

## הדרכה לקראת שחרור

הורים יקרים,

תקופת האיטופו של תינוקכם מתקרבת לסיומה. הרגע האדול  
האיץ ואתם חשים הקלה ושמחה. יחד עם זאת קיימת הרגשה  
שמוטפת עליכם אחריות רבה הטיפול בפע הבית וחששות בדבר  
יכולתכם למלא אחר מטלה זו. הדאגה הזו היא נורמלית  
ותינוקכם משחרר רק לאחר שאנו בטוחים שהוא פשוט לשחרור  
ואתם מסוגלים לטפל בו. ביום השחרור תשוחחו עם הרופא  
והאחות מהפכיה, אשר יסכחו עבורכם את תהליך האיטופו  
וידריכו אתכם בכל הנוגע לטיפול בילדכם ולמעקה הנדרש.  
מידע זה יסייע בידכם להתמודד עם הטיפול בתינוק בבית  
בתקופה הראשונה לאחר השחרור.



תרוו נחת מלידול ולדכם  
מאחז הצוות המטפל בפכיה

הכינה וצרכה: אלהינה שלייבר

## הכנת הבית

### לפני הגעת התינוק הביתה עליכם להכין את:

- \* עריסה, מיטה או עגלה, שאותן יש להעמיד ליד קיר פנימי בחדר המושפע פחות ממזג האוויר בחוץ.
- \* שידת החתלה או שולחן לצורך זה.
- \* מד חום לטמפרטורת החדר. מומלץ להתקינו בקיר מעל מיטת התינוק.
- \* אמבט קטן מיוחד לתינוק.
- \* בגדים לפי העונה.
- \* טיטולים וחיתולי בד.
- \* מוצצים ובקבוקים.
- \* מד חום גוף.
- \* בחורף יש להיערך עם מכשיר חימום, רצוי חשמלי.
- \* מד חום לאמבטיה.

## שמירה על חום גוף התינוק והסביבה

- \* חום גוף תקין של התינוק נע בין  $37.3^{\circ}\text{C}$  -  $36.5^{\circ}\text{C}$ .
- \* יש לשמור שטמפרטורת החדר שבו התינוק שווה תהייה:  $24^{\circ}\text{C}$  -  $22^{\circ}\text{C}$  בקיץ ו  $26^{\circ}\text{C}$  -  $24^{\circ}\text{C}$  בחורף.
- \* כדאי לאוורר את חדרו מידי יום לשם תחלופת אוויר.
- \* אין צורך במדידת חום גוף התינוק כדבר שבשגרה. יש לוודא שהבטן והחזה של התינוק חמים למגע והוא אינו מזיע במצחו. אם מתעורר חוסר בטחון באשר לחום גופו של התינוק ניתן למדוד חום בעזרת מד חום מתחת לבית השחי למשך 10 דקות בהשגחתם הצמודה.

### סימני חוף גוף גבוה:

זיעה, עור אדום, אי שקט, נשימה מהירה, בכי ממושך והתינוק חם למגע.

### טיפול בחום גוף גבוה:

- \* במידה וחום הגוף מעל  $37.4^{\circ}\text{C}$ , יש לקרר את התינוק בהדרגה על-ידי הורדת חלק מבגדי התינוק ושמיכות והורדת הטמפרטורה בחדר.
- \* במידה וחום הגוף גבוה מ-  $38^{\circ}\text{C}$  רחצו אותו באמבטיית מים שהטמפרטורה בה נמוכה מטמפרטורת התינוק ב-  $2^{\circ}\text{C}$  ופנו לרופא. חום גבוה מ-  $38^{\circ}\text{C}$  יכול להוות סימן למחלה.

### סימני חום גוף נמוך:

עור שיש, ישנוניות, חיוורון, חוסר תאבון והתינוק קר למגע.

