



בני



תכנית "אם לאם" מנוהלת במסגרת המרכז לחקר וקידום בריאות האישה אוניברסיטת בן-גוריון בנגב

טלפון: 08-6477562/3
פקס: 08-6472877
womcen@bgu.ac.il

כל מידע בעלון זה ניתן כשירות בלבד מטעם "אם לאם" ואינו מהווה המלצה רפואית או אחרת. אלה יעשו לאחר בדיקה על ידי אנשי מקצוע.
עזרה ומתנה: מטי טלמון אחות מוסמכת, בעלת התמחות בריאות הציבור והדרכה קלינית, מנהלת מזה שנים פורום באינטרנט העונה על שאלות בנושא בריאות תינוקות.



סיכום

- * תינוקות בוטחים בעולם סביבם כאשר ההורים עונים על צרכיהם.
- * תינוקות בוכים זקוקים לחיבוק שלנו ומחפשים נחמה בחיק ההורים.
- * תינוקות שהורים נענים לבכיהם, גדלים בטוחים, עצמאים, סקרנים, ובעיקר יודעים שיש להם על מי לסמוך.



אם החניכיים חיוורים ומורחבים, התיאבון ירוד, קיים ריוח, שפשוף חניכיים, ו"מריטת אוזניים", יתכן ונובטות השניים. טפלו על ידי ג'ל מאלחש ו/או מוצצים ונשכנים מצוננים לעיסוי החניכיים.

שימו לב אם הבגד שעליו לוחץ או צובט, אם שערה שלכם או סיב של שמיכה כרוך על אצבע של יד, רגל, או מקום אחר. הכאבים במקרה זה עדים והאיבר שסביבו כרוכה השערה עשוי להתנפח.

כאשר שמים לב שהתינוק אינו חש בטוב חשוב לוודא שכמות השתן ביממה ממלאת לפחות 5-6 טיטולים ושהחום תקין. אם התינוק שרוי באי שקט, או אפסטיה, סובל מחום, הקאות או שלשולים יש לפנות לרופא ללא דחוי.

על ההורים להרגיע תינוקות בוכים ולא רגועים בכל מצב ולנסות את השיטות הבאות:

- * לדבר ולשיר להם
- * לחבק אותם
- * להניקם (אם יונקים)
- * להגיש מוצץ
- * להגיש שתייה (מגיל 6 חודשים)
- * להראות להם נוף או מראה אחר. דרך טיול במנשא, בעגלה או באוטו. כך יראו את סביבתם החדשה מזוויות שונות.

טיפ: זכרו! תינוקות "רוצים קצת הורים" גם בלילה. בעיקר הורים הנעדרים לצורך לימודים או עבודה. לכן הם מחפשים אותם בלילה לבדיקת "נוכחות". הם זקוקים לחיבוק, הם מרגישים מוגנים יותר ובטוחים יותר.

השתדלו להיות רגועים כי כאשר ההורים רגועים, התינוקות נוטים לבכות פחות.

בכי

המשימה הראשונה של תינוק מיד לאחר הלידה היא ההסתגלות לגירויים השונים, הפנימיים והחיצוניים שמחוץ לרחם. ההורים – יחד עם התינוק צריכים להתרגל למצב החדש. תהליך ההסתגלות הראשוני נמשך כ-3 חודשים.

ההורה צריך ללמוד מהתינוק מהי ההורות המתאימה לו ביותר – כך נבנה בטחונו של התינוק ביכולתו להשפיע על הסביבה, כי יש אופי שונה לכל תינוק.

ההורים יכולים לעזור להם בארגון סביבה נינוחה, בהפחתת גירויים ובהקשבה לתינוק שמאותת להם אם הוא זקוק לחיבוק, האכלה, לשקט, או לתנועה וקול.

טיפ: תינוק המרגיש בטוח יגיב בנינוחות לסביבה שאנו יוצרים עבורו, יהיה שקט ויסתגל ביתר קלות לעולמינו.

סיבות לבכי והצעות לפיתרון

בכי יכול להיגרם מסיבות רבות. תינוקות לא יודעים להגיד מה כואב או לא נוח להם ולכן בוכים; זו דרך הביטוי שלהם כעת.

בכי יכול להיגרם: מגזים או מאי נוחות אחרת כמו קור, חום, בגד לוחץ, רטיבות, טיטול מלא ואי נוחות במיטה. יתכנו גם כאבי אוזניים ושיניים.

אפשר לנסות לשאת את התינוק במנשא כאשר אינו נינוח, כיוון שכך הוא קרוב לאם, לחום גופה ולהלמות ליבה.

טיפ: רצוי לקחת את התינוק על הידיים כדי להרגיעו. בגיל זה אין לחשוש מפינוק יתר. המגע הוא צורך בביטחון ובאמון בסיסי.

