



מרכז רפואי ע"ש ברוך פדה, פוריה
מח' יילודים

דף מידע להורים הדרכה לקראת השחרור מהתינוקיה

שמירת חום גוף התינוק

- החום התקין נע בין 36.5°C - 37.5°C
- במידה וחום הגוף עולה מעל 38°C יש לפנות לייעוץ רפואי.
- טמפרטורת החדר המומלצת הינה כ- 21°C - 23°C
- רצוי למקם את מיטת התינוק סמוך לקיר פנימי. אין להניח אותה מתחת למזגן, מאורר או חלון