

עולם ההדרכות של ליס

הדרכה לטיפול בתינוק

לקראת השחרור הביתה הנה מספר נקודות חשובות:

רחצה

ניתן לרחוץ את התינוק כבר מיומו הראשון ואין מניעה להרטיב את גדם חבל הטבור. על המים להיות בטמפרטורה של 37 מעלות, זוהי טמפרטורת הגוף וכך לתינוק נעים במים. יש לוודא את הטמפרטורה לפני הכנסת התינוק למים. יש להשתמש בסבון המתאים לרחצת תינוקות. באותו הסבון אנו רוחצים את הגוף ואת השיער. לאחר הרחצה יש לנגב היטב את גופו של התינוק, במיוחד בקפלי העור ולייבש את גדם הטבור. מומלץ לבצע את הרחצה בערב ולפני ההאכלה. ניתן להשתמש בדפני בזמן האמבטיה אך בכל מקרה חובה להחזיק את התינוק במשך כל הרחצה ולעולם לא לעזוב אותו ללא השגחה במים. בהרמת התינוק חשוב לתמוך בעורפו בעדינות.

טיפול בטבור

יש לשמור על גדם חבל הטבור נקי. במידה והוא מתלכלך מהפרשות התינוק, יש לנקותו במים זורמים עם או בלי סבון ולייבש היטב על ידי בד סופג. אין צורך להשתמש באלכוהול או תכשיר מחטא אחר או משחה אנטיביוטית. יש לשמור על גדם יבש - ניתן לקפל את החלק הקדמי של הטיטול על מנת לחשוף את הגדם לאוויר לייבוש מיטבי וגם למניעת מגע עם שתן וצואה. יש לאפשר לגדם הטבור לנשור באופן עצמאי ולהימנע ממישיכתו. בכל מקרה של הופעת סימנים כגון נפיחות, אודם ניכר סביב הטבור, הפרשה של מוגלה, דימום, ריח רע או אם כעבור שבועיים גדם הטבור אינו נושר, יש לפנות לרופא.

טמפרטורת הבית

הטמפרטורה המומלצת בבית היא 22-24 מעלות. יש לדאוג לחימום החדר בזמן הרחצה ל-25 מעלות. חשוב להשתמש במד טמפרטורה בחדרו של התינוק. את מיטת התינוק יש להשתדל לא למקם סמוך לקיר חימום של הבית ואם אין ברירה, יש לדאוג ולהרחיק את המיטה כ-10 ס"מ מהקיר. **חימום החדר:** ע"י רדיאטור או מזגן. יש לדאוג ללחות בחדר באמצעות הנחת קערית עם מים. מומלץ להשאיר חלון פתוח. **צינון החדר:** ע"י מזגן או מאורר אשר אינו מכון כלפי התינוק.

חום גופו של התינוק

חום גוף תקין הינו בין 36.5-37.5 מעלות צלסיוס. משך מדידת החום תלוי בסוג מד החום בו אתם משתמשים (בבית השחי, באוזן או בפי הטבעת).

לבוש

עד גיל חודש מומלץ להלביש את התינוק בשתי שכבות בגדים בחלק העליון של הגוף ובמכנס אחד. במידה וכפות הרגליים קרות, ניתן להוסיף גרביים. בחורף נוסף שכבה נוספת וכובע.

גזירת ציפורניים

ההמלצה היא לא לגזור ציפורניים עד גיל שבועיים. בזמן גזירת הציפורניים יש להשתמש במספריים המותאמים לציפורני תינוקות ולעשות זאת בזמן שהתינוק רגוע או ישן.

החתלה

מומלץ לחתל את התינוק לפני כל ארוחה או במהלך ההנקה, בהחלפה בין השדיים. יש לנקות את אזור העכוז היטב במגבונים לחים או עם מים וסבון ולנגב היטב למניעת לחות, למרוח משחה למניעת תפרחת חיתולים לשמירה על האזור מפני גירוי. אצל בנות יש להקפיד על ניגוב מהפחות לכיוון פי הטבעת, אצל בנים חשוב לשים דגש על הניקיון מתחת לשק האשכים. ייתכן שבשנת יופיעו כתמים בצבע כתום-ורוד או אצל בנות ייתכנו גם סימני דם הדומים לדימום ווסתי - זוהי תופעה פיזיולוגית הנובעת מהפרשת מלחים / הורמונים מהגוף ויכולה להמשך עד גיל חודש ימים.

האכלה

אם מסיבה כלשהי אינך יכולה / מעוניינת להניק יש להקפיד על הכנת תרכובת המזון על פי הוראות היצרן המדויקות תוך שמירה על הניקיון. האכלה מבקבוק מומלצת כל 3-4 שעות. ב 2-3 ימים הראשונים אחרי הלידה, התינוק יורד במשקל עד 10% וחוזר למשקל הלידה לאחר כ-10 ימים.

בטיחות

- אין להשאיר את התינוק ללא השגחה, במצבים כגון הנחת התינוק על שידת החתלה, בעת הרחצה. תינוקות ופעוטות עלולים לטבוע אף במים רדודים, לכן לעולם אין להשאירם ולו לרגע ללא השגחה באמבטיה גם אם נעשה שימוש בדפני (מושב בטיחות לאמבט).
- בהוראת משרד הבריאות ועקב מקרי מוות בעריסה בלילה, יש להרדים תינוק אך ורק על הגב. במשך היום רצוי וחשוב להשכיב את התינוק על הבטן אך ורק כאשר הוא ער ותחת השגחה. השכבה על הבטן חשובה להתפתחות התינוק ולחיזוק שרירי הצוואר ובית החזה. אין להשאיר תינוק על הבטן ללא השגחה! בכל מצב שתינוק נרדם על הבטן או שהוא יוצאת מהחדר, יש להפכו על הגב. יש לשמור על סביבה בטוחה בתוך מיטת התינוק. מומלצת שינה באותו חדר אך לא באותה מיטה, הימנעות מחשיפה לעישון. שימוש במוצץ: אצל תינוקות יונקים מומלץ לחכות 3-4 שבועות.
- יש להימנע מחימום יתר. אין לחבוש כובע לתינוק ישן.
- אין לנסוע ברכב ללא כיסא בטיחות המותאם לתינוק.
- אין לשתות שתייה חמה ליד התינוק או להשאירה בסביבתו.

המשך מעקב

יש לגשת לטיפת חלב בשבוע הראשון לאחר הלידה ולהתחיל מעקב משקל, גדילה והתפתחות.

סימנים המחייבים התייעצות רפואית / פניה לרופא ילדים:

- חום גוף נמוך מ 36.0 מעלות צלזיוס או גבוה מ 38 מעלות צלזיוס.
- אודם סביב גדם הטבור המלווה בדימום, הפרשות מוגלתיות או ריח רע.
- ירידה מתמשכת במשקל.
- מתן שתן בכמות מועטה עד אי מתן כלל.
- אפטיה, אדישות או אי שקט ניכר.
- ירידה בתיאבון, הקאות, פליטות מרובות החוזרות על עצמן.
- צהבת מתגברת או כל שינוי בהתנהגות התינוק או בצבעו.

**בברכת מזל טוב צוות
מחלקת ילודים**