

לקראת שחרור הפג

! חשוב
לדעת



”עור סופל חתוק את השמים”

הורים יקרים,

הרגע הגדול בפגת. השבועיים האחרונים אלפז מהווים מעין הכנה לקראת שמור מביג החולים. זה הזמן להגמיל את הילד עם מטלוג היום יום, אלולו אג האמיוג, אהיוועף בהן וללמוד מניסיון. האמיוג ינמו אגבם באכילה, הכנה האוכל, רחצה, נקיון וטיפול העור הגיעק. ארשגבם גמ הזיווג המקצועי המסייע - פיווגרפיסטיג, עובדג סוציאליג וכו'.

לקראת השמור מקשים אנו לעדכנכם במידע אודוג הטיפול בהיג ה"הרגר הפגיה". הימים שלפני השמור גשומחו עם רופא ואחוג הפגיה שיסכחו עהורכם אג האשפוז וידריכו אגבם בכל הענעל אטיפול בהיג ולמעקה הנדעל. אגשהי האיזור גיערך שיחה עם אחוג אמתיג על טיפג חלה ולקבלה הפג לקהילה. מכנה סיכום ובו מפורט מהרג האשפוז, המלצוג להמשך מעקה וטיפול יימסרו אכם העג השמור. דאגו אמוסרו אציווג הרפואי שימשיך אטפל ולעקוב אחר ילדכם (רופא ילדים, טיפג חלה וכו')

איגבם ושלכם
ציווג המחלקה



בדרך הביתה

השיבה הביתה מלווה ברגשות שמחה וחשש כאחד. התקופה הראשונה נחשבת לתקופת הסתגלות והתאקלמות של התינוק ובני משפחתו. תינוכם זקוק לתשומת לב רבה עקב צרכיו המיוחדים, אך למעשה צרכים אלו דומים באופן בסיסי לצרכי תינוק שנולד בזמן. לידת פג, אישפוזו בביה"ח וחזרתו הביתה ערערו את סדר היום המשפחתי. חשוב לארגן בהדרגה סדר זה לשם הקניית הרגשת ביטחון ויציבות. רצוי להקדיש זמן למנוחה ולבילוי משפחתי עם הילדים הנוספים במשפחה. גידול וטיפול בילד היא תקופה מעסיקה ומעייפת אך מצד שני מהנה ומספקת.

ציוד ראשוני

- ▼ מיטה, עריסה או עגלה (יש להעמיד בחודשיים הראשונים ליד קיר פנימי בחדר).
- ▼ כלי מיטה - סדין, שמיכה ומגן ראש שיפריד בין התינוק לדפנות המיטה.
- ▼ אמבטיה ומתקן להנחת התינוק.
- ▼ בגדים לאחר כביסה.
- ▼ מד חום לקיר ומד חום דיגיטלי לתינוק.
- ▼ בקבוקים, מוצצים.
- ▼ טיטולים וחיתולי בד.
- ▼ אביזרים לטיפול אישי בתינוק. אל סבון לרחצה, קרם גוף, משחה לעכוז.
- ▼ בחורף מכשיר חימום, רצוי רדיאטור חשמלי או מזגן בתוספת לחות (ולא אש גלויה).
- ▼ כסא בטיחות למכונית.

הטיפול בתינוכם

חום גוף היילוד

טמפרטורת גופו של התינוק נבדקה בביה"ח מדי יום וברור לנו שלקראת השחרור מסוגל התינוק לשמור על טמפרטורה תקינה ללא עזרה.

▼ חום גוף תקין נע בין 36.3-37.3 מעלות. ניתן למדוד חום ע"י מד חום מתחת לבית השחי.

▼ אין צורך במדידות חום גוף התינוק כדבר שבשגרה. הערכת החום תיעשה ע"י מגע יד. בטן וחזה חייבים להיות חמים. יש לוודא שידי התינוק ואפו חמים למגע מצד אחד ואינו מזיע במצחו מצד שני.

▼ יש לדאוג ללבוש הולם בהתאם לעונת השנה. בעונת החורף, כאשר יוצאים מהבית רצוי להקפיד על כובע צמר רך.

▼ אין להלביש את התינוק בשכבות רבות מדי, דבר העלול להגביל את תנועותיו. בכל מקרה של שינוי בהתנהגות הפג, בהרגליו או בתאבונו, יש למדוד חום ולדווח לרופא הילדים על כל חריגה.