### טיפול בחום גוף נמוך:

- \* במידה וחום הגוף מתחת ל-  $36.5^{\circ}\text{C}$ , יש למדוד חום בפי הטבעת בעזרת מד חום מרוח בקצהו במשחה שומנית. מד החום יוכנס בעדינות לפי הטבעת לעומק שלא יעלה על חצי ס"מ, למשך 2-3 דקות. נסו לחמם את התינוק באמצעות הוספת בגדים, שמיכה או חימום החדר. לאחר חצי שעה חזרו על מדידת החום. אם טמפרטורת הגוף עדיין נמוכה מ-  $36^{\circ}\text{C}$  יש לפנות לרופא המטפל.

## שמירה על ההיגיינה

### רחצה:

מומלץ לרחוץ את התינוק באמבט פעם ביום, אך אין חובה לרחוץ תינוק מפוחד ובוכה. הרחצה צריכה להיות מקור הנאה ולא פחד עבור תינוקכם. תינוק שמגלה חוסר הנאה ופורץ בבכי מרחצה, הימנעו מלהפעיל כוח. חוויה שאמורה להיות נעימה עלולה להפוך בעתיד למענה. ישנן דרכים אחרות לנקות אותו ותוכלו להשתמש באחת מהן עד שהוא ירגע וילמד להנות מאמבטיה טובה.

### רחצה באמבטיה:

- \* לא ניתן לרחוץ תינוק קטן באמבטיה רגילה. ניתן להשתמש באמבט קטן מיוחד לתינוק עד גיל שנה ויותר.
- \* הציבו את האמבט הקטן לתינוקות בגובה נוח, במקום יציב, כדי שלא תסבלו מכאבי גב. אם מזג האוויר קר, וודאו חימום החדר.
- \* מלאו את האמבט עד שהמים יכסו את גופו של התינוק כשהוא באמבט, אך לא יותר מכך, כדי שלא ייבהל מעומק המים.
- \* המים צריכים להיות חמימים. מדדו את הטמפרטורה באמצעות המרפק ולא כף היד. כף היד רגילה לטמפרטורות שונות משאר הגוף.
- \* הפשיטו את התינוק והכניסוהו בהדרגה למים, כך שלא יבהל ולא יחוש בקור. המשיכו להחזיק בו ותנו לו שהות להתרגל למים, ורק אז שחררו את ידכם הימנית.
- \* המשיכו להחזיק בידכם השמאלית את עורפו במשך כל זמן הרחצה, כך שראשו יישאר מעל פני המים. סבנו את התינוק בידכם הפנויה בסבון גוף לתינוקות. שאריות סבון עלולות לגרום לגירוי, שיטפו מעליו את הסבון היטב אך אל תשפשפו אותו, כי עורו עדין.
- \* אין צורך לחפוף את ראשו של התינוק בכל אמבט, אלא רק פעם - פעמיים בשבוע (לפי שיקולכם), או כשהשיער מלוכלך ודביק. חפפו במים ובשמפו מיוחד לתינוקות שאינו גורם לדמעות. היזהרו שלא יחדרו מים או שמפו לעיני ואוזני התינוק.
- \* הוציאו את התינוק מתוך האמבט היישר לתוך מגבת גדולה ועטפו אותו בה. יבשו אותו היטב, וכשיהיה יבש לגמרי הלבישו אותו בבגדים נקיים.

**\* אל תשאירו אף פעם את התינוק לבד באמבט, אפילו לא לרגע אחד קצר! תינוקות יכולים לטבוע אפילו ב - 5 סנטימטרים של מים!!!**



### רחצה באמצעות מטלית:

שיטה זו טובה לתינוק המסרב להיכנס לאמבטיה, או מכל סיבה אחרת שבגללה לא ניתן לרחוץ את התינוק.

\* השתמשו במים פושרים. תחילה טבלו בהם פיסת צמר גפן ונגבו את עיניו של התינוק, מהזווית הפנימית כלפי חוץ. השתמשו בפיסה נוספת לעינו השניה.

\* בפיסת צמר גפן אחרת נקו את פניו מזיעה ומשאריות מזון. נגבו גם את עורפו, צווארו ומאחורי אוזניו. שימו לב במיוחד לקפלי העור בהם עלולים להצטבר זיעה ולכלוך.

