

לאחר חודשים של ציפייה, תינוקכם סוף סוף נולד. חיכתם לרגע הזה כל כך הרבה זמן, אבל מה עושים עכשיו? על מנת לעזור לכם בצעדי ההורות הראשונים, ליקטנו למענכם עצות והמלצות שימושיות. מדריך לטיפול בתינוק



מורה (להורים) נבוכים

מאת: ויקי לוי, יונת מדי

הימים הראשונים במחלקת ילודים

הורים יקרים, יציאת תינוק קטן לאוויר העולם מהווה נקודת מפנה בחיי כל זוג או משפחה. אתם ותינוקכם מתחילים דרך משותפת, ותקופה זו משמעותית מאוד עבור התינוק ויש בה כדי להשפיע על הקשר שיווצר ביניכם, על התפתחותו העתידית ועל התחושות שלכם כהורים.

לאחר הלידה תשהו ימים ספורים במחלקת היילודים, ואז תשובו לביתכם כשאתם כבר משפחה. עולמכם משתנה; תינוקכם יקבע מעתה את לוח הזמנים וידרוש את כל תשומת לבכם. לעתים תתקשו לפענח אותם ולא תמיד תדעו כיצד אתם אמורים לנהוג. אולי תקל עליכם הידיעה כי אינכם בודדים במסע הזה, הכרוך במבוכה ובחוסר ודאות, שכן אתם חולקים אותו עם רוב ההורים לאחר הלידה. חשוב לא פחות להזכיר כי אתם עומדים לגלות עולם נפלא, העולם של ילדכם.

עם הגיחו לאוויר העולם, שעותיו הראשונות של התינוק הן ערניות ופעילות; הוא יבכה, יתבונן, יפהק ולעתים ירצה כבר לינוק. בזמן זה, כשהאם והתינוק חשים בטוב, מומלץ לקרב את התינוק אל החזה ולאפשר לו להתחיל לינוק אם ירצה. במהלך השעות הראשונות, התינוק מתחיל להסתגל לעולם הסובב אותו. הוא צריך מעתה לנשום בכוחות עצמו, לייצב את חום גופו, את קצב הלב ואת רמת הסוכר בדם ולהתחיל לינוק או לאכול בעצמו. במהלך 48-72 השעות הראשונות לחייו הוא יהיה תחת השגחתו של צוות מחלקת יילודים עד לשחרור הביתה.

ביום הלידה, בהסכמת הוריו, יעבור התינוק אמבטיה חמימה ונעימה, ויקבל חיסון נגד צהבת מסוג B, זריקת ויטמין K למניעת דימומים ומשחת עיניים אנטיביוטית למניעת דלקת עיניים. רופא ילדים יבדוק את התינוק לקראת חזרה אל חיק אמו במחלקת יולדות. כשהאם והתינוק כבר יארו טובה, מומלץ להם לשהות יחד במשך כל

שעות היממה, עד לשחרורו. שהייה כזו נקראת "ביות מלא". היא מאפשרת לאם לחוות לראשונה טיפול בתינוק בשעות הלילה בסביבה המוגנת של בית החולים, והיא מקדמת את החיבור בין האם לתינוק ומשפרת את ההנקה.

כדאי לנצל את הימים הללו לשאלת שאלות ולקבלת הדרכה (הן קבוצתית והן פרטית) מהצוות המטפל. אל תתביישו לשאול שאלות, זה הזמן הנכון להעלות אותן ולהצטייד בתשובות לקראת היציאה הביתה.

ביום השחרור תינוקכם יעבור בדיקת דם לגילוי מחלות גנטיות, בדיקת שמיעה ובדיקת רופא ילדים, תיפגשו פעם נוספת עם אחות - והנה אתם כבר בבית, נהנים מהשקט ומהתינוק החדש.

הימים הראשונים הבית

עם ההגעה הביתה עולות השאלות הבסיסיות ביותר בטיפול בתינוק, וגם צעדים שנראו לנו ברורים מאליהם פתאום מעלים בנו ספקות. ניסינו לרכז את עיקרי הטיפול בתינוק על מנת שיהוו כלי עזר בתחילת הדרך. מהר מאוד תכירו כבר את תינוקכם ותלמדו לסמוך על חושיכם ולמצוא את המענה שמתאים לו.

לילה ראשון בבית בדרך כלל יעבור בין חיבוקים והאכלות תכופות. זכרו כי זו הפעם הראשונה שלכם עם תינוק בבית וכי בכל יום תצברו ניסיון נוסף. במידת הצורך בקשו עזרה מההורים, מהמשפחה או מחברים טובים וגם מאחות טיפת חלב.

התינוק שלי בוכה: תינוקות בוכים, לעתים לאורך זמן. הנקה או מנת אוכל בדרך כלל ירגיעו, אך חיבוק וערסול, עיסוף בחיתול בד והרבה מגע ירגיעו באותה מידה.

