כשהתינוק שלכם מתחיל להתגלגל לצדדים – בדרך כלל סביב גיל חודשיים.
7. הקדישו זמן בו התינוק לא יהיה עטוף וחופשי. כשהתינוק עירני, התינוק זקוק לזמן תזוזה, מגע, וזמן עור לעור. הפעילויות הללו חשובות ביותר להתפתחות התינוק מבחינה פיזית ורגשית.

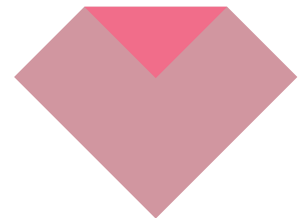
השלבים לעיטוף נכון של התינוק שלכם:



שלב 3: ישרו את יד שמאל של התינוק שלכם, קפלו את הפינה השמאלית של השמיכה תוך כיסוי הגוף של התינוק והשחילו את השמיכה בין היד הימנית של התינוק לצד ימין של גופו.



שלב 2: מקמו את התינוק שלכם כשפניו כלפי מעלה על השמיכה, כשראשו מעל הפינה המקופלת.



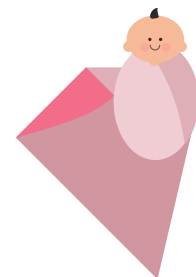
שלב 1: פרסו בד קל משקל או שמיכה כשאחת הפינות שלו מקופלת כלפי פנים. בחרו שמיכה בגודל המתאים לתינוק שלכם.



שלב 6: הקפידו ושימו לב שהשמיכה לא מהודקת מדי ושרגלי הילד יכולות לנוע בחופשיות בקיפול.



שלב 5: קפלו את היתרה התחתונה של השמיכה אל כיוון החלק האחורי.



שלב 4: ישרו כלפי מטה את יד הימנית של התינוק, קפלו את הצד הימני של השמיכה תוך כיסוי גופו של התינוק מצד ימין.



שינה בטוחה

המרכז האמריקאי לבקרת מחלות ומניעתן (CDC) פרסם כי בכל שנה נפטרים קרוב ל-3,500 תינוקות כתוצאה ממוות בעריסה. רובם מתחת לגיל שנה. כדי להפחית את הסיכון למוות בעריסה, יש להקפיד על שורה של כללים:

- אין לעשן ואין לאפשר עישון בסביבת התינוק.
- אין לשתות אלכוהול או לצרוך סמים.
- אין להשתמש במכשירים הגורמים לקרינה בסביבת התינוק.
- אין להשאיר בסביבת התינוק חוטים, חבלים או צמידים (כמו מתלים למוצצים, שרשראות או לולאות המחברות צעצועים לעריסת התינוק).

מוצצים

ניתן להשתמש במוצץ כדי לסייע בהרדמות התינוק שלכם. אין להשתמש בעצמים או חומרים אחרים הגורמים למוצץ להישאר בפה התינוק. אם התינוק שלכם מפיל את המוצץ בלילה, אל תחזירו לו אותו.

איך שינת התינוק שלכם אמורה להראות:



על פי המלצות משרד הבריאות, אין להשכיב תינוק על הבטן במהלך הלילה, וככל שהשכבתם את התינוק על הבטן במהלך היום אין להשאיר אותו ללא השגחה.

הקפידו כי פניו של התינוק גלויות ואינן מכוסות.

רוקנו את עריסת התינוק מכל עצם כמו כריות, שמיכות, צעצועים או חפצים אחרים המסכנים את חיי התינוק בעת השינה.

השתמשו במשטח / מזרן רך שאושר כבטוח לשימוש לתינוק.

הלבישו את התינוק שלכם בבגד שמורכב מחלק אחד או משמיכה לבישה.

כל הפעוטות אמורים לנסוע כשהם יושבים בכסא בטיחות המותקן במושב האחורי נגד כיוון הנסיעה, וזאת עד שהם יגיעו לגובה ולמשקל המקסימלי הקובע זאת בהתאם להנחיות ולתקנים במדינה הרלוונטית. מרבית מושבי הבטיחות מאפשרים הושבה במנח כזה עד לגיל של פחות או יותר שנתיים. מכיוון שעמוד השדרה של התינוק שלכם עדיין מתפתח והראש שלו גדול ביחס ליתר הגוף, התינוק שלכם חשוף בצורה מוגברת לפגיעות כתוצאה מתאונות דרכים. המקום הבטוח ביותר לתינוק שלכם הוא להיות קשור בכסא בטיחות במושב האחורי המותקן נגד כיוון הנסיעה. כסאות הבטיחות מגנים על ראש התינוק, צוואר ועמוד שדרה.