\* רחצו בסבון את ידיו של התינוק.

\* הסירו את החיתול ונגבו את הישבן במגבון לח ומרחו משחה למניעת תפרחת.

\* אם התינוק מיוזע נגבו גם את שאר גופו במגבון לח, כדי למנוע גירוי בעור.

### החתלה:

\* רצוי לחתל על שידת החתלה או משטח החתלה כלשהו. משטח החתלה צריך להיות בגובה של שולחן וניתן בהחלט להשתמש בשולחן לצורך זה. אם תחתלו באופן קבוע על מיטה או על משטח נמוך אחר, אתם עלולים לסבול מכאבי גב.

\* משטח החתלה צריך להיות לפחות באורכו של התינוק כדי שראשו ורגליו של התינוק לא ישתלשלו החוצה. הוא צריך להיות מכוסה במשטח החתלה ספוגי, שמיכה או כל ציפוי רך אחר.

\* אם השידה צמודה לקיר, רפדו אותה במגן ראש.

רכזו על השידה את כל מה שנחוץ לכם בעת ההחתלה: טיטולים, משחה ומגבונים לחים.

### אל תעזבו את התינוק אף פעם לבדו, אפילו לא לרגע!

\* בעת ההחתלה, שימו לב שהטיטול נוח לתינוק. לא הדוק מידי ולא רפוי.

\* החליפו טיטול כל פעם שהוא ספוג בשתן ו/או צואה. אם העכוז של התינוק מלוכלך או רטוב, רחצו אותו בכיור (להיזהר ממים רותחים או קרים - יש לווסת תחילה את המים) או נגבו במגבון לח. אין צורך לעשות אמבטיה שלמה לתינוק לפני כל החתלה.

\* אם אתם משתמשים לניקוי העכוז במטלית או במגבון לח, החלו את פעולת הניקוי מאזור אברי המין כלפי חוץ, כדי לא ליצור זיהום באזור איברי המין. מירחו את העכוז (לא כלפי איברי המין) במשחה על מנת למנוע גירוי. במידה ומתפתח בעכוז גירוי או פצע שאינו מגיב למשחה כדאי לפנות לאחות או לרופא.

### טיפול בטבור:

חיטוי הטבור באלכוהול 70% מתבצע כ - 3 פעמים ביום עד לנשירת הטבור ולאחר מכן עד להתייבשותו.





## הזנת התינוק

### הנקה וחלב אם:

- \* ההנקה הינה ההזנה המומלצת ביותר לתינוקך. ייתכן ותינוקך יוכל לינוק רק חלק מהארוחה ואחר כך יתעייף. כשיתחזק יוכל לעבור להנקה מלאה. לפעמים יש להשלים את המנה באמצעות בקבוק. רצוי שהתוספת תהיה חלב אם ששאבת בעזרת משאבה המיועדת לכך.
- \* חלב אם טוב ומומלץ לפגים כמו לתינוקות. יתרונו המרכזי על פני מזון אחר הוא בכך, שבחלב אם יש נוגדנים המגינים מפני מחלות.

### אחסון חלב אם:

- \* טרי - חלב אם שזה עתה נשאב יינתן תוך שעה לתינוק ואין צורך לחממו.
- \* טרי / מקורר - חלב אם ששהה במקרר מרגע שאיבתו והוא טוב למתן עד ל - 24 שעות מרגע שאיבה.
- \* קפוא - חלב אם שהוקפא בהקפאה עמוקה בפגיה בבקבוקים סטריליים טוב לשימוש עד 3 חודשים מהקפאתו. מרגע הפשרתו הוא טוב לשימוש תוך 24 שעות כשהוא שמור במקרר.
- \* לפני האכילה ניתן לחמם חלב אם בתוך כלי עם מים חמים או במחמם בקבוקים. אין לחמם במיקרוגל בשל פיזור חום לא סימטרי. יש לבדוק את מידת החום בטיפטוף החלב על גב היד לפני המתן לתינוק.

### הכנת תחליף חלב אם:

יש להכין את האוכל על-פי הוראות היצרן. חשוב לשים לב לתאריך התפוגה.

