

הדרכה לקראת שחרור

תקופת האישפוז של תינוקכם מתקרבת לסיומה. הרגע הגדול הגיע ואתם חשים הקלה ושמחה. יחד עם זאת קיימת הרגשה שמוטלת עליכם אחריות רבה בטיפול בפג בבית וחששות בדבר יכולתכם למלא אחר מטלה זו.

הדאגה הזו היא נורמלית ותינוקכם משוחרר רק לאחר שאנו בטוחים שהוא בשל לשחרור ואתם מסוגלים לטפל בו.

ביום השחרור תשוחחו עם הרופא והאחות מהפגיה, אשר יסכמו עבורכם את תהליך האישפוז וידריכו אתכם בכל הנוגע לטיפול בילדכם ולמעקב הנדרש.

חשוב לדעת

מידע זה יסייע בידכם להתמודד עם הטיפול בתינוק בבית בתקופה הראשונה לאחר השחרור.



המידע והנושאים שתמצאו בחוברת זו עמ'

- 2 הכנת הבית
- 2 שמירה על חום גוף התינוק והסביבה
- 3 שמירה על ההיגיינה
- 5 הזנת התינוק
- 7 הפרשות
- 7 תרופות
- 7 דרכים למניעת זיהומים
- 8 יצירת קשר עם התינוק
- 9 אופן השכבת התינוק
- 9 המשך מעקב
- 10 מצבים שיש לפנות בהם לעזרה רפואית

תרוו נחת מגידול ילדכם!

מאחל, הצוות המטפל בפגיה

הכנת הבית

לפני הגעת התינוק הביתה עליכם להכין



- עריסה, מיטה או עגלה – אותן 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 36.5°C ל- 37.3°C .
- יש לשמור שטמפרטורת החדר שבו התינוק שוהה תהייה: בקיץ 22°C עד 24°C | בחורף 24°C עד 26°C .
- 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 חום גוף נמוך

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

טיפול בחום גוף נמוך

במידה וחום הגוף מתחת ל- 36.5°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 עד 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°C יש לפנות לרופא המטפל.

סימני חום גוף גבוה

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

טיפול בחום גוף גבוה

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

שמירה על ההיגיינה

רחצה באמבטיה

רחצה

- 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 ובשampoo מיוחד לתינוקות שאינו גורם לדמעות. היזהרו שלא יחדרו מים או שampoo 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!

שמירה על ההגיינה – המשך

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, שמירה 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 איבר המין) במשחה על מנת למנוע גירוי.
- **במידה ומתפתח בעכוז גירוי או פצע שאינו מגיב למשחה כדאי לפנות לאחות או לרופא.**

רחצה במטלית

- 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 ומשאריקות 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.



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 לתינוק. ייתכן ותינוק 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 השאיבה.
- 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

הכנת תחליף חלב אם

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

זמני האכלה

עד הגעת התינוק למשקל 3,000 ק"ג יש להעיר 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).

לחמם במיקרוגל בשל פיזור חום לא סימטרי. יש לבדוק את מידת החום בטיפטוף החלב על גב כף היד לפני המתן לתינוק.

הזנת התינוק – המשך

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 כתפכם. 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.

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.



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 בתחילי 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.



שימו לב - יש לוודא שהמינון הרשום על התרופה אכן זהה לזה שמצוין במכתב שחרור. יש לשים לב לתאריך תפוגת התרופה.

פוליוויט - POLYVIT: תרכובת של וויטמינים A,B,C,D ואחרים העוזרים בחילוף החומרים של הגוף.

חומצה פולית - FOLIC ACID: מרכיב חשוב בבניית כדורית אדומה ותאים אחרים בגוף.

ברזל "3" - FERRIPEL: מרכיב חשוב בבניית כדוריות דם אדומות.

בפורמולות מיוחדות לפגים יש לעיתים תוספות ברזל וויטמינים ולכן בחלקן אין להוסיף ברזל.

זרכים 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.
- להרתיח את מי השתייה עד גיל 6 חודשים לפחות.
- 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).

יצירת קשר עם התינוק



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.



הבעות פנים

לתינוק בשבועות הראשונים לחייו לא דרושים כמעט צעצועים. הדבר המעניין אותו ביותר הוא פני האדם. טווח המיקוד של עיניו הוא 30-20 סנטימטרים, בדיוק המרחק של עינו 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.



תמונות

כדאי להציב בעריסתו של התינוק ספר תמונות מקרטון, בטווח המיקוד של עינו, 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.



מוסיקה



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

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.

המשך מעקב

הרופא 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 רופא הפגיה לגבי מצבי החולי.

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.

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.



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 לטיפול חלב.

שימו מצבים שיש לפנות בהם לעזרה רפואית

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.



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°C או חום גבוה מ- 38°C .

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.

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

הקאות - במידה ומופיעות הקאות עקשניות ובעיקר קשתיות לפנות לרופא בהקדם

לא בטוחים או יש לכם שאלות?

פנו אלינו בטל' או לרופא הילדים בקופת החולים שלכם. דעו שחלק מקופות החולים מספקות שרות טלפוני של אחות או רופא ילדים מחוץ לשעות הקבלה הרגילות, גם בערב ובלילה ובסופ"ש.