▼ סימני חום גבוה: עור אדום, זיעה, אי שקט, נשימה מהירה, בכי רב.

▼ סימני חום נמוך: עור חיוור, ישנוניות, חוסר תאבון, חוסר רצון למצוץ, התינוק קר למגע בעיקר בגפיים. חום נמוך - חום מתחת ל-36.3 מעלות.

▼ יש למדוד חום בכפי הטבעת. אם חום גוף התינוק נמוך מ-36.3 מעלות נסו לחמם את התינוק באמצעות לבוש חם נוסף, חימום החדר או כיסוי בשמיכה נוספת. חזרי על מדידת החום כעבור חצי שעה. במידה וחום הגוף נמוך מ-36 מעלות יש לכסות את התינוק היטב ולהביאו לבדיקת רופא.

חום גוף מעל 38 מעלות: ייתכן ומהווה סימן למחלה. במצב זה הקלו בבגדי התינוק, רחצו אותו באמבטיית מים פושרים (לא קרים!), פנו לרופא המטפל על מנת לברר את סיבת החום. טמפרטורת החדר המומלצת נעה בין 22-24 מעלות בכל ימות השנה.

יש לדאוג לאוורור החדר לפחות פעם ביום ולמשך מספר שעות. ▼

רחצה וטיפול

אמבטיה צריך לעשות פעם ביום במים שהטמפרטורה שלהם נעימה (36-38 מעלות). ניתן לבדוק בעזרת המרפק או בעזרת גב כף היד את חום המים (כדי לוודא שהם לא חמים מדי ולא קרים מדי).

מועד האמבטיה יהיה לפי נוחותכם, אך תמיד לפני האוכל. ▼

הטמפרטורה בחדר בו נעשית האמבטיה צריכה להיות נעימה, 23-24 מעלות לפחות בימי החורף הקרים. ▼

אחרי האמבטיה יש לייבש את גופו של התינוק ובעיקר את קפלי הצוואר, בית השחי, המפשעות ובין אצבעות הרגליים והידיים. ▼

יש להמנע מניקוי של תעלות האוזניים מבפנים, די בסיבון האוזן באמצעות האצבע וייבוש. ▼

כשום אופן אין להשאיר את התינוק לבד באמבטיה !!!



הפרשות

חיתולו של תינוקכם אמור להיות רטוב בכל החלפה. לשתן אין ריח ואין צבע בשל דילולו הרב. אם תינוקכם לא הרטוב בהחלפה אחת, שימו לב להחלפה הבאה: אם השתן הופך לכהה יותר או בעל ריח, יש לפנות ליעוץ רפואי. תדירות היציאות אצל תינוקות משתנה בהתאם לגיל ולסוג האוכל. אצל תינוקות הניזונים מחלב אם יכולה להיות יציאה בכל ארוחה או יציאה אחת כל יומיים והן בדרך כלל רכות יותר ומימיות. במעבר מחלב אם לפורמולות יהיו שינויים ביציאות, תתכן עצירות בימים הראשונים. צבע היציאות יכול להשתנות מצהוב לירוק ואינו מעיד בהכרח על בעיה. יציאות בעלות ריח רע, מימיות ללא תוכן ובכמות גדולה ממספר הארוחות ביממה דורשות ייעוץ רפואי.

טיפול בעכוז

שטיפה וניקוי בכל החלפה. רצוי למרוח משחה למניעת גירויים. במידה ומתפתח גירוי ופצעים שאינם מגיבים למשחה זו כדאי לפנות ליעוץ מקצועי.

גזים

תופעת הגזים היא חלק בהתפתחות מערכת העיכול של התינוק. ניתן להקל על התינוק בעיקר ע"י החזקתו על הידיים. בכל מקרה, ניתן להתייעץ עם הרופא המטפל.

הזנת התינוק

חלב אם טוב ומומלץ לפגים כמו לתינוקות. יתרונו המירבי על פני מזון אחר הוא בכך שחלב אם מותאם באופן הטוב ביותר לצורכי התינוק ויש בו נטגדנים למחלות המגנים מפני הדבקה.