לתינוקות צעירים הנמצאים באי שקט, מומלץ מאד להקטין את החלל שבמיטה וליצור מעין אווירת "רחם". רצוי מצע קשה – לא כרית. ניתן לעטוף את כל גופו של התינוק בחיתול גדול, העטיפה מגדירה לתינוק את גבולות גופו, מפחיתה תנועות מעוררות (מורו) ומשרה עליו הרגשת ביטחון. באותה עת, חשוב לדבר אליו בלחש ו/או להשמיע מוסיקה שקטה. אין להשאיר את התינוק בעטיפה לזמן ממושך כי הוא צריך להרגיש גם חופשי ולהניע את גפיו.

כאבי בטן – "קוליק" הם עוויתות מעיים המופיעות אצל חלק מהתינוקות החל מגיל שבועיים-שלושה.

לרוב הן חולפות בגיל 4-3 חודשים. בזמן כאב בטן ניתן לצפות בקימור הגב וקיפול הרגליים לכוון הבטן.

להלן אפשרויות להרגעת התינוק:

★ להחזיק את התינוק על הידיים בתנוחת "נמר על ענף" (כאשר ראש התינוק מונח בשקע מרפק ההורה ורגלי התינוק לכיוון כף יד ההורה).

★ להצמיד את התינוק לגוף ההורה ולהניע אותו. תנועתיות זו עוזרת לשחרור הגזים.

★ להניח את בטן התינוק לכוון כתף ההורה (לא לתינוקות שפולטים).

★ ערסול במנשא הקשור לגוף ההורה.

★ חודש לאחר הלידה, עם ביסוס ההנקה, ניתן להציע מוצץ שעוזר בהרפיית שרירי הבטן.

★ לאימהות מניקות, יש לאפשר לתינוק לינוק עד שישחרר את הפטמה בעצמו. כך יגיע לחלב השומני ויסבול פחות מגזים.

★ עיסוי בטן התינוק בשמן שקדים או שמן זית בסיבובים עם כוון השעון. בסיים העיסוי כופי רגליו אל בטנו כדי לעזור לו בחילוץ צואה וגזים.

★ השכיבי את התינוק על כדור פיזיו ונענעי אותו עליו, או שבי על הכדור כאשר התינוק בידיך והתנועעו יחד בעדינות.

★ ניתן להיעזר בתכשירים נגד גזים אך יעילותם לא תמיד ברורה.

לעיתים תינוקות פולטים לאחר הארוחות, פליטות הן תהליך טבעי אך זו יכולה להיות בעיה של אכילה עודפת הגורמת גם כאבי בטן.

לכן לא לשכוח להוציא אוויר בזמן האכילה ולאחריה.

כאשר התינוק פולט כמויות גדולות גם זמן רב לאחר האוכל ומתלווה לפליטה בכי, יתכן והוא סובל מצרבת, מצב הדורש התייעצות עם רופא.

כאשר מוסיפים למזונו של התינוק תמ"ל – תרכובת מזון לתינוקות (פורמולה) יש אפשרות שתהיה אי נוחות בבטן שאולי תגרום לבכי, אל תמהרו לשנות תמ"ל ללא התייעצות מקצועית.

אחת האפשרויות לבכי היא כשהתינוק נמצא בקפיצת גדילה (שתיתכן לרוב, בגיל 6-4 שבועות, 3 חודשים, ו 6-5 חודשים) וזקוק לכמויות חלב גדולות יותר. הבכי עשוי להיות סימן לרעב ולצורך בהאכלה תכופה יותר. בהנקה, החלב נוצר על פי דרישה. יניקה תכופה תגביר את יצור החלב של האם שיתאים לצרכים החדשים עם הזינוק בגדילה. במשך מספר ימים יאכל בתדירות גבוהה. גם זמן היניקה יהיה ממושך וכך יצליחו השדיים לענות על הביקוש.

סיבה נוספת לבכי בלילה עלולה להיות כאבי אוזניים או בקיעת שיניים. בשכיבה יש לחץ על עצבים ולכן זה קורה יותר בלילה. כאשר לוקחים את התינוק על הידיים הוא יירגע.

אם התינוק לא שקט ולא ברור למה, חשוב שייבדק על ידי רופא ילדים כדי לשלול סיבה בריאותית.

המלצות כלליות

יש הטוענים כי על פי התבוננות בתינוק ניתן להעריך את מידת המצוקה והכאב אותו חש. דוגמאות לכך יכולות לכלול עווית כמו סגירה חזקה של העיניים בזמן בכי, תנועות מסוימות של הגפיים וכן על פי עוצמת הבכי ותדירותו.

כדי לברר מה קורה הביטו על התינוק, הפשיטו אותו, ראו אם יש גירוי בעור, מדדו חום. אפשר לגעת קלות באזור הפנים הקרוב לאוזן, פעם בשמאל ופעם בימין. ראו בעת הנגיעה אם מגיב בעיוות הפנים והזדת הראש או האם בכי גובר – עדות כי כואב לו.