### ניקוי הבקבוקים:

בקבוקים חדשים יש להרתיח במשך 10 דקות בתוך סיר עם מים. בשימוש חוזר יש לרחוץ היטב משאריות אוכל את הבקבוק ואת הפטמה ולהשרות אותם במים רותחים.

### זמני האכלה:

\* עד הגעת התינוק למשקל 3,000 ק"ג יש להעירו ולהאכילו בתדירות של כ - 3 שעות (גם בלילה) ולתת לו 45-60 סמ"ק או לפי רצונו לכל ארוחה. ממשקל זה ואילך יש להאכילו לפי רצונו (אין צורך להעירו בלילות ולהאכילו).

### תנוחת הילוד בעת האכלה:

יש להחזיק את התינוק כשראשו נתמך ומורם. הקפידו על תנוחה נוחה עבורכם. כאשר התינוק אוכל בין אם הוא יונק ובין אם הוא ניזון מבקבוק, הוא בולע גם מעט אוויר יחד עם החלב. האוויר ממלא את ביטנו וגורם לאי נוחות, ולכן בזמן ההאכלה יש לעשות הפסקות ולאפשר לתינוק הוצאת אוויר על-ידי הרמת התינוק והשענת ראשו על כתפיכם. לא כל התינוקות זקוקים להוצאת אוויר בכל ארוחה. אם לא הוציא אוויר אחרי מספר דקות, ניתן להמשיך ולהאכילו. אין צורך לטפוח על גבו ולנסות לגרום לו לגהק בכוח. אם התינוק מכחיל בזמן האוכל, יש להפסיק את ההאכלה ולהרימו למצב זקוף כדי שיחזור לצבעו הקודם.

### פליטה:

תינוקות פולטים מעט חלב לאחר האוכל לעיתים קרובות. הם עושים זאת מפני שהחלב התערבב בקיבתם עם האוויר שבלעו, והאוויר יוצא יחד עם מעט חלב. אם זו כמות קטנה אין צורך לדאוג. אם הפליטה היא בכמות גדולה, בדקו אם קיימת סיבה שגרמה להצטברות עודף אוויר בקיבה כגון:

\* טלטול התינוק או הקפצתו לאחר האוכל.

\* בכי ממושך מכניס הרבה אוויר לקיבה.

\* חור הפטמה קטן מידי, והתינוק מוצץ בכוח ובולע גם אוויר.

### הפרשות

\* טיטולו של התינוק אמור להיות רטוב בכל החלפה (כל 3-4 שעות). לשתן אין ריח. אם תינוקכם לא הרטיב בהחלפה אחת, שימו לב בהחלפה הבאה אם התינוק אינו נותן שתן 8-10 שעות ברציפות, או אם השתן הופך לכהה יותר או בעל ריח, יש לפנות לרופא.

\* תדירות היציאות אצל תינוקות משתנה בהתאם לגילו ולסוג האוכל. לעיתים תהיה יציאה אחרי כל ארוחה כמו לתינוקות הניזונים מחלב אם, או אחת ליומיים - שלושה בתחיליפי חלב אם. במקרה של יציאות בעלות ריח רע, מימיות ללא תוכן יש לפנות לאחות או רופא.

### תרופות

בעת השחרור תקבלו הסבר מצוות המחלקה על מתן תרופות וויטמינים לתינוק, דרך המתן והמינון. **אין אף** - יש לוודא שהמינון הרשום על התרופה אכן זהה לזה שמצוין במכתב שחרור. יש לשים לב לתאריך תפוגת התרופה.

#### POLYVIT (פוליויט):

תרכובת של וויטמינים A,B,C,D ואחרים העוזרים בחילוף החומרים של הגוף.

#### FOLIC ACID (חומצה פולית):

מרכיב חשוב בבניית כדורית אדומה ותאים אחרים בגוף.

#### "3" - FERRIPEL (ברזל):

מרכיב חשוב בבניית כדוריות דם אדומות.