אם הצלחת לשמור על ההנקה למרות קשיים אובייקטיביים - המשיכי. ייתכן ותינוקך יוכל לינוק רק חלק מהארוחה ואח"כ יתעיף, כשייתחזק יוכל לעבור להנקה מלאה. ניתן להשלים את המנה בעזרת בקבוק. רצוי שהתוספת תהיה חלב אם שאוב. חלב אם ניתן לשמור במקרר 24-48 שעות.

ניתן להשתמש בפורמולות המשך לפגים עד גיל 9-6 חודשים ואפילו שנה לפי הצורך, כאשר בגיל חצי שנה יש להוסיף תוספת כמו ירקות ובשר. יעוץ יש לקבל בטיפת חלב ואצל הרופא המטפל.

▼ בדרך כלל אין צורך להוסיף מים או שתייה אחרת בין הארוחות (שתייה כזו תבוא על חשבון הקלוריות וכתוצאה מכך התינוק לא יעלה במשקל).
בשבועיים הראשונים לאחר השחרור יש לשקול את התינוק כל שבוע בטיפת חלב בתאום עם התחנה.

▼ **כמות האוכל** - אנו ממליצים להמשיך בימים הראשונים את מתכונת הארוחות לה הורגל התינוק במחלקה. יש להעירו ולהאכילו כל 3 שעות ולתת את הכמות שהוא זקוק לה. יש להעלות את כמות האוכל בהדרגה לפי דרישת התינוק ולפי יעוץ עם טיפת חלב והרופא המטפל. בהגיע התינוק למשקל 2.5 ק"ג אין צורך להעירו בלילות ולהאכילו.

▼ **הכנת הפורמולה** - יש לקרוא בדיוקנות את ההוראות ולהכין בדיוק כפי שכתוב. יש לרוחוץ ידיים לפני האכלה ולהשתמש במים רתוחים שצוננו עד היותם פושרים. יש להשתמש בכפית מדידה הנמצאת בתוך הקופסא.

בהכנת הפורמולה - אין להשתמש במים מנרלים שלא הורתחו !!!
לפני האכלה ניתן לחמם בתוך כלי עם מים חמים או במחמם בקבוקים. **אסור לחמם במיקרוגל !**

יש לבדוק את הטמפרטורה על גב כף היד לפני האכלת התינוק !
▼ **בקבוקים ופטמות** - בחרו את הטוב והנוח לכם. יש לנקות את הבקבוקים והפטמות במים וסבון בעזרת מברשת בקבוקים ולשפוך עליהם מים רותחים. אין צורך "לכשל" את הבקבוקים והפטמות. יש לשים לב לגודל החור בפטמת הבקבוק. ניתן לבדוק את החור בטפטוף על היד. בחור מתאים הטפטוף הוא איטי. יש אפשרות לעשות סטריליזציה של בקבוקים במקרו מיוחד.

▼ **האכלה** - יש להחזיק את התינוק כשראשו נתמך ומורם. הקפידו על תנוחה נוחה עבורכם. בזמן האכלה יש לאפשר לתינוק הפסקות במידת הצורך ולאפשר לו הוצאת אויר ע"י הגבתו. לא כל התינוקות זקוקים להוצאת אויר. אם לא הוציא אויר אחרי מספר דקות ניתן להמשיך ולהאכילו או להניחו במיטה. אם התינוק משתנק בזמן האכלה יש להפסיק את האכלה, להרימו ולהמתין עד שהתינוק נרגע וחוזר לצבעו הקודם.

בשום אופן אין להאכיל תינוק כשהוא שוכב במיטתו או בסל-קל !!!

תרופות בשחרור

טיפול תרופתי יינתן לפי ההמלצות במכתב שחרור. אם התינוק מקבל טיפול תרופתי מסוים, יש להקפיד עך שעת מתן קבועה ולהתמיד בכך עד סיום הטיפול.

יש לשים לב לתאריך תפוגת התרופה !!!

שימו לב - תרופות מומלצות על פי הנחיית רופא בלבד. יש לוודא שהמינון הרשום על התרופה אכן זהה לזה שמצויין במכתב השחרור. אם היילוד זקוק לתרופות נוספות עליך להכיר את שם התרופה, המינון, לשם מה ניתנת, תופעות לוואי והתוויות נגד. תרופות שמקבל פג באישפוזו וגם בשחרורו, בהתאם להוראת רופא בלבד.

