



בילינסון
יולדות



משכב הלידה והטיפול בתינוק

תקופת משכב הלידה נמשכת כ 6 שבועות לאחר הלידה. זוהי תקופת "ההתארגנות מחדש" של גופך.

על מה חשוב להקפיד לאחר השחרור?

- **טיפול בתפרים** - התפרים נמסים. חשוב לשטוף במים וסבון את אזור הפרינאום שטיפות מרובות
- **טיפול בכאב** - בימים הראשונים את עלולה לחוש בכאב הנובע מהתכווצויות הרחם. זוהי תחושה נורמלית לאחר הלידה. ניתן ליטול משככי כאבים לאחר התייעצות עם אח/ות או רופא/ה
- **טיפול בטחורים ועצירות** - מומלץ לשתות הרבה מים ולאכול פירות יבשים. לטיפול בטחורים ניתן להתייעץ עם אח/ות או רופא/ה טרם השחרור
- **דימום** - יכול להימשך עד 6 שבועות ומשתנה בין אישה לאישה. אם לאחר ששחררת הדימום מתחזק או בעל ריח לא נעים יש לפנות לרופא/ה במרפאתך
- **לאחר ניתוח קיסרי** - יש להקפיד על ניקיון אזור הצלקת והימנעות מהרמת משאות כבדים, במהלך החודש הראשון לאחר הניתוח
- **שינויים במצב הרוח** - ייתכנו תנודות בולטות במצב הרוח בשבועיים הראשונים לאחר הלידה. אם המצב נמשך מעבר לשבועיים ומקשה על הטיפול בתינוקך, פני לסיוע בטיפת חלב או לרופא/ה המטפלת/ת בכך
- **כ- 6 שבועות לאחר הלידה** - יש לקבוע תור לביקורת רופא/ת נשים. מומלץ לברר צורך בביצוע בדיקת pap שגרתית. מטרת הבדיקה היא גילוי מוקדם של תהליכים טרום ממאירים או ממאירים
- **כחודש לאחר הלידה** - יש לקבוע תור לרופא/ת משפחה ולבצע בדיקת דם במרפאתך
- **נטילת ברזל** - יש להמשיך ליטול למשך 3 חודשים לאחר הלידה. בנוסף, מומלץ להמשיך ליטול בכל יום חומצה פולית, במהלך כל גיל הפריון בהתאם להוראות הרופא/ה המטפלת/ת
- **בתום תקופת ההנקה**, מומלץ לקבוע תור לביקורת אצל רופא/ה לכירורגית שד

במקרים הבאים יש לפנות לבדיקת רופא/ה:

- חום גוף מעל 38 מעלות
- כאבי ראש או טשטוש ראייה
- דימום מוגבר או הפרשה בעלת ריח חריף מהנרתיק
- חולשה מתמשכת
- אודם או הפרשה מצלקת ניתוחית
- דכדוך הנמשך מעל לשבועיים



על מה חשוב להקפיד בטיפול בתינוק?

- **חום גוף תקין** - 36.2 (מעלות צלזיוס) עד 37.4 (מעלות צלזיוס). מומלץ למדוד חום בבית השחי, אלא אם ניתנה הנחיה אחרת. בכל מדידת חום לא תקינה - יש לפנות לרופא/ה המטפל/ת.
- **טמפרטורה מומלצת בחדר** - כ-22 (מעלות צלזיוס) ואחרי רחצה כ-25 (מעלות צלזיוס).
- בתקופת ההסתגלות הראשונה מומלץ להכין את החדר מראש ואת חדר הרחצה עם כל הציוד הנדרש. זהו הזמן שלכם יחד עם הבייבי החדש!
- **טיפול בטבור** - חשוב לחטא את הטבור בתנועות טפיחה קלות 3 פעמים ביום עם פד טבול באלכוהול 70% עד לנשירה מלאה של הגדם. אל דאגה, הפעולה אינה מכאיבה לתינוק.