כסא הבטיחות הטוב ביותר לתינוק שלך הוא זה שמתאים לתינוק שלך וכזה שמותקן היטב ובצורה נכונה למכונית שלך. עלות הכסא כלל לא משנה. כסא בטיחות יקר שלא מותקן כמו שצריך מסכן את חיי התינוק שלכם.

התקנת מושב הבטיחות:

התקינו בהידוק רב את מושב הבטיחות במושב האחורי נגד כיוון הנסיעה.

כסא הבטיחות אמור להיות מהודק מבלי אפשרות לזוז כמעט בכלל מצד לצד.

מושב הבטיחות אמור להיות מותקן בזווית בהתאם להוראות היצרן (בהתאם לגובה ומשקל התינוק).

אם הדבר מתאפשר, התקינו את מושב הבטיחות במרכז המושב האחורי של הרכב.

אנו ממליצים לפנות אל ממונה הבטיחות במחלקת הילודים בבית החולים בו תהיה הלידה או לגשת עם כסא הבטיחות אל תחנת כיבוי האש הקרובה אליכם. הם ישמחו לסייע לכם בהתקנת מושב הבטיחות ויודאו כי הוא מותקן בצורה הנכונה והטובה.

הידעתם שלכל מושב בטיחות ישנו תאריך תפוגה? ככל שמושב בטיחות מתיישן, כך גם החומרים ממנו הוא מיוצר הופכים להיות שבירים ועשויים להנזק ולהוריד מרמת הבטיחות של הכסא. הקפידו לבדוק את תאריך התפוגה של כסא הבטיחות שלכם לרבות שם ומספר הדגם, תאריך ייצור ותאריך תפוגה. הקפידו לרשום את כסא הבטיחות שלכם באתר היצרן כדי שתוכלו להתעדכן ככל שיהיו ריקולים לכסא.

תסמונת התינוק המנוער

כשאתה הורה לתינוק חדש, יהיו רגעים בהם תחוש תסכול עמוק ואפילו כעס כשהתינוק שלך בוכה. אולי ניסית כל דבר כדי להרגיע את התינוק ושום דבר לא הצליח. אתה לא מצליח לישון בעצמך. אתה מתוסכל.

אף שבכי מתמשך של תינוק עלול להיות חוויה מורטת עצבים בשום מקרה אין לטלטל את התינוק (גם לא מתוך תסכול עמוק). טלטול של התינוק הוא פעולה מסוכנת שעלולה לפגוע בראשו ובמוחו ולגרום לו דימום תוך מוחי.

טלטול, להבדיל מערסול או נענוע רך, משמעותו תנועה או ניעור חזקים של התינוק על ידי אדם מבוגר שאוחז אותו, בדרך כלל, תחת זרועותיו או בצידי גופו. תוך כדי הטלטול נשמט ראשו של התינוק קדימה ואחורה, באופן שרקמות מוחו וכלי הדם ניזוקים בעיקר מכיוון שאיבריו והשרירים שלו עדיין חלשים מאוד.

מדי שנה נפטרים בישראל כ- 650 תינוקות, לרבות תינוקות שטולטלו. לפי הערכות של המועצה לשלום הילד מדובר בכמה עשרות תינוקות מתחת לגיל שנה שמתים כתוצאה מטלטול חמור שגרם לפגיעה פנימית ומוחית קשה. אחרים נותרים עם נזקים חמורים ונכויות קשות שהשלכותיהם מתבררות שנים לאחר הפגיעה. נזקים אלו כוללים פגיעה מוחית, שיתוק, פגיעות עצביות, פיגור התפתחותי ושכלי, חירשות, עיוורון, לקויות למידה, הפרעות ביכולת התנועתיות העדינה (מוטוריקה עדינה) ואף תרדמת (מצב של צמח).

מה לעשות כמרגישים תסכול?



בקש מבן משפחה או חבר להשגיח על התינוק שלך לזמן מה.