החזקת התינוק: תינוקות זקוקים לתחושת הערסול והחום של הוריהם, זהו התחליף הטבעי לתחושה שהייתה להם ברחם. מומלץ להרים את התינוק בעדינות דרך סיבוב על הצד תוך תמיכה של הראש. בהרמת התינוק הניחו יד מתחת לבית השחי של התינוק כשצבצבותיכם תומכות בעורפו.

משקל התינוק: משקלו של התינוק צפוי לרדת לאחר הלידה. ירידה של עד 10 אחוזים ממשקל לידתו במהלך 4-5 הימים הראשונים נחשבת לתקינה. לאחר מכן משקלו יעלה בהדרגה. במקרה של תינוקות עם ירידה גדולה יותר במשקל, בעיקר תינוקות הניזונים מהנקה בלבד, מומלץ לבחון את טכניקת ההנקה והאכלה ולוודא שהם מצליחים לאכול את הכמות הנדרשת.

יציאות: היציאות הראשונות של יילודים הן שחורות, צמיגיות וחסרות ריח. זהו המקונום, המצוי במעי התינוק בחיים העובריים. כשהתינוק מתחיל לאכול, הצבע והמרקם של הצואה שלו ישתנו בהדרגה עד שהצואה תהיה צהובה ורכה מאוד. בדרך כלל תהיה לפחות יציאה אחת ביום, אך המספר יכול להשתנות בהתאם לתזונת התינוק (בתינוקות יונקים היציאות רבות יותר).

שתן: בימים הראשונים עלולים להופיע בטיטול כתמים אדומים ורדרדים הנראים כמו כתמי דם. אלו הם גבישים אופייניים המופיעים לעתים בשתן של יילודים, וזוהי תופעה חולפת. תינוק צפוי להטיל

שתן 4-8 פעמים ביממה. בתינוקות הניזונים מהנקה בלבד, מתן שתן כמה פעמים ביום מצביע על הנקה מוצלחת ומספקת.

החתלה: נהוג לומר כי יש לבדוק טיטול לפני כל האכלה, אך זכרו, תינוק רעב אינו מסוגל להמתין בסבלנות להחלפת טיטול רטוב! כאשר הוא מגלה סימנים ראשונים של רעב יש להאכילו, לעשות הפסקה ובמהלכה להחליף טיטול ואז לסיים את הארוחה. בדרך כלל התינוק יחזור לישון אחריה. בעת ההחתלה חשוב לשים לב לסימנים של אדמומיות וגירוי עורי באזור העכוז והמפשעות. אם מופיעים סימנים כאלה מומלץ לשטוף את האזור במים חמימים, לייבש בעדינות ולמרוח משחה. אם התופעה נמשכת מומלץ להתייעץ עם אחות טיפת חלב.

רחצה: רחצת התינוק היא חוויה מיטיבה המקשרת בין התינוק להוריו. מומלץ לבצע את הרחצות הראשונות כששני מבוגרים נמצאים בבית. כדי לחוות חוויה נעימה כדאי להכין את כל הציוד הנדרש מראש: מגבת וסבון לתינוקות, בגדים נקיים, טיטול ומשחה. בימי החורף מומלץ לחמם את חדר האמבטיה. חום המים המומלץ הוא 37 מעלות צלזיוס. כדאי לבדוק בעזרת המרפק שהמים נעימים למגע ולא חמים מדי. חלק מהתינוקות חשים ביטחון ורוגע כשהם עטופים בחיתול בד בתוך האמבטיה. השגיחו שהראש יהיה מעל המים. לאחר האמבטיה התינוק קרוב לוודאי יבכה; הלבישו אותו והוא ירגיש בנוח וירגע. הלבישו את התינוק בהתאם לעונות השנה.

חום גוף: בחדר שבו שוהה התינוק מומלץ לשמור על טמפרטורה של 21-23 מעלות צלזיוס. זכרו שתינוקות אינם יכולים לווסת את חום גופם בעצמם. ניתן לבדוק אם חום גופו של התינוק תקין על ידי מגע בחזה או בגב (מתחת לבגדים). הלבישו את התינוק בהתאם לעונות השנה, בבגדים נוחים ורכים. בעונת החורף יש צורך בשתי שכבות עליונות, בזוג מכנסיים אחד ובכובע בעת יציאה מהבית. בימי הקיץ,

מספיקה שכבה אחת בלבד. **"זמן בטן":** בזמן ערות חשוב מאוד להשכיב את התינוק על בטנו כשהוא בהשגחתכם. תנוחה זו מחזקת את חגורת הכתפיים, מונעת את השטח החלק האחורי של הראש המתרחשת כתוצאה משכיבה ממושכת על הגב וחשובה מאוד להתפתחות התינוק.

זכרו, כל תינוק במשפחה הוא תינוק חדש. כל תינוק עובר הסתגלות לעולם ולהוריו בדיוק כשם שההורים מסתגלים אל תינוקם. מהר מאוד תרכשו את הניסיון הדרוש ו"תחושות הבטן" שלכם יהיו המצפן העיקרי והנכון שיוביילכם בדרך ההורות.

הכותבות הן סגנית מנהלת סיעוד יחידת ילודים ומנהלת סיעוד יחידת ילודים, מרכז רפואי מאיר

