



מרכז רפואי ע"ש ברוך פדה, פוריה  
מח' טיפול נמרץ בפג ובילוד (פגיה)

## דף מידע להורים הדרכה לקראת שחרור הפג

השיבה הביתה מלווה ברגשות שמחה וחשש כאחד. התקופה הראשונה נחשבת לתקופת הסתגלות של התינוק ובני משפחתו. התינוק/הפג זקוק לתשומת לב רבה עקב צרכיו המיוחדים, אך למעשה צרכים אלו דומים באופן בסיסי לצרכי תינוק שנולד בזמן.

### ❖ הזנת התינוק

ההנקה הינה ההזנה המומלצת ביותר לתינוק/לפג, ניתן להשתמש בחלב אם שאוב. מותר לאחסן ולשמור חלב אם במקרר עד 72 שעות ובהקפאה עד 3 חודשים. במידה וכמות חלב האם אינה מספקת ניתן להשתמש בפורמולות מתאימות על פי הנחיות הרופא והדיאטנית של המחלקה. חשוב לשים לב להוראות ההכנה הרשומות על האריזה ולתאריך התפוגה. יש לאחסן את הקופסא במקום קריר ויבש, כאשר היא סגורה היטב. (האבקה בקופסא טובה עד חודש מיום הפתיחה). אסור להרתיח את חלב האם או הפורמולה או לחמם במיקרוגל. יש לחמם את הבקבוק בתוך כלי עם מים חמים או במחמם בקבוקים מיוחד. יש לבדוק את מידת החום על גב היד לפני המתן לתינוק.

**בקבוקים ופטמות:** אין המלצה לשימוש בסוג מסוים של בקבוק או פיטמה. הבחירה הינה אישית שלכם. יש לנקות את הבקבוקים והפטמות במים וסבון ולהשרות אותם במים רותחים. יש לשים לב לגודל החור בפטמת הבקבוק. כשהטפטוף איטי החור בגודל המתאים.

**זמני האכלה:** עד משקל 3 ק"ג נהוג להאכיל את התינוק מידי 3 שעות. בהמשך, יש לאפשר לתינוק לאכול על פי רצונו. ניתן להעלות בכמות האוכל בהדרגה לפי דרישת התינוק ולהיות במעקב משקל צמוד בטיפת חלב.

**האכלה:** יש להחזיק את התינוק כשראשו נתמך ומורם. הקפידו על תנוחה נוחה עבורכם. בזמן האכלה יש לעשות הפסקות במידת הצורך ולאפשר לתינוק הוצאת אוויר ע"י החזקתו בניצב. לא כל התינוקות זקוקים להוצאת אוויר בכל ארוחה. אם התינוק משתנק בזמן ההאכלה, יש להפסיק את ההאכלה, להרימו למצב זקוף ולהמתין עד שיירגע. בשום אופן אין לתת לתינוקכם בקבוק כשהוא שוכב במיטתו!

### ❖ שמירת חום גופו של הילד

**טמפרטורה מומלצת:** הטמפרטורה מומלצת בחדר היא 22-24 מעלות. חשוב לאוורר את החדר. בחורף עדיף להפעיל תנור חשמלי, או רדיאטור, אך יש להימנע מחימום יתר! במידה ומשתמשים במזגן יש לוודא שקיים מקור לחות כדי למנוע אוויר יבש מדי המקשה על נשימתו

של התינוק. יש לשים לב לטמפרטורה קבוע ותקינה גם בלילה. בזמן רחצה רצוי להעלות את הטמפרטורה בחדר.

**הלבשת תינוק:** בהתאם לעונת השנה. לדוגמא, בחורף שתי גופיות פלנל, מכנס פלנל, חליפת צמר או אקרילן, שמיכה חורפית, וכשיוצאים מהבית שכבה נוספת כמו מעיל, סוודר או שק שינה וכובע.

**שמירת חום בזמן רחצה:** יש להשתמש במים חמימים ולבדוק את הטמפרטורה בעזרת המרפק. אפשרו לתינוק 'לשחות' וליהנות מספר דקות. יבשו היטב את גופו לאחר הרחצה.