ויטמין D - פגים (כמו שאר התינוקות) זקוקים לתוספת יומית של ויטמין D עד גיל שנה. המינון המומלץ ע"י משרד הבריאות הוא 400 יחידות בינלאומיות (IU).

Ferripel-3 - תכשיר ברזל, מרכיב חשוב לבניית כדוריות אדומות. באם ילדכם זקוק לתרופות נוספות עקב בעיות רפואיות המיוחדות לו, יינתן הסבר מלא ע"י הצוות על אופן הנתניה ועל המשך המעקב. פגים זקוקים לכמות מספקת של ברזל עקב ייצור מואץ של כדוריות דם אדומות במח העצם. מתן ברזל על פי המלצת רופא פגיה.

ברית מילה

לפג בריא ניתן מבחינה רפואית לבצע ברית מילה בכל גיל. מבחינה רפואית כשיר תינוקכם לברית עם צאתו הביתה, אך חשוב לתאם זאת עם מוהל ורופא ילדים.

תינוק שאינו שקט

אם תינוקכם אינו שקט או שאינו נרגע למרות כל נסיונות ההרגעה (והסיבה איננה רעב), יש להמשיך לחפש את הגורם למצוקה. על ההורים להפשיט את התינוק ולחפש על גופו. לעיתים קרובות בחיפוש מתגלים חיתול מלוכלך, תפרחת חיתולים, שיערה כרוכה סביב אצבע ועוד.

אם לא איתרתם את הבעיה ותינוקכם לא נרגע יש לפנות לרופא הילדים באותו יום.

מצבים הדורשים פנייה מיידית לרופא ילדים

בכל אחת מהסעיפים יש לתת את הטיפול הראשוני אם יש כזה.

- ▼ **שאיפת אוכל לקנה** - כאשר הילד משתנה ו/או משנה צבעו לחיזור או כחול, הפסיקי את מתן האוכל (אם הוא בזמן אכילה), הרימי את התינוק וטפחי על גבו, הטי את התינוק קדימה לאפשר יציאת שאריות מזון מהפה. במידה והילד אינו מתאושש יש לפנות לעזרה רפואית דחופה - למיון או מד"א.
- ▼ **קושי בנשימה** - אם הילד נושם במהירות ו/או מראה סימנים של מאמץ (שימוש בשרירי החזה והבטן), משנה צבע שפתיו לכחול, אפור, יש לפנות בהקדם לטיפול רפואי.
- ▼ **שינוי צבע עור** - כחלון, אפור, חיוורון, וודאו שחום גופו תקין, באם החום תקין פנו לרופא. במידה וחום גוף אינו תקין, יש לפעול בהתאם להנחיות בפרק שמירת חום גופו של התינוק.
- ▼ **פליטות** - תופעה נורמלית שלא מהווה בעיה אם התינוק עולה במשקל באופן משביע רצון.
- ▼ **הקאות** - תינוק לעיתים מקיא. במידה ויש יותר מהקאה אחת, יש לפנות לרופא.
- ▼ **הפרשות** - אם התינוק אינו נותן שתן מספר שעות (8-10) ברציפות, או אם התינוק משלשל יציאות נוזליות ללא תוכן, יש לפנות לרופא.
- ▼ **פצעים או סדקים בעור** - במקרה של פצעים או סדקים בעור שלא מגיבים לטיפול במשחות המקובלות, יש לפנות לרופא.

מצבים הדורשים פנייה לרופא ילדים

- ▼ התינוק באי שקט בצורה יוצאת דופן או אופטי - ישנוני, אדיש לסביבה.
- ▼ תינוק המסרב לאכול.
- ▼ תינוק שאינו מתעורר.
- ▼ תינוק שאינו מגיב לגירוי.
- ▼ חום גוף מתחת ל-36 מעלות או חום גבוה מ-37.8 מעלות.
- ▼ תינוק הנושם מהר
- ▼ תינוק שעושה הפסקות נשימה.
- ▼ הפרשה קבועה מאיזור העיניים.
- ▼ **זהום אצל הילוד** - בזמו מחלה מצב התינוק עלול להדרדר באופן פתאומי ומהיר תוך מספר שעות. לכן נדרשת מההורים עירנות מירבית גם לסימני מחלה קלים. מחלות אצל בוגר פגיה עלולות להתפתח במהירות רבה יותר מאשר אצל ילד קטן. יש לציין שתינוק חולה המגיע לטיפול בזמן, בדר"כ משתפר מהר כבר לאחר מספר שעות.

