



טיפול ראשוני בתינוק ודברים שחשוב לדעת

מאת רות בר און, אחות טיפת חלב ויועצת הנקה ושינה

לבוש

תינוק שרק נולד אינו יודע לווסת את חום גופו מבחינת קור או חום ולכן יש להלבישו ביותר שכבות בגדים. בדרך כלל בחודש הראשון בקיץ מדובר בשתי שכבות או אחת בפלג גוף עליון (תלוי גם במשקל התינוק) ושכבה אחת במכנס, בחורף שתי שכבות בפלג גוף עליון, שתיים בפלג גוף תחתון וגרביים.

כמובן שתמיד כדאי להסתכל על התינוק ולראות איך הוא מגיב, האם הוא מביע אי נוחות. הזעה ופנים אדומות – כדאי להלביש פחות.

צוואר או בית חזה קרים – כדאי להלביש יותר.

בעת השינה יש לכסות את התינוק בשמיכה מכיון שבשינה יש ירידה בטמפרטורת הגוף.

טמפרטורת גוף התינוק צריכה לנוע בין 36-37.5 כחום תקין.

היגיינה

לתינוק יש הפרשות רבות חומציות, שתן וצואה רכה בחודשים הראשונים.

בכל האכלה כדאי להחליף לתינוק טיטול ולנקותו היטב.

לעיתים נחליף לתינוק טיטול לפני האוכל ושוב יהיה צורך להחליף אחרי האוכל, אין חוקים ברורים,

העיקר לעקוב מס' יציאות ושתן ולהחליף לפחות כל האכלה.

ישנן גישות שונות לגבי משחת החתלה, לבחירתכם למרוח למניעה בכל החלפת טיטול או רק כשיש

צורך – אדמוניות.

מקלחת מומלץ לבצע כל יום לתינוק,

כדאי להכין מראש את כל הבגדים, טיטול, משחת החתלה, מגבת, אלכוהול לטבור לפני כדי להקל על התהליך.

מקלחת גם יכולה ליצור טקס מעבר בין היום והלילה, המקלחת מרפה שרירים ומרגיעה ויכולה לאותת לתינוק כי הלילה היגיע כאשר מבצעים את המלקחת בשעה בין ערביים ולאחר המקלחת מאכילים

בחדר חשוך כסימן ללילה.

מי האמבטיה צריכים להיות עד קו הפטמות של התינוק והמים, בטמפ של כ 37 מעלות חמימים

ונעימים, מומלץ לבדוק שוב את המים לפני הכנסת התינוק לאמבטיה.

תזמון המקלחת גם חשוב, אם התינוק רעב הוא יבכה במקלחת ולכן חשוב לרוץ אותו כאשר לא

רעב, או קצת לפני אוכל או קצת אחרי.

מאד ממליצה לנקות בין אצבעות ידי התינוק שם מתאספות שערות, לכלוכים.

טיפת חלב

המעקב בטיפת חלב מסובסד על ידי המדינה עד גיל 5 שנים ומתבצע בתיאום תור מראש.

בביקורים תבצעו מעקב גדילה של התינוק כדי לוודא שהתינוק מתפתח היטב. ייבדקו היקף ראש,

גובה, משקל ובנוסף את ההתפתחות של התינוק, מתן חיסונים, הסבר על תזונה, התפתחות, בטיחות

ועוד.

המעקב מתבצע על ידי אחות וכולל גם בדיקת רופא במועדות קבועים מראש בציוני דרך חשובים

בהתפתחות התינוק.

כדאי להגיע מוכנים, לדעת מה הולך לקרות בכל פגישה ולשאול כל שאלה שמטרידה אתכם.

לאחר מתן חיסונים האחות רושמת את החיסונים וזה לוקח כמה דקות, זה הזמן להרגיע את התינוק,

למי שיונק ניתן לתת הנקה אשר מרגיעה, אפשר להרגיע עם מוצץ או נענוע.

ישנם חיסונים אשר גורמים לתופעות לאוי כמו חום, אי שקט, כאב באיזור ההזרקה. האחות תסביר

בכל חיסון מה ניתן לעשות ועל מה לעקוב.

יש להצטייד בסירופ אקמולי או נובימול בבית לטיפול בחום או כאב לאחר החיסון אם יהיה צורך.

המינון רשום על הקופסא לפי משקל התינוק ויש בפנים מזרק להוצאת הכמות הרצויה.

חיוכים