הפרשה מהטבור? ריח רע? אדמומיות מסביב לטבור? בכל תופעה חריגה יש לפנות לרופא/ה המטפל/ת

- **השכבת התינוק** - השכבה לצורך שינה - על הגב בלבד בלילה או ביום! מותר ורצוי להניח תינוק על הבטן כשהוא ער לפרקי זמן קצרים לאורך היום. הדבר תורם לחיזוק חגורת הכתפיים ומשפר יכולות מוטוריקה עדינה. השכבה על הבטן תיעשה בהשגחה מלאה שלכם

אמצו לכם הרגל לזמן משחק - בכל החתלה, בתנאי שהאווירה טובה והתינוק במצב רוח טוב, הפכו אותו על בטנו ודברו אליו. גרו אותו עם צלילים וחפצים בולטים פעם מצדו הימני ופעם מצדו השמאלי כדי שירים ויסובב את ראשו אל מקור הגירוי. ככל שיגדל, פרקי זמן השהייה על הבטן יהיו ארוכים יותר, הגירויים יהיו מעניינים יותר, וזמן המשחק שלכם עם התינוק יהיה מהנה יותר!

- **הלבשה** - תינוק זקוק לבגד גוף, מכנסיים עם רגלית ובגד עליון נוסף, בהתאם לעונות השנה. בימים קרירים, מומלץ להוסיף גם כובע כדי לשמר את חום גופו של התינוק וניתן אף לשקול להוסיף גרביים על מנת לחמם את ידיו וכפות רגליו.
- **גזירת ציפורניים וניקוי אוזניים** - רצוי לשקול לגזור ציפורניים מגיל חודש ומעלה, במספרים מותאמים לתינוקות על מנת למנוע פציעה של העור.

מותר לנקות את אוזני התינוק באופן חיצוני בלבד. אין להחדיר מקלונים לניקוי אוזניים לתעלת האוזן. לשעוות האוזניים תפקיד חשוב בשמירה על בריאות האוזניים. לעיתים, הורים מודאגים שהתינוק ישרוט את עצמו. בימים הראשונים לאחר הלידה, ניתן לשקול לכסות את ידיו של התינוק בכפפות ייעודיות או גרביים על מנת לחמם אותן ולמנוע ממנו לשרוט את עצמו. אולם בזמן הנקה או אכילה, אנו ממליצים שידיו של התינוק יהיו חשופות. התינוק מגלה את העולם דרך הידיים...

- **הנקה** - לפי דרישה. בכל פעם שהתינוק בוכה, הציעי לו לינוק. לפחות 8 הנקות ביממה (כל 3 שעות בערך) כולל בלילה.
- **האכלה בתמ"ל** - הכיני את הפורמולה לפי הוראות היצרן, אלא אם ניתנה לך הנחיה אחרת על ידי רופא/ה. השתדלי לקרוא את סימני הרעב של תינוקך, הוא אינו חייב לאכול את כל נפח הבקבוק בכל ארוחה. יש ארוחות שיאכל פחות ויש שיותר. עליו לאכול את הנפח הכולל המתאים לגדילה תקינה, במשך היממה. תינוק שמתעורר בלילה בהכרח זקוק למזון! הנקות לילה אינן הרגל בלבד.



איך תדעי שהתינוק אוכל מספיק?
לפחות 8 הנקות או האכלות ביממה
5-6 טיטולים רטובים משתן במשך היממה (החל מהיממה החמישית)
לפחות 2-3 יציאות לאורך היממה
תינוק נינוח בסיים ארוחה
עליה במשקל

תינוקות יורדים במשקל בימים הראשונים לאחר הלידה. מדובר בתהליך צפוי ותקין. מתחילים לראות עליה במשקל החל מהיממה החמישית, ותוך 10-7 ימים תינוקך צפוי לחזור למשקל הלידה, בין אם הוא יונק ובין אם הוא ניזון מתמ"ל.