בפורמולות מיוחדות לפגים יש לעיתים תוספות

ברזל וויטמינים ולכן בחלקן אין להוסיף ברזל.





## דרכים למניעת זיהומים

הפג נולד עם חוסר בשלות של מערכת החיסון. במהלך ההריון, העובר מקבל מהאם נוגדנים. הם היחידים שעוברים את השלייה ומגינים מפני זיהומים בקטריאליים. לאחר הלידה, רמת הנוגדנים בגופו של הפג נמוכה בהשוואה לתינוק הנולד במועד. רמה זו יורדת לפני הגיעו לגיל חודשיים ונשארת נמוכה במשך השנה הראשונה ולעיתים אף יותר. צרוף של פגות, חוסר בשלות של מערכת החיסון, חוסר בשלות מערכת הנשימה והצורך במקביל להחלים ממחלות העבר שלו, מעלים את הסיכון בפג לחלות במחלות זיהומיות.

כדי למנוע מהתינוק להיחשף למחלות זיהומיות, יש לנהוג לפי ההנחיות הבאות:

- \* להקפיד על כללי היגיינה שהוזכרו בסעיף "שמירה על היגיינה".
- \* לתת את החיסונים במועד.
- \* להרחיק את התינוק מילדים ומבוגרים החולים במחלות מדבקות (שפעת, נזלת, שלשולים וכיו"ב).
- \* להימנע מלשהות עם התינוק באזורים הומי אדם (קניונים, חנויות גדולות, שוק וכיו"ב).
- \* להרתיח את מי השתייה עד גיל 6 חודשים לפחות.

## יצירת קשר עם התינוק

### הבעות פנים:

לתינוק בשבועות הראשונים לחייו לא דרושים כמעט צעצועים. הדבר המעניין אותו ביותר הוא פני האדם. טווח המיקוד של עיניו הוא 20-30 סנטימטרים, בדיוק המרחק של עיניו מפניכם כשאתם מחזיקים אותו. הוא נהנה לבחון את פניכם בסקרנות, והוא עושה בהם כבתוך שלו: תופס את אפכם, דוחף את אצבעותיו לפיכם ולעיניכם ומושך באוזניכם. הוא מביט בכם מרותק במיוחד כשאתם מדברים או מחייכים אליו.

### דיבור אנושי:

התינוק שומע הכל כבר מיום היוולדו, אך מקשיב בריכוז ובתשומת לב רק לדיבור. הוא מזהה את צליל קולכם, ואף שאינו מבין את הנאמר, הוא מבחין בנימת הקול. לכן חשוב לדבר אליו בנחת ורוגע. אפילו אם התינוק שומע דיבורים רבים בסביבתו, בין שניכם או בין אחיו הגדולים, הוא מקשיב רק לדיבור המופנה ישירות אליו. דברו אליו בשעת האוכל, בשעת הרחצה, והסבירו לו כל דבר שאתם עושים. ככל שתדברו אתו יותר, כך יבין מהר יותר את משמעות המילים השונות.

### מוסיקה:

התינוק מבחין במנגינה, ובהבדל בין דיבור לשיר. שירו לו. הוא נהנה יותר לשמוע את קולכם מאשר קלטת. התינוק ינהה גם מכלי נגינה צעצוע, למשל מובייל. המובייל מפתח בו זמנית את החושים: ראייה ושמיעה. התינוק מקשיב למנגינה המתנגנת, וגם עוקב בעיניו אחר הדמויות המסתובבות.

### תמונות:

כדאי להציב בעריסתו של התינוק ספר תמונות מקרטון, בטווח המיקוד של עיניו, כלומר כ - 20-30 סנטימטרים מראשו. עד גיל חודשיים מבחין התינוק טוב יותר בשחור ולבן (למרות שהוא רואה בצבעים), ועדיף לתת לו תמונות בשחור לבן. לאחר מכן אפשר להראות לו תמונות צבעוניות.