הנח את התינוק שלך בעריסה שלו כשהוא בטוח ועזוב את החדר.



תנשום עמוק, קח את הזמן.



אל תנער את התינוק שלך

חום גבוה הוא מנגנון הגנה טבעי של הגוף, המעיד בדרך כלל כי מתקיים תהליך דלקתי, יתכן עקב זיהום. אלא שאצל תינוקות קשה לדעת אם והיכן מתחולל הזיהום.

בניגוד למבוגרים, אצל ילוד כל עליית חום מעל 38 מעלות דורשת בירור מיידי אשר אינו סובל דיחוי. לעיתים, בנוסף לחום, הילד נראה ישנוני, עם תיאבון ירוד. בכל עליית חום ביילוד יש צורך בבדיקת רופא וטיפול, כי מערכת החיסון ביילוד אינה מפותחת דיה.

את החום ניתן לחוש במגע עם עורו של הילד, וניתן למדוד אותו במדויק באמצעות מדחום. ייתכנו הבדלים במדידת הטמפרטורה המתקבלת ממדידה בפה, באוזן, מתחת לבית השחי או בפי הטבעת.

אף כי המדידה בפי הטבעת נחשבת למדויקת ביותר ולאמינה מאוד, הרי מסיבות בטיחותיות מומלץ למדוד את החום אצל ילדים קטנים בבית השחי.

מדידה בבית השחי



יש להצמיד את המדחום אל עור הילד ולהקפיד שהיד תוצמד לגוף במשך כל זמן המדידה ושהמדחום יהיה כל הזמן במגע עם העור.

התהליך מסתיים עם צפצוף המדחום, מספר שניות בהתאם למדחום.

מדידת חום בפי הטבעת (בטוסיק)



מומלץ לשמן את קצה המדחום במשחה שומנית כמו וזלין או קרם שומני אחר שמתאים לתינוקות (אך לא בקרם גוף).

מחדירים את המדחום לעומק של 1 עד 2 סנטימטרים בלבד בפי הטבעת ובעדינות רבה. התהליך מסתיים עם שמיעת הצפצוף.

אחרי המדידה שוטפים את המדחום במים ובסבון.



חלב אם הוא המזון הכי עשיר ומזין לתינוק שלך. הוא עשיר באנטיאוקסידנטים, בפרוביוטי ובאנטי בקטריאליים ומכיל כמות עצומה של נוגדנים. ככל שהפונדקאית שלכם תסכים לכך, תקבל ממנה חלב שאוב אותו התינוק שלך יוכל לצרוך במשך השהייה בארה"ב.

קולוסטרום

החלב השאוב הראשוני מכונה קולוסטרום. חלב זה מתפתח אצל הפונדקאית שלכם מאמצע ההיריון והוא יכין את התינוק לתחילת החיים מחוץ לרחם. התינוק נולד סטרילי עם מערכת חיסונית מוחלשת מאוד ולכן זקוק להגנה החיסונית שמצויה בקולוסטרום. בנוסף לכך הקולוסטרום הוא בעל אפקט מסייע לתינוק לנקות את קיבתו מן המקונוים (הצואה העוברית). הקולוסטרום הינו בכמות מועטה, סמיך ודביק יותר מחלב רגיל ובעל צבע צהבהב. הכמות שלו הינה קטנה ומתאימה בדיוק לקיבת התינוק בשלב הראשוני לחייו. את הקולוסטרום תקבלו מהפונדקאית שלכם, ככל שהיא תסכים, במזרק, וכך גם תאכילו את התינוק שלכם בו.

השימוש בחלב שאוב קפוא

הדרך הטובה ביותר להפשיר חלב אם היא להוציא אותו מהמקפיא למקרר למספר שעות ולאחר מכן להניח בקערה עם מים חמימים. מומלץ להוציא בתחילה כמות חלב שתספיק לכל היום למקרר. התינוק שלך יכול לשתות חלב אם קר, בטמפרטורת החדר או מחומם ושלושתם בסדר גמור. עם הזמן תלמד את ההעדפה של התינוק שלך, זה עניין של טעם.

אל תחשוש אם אתה מבחין בעת ההפשרה בשכבת שומן בחלב השאוב, זה לא מזיק. לשומן החלב יש נטייה להיפרד ולצוף למעלה, לכן יש לערבב בעדינות חלב שאוב שהופשר ולבדוק כמובן את הטמפרטורה שלו לפני האכלה.