**הערכת חום גופו של התינוק:** תיעשה על ידי מגע ביד או בעזרת מד חום מתחת לבית השחי. חום הגוף הנורמלי של התינוק נע בין 36.5 מעלות ל- 37.3 מעלות. במידה וחום הגוף נמוך מתחת ל- 36.5 מעלות, יש למדוד חום בפני הטבעת. אם החום עדיין נמוך נסו לחמם את התינוק באמצעות הוספת בגדים, חימום החדר או הוספת שמיכה ולחזור על מדידת החום כעבור חצי שעה. אם טמפרטורת הגוף נמוכה מ- 36 מעלות יש לכסות את התינוק היטב ולהביאו לבדיקת רופא. במידה וחום הגוף גבוה מעל 37.5 מעלות, נסו לקרר את התינוק בהדרגה על-ידי הורדת בגדים ושמיכות והורדת הטמפרטורה בחדר. חום גוף מעל 38 מעלות - ייתכן ומהווה סימן למחלה, לכן יש לפנות לרופא המטפל/מיון ילדים.

#### ❖ שמירה על היגיינה

- רצוי לרחוץ את התינוק פעם ביום.
- חיטוי הטבור באלכוהול 70% מתבצע כ- 3 פעמים ביום עד לנשירת הטבור ולאחר מכן עד התייבשותו.
- לעור יבש אפשר להשתמש בשמן אמבטיה
- טיפול בעכוז - שטיפה וניקוי בכל החלפה, שימוש במשחת תינוקות מתאימה למניעת גירויים.

#### ❖ מתן ויטמינים

בעת השחרור תקבלו הסבר על מתן ויטמינים, דרך המתן ומינון. החליטו על שעת מתן קבועה והתמידו בכך. תשימו לב לתאריך תפוגת התרופה.

**ויטמין D** בד"כ 2 טיפות (400 יחידות) פעם ביום עד גיל שנה.

**חומצה פולית** 200 מיקרוגרם פעם ביום במשך חודש.

**טיפות ברזל** 2-3 טיפות פעם ביום. נדרש עדכון המינון על ידי רופא ילדים.

#### ❖ התפתחות התינוק

בתקופה הראשונה לחייו, התינוק ישן מרבית שעות היום. בהדרגה יקטן זמן השינה ותקופת העירות תתארך.

**גירויים חזותיים:** אחרי הלידה התינוק רואה למרחק של כ- 20 ס"מ. רצוי להניח סביבו מעט עצצועים או תמונות בעלי צבעים בולטים: אדום, שחור, לבן, צהוב וכו'. התינוק מסוגל למקד

את מבטו בחפץ למספר שניות בלבד. בשלב מאוחר יותר יעקוב אחרי החפץ הנמצא בתנועה. הדבר המושך ביותר את עיני התינוק הוא פני אדם.

**גירויים שמיעתיים:** התינוק שומע את 'רעשי הבית'. אפשר להשמיע לו מוזיקה מרגיעה או צעצוע מנגן מידי פעם. חשוב מאוד לדבר אליו. רצוי להימנע מעוצמת רעשים גבוהה ותאורה חזקה.

**גירוי באמצעות מגע:** מגע הוא חוש בסיסי וחשוב להתפתחות התינוק. תינוקכם זקוק לחיבה ומגיב בהנאה לעיסוי וליטוף, כמו גם למגע עם חומרים שונים (מים, שמיכה, וכו'). יש לאפשר לתינוק גירויים, אך שימו לב, אל 'תציפו' אותו בעודף גירויים.

**התנהגות התינוק:** התינוק מתקשר איתנו בשפת הגוף. כשהוא עייף, הוא מותח את הגפיים, מקשת את גבו ומפנה מבט וראש הצידה. כשהוא בוכה ללא הפסקה נסו לשנות את תנוחתו, דברו אליו בקול רגוע ושקט, חבקו אותו. ניתן לעטוף אותו היטב בשמיכה או לעשות לו אמבטיה. כשהוא מרגיש טוב, הוא נינוח, מניע את גפיו בתנועות רכות וקצביות, פניו קורנות, מבטו ממוקד וצבע עורו וורוד.

**תנוחת שכיבה רצויה:** המלצת משרד הבריאות היא להשכיב את התינוק על הגב. בערנות ניתן להשכיבו על הבטן לצורך התפתחותו התקינה.

#### ❖ מעקב לאחר השחרור

- לקראת שחרור מהפגיה תקבלו הסבר על כל המעקבים הנדרשים לתינוק שלכם. להלן מצורפת רשימה של מעקבים רוטינים לאחר השחרור.
- מרפאת מעקב פגים
  - מרפאת עיניים
  - מעקב שמיעה+בדיקת BERA דיאגנוסטית
  - תחנת טיפת חלב להמשך מעקב גדילה והתפתחותי, קבלת חיסונים בהתאם לתדריך החיסונים של משרד הבריאות
  - רופא המטפל