מומלץ להחזיק את התינוק לאחר האוכל כ 15-10 דקות ורק לאחר מכן להשכיבו בעריסה (על הגב בלבד).

• **בכי** - הוא לא תמיד סימן לרעב. לעיתים התינוק זקוק למגע, עיטוף, גיהוק, או החלפת טיטול. אם בדקתם והכל כשורה, הציעו לתינוק לאכול.

• **ויטמין D3** - על פי הנחיות משרד הבריאות, מומלץ להתחיל מתן ויטמין D3 מגיל לידה עד גיל שנה (לאחר מכן בהמלצת רופא/ה מטפל/ת או הנחיות טיפת חלב). המינון המומלץ הוא 400 יחידות פעם אחת ביום, רצוי בשעה קבועה על מנת שלא לשכוח.

• **בטיחות ברכב** - חובה להתקין ברכב כיסא בטיחות תקני בכל נסיעה ולכל מרחק! מומלץ להתקין את הכיסא במושב האחורי כנגד כיוון הנסיעה (עד למשקל 10-9 ק"ג). אם תבחרו למקם את הכיסא ליד הנהג, יש להקפיד לנטרל את כרית האוויר במושב זה.

קיבלתם כיסא בטיחות משומש במתנה? מעבירים כיסא בטיחות מילד קודם? הקפידו לוודא את תוקף כיסא הבטיחות! תוקף הכיסא הינו ל- 6 שנים בלבד כשהוא שלם ותקין!

• **ביקור ראשון בטיפת חלב או אצל הרופא/ה המטפל/ת** - מספר ימים לאחר הלידה, תדרשו לרשום את התינוק לאחת מקופות החולים. מומלץ להגיע לטיפת חלב יומיים לאחר השחרור על מנת להעריך משקל ורמות צהבת. רופא/ת ילדים יש לראות תוך שבוע מהשחרור.

למה זקוק תינוקך?

מעבר לטיפול פיזי בסיסי הכולל האכלה, ניקיון ושינה, תינוק זקוק לקרבה, מגע, מענה מתמיד לצרכים פיסיולוגיים בסיסיים, מבט אוהב, צליל קולם וריח גופם של ההורים והמטפלים העיקריים שלו. אין חשש שתינוק יתרגל או "יתפנק" בשל כך. מחקרים הראו כי תינוק המקבל מענה לצרכיו בצורה עקבית, גדל להיות בטוח יותר בעצמו ובסביבתו, וחווה התפתחות רגשית בטוחה יותר.

חשוב לזכור!

- יש להקפיד לחטא ידיים לפני טיפול בתינוק ולפני הכנת אוכל בבקבוק או מגע במזון.
- בבקבוקים ומוצצים יש לנקות בתדירות גבוהה, ולהשתמש במברשת ייעודית וסבון כלים לאחר כל שימוש בבקבוק. פעם ביממה יש לרכז את כל הבקבוקים והמוצצים ולעקר אותם בתהליך של הרתחה או בסטריליזטור ייעודי.
- אפילו לא לרגע! אין להשאיר תינוק לבד על משטח מוגבה, ברכב או באמבטיה
- אין לעשן ליד התינוק
- מומלץ להימנע משימוש במחזיקי מוצצים, סיכות, בגדים עם שרוכים וכפתורים וכל אביזר שעשוי להישלף ולהיבלע על ידי התינוק, או להיכרך סביב צווארו
- מומלץ להימנע מלהניח כריות ובובות בסמוך לפניו של התינוק, כדי למנוע חנק
- אין לכסות את העגלה או הסל-קל בחיתול בד כדי לאפשר כניסת אוויר בסביבת התינוק
- יש לפנות לרופא/ה במקרים בהם תינוקך באי שקט, אפאטי, ללא תיאבון או עם טיטול יבש לאורך זמן