



תינוקות רפלוקס – כלים וטיפים

להיות הורים לתינוק עם רפלוקס זו חוויה מאד לא פשוטה. מעבר לטיפול התרופתי שלפעמים מאד עוזר יש כמה כלים שיכולים להקל בהתנהלות היומיומית. חשוב לדעת, שלא כל תינוק שפולט סובל מרפלוקס. אלה הסימנים שבדרך כלל מאפיינים את המצב (כמובן שתמיד כדאי להתייעץ עם רופא מומחה):

- תינוק חסר שקט באופן קיצוני, נראה שהוא מבלה את ימיו בבכי והתפתלויות.
- לא תמיד יש פליטות, אבל אם יש הן מלוות בבכי וכאבים לאחר מכן.
- תינוק שמסרב לאכול ואוכל כמויות מינימליות או להיפך, שדורש כל הזמן לאכול
- הקשתות של הגב אחורה בעיקר סביב האוכל
- עלייה איטית במשקל
- אם התינוק שלך פולט המון, אבל סה"כ נינוח באופן כללי וגם לאחר הפליטה, עולה היטב במשקל ואוכל בשמחה, כנראה שלא מדובר ברפלוקס.

תזונה ומסביב לה

- לבדוק אופציה לארוחות קטנות וצפופות יותר
- האכלות איטיות, כשהתינוק זקוף יחסית. מבקבוק: הבקבוק מקביל לרצפה והפטמה חצי מלאה. בהנקה: התינוק לא שוכב לרוחב הגוף שלנו אלא באלכסון, כשהאגן שלו נמוך יותר מהראש.
- פרוביוטיקה – מסייעת במקרים של עצירות, כאבי בטן, גזים
- לאחר הארוחה – להימנע מתנוחה של חצי ישיבה (כמו בסלקל או טרמפולינה) שמעמיסה על הבטן. התנוחה הטובה ביותר היא ערסול קדמי, שיוצרת "מקום" למערכת העיכול לכיוון מטה. לשים לב, כמו בתמונה, שהברכיים רחוקות מהבטן.
- גרעפס: כדאי ללחוץ מצד הגוף על הצלעות פנימה.

עבודת הרגעה כללית

- מונטוניות: מתו"ק הוא הפתרון הראשוני לבכי או התפתלויות. גם אם התינוק רעב עדיף להאכיל אותו לאחר שנרגע מעט ולא תוך כדי בכי
- מנשא: להעדיף תנוחת בטן לבטן (רצוי במנשא בד בו ניתן למתוח את המנשא עד מתחת). לנסות להימנע מפנים החוצה, שמנציחה את המתח בבית החזה. עירסול כלל לא מומלץ לרפלוקס.
- תנועתיות ושחרור בית החזה: בשכיבה עלינו, לחבוק את הצלעות משני הצדדים. להניע את כל בית החזה למעלה ולמטה 20-30 פעם (הטוסיק לא צריך להתרומם, זו עבודת הארכה קטנה). לאחר מכן להניע מצד לצד (צד אחד של בית החזה נדחף פנימה והצד השני החוצה. שלב שלישי – למקם את האגודלים שלנו על השכמות שלהם ולבצע תנועה של סגירה של בית החזה (הארכת השכמות) ופתיחה.

עבודה על מערכת העיכול

- שרירים טבעתיים: עם מוצץ או אצבע, לטפוח מסביב לפה עד שהגזול פותח את הפה ומתחיל "לחפש". להכניס את האצבע או המוצץ בזווית כלפי מעלה כל שיגע בחיך, לתת שתי מציצות חזקות – ולשלוף החוצה, ולהתחיל מהתחלה.
- אצל תינוקות שלא מתעורר אצלם חיפוש או לא פותחים את הפה: עיסוי בתוך כל הפה. לעבור עם אצבע נקייה בתוך כל הפה בלחיצות עמוקות יחסית: חניכיים, חיך, לשון, פנים הלחיים.
- רגיעה של מערכת העיכול: בערסול קדמי או בתנוחת "נמר", לחפון עם יד אחת את הבטן, לספור עד 5 ולשחרר לאט לאט. להרגיש את הבטן "נופלת" לתוך היד.

באופן כללי

- השכבה על צד ימין מסייעת למניעת פליטות ומנוחה טובה יותר
- לא לתת לפליטות לנהל אותנו. הם יפלטו בכל מקרה, נכון? דווקא ככל שנשכיב על הבטן יותר ויהיה להם יותר נוח בית החזה יהיה יותר תנועתי והם יפלטו פחות.