דרכים למניעת החשפות הפג למחלות

- למערכת החיסון של הפגים חסרים הנוגדנים שאמורים היו לעבור באופן טבעי מהאם לעובר בחודשים האחרונים של ההריון. אי אפשר לבודד את הפג ממשפחתו ואין צורך בכך. למרות זאת יש לנהוג לפי ההנחיות הבאות:
- ▼ יש להרחיק את הפג מילדים ומבוגרים החולים במחלות מדבקות (שפעת, נזלת, חום שיעול, שלשולים וכיו"ב)
 - ▼ יש להמנע משהות באזורים הומי אדם (קניונים, חנויות וכיו"ב).
 - ▼ יש להרתיח את הבקבוקים והמוצצים אחת ליום או להשתמש בחומרים המיועדים לחיטוי כלי אוכל.
 - ▼ מומלץ להורים המטפלים בפג עד גיל 6 חודשים לקבל חיסון כנגד השפעת (החיסון לפג עצמו מותר רק מעל לגיל 6 חודשים)
 - ▼ רחצת ידיים יסודית לפני כל טיפול בתינוק.

גדילה והתפתחות

לפגים קצב התפתחות וגדילה שונה מתינוקות בשלים. ישנם פגים המדביקים את הפער הזה במהירות, ויש פגים שלהם נדרשות מספר שנים להדבקת הפער כדי לבדוק את קצב התפתחות של הפג תקין, נוטים בשנים הראשונות לחסר מגיל הילד את מספר השבועות שבהם הקדים את הלידה (גיל מתוקן) ומצפים ממנו להתנהג על פי גילו המתוקן.

גם מבחינת הגדילה וגם מבחינה התפתחותית, הפער הזה, באופן טבעי, קטן אם השנים. רצוי שהתערבות טיפולית מוקדמת (פיזיותרפיה, ריפוי בעיסוק וכו'). תעשה לפי המלצת הצוות הרפואי.

גירויים חשובים להתפתחות התינוק

בתקופה הראשונה לחייו התינוק ישן במרבית שעות היום (כ-20 שעות). בהדרגה יקטן זמן השינה ותקופת העירות תגדל.

תינוקכם זקוק לאהבה רבה ולתשומת לב בשעות שהוא ער. לפני ובזמן הארוחות הוא אוהב פינוק על הידיים. הוא אוהב שמדברים אליו ושרים לו.

גירוי על ידי מגע - התינוק זקוק לחיבה וליטוף וכן למגע עם חומרים שונים ויש לתת לו לחוש את מגעם של חומרים שונים (כמו צמר, בד מגבת). הניחו את הבד תחת ידיו של התינוק כך שימשש אותו.

תנוחת שכיבה רצויה - לפי המלצת משרד הבריאות יש להשכיב את התינוק כאשר הוא ישן על הגב. כאשר התינוק ער ואתם במחיצתו יש חשיבות רבה להשכיבו על הבטן לצורך התפתחות תקינה. יש להפוך את תינוקכם מצד לצד במיטתו, כך שישכב בכל פעם על צד אחר של גופו ובטנו. בזמן ההחתלה רצוי לשחק מעט עם רגליו (להפגישן, לקרבן ולהרחיקן) כך גם את ידיו, להביאן אל מול עיניו ולהרחיקן.

גירויים ויזואליים - בתחילה רואה התינוק ממרחק של 20 ס"מ. רצוי להניח סביבו מעט צעצועים או תמונות, מראה, בובות וכו'. התינוק מסוגל למקד את מבטו לחפץ למספר שניות בלבד. בשלב מאוחר יותר יעקב אחרי החפץ. תינוקכם מגיב לצורות פנים, לקולות וחפצים נעים.

גירויים שמיעתיים - התינוק שומע את "רחשי הבית", אפשר להשמיע לו מוזיקה או צעצוע מנגן מדי פעם. חשוב מאד לדבר אליו.