הימים הראשונים של התינוק – אוכל ויציאות

יום 1 – 24 השעות הראשונות- תנומת יום ההולדת

- חיתול רטוב אחד לפחות.
- יציאה אחת לפחות.
- יציאה בצבע שחור צמיגי.



תינוקות לרוב ערים מאוד בשעות הראשונות לאחר הלידה. בדרך כלל הם יצרכו 8 האכלות באותו היום.

ככל שהתינוק דווקא עייף, ניתן להזיז את רגליו כדי לשמור אותו עירני ולאפשר לו לאכול כמו שצריך. הקפידו להקדיש זמן ל- SKIN TO SKIN ביומו הראשון של התינוק



יום 2 – 24-48 שעות- יום לימוד

- לפחות 2 חיתולים רטובים.
- לפחות 2 יציאות.
- יציאות בצבע שחור או ירוק כהה.



תינוקות מראים יותר ויותר מועדים זמינים להאכלה בזמן הזה (בדומה למרתון ללא הפסקות ארוכות). לעיתים הם יבקשו לאכול הרבה מאוד פעמים בפרקי זמן קצרים. זה תקין לגמרי. הקפידו להיות קרובים לתינוק שלכם כדי שתוכלו להרגיש את הצרכים שלו ולספק אותם.

אם התינוק שלכם נרדם, זה אומר שקיבלתם הפסקה. אם תשכיבו אותם בחזרה בעריסה, זה יכול לגרום להם להתעורר.



יום 3 – 48-72 שעות- בופה של יום שלם

- לפחות 3 חיתולים רטובים.
- לפחות 3 יציאות.
- יציאות בצבע ירוק-צהבהב.



ביום השלישי לחייהם תינוקות ירצו לאכול הרבה ובפרקי זמן קצרים.

התינוק ירמוז לכם על כך ונסו להיענות לרמזים האלה.

ככל שיעברו השעות כך התינוק יגביר את פרקי הזמן בין האכלה להאכלה.



יום 4 ויום 5 – 96-120 שעות שינה עמוקה

- לפחות 4 חיתולים רטובים
- ביום 4, 5 חיתולים רטובים
- לפחות 4 יציאות.
- יציאות בצבע צהוב, נוזלי וחולי.



התינוק יאכל יותר ויותר מהאכלה להאכלה. תתחילו לשמוע מהתינוק צלילים של בליעה וגמיעה בזמן ההאכלה. זה הזמן שהתינוק שלכם יראה לכם שהוא מסופק מהאוכל וגם ירדם מיד בתום ההאכלה. זה נורמלי לגמרי שהתינוק שלכם ישן יותר במהלך היום ויהיה עירני יותר במהלך הלילה.

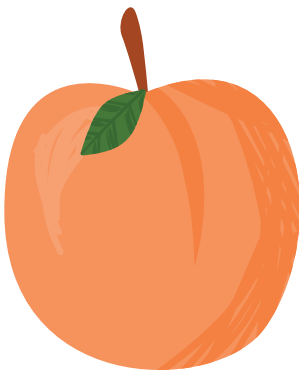
התינוק יאכל לפחות 8 פעמים ב-24 שעות ולפעמים גם 10-12 פעמים ב-24 שעות. התינוק יתחיל להעלות במשקל, ויהיו לו יותר ויותר חיתולים רטובים.



גודל מוערך של קיבת התינוק



קיבת התינוק בימים הראשונים מתפתחת מאד- וכבר בשבוע הראשון תגדל פי כמה מאשר ביום הלידה.



ביום 7

גודל של משמש (45-60 מל),
Ounces 2 – 1½



ביום 3

גודל של עגבניית שרי (22-27 מל),
2- 1½ כפיות



ביום 1

גודל של ענב (5-7 מל),
1½-1 כפיות.

בגיל חודש הבטן של התינוק בגודל של ביצה ויכולה להכיל בין 80-150 מל (3-5 Ounces)



מזל טוב!

יש לכם עוד שאלות? אנחנו כאן בשבילכם.

אריאל שרון 4, גבעתיים, קומה 25
www.ivyfertility.co.il • 03-3036116