## אופן השכבת התינוק



המלצת משרד הבריאות היא להשכיב את התינוק על הגב בזמן השינה. לא מומלץ להשתמש במכשיר שמקבע את התינוק על צידו. אך כאשר התינוק ער ואתם במחיצתו, כדאי להשכיבו גם על הבטן לצורך התפתחותו התקינה. הסדינים במיטה צריכים להיות הדוקים. אין להשכיבו על כרית והשמיכה מעליו צריכה להיות חופשית.

## מצבים שיש לפנות בהם לרופא המטפל:

### שאיפת אוכל לקנה:

כאשר הילד משתעל ו/או משנה את צבעו ומופיע חיוורון או כחלון, הפסיקו מתן מזון במידה ואתם מאכילים אותו. הרימו את התינוק, הטו אותו קדימה לאפשר יציאת שארית מזון מהפה. במידה והילד אינו מתאושש יש לפנות לעזרה רפואית דחופה, למיון או מד"א.

### חום גוף לא תקין:

כאשר חום גוף מתחת ל-  $36^{\circ}\text{C}$  או חום גבוה מ-  $38^{\circ}\text{C}$ .

### קושי בנשימה:

כאשר הילד נושם במהירות ו/או מראה נשימה מאומצת, או משנה צבע גוף לכחול או אפור.

### שינוי בצבע העור:

עם הופעת כחלון, עור שיש, צבע אפור או חיוורון, וודאו שחום גופו תקין. באם חום הגוף תקין פנו לרופא, במידה וחום הגוף אינו תקין, יש לפעול בהתאם להנחיות בפרק שמירת חום גופו של התינוק. במידה ושינוי בצבע מלווה בירידה ברורה בערנות התינוק, אי שקט בולט או ירידה חדה בתאבון, יש לפנות מיידית לרופא ילדים או לחדר מיון.

### הקאות:

במידה ומופיעות הקאות עקשניות ובעיקר קשתיות לפנות לרופא בהקדם.

### הפרשות:

אם התינוק אינו נותן שתן 8-10 שעות ברציפות, או מאבד נוזלים בשל שלשולים, יש לפנות לרופא או למיון בהתייחס לחומרת מצבו.

### הפרשות מאזור העיניים:

במידה וקיימת הפרשה קבועה מהעיניים.



## המשך מעקב

### טיפת חלב:

יש להודיע לתחנת בריאות המשפחה בהקדם על הגעת התינוק הביתה, רצוי באותו יום. בתחנה יבוצעו: שקילה תקופתית, מעקב התפתחותי, קבלת חיסונים (החיסון הראשון נגד צהבת זיהומית מסוג B ניתן במחלקה). יש למסור לאחות מכתב שחרור ופנקס החיסונים שקיבלתם. חיסונים ניתנים לפגים לאחר שחרורם בהתאם לגיל הכרונולוגי, מבלי להתחשב בפגות ובגיל ההריוני.

### הרפא המטפל:

עם שחרורכם מבית החולים רצוי ליצור קשר עם רופא הילדים מהקהילה, על מנת לאפשר לו להכיר את תינוקכם כשהוא בריא. כשתינוקכם חולה יש לפנות לרופא המטפל. בימים הראשונים לאחר השחרור ניתן להתייעץ עם רופאי הפגיה לגבי מצבי החולי.

### מרפאת פגים:

מעקב במרפאת פגים מבוצע על-ידי הרופאים הבכירים של הפגיה. מטרת הביקור במרפאה זו היא לבדוק את התינוק, לאתר בעיות חדשות ולייעץ בהתאם. מרפאה זו אינה מהווה תחליף לרופא הילדים או לטיפת חלב.

### מרפאות רב מקצועיות:

חלק מהתינוקות יקבלו הזמנה לפי הצורך למרפאה רב מקצועית כמו התפתחות הילד, מרפאת עיניים ובדיקות שמיעה. ביום השחרור תקבלו הנחייה לגבי קביעת המועד לבדיקות אלו.



צוות מחלקת פגים  
מאחל לכם בהצלחה!  
באט נותרו לכם שאלות,  
אנא פנו אלינו, אף  
תהססו: 04-9107729



טיפול נמרץ בילוד  
עמוד 10 מתוך 10

