



# ילדתי, מה עכשיו??

ספר ההוראות להורים טריים  
שהיית אמורה לקבל בחדר הולדות  
ומשום מה שכחו לחלק...

---

**דקלה שלום**

מדריכת התפתחות ושינה,  
חינוכים - בית חם לאמהות ותינוקות





## קרובה הקאה!

מזל טוב! תינוק חדש נולד...

בכל תקופת ההריון אנחנו ממוקדות בלידה: איך יהיה, מה יהיה, עם או בלי אפידורל, קניות והכנות, אבל על הרגע הזה, שאחרי, שבו את מוצאת את עצמך בבית עם יצור חדש שתלוי כולו רק בך, פחות מדברים...  
וגם אם קראת ובדקת וניסית להתכונן כנראה שתגלי שהתפקיד העיקרי של הפיצקולים האלה הוא ללמד אותנו שאנחנו בעצם לא יודעות כלום.  
אז תינוק נולד, אבל איתו לא יצא ספר הוראות מפורט ומסודר. מוזר, נכון?  
החלטתי לעשות סדר ולכתוב את המדריך הזה שחסר לכולנו,  
עם הכלים והתשובות לכל סימני השאלה שמופיעים אחרי הלידה  
כדי שאת תוכלי להרגיש יותר רגועה ובטוחה בעצמך ככה שתתפני ללמוד את  
היצור המתוק הזה שהצטרף למשפחה (:

## מי אני?

היוש! אני דקלה שלום, מדריכת התפתחות ושינה כבר 14 שנה. פגשתי כבר מעל 4000 אמהות וקטנטנים ואני נהנית ללוות כל אחת בדרך שלה ללמוד את הפיצקול שלה ולהיות אמא רגועה ומלאת בטחון. את המדריך הזה כתבתי מתוך הנסיון, השאלות הנפוצות ומה שאני הייתי רוצה שיגלו לי בהתחלה...  
אני מקווה שהוא יעזור גם לך! אז בואי נתחיל...

---

# אולי הוא רעב??

## אן: ייסורי המצפון מתחילים כאן...

הנקה היא טבעית אבל היא דורשת לימוד של שני הצדדים.

זה עלול לכאוב בהתחלה או לתסכל, והעובדה שהשד שלנו לא שקוף ואין בו שנתות שמראות כמה הגוזל אכל מקשה עלינו להבין בדיוק מה קורה. יועצת הנקה טובה תיתן לך את הכלים והבטחון, וחבל לא להיעזר באחת!

בניגוד לתפיסה, אם את מעוניינת - אפשר לשלב בקבוק מגיל אפס בצורה טובה בלי שזה יהרוס את ההנקה לנצח.

מה כדאי לזכור בהאכלה מבקבוק או בשילוב? כמו בהנקה, להאכיל בכל פעם מכיוון אחר. זה חשוב גם לגב שלכם וגם לסימטריה של הפיצקול. לאחוז את הבקבוק במקביל לרצפה ולא "לשפוף" אותו לתוך הפה של התינוק, ככה הוא יאכל לאט יותר ובשליטה. לא, זה לא עושה גזים, גם אם הפטמה לא מלאה אלא רק השפיץ שלה. הפיצקול צריך לפתוח פה גדול סביב החלק הרחב של הפטמה ולא רק השפיץ.

איך אדע שהפיצקול שלי אוכל היטב ולא רעב? הוא נינוח בין הארוחות, עושה פיפי וכמובן עולה במשקל. זיכרי: לא כל בכי קשור לרעב! תמיד כדאי להרים, להרגיע ולתת מענה במגע לפני שמציעים אוכל.

אם כבר מדברים על אוכל אני לא יכולה שלא להזכיר לך לאכול ולשתות. כדאי לדאוג שיהיה לידך בקבוק מים זמין (אם את מניקה – לפזר בקבוקים בכל מקום שאת מניקה בו), לדאוג לאוכל שאפשר לנשנש בכל מיני שעות מוזרות וביד אחת (אצלי עבד: המון פירות יבשים ופשטידות מחולקות למנות), לא להתבייש ולבקש שיביאו לך אוכל! אוכל מזין וטעים יעזור לך להרגיש טוב, לצבור כוחות ולחדש אנרגיות.



