



## הדרך המהירה להרגיע כל בכי

מגע, תנועה וקול או במילה אחת – מונוטוניות. תנאים שדומים לרחם הם המענה הראשוני שלנו לבכי, חוסר שקט ובהלה.

מגע: עמוק וקצבי, כמו פעימות לב: טפוחות על הגב/בית החזה/הטוסיק.  
תנועה: תנועה של למעלה-למטה המדמה הליכה, נדנודים מהברכיים או קפיצה על כדור פיזיו.  
קול: רעש לבן או מונוטוני

חשוב לזכור: נתאים את עוצמת הגירוי למצבו של התינוק. אם הוא בוכה ניתן גירוי חזק יותר (כמובן שנשמור על הראש של התינוק ונקפיד להימנע מטלטול ותנועות קיצוניות), ככל שהוא נרגע גם הגירוי יתמתן.

כדאי לנסות: להרגיע עם מתו"ק לפני שמנסים אוכל/מוצץ וכו'.

## איך מיישמים? הנה כמה רעיונות:

מגע:

- טפוחות: על הטוסיק, על הגב, על בית החזה
- חיבוק חזק לכמה שניות והרפייה, וחוזר חלילה
- עיטוף הדוק עם חיתול טטרה או שמיכת עיטוף
- נשיאה במנשא
- עיסוי
- לחיצות בכפות הידיים או הרגליים

תנועה:

- קפיצה איטית על כדור פיזיו
- כסא נדנדה (או סתם נדנדה, או ערסל)
- "סקוויטים" למעלה ולמטה
- הליכה בבית או יציאה לטיול בחוץ – על הידיים או במנשא
- ערסל לתינוקות
- הקפצות בתוך פוף

קול:

- שששששש
- אהה אהה אהה
- שיר קבוע שחוזר על עצמו
- רעש לבן: שואב אבק, פן, משאבת חלב
- אפליקציות של רעש לבן

יש המון קטעי רעש לבן ארוכים ביוטיוב, למשל: <https://www.youtube.com/watch?v=Mr9T-943BnE>

[943BnE](https://www.youtube.com/watch?v=Mr9T-943BnE)

חיוכים





צ'ק ליסט: להדפסה למקרי חירום!

בזמן גזים ובכי, מה עושים?

1. העברה בין תנוחות: מכתף לכתף, עירסול קדמי, נמר על

עץ

2. ריקוד על הידיים

3. עיסוי בבטן

4. מציכות עמוקות בכל הגוף

5. לצאת לטיול במנשא בד, בטן לבטן

6. עור לעור: חיבוק/מנשא בלי חולצות

7. אמבטיה חמימה

לא לשכוח: לנשום עמוק, לשים מוזיקה מרגיעה, לבקש עזרה!

ושזה תיכף יעבור...

חיוכים





## סביבה שמעודדת התפתחות

תינוקות לא צריכים טירונות. הם צריכים סביבה שמעודדת אותם. הסביבה ההתפתחותית כוללת את כל מה שסביבם – אנחנו, המשטח, הצעצועים, הבגדים ובעצם סך כל החוויות שלהם כל יום. אם ניתן להם סביבה טובה, מאתגרת ומעודדת חקירה קרוב לוודאי שהם יתפתחו בשמחה, עם מינימום קשיים ויהיה לנו פחות "תיקונים" אחר כך... אז למה צריך לשים לב? ומה זו סביבה מעודדת התפתחות?

### משטח קשיח

אחד הדברים החשובים שתינוקות לומדים, זה לדחוף כנגד משהו: כשאני דוחף, משהו דוחף אותי בחזרה. כשיש התנגדות הרבה יותר פשוט לדחוף וזה דורש פחות מאמץ ופחות עבודה שרירית. לכן, כדאי לוותר על הספה ועל המזרן הרך ולעבור למזרן קשיח או שטיח. אני מבטיחה שגם אם הם יקבלו מכה קטנה בראש או יתגלגלו בפתאומיות זה לא יהיה נורא. יהיו עוד הרבה נפילות ומכות בהמשך...

- שימו יד על משטח הפעילות ותבדקו שהוא לא שוקע מידי ושהוא "דוחף" אתכם בחזרה
- גם העגלה לא חייבת ריפודים, בעיקר אם משכיבים בה באמבטיה
- אפשר לשחק עם השיפוע כדי להקל עוד יותר

### הלבשה

לא משנה מה העונה בחוץ, לבוש נעים ונוח לתנועה הוא קריטי להתפתחות של הקטנטנים שלנו. ככה הם לומדים על הגוף שלהם ואיך להשתמש בו. בלי גרביים! כמה שיותר. לפחות 40 דקות ביום.

- נא להימנע מלשים כפפות או גרביים על ידיים של תינוקות. זה בעיקר מציק ומפריע. שרוולים מקופלים עד מתחת לשורש כף היד כדי לאפשר תנועה חופשית, פתיחה וסגירה מכנסיים כנ"ל – מקופלים מעל כף הרגל.
- כשהתינוק נמצא על המשטח כדאי להימנע מריצ'רצ'ים, קפוצ'ונים, אפליקציות בולטות וכל דבר שיגביל או יעצבן
- שיטת הבצל: תמיד כדאי להלביש כמה שכבות דקות, להלביש ולהוריד לפי הצורך, ולא שכבה אחת עבה.