התנהגות התינוק - התינוק מאותת לנו בהתנהגותו, כשהוא עייף מותח את הגפיים, מקשת את גבו, מפנה מבט וראשו הצידה. כשהוא בוכה ללא הפסקה נסו שינוי תנוחה, לדבר אליו בקול רגוע ושקט, לחבקו, לנענע, לטייל איתו, לעטוף אותו היטב בשמיכה או לעשות אמבטיה. כשהוא מרגיש טוב, הוא נינוח, מניע את גפיו בתנועות רכות וקצביות, פניו קורנות, מבטו ממוקד וצבע עורו וורוד.

המשך מעקב לאחר שחרור

מרפאת מעקב פגים - כל משפחה תוזמן למרפאת פגים. מומלץ להביא אוכל לתינוק. במידה ונבצר מכם להגיע במועד שנקבע תאמו מועד אחר עם מזכירת המחלקה בטלפון: 09-8604789 בשעות: 08:30-12:00.

מעקב במרפאת פגים מבוצע ע"י צוות המחלקה, רופא בכיר, אחות ורה, פיזיותרפיסטית בלומה ועו"ס. מטרת הביקור במרפאה זו לרכז את כל המידע על הפג לאתר בעיות חדשות ולייעץ בהתאם. מרפאה זו אינה מהווה תחליף לרופא ילדים או לטיפת חלב.

תחנה לבריאות המשפחה - אנו בכגיה יוצרות קשר ראשוני עם אחות אחראית במשרד הבריאות על פגים באיזור נתניה ומתבצע סדנא לשחרור הפג יחד עם האחות. חשוב לקיים קשר כמקובל.

בתחנה יבוצעו - שקילה תקופתית (כבר בשבועיים הראשונים), מעקב התפתחותי, קבלת חיסונים (החיסון הראשון נגד צהבת זיהומית ניתן במחלקה). הקפידו למסור לאחות את מכתבי השחרור ופנקס החיסונים שקיבלתם.

חיסונים - חיסונים ניתנים על ידי הצוות בתחנה לבריאות המשפחה. הם אחראיים למתן החיסון והם קובעים מדיניות ומועד לחיסון. ככלל, החיסונים ניתנים לפגים לאחר שחרורם בהתאם לגיל הכרונולוגי.

הרופא המטפל - רצוי ליצור קשר עם רופא הילדים בקהילה בהקדם כשהתינוק משתחרר על מנת לאפשר לו להכיר את התינוק כשהוא בריא. כשהתינוק חולה יש לפנות לרופא בקופ"ח (בימים הראשונים אחר השחרור ניתן להתייעץ עם רופאי הפגייה לגבי מצב חולי).

מיון ילדים - לפנות במצבי חירום.

מרפאות רב מקצועיות - חלק מהתינוקות יקבלו הזמנה למרפאות רב מקצועיות כמו התפתחות הילד, בדיקות עיניים ובדיקות שמיעה לפי הצורך. בזמן השחרור תקבלו הנחיה לגבי קביעת התור לבדיקות אלה.

בדיקת עיניים - מתבצעת לפגים בזמן שהותם במחלקה כדי לוודא שתהליך יצירת כלי הדם ברשתית הינה תקינה.

בדיקת שמיעה - יש חשיבות לבדוק את שמיעתו של הפג עד גיל 3 חודשים עקב השכיחות של ליקויי שמיעה בפגים הגדולה יותר מזו של תינוקות בשלים. אבחון מוקדם מוביל לטיפול מתאים בגיל צעיר. במידת הצורך, תקבלו בשחרור זימון לבדיקת שמיעה במרפאת שמיעה שנעשית ע"י קלינאית שמיעה.

מוניטור ביתי

הורים רבים לפגים ולתינוקות בשלים מתלבטים לגבי שאלת המוניטור הביתי. כאשר ישנה סיבה רפואית, הצוות הרפואי ממליץ על שימוש במוניטור ביתי, הדומה לזה שמצוי בפגייה, וילמד אתכם כיצד להשתמש בו.

מוות בעריסה

מוות בעריסה מוגדר כמוות של תינוק מתחת לגיל שנה מסיבה לא ידועה. אירוע זה נדיר בישראל גם בהשוואה לארצות מפותחות. הוכח שהשכבת התינוק על הגב מורידה את השכיחות המוות בעריסה. חשוב לנצל את זמן הערנות להשכבה על הבטן.