### אמא שפויה

#### זה הכי חשוב!

אחת ההתלבטויות הגדולות והמקום שבו כל ייסורי המצפון נפגשים היא הדילמה: ציצי או בקבוק?  
הנקה זה טבעי ובריא ולפעמים נוח יותר וגם נעים יותר לחלקנו, אבל דורש אימון ואמונה. אם החלטת שאינך רוצה להניק, או ניסית ואת מרגישה שזה כבד עלייך, שנני בבקשה: אמא שפויה חשובה יותר מתינוק יונק.  
גם שילוב של בקבוק והנקה לפי תחושותייך הולך בכל צורה שנוחה לך לא משנה מה תבחרי, התינוק יקבל חום ואהבה ואמא רגועה ויתפתח ויגדל היטב.

# שינה וסדר יום

אז: לאן נעלם לי הלילה...?

יש תינוקות שישנים מגיל אפס 12 שעות בלילה. אלה תמיד התינוקות של השכנה... הפיצקול שלך יקום לאוכל או לחיבוק מספר פעמים וסך הכל זו זכותו הבסיסית (: בדרך כלל אין הבדל בין יקיצות יום ללילה עד 3-5 חודשים ולאחר מכן הפיצקול יוותר לפחות על ארוחה אחת כך שיצליח לישון 4-6 שעות רצוף. אם זה מה שקורה - תני לעצמך טפיחה על השכם ולכי לישון!

התינוקות של השכנה גם נרדמים לבד, במיטה שלהם, תוך גרגורים שקטים. הפיצקול שלך - כנראה יזדקק לתיווך על מנת להירגע ולהתנמנם. נסי בעיקר לתת מגע ואם צריך מעט תנועה, אפשר לנסות להפסיק את התנועה ולהניח אותו כשהוא מתנמנם, עוד לפני שהוא שוקע בשינה עמוקה.

## הרדמתי, הנחתי במיטה והוא מיד התעורר!

זה לרוב קורה: הפיצקול נמצא עלינו, ישן בשלווה. אנחנו מחליטים שהוא ישן מספיק עמוק ומנסים להניח בעריסה. מיד כשגופו נוגע במזרן הוא פוקח את עיניו בערנות מוחלטת וכל הסיבוב מתחיל מהתחלה. למה זה קורה? משתי סיבות. הסיבה הראשונה היא העדינות שלנו- אנחנו מנסים לבצע תנועה כמה שיותר איטית כדי שהוא בכלל לא ירגיש שהוא זו. בפועל, מה שקורה הוא שהתינוק מבלה המון זמן באוויר, רחוק מהחום שלנו אבל גם עוד לא במיטה וכבר שם הוא מתעורר... לכן תעשו את המעבר מהיר ותמשיכו להניח יד כבדה אחרי ההנחה!

הסיבה השנייה היא התזמון - קשה לקלוע לשינה העמוקה, ולכן ההצעה שלי היא - להניח בשניה שעצמו את העיניים! נכון הם עוד לא ישנים עמוק אבל הם בדרך לשם, ובשילוב עם המהירות והמגע הם ימשיכו את התהליך בעצמם.

אפשר גם לנסות עיטוף, בשמיכה ייעודית או סתם בחיתול טטרה גדול, ככה שכל הגוף שלהם מכוסה בצורה הדוקה והידיים צמודות. זה לא עובד על כולם ויש כאלה שההגבלה הזו רק תעצבן אותם, אבל אצל הרבה פיצקולים זה מייצר שקט ונינוחות ושינה טובה יותר.



# שינה וסדר יום

## אור זמנים לקטנטנים

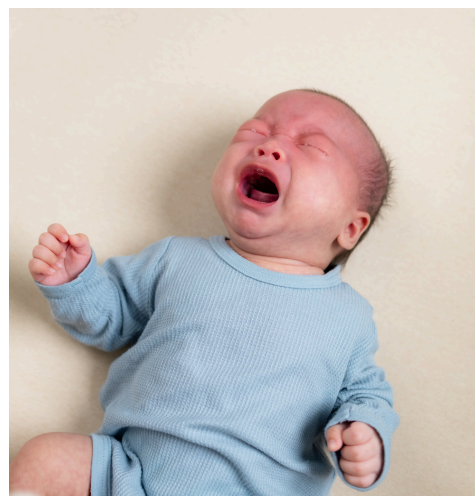
הפיצקולים שלנו נולדים ללא יכולת להבדיל בין יום ללילה ועם שעון פנימי לא בדיוק מכוון, אבל יש כמה דברים בסיסיים שאפשר לעשות מההתחלה ויעזרו גם לנו וגם להם "לכוון שעונים", להירדם בקלות, לישון טוב יותר בלילה ולא להגיע לעייפות יתר:

- לחשוף לאור שמש מלא – לצאת לטייל קצת בעגלה או במנשא בשעות הבוקר או הצהריים
- לחשוף לשעת הדמדומים, רצוי בשילוב תנועה. כלומר – לצאת שוב לפנות ערב, ככה שהמוח "יבין" שתיכף לילה, רצוי במנשא על מנת שתהיה גם תחושת תנועה שתעייף את הגוזל ותסייע לשרירים שלו להשתחרר.
- הבדל בהתנהלות שלנו בין היום ללילה: במהלך היום אור מלא, רעש, תקשורת וצחוקים, משחק ועניין. בלילה האורות מעומעמים, אנחנו מדברים בשקט, יש פחות תגובות ופחות רעש.
- להעיר תינוק ישן! כן כן, אני יודעת שזה לא להיט אבל כדי שהשינה הארוכה תגיע בלילה לפעמים צריך לכוון אותו לשם, וזה גם חשוב לארוחות מסודרות: אם הפיצקול ישן יותר משלוש שעות רצוף במהלך היום - להעיר אותו קצת, להציע לו נשנוש, לתת קצת תנועה, גם אם אחרי כמה דקות שוב רוצה לישון נתנו לגוף סימן. לעומת זאת בלילה - לא להפריע (אלא אם קיבלת הוראה מרופא להעיר), מינימום התעסקות גם במהלך היקיצות.
- טקס שינה. זה מה שישדר לגוזל שעכשיו לילה. לסגור את התריסים, לכבות את הטלוויזיה, לדבר בשקט, אפשר להוסיף מגע או דקלום קבוע או אמבטיה או כל שילוב שלהם, אוכל - ולילה טוב (:



# הצילו, גזים!

הזהירו אתכם. שמעתם סיפורי זוועה. ואיכשהו תמיד האמנתם שלכם זה לא יקרה. ואז, יומיים או שבוע אחרי הלידה, זה מגיע: צווחות והתפתלויות ושום דבר לא עוזר, ואת מבינה: גזים. הם הגיעו גם אלינו.... מערכת העיכול של הפיצקול שלך עוד לא בשלה, יש בה תקיעויות ולפעמים היא פשוט מתקשה לעמוד בעומס - ושניכם סובלים מזה...



מה יכול לעזור?

- 1. תנועה.** להחליף תנוחות אחיזה, לרקוד, לטייל, לזוז. שימו מוזיקה שאתם אוהבים או צאו להליכה, העיקר שתזוזו והגוזל איתכם.
- 2. מגע.** מגע עמוק עוזר לשרירים להרפות ולשחרר. גם במערכת העיכול יש שרירים וגם להם אתם יכולים לעזור להרפות. לחפון את הבטן הקטנה שלהם ולעזוב לאט, לעסות מסביב לפופיק בתנועות סיבוביות, לטפוח על הטוסיק, כל אלה יעזרו להניע את הכל קדימה והחוצה.
- 3. מנשא בד.** זה בעצם השילוב המושלם בין תנועה ומגע: הגוזל עטוף היטב מכל הכיוונים, אתם בתנועה אבל הידיים משוחררות. שימו לב שמגע של עור לעור (במנשא כשהוא בלי חולצה וגם הנושא עם הבטן חשופה) עושה פלאים לשיפור ההרגשה של הפיצקול ולשיכוך כאבים ורגיעה.
- 4. אופן האכלה.** אוכל הוא לא פתרון מיידי לבכי ולכן כדאי לנסות קודם להרגיע. זיכרו שהקיבה של הקטנטנים עדיין פיצית ונוצר עליה עומס די בקלות. מה קורה לקטנטנים שמקבלים המון אוכל שהם בכלל לא התכוונו לאכול במהלך היום? הם מתנקמים בערב! ואז מתחיל המעגל המקולל: בכי – אוי אולי הוא רעב – נשנוש – בכי – נו הוא לא אכל כלום המסכן הוא עדיין רעב – אוכל – וחוזר חלילה. חכו. נסו את כל מה שכתוב למעלה - לחבק, לרקוד, מנשא וכו'. עוזר? מעולה. ניסיתם הכל והוא לא משתף פעולה? רק אז תאכילו.