### צעצועים

העולם שלנו מצויף וכל צעצוע הוא "אוניברסיטה". בסופו של דבר, תינוקות צריכים צעצועים פשוטים, לא צבעוניים ולא רועשים מידי, שלא עושים יותר מידי דברים, שיעודדו אותם לתפוס, להושיט יד ולחקור את היכולות שלהם. הצעצוע הכי מעניין הוא הפנים שלנו. לחייך, לדבר איתם, לעודד אותם להביט בנו די מקרוב, זה כל מה שהם צריכים. נכון, לא חייב להיות ספר בעגלה. סביב גיל חודשיים אפשר להציע רעשנים. אחד כל פעם, קל, פשוט ונוח לאחיזה. הם עוזרים לחקור פתיחה וסגירה של הידיים, נכנסים בקלות לפה (שגם דרכו חוקרים את העולם) ומעודדים את הושטת היד רחוק לכל הכיוונים.

### זמן פעילות ולמידה

זמן הפעילות כמו שלמדנו יגיע מיד לאחר התעוררות משנה ויכלול שהייה על המשטח – על הגב, על הבטן ועל הצדדים. לחילופין, אפשר לייצר תנועה, ריקודים ועבודה שרירית על הידיים שלנו בזמן הפעילות. גם הצעצועים והגירויים היוזאליים נכנסים כאן, אולם הדגש החשוב ביותר הוא באמת לאפשר לתינוק ללמוד על גופו בכל זווית ותנוחה.





## טיפול ראשוני בתינוק ודברים שחשוב לדעת

מאת רות בר און, אחות טיפת חלב ויועצת הנקה ושינה, מזה 17 שנים בתחום.

### 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 - אדמומיות.

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 לרחוץ 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.





## סימנים לאכילה מספקת אצל תינוקות: איך לדעת שהתינוק שלי אוכל מספיק?

קודם כל, כדאי להסתכל על התינוק ולוודא:  
האם הוא סה"כ נינוח רוב זמן הערות שלו? ישן היטב?  
האם אוכל בשמחה, בלי להתפתל ולהתנגד ומצד שני לא מחפש לאכול כל הזמן?

כמות ארוחות: בחודש הראשון 6-8 ארוחות ביממה. לאחר מכן לפחות 5 ארוחות ביממה.

יש לוודא שהתינוק מראה סימני רעב ("ניקור" עם הראש, ליקוק שפתיים, צליל "נה") לפני האוכל.  
זיכרו: לא כל בכי הוא בקשה לאכול! ומצד שני, חשוב לתת את כמות הארוחות המינימלית גם  
ללא בקשה לאכול. אם אין בכלל סימני רעב למרות שעוברות 3-4 שעות בין ארוחה לארוחה  
כדאי לבדוק את הנושא.

חיתולים רטובים בפפי: החל מהיום הרביעי ללידה צריכים להיות 6-8 חיתולים רטובים ביממה.  
צואה: יציאות רכות, צהובות וגרגריות, כמה פעמים ביום, בחודש הראשון. לאחר מכן התדירות  
משתנה וצואה יכולה להופיע כמה פעמים ביום או פעם בכמה ימים אולם יש לוודא שהיא עדיין  
רכה.

צואה כהה, דמית או רירית – יש לפנות לרופא.

בעת ההאכלה: התינוק נינוח, הלסת שלו נעה בתנועות למעלה-למטה ויש קולות של בליעה.  
השתנקויות ושיעול לעיתים מצידים על זרימה מהירה מידי ויש להתאים את זווית הבקבוק או  
תנוחת ההנקה.

בהאכלה מבקבוק כדאי שהבקבוק יהיה מקביל לרצפה, הפטמה חצי מלאה והתינוק זקוף ולא  
שוכב. בצורה זו, כמו בהנקה, התינוק יכול לעשות הפסקות בעצמו ואין צורך בהפסקות יזומות  
בדרך כלל.

אם את מניקה, לאחר כחודש ניתן לשים לב שאין גודש בדרך כלל, אין פצעים והיניקה אינה  
כואבת. אם יש עדיין קשיים כדאי להתייעץ שוב עם יועצת הנקה.  
שימי לב שכמות החלב בעת שאיבה לא מייצגת את כמות החלב שהתינוק מקבל.

כמובן, חשוב לבדוק שהתינוק עולה במשקל בצורה טובה. אם את לא בטוחה כדאי לשקול  
לעיתים תכופות יותר.

דרך טובה להתמודד עם השונות בין משקלים שונים: אפשר לשקול בכל פעם את הטלפון שלך  
או כל חפץ קבוע שיש לך בתיק ולרשום לעצמך את המשקל שלו, וככה לדעת מהי הסטייה וכמה  
להוריד או להחסיר ממשקל התינוק.

חשוב לזכור שהרגלי תזונה נכונה נבנים מגיל אפס ושרוב התינוקות יאכלו היטב כשהם רעבים  
ויסרבו לאכול כשהם שבעים. כאמור, אם התינוק שלך מסרב לאכול בצורה עקבית, לא מראה  
בכלל סימני רעב או לא מראה בכלל סימני שובע ומוכן לאכול בכל עת – כדאי להתייעץ עם איש  
מקצוע.

בתיאבון ☺