בנוסף יש להמנע משימוש בכריות או מזרונים רכים וממלץ להשתמש במזרון קשיח עם סדין מתוח. בנוסף, עישון הוא גורם סיכון ידוע למוות בעריסה ולכן מומלץ להמנע מעישון בקרבת התנוק ובכלל.

טיולים וביקורים

לאחר שהתינוק הגיע הביתה והסתגל לסביבתו החדשה, רצוי לטייל איתו בעגלה. עם זאת, זכרו שתינוקכם עדיין קטן ורגיש. בחורף מומלצים טיולים בעגלה רק לאחר שחלפו מספר שבועות ובימים חמימים. כאשר תצאו עם תינוקכם לטיול ותפגשו הורים אחרים לתינוקות, אל תשכחו שילדכם נולד טרם זמנו, מחד גיסא, ושההבדלים בהתפתחות, אם ישנם כאלה, נעלמים עם הזמן, מאידך גיסא.

קורס החיאת תינוקות

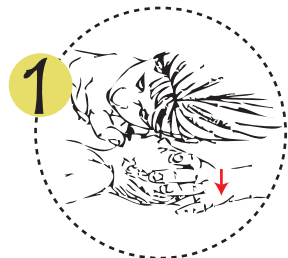
מומלץ לכל הורה ובעיקר להורי פגים לעבור קורס החייאה (יש אפשרות בטיפת חלב).

עזרה ראשונה במצבי חנק ומצוקה נשימתית:

השכב את התינוק על גבו על שולחן או מצע קשה. אם התינוק מחוסר הכרה.

1 בדוק נשימה - ע"י הרמת הלסת התחתונה והטיית

הראש מעט לאחור.



2

הנשם - שתי נשיפות לפיו ואפו יחדיו, בעוצמה חלשה. יש להביט על התרוממות בית החזה.



3

דופק - בעורק הזרוע.

אם יש דופק - המשך בהנשמה אחת ל-3 שניות.
אם אין דופק - החל בעיסוי לב משולבים בהנשמות. לכל 5 עיסויים - הנשמה אחת.



4

עיסוי לב - בצע על עצם החזה ב-2 אצבעות. מרווח אצבע אחת מתחת לקו הפטמות. לחץ לעומק של כ-1.5 ס"מ. לכל 5 עיסויים הנשמה אחת.



חסימת דרכי אויר ע"י גוף זר או מזון (תינוק מכחיל כתוצאה מחנק):

למניעת התופעה האופיינית לתינוקות עד גיל 3: יש להרחיק מהתינוק חפצים קטנים ומזון קשה. אם התינוק משתעל ובוכה, יש להחזיקו כשחלק העליון של גופו מורם. במקרה של הפסקת השיעול והבכי והופעת סימני חנק, יש להגיש עזרה מיידית.

הוצאת גוף זר מדרכי הנשימה:

- ▼ הטוה את התינוק על בטנו, כאשר ראשו נמוך מגופן, אחוז היטב בגופו ובפניו בעזרת יד אחת. בידך השניה - בצע מספר טפוחות על גבו העליון.
- ▼ השכב את התינוק על גבו, פתח נתיב אויר והתבונן לתוך פיו. אם הינך מבחין בגוף זר, החדר אצבע לפי התינוק ונסה להוציאו.
- ▼ אם הגוף זר לא יצא, יש ללחוץ מספר פעמים במרכז עצם החזה כמו בביצוע עיסוי לב. כאשר יצא הגוף החוסם, יש לפתוח נתיב אויר. אם התינוק אינו נושם - יש לבצע החייאה.

המשך בהחייאה עד בוא הצוות הרפואי או עד שהתינוק מתחיל לנשום בכוחות עצמו.



רוצים לאחל לכם שפע של מזל, בריאות, אושר והרבה הצלחה,
שתרוו עם ילדיכם אין קץ רגעי ם מלאי אור, נחת ושמחה.
אנו כאן, תמיד לשירותכם.

טלפון: 09-8604789

פקס: 09-8609579

אתר: www.laniado.org.il

©זכויות שמורות לבית חולים לניאדו



www.laniado.org.il | 09-860-47-89

www.laniado.org.il | 09-860-46-66 | קרית צאנז, נתניה