# בואו נדבר על למידה

א: הוא יתרגל לידיים???

במציאות -

הגוזל או הגוזלית האלה בילו 9 חודשים בערך ברחם. הם בחוץ כמה? חודש? שלושה? הם עוד לא יודעים איפה הם מתחילים ואיפה הם נגמרים. הם עוד לא \*התרגלו\* בכלל לעובדה שהם לא ברחם! המוח שלהם עדיין לא מתפקד בצורה מלאה ורוב העבודה נעשית על ידי רפלקסים וצרכים פרימיטיביים.



למידה, כמו שאנחנו חושבים עליה, כמעט ולא קיימת. לכן, כל עניין ההרגלים אינו רלוונטי. הם נרגעים כשאנחנו מחבקים ומרימים כי זה מה שהם צריכים ולא כי הם זוממים משהו. הם לא מפונקים כי הם פשוט עסוקים בלקבל את התנאים הבסיסיים שלהם כדי לגדול, להתפתח ולהרגיש בטחון. מגע, ובעיקר מגע מחבק ועוטף, ועוד יותר בעיקר כזה שמשולב עם תנועה, הוא צורך קיומי עבורם. כמו אוויר ואוכל. לתת לפיצי הזה כרגע את החיבוק הזה שהוא זקוק לו - זה בדיוק מה שיסייע לו לרכוש בטחון בעצמו ובגופו ולהיות נינוח, ולגדול להיות תינוק שמסוגל להתרחק מאמא ואבא, להעסיק את עצמו וללמוד דברים חדשים בנחת.

ומה לגבי הרדמה? גם שם יש פחד גדול מהרגלים... אז כבר דיברנו על זה - אבל חשוב לזכור שוב, שהמגע והתנועה עלינו עוזרים לפיצקול לווסת את עצמו, לשחרר ולהירגע ולכן זה הרבה פעמים גם חלק מההרדמה. כדי לא להיות בלחץ עם ההרדמות בהמשך אני מציעה - לגוון באופן ההרדמה מידי פעם, לנסות להניח לפחות חלק מהפעמים במיטה, ולהוסיף להרדמה עוד סימנים קבועים - שיר, מוזיקה, חפץ מעבר וכו'.

את בטוח שומעת את זה  
מכל כיוון:  
את מרגילה אותו!  
הוא יהיה מפונק!  
תרגילי אותו לישון במיטה  
כי אחרת את תסבלי...  
הנה הוא כבר עושה עליך  
מניפולציות ובוכה כדי  
שתרימי אותו...  
ועוד כל מיני משפטים,  
תסלחי לי, מונפצים,  
שאינ להם קשר למציאות.

# התפתחות ראשונית

כבר אמרנו: היצור הקטן הזה, לפחות עד גיל 4-3 חודשים, הוא עדיין על תקן עובר. המוח שלו עוד לא בשל לחלוטין והוא מונע בעיקר על ידי הרפלקסים והצרכים הבסיסיים שלו. אין צורך לעשות טירונות ולתרגל כל היום, אבל כן יש כמה דברים בסיסיים שאפשר לשבץ כדי לעזור לקטנטנים ללמוד, להתפתח ולהתחזק



אז מה אפשר לעשות?

- 1. שיטת השניצל: לשכב על הבטן אבל לא רק** לתינוק יש 4 צדדים: בטן, גב, צד ימין וצד שמאל. אפשר להשכיב אותו ולשחק איתו על כל אחד מהצדדים הללו. ככל שיתנסה יותר הוא ילמד להכיר ולאהוב אותם גם אם בהתחלה זה קשה. שיכבו לידו, געו בו, שירו לו ולאט לאט הוא ילמד. אל תתעסקו כרגע בלסדר את הידיים או בלהרים את הראש ואל תגיעו לבכי ותסכול. המטרה היא נינוחות ולמידה הדרגתית ונעימה.
- 2. אתם מוכרים לי מאיפשהו: קשר עין ותקשורת ראשונית** הפנים שלכם הם הצעצוע הכי מעניין. בשלב ראשוני קשר עין נמשך רק למס' שניות אבל הוא הולך ומתארך. לאחר מכן מגיע מעקב אחריכם ואפילו חיפוש ואז חיוך. תנו לגוזל הזדמנויות לחוות קשר עין: בזמן האכלה המרחק מהפנים שלכם הוא אידיאלי אז שוחחו איתו והסתכלו בו תוך כדי. לאחר מכן אפשר להתקרב ולהתרחק מהם, לנוע מצד לצד ולתת להם לחפש את המבט והחיוך. כרגע זו באמת למידה מספיק מספקת ומעניינת וזה עוד ממש לא הזמן לצעצועים צבעוניים, ספרונים וגירויים אחרים.
- 3. זה הגוף שלי: למידה מבוססת מגע** הגוזל הקטן שלכם עדיין לא יודע איפה הגוף שלו מתחיל ואיפה הוא נגמר ומה אפשר לעשות איתו. הרפלקסים שלו יעזרו לו ללמוד וגם המגע שלכם. הניחו אותו על משטח או עליכם כשהוא על הבטן ותנו לו לדחוף עם הרגליים. תנו לו מגע עדין וגם עמוק בכל הגוף- תגלו שהגוף מגיב אחרת לכל גירוי. המגע העמוק שלכם יעזור למוח שלו לבנות "מפה" של הגוף ולהבין מה נמצא איפה. השרירים לומדים להתכווץ ולהרפות והתנועה לאט לאט תהפוך לרצונית.
- 4. אני רוצה לרקוד: גירויים ראשוניים למערכת שיווי המשקל** תנועה על הידיים שלכם תסייע למערכת שיווי המשקל להתפתח. לא נרצה להבהיל או לגרום לו לקפוא אלא להנות מהעניין ולבנות בטחון. אז ריקדו איתו או צאו לטיול על הידיים או במנשא. חשוב שהגוזל יהיה קרוב אליכם, זה עוד לא הזמן לאווירונים, זריקה באוויר ותנועות גדולות. זוהי רק ההתחלה (:

# כמה טיפים אחרונים

- תני לכל בן משפחה להתנסות וללמוד להרגיע, לטפל, לשחק
- אל תנסי לדעת ולקרוא הכל באינטרנט, זה בעיקר מבהיל ומבלבל
- בהמשך לזה - בחרי רק כמה קולות "משפיעים" ולא את כולן...
- אל תצפי שאנשים, אפילו הקרובים ביותר, יבינו מיד למה את זקוקה. תהיי ברורה ותבקשי! עזרה, אוכל, חיבוק...
- אם את מרגישה מוצפת, מדוכדכת, קשה לך - פני לעזרה מקצועית. זו לא בושה.



# לסיכום...

אמהות היא לא יכולת אוטומטית שנולדת עם התינוק.

אני אישית זוכרת את שלושת החודשים הראשונים שלי כאמא בתור תערובת הזויה של שינה, עירות, לחץ וחוסר אונים... זה תיכף משתפר. לא תרגישי קלולס לנצח. דברים יסתדרו. האהבה תציף אותנו בשלב כלשהו, הלו"ז יסתנכרן, הגזים ייעלמו כלא היו. אני יודעת שזה קשה, אבל אפשר לנסות קצת לזרום עם הקושי. להיות הורים אומר – שלא הכל ילך בדיוק כפי שנרצה או שדמיינו..



להתמקד ברגעים הקטנים של האושר, במה שעושה לנו טוב ולא בכל מה שקשה ותקוע ולא עובד.

קחי לך שעה לעצמך בלי התינוק, תנוחי ותטעיני מצברים. זוכרת שאמרנו לבקש? אז גם את זה חשוב לבקש לעצמך. ואם את זקוקה לחיזוקים, תשובות, הנחיות או סתם חיבוק – אני פה! אל תשכחו לחייך (:

דקלה

**יש לך עוד שאלות? רוצה ללמוד עוד?**

**דברי איתי!**

 054-5950373

 *babysmiles1*

**ובואי לפגוש אותי בסדנה או אונליין,  
אני מחכה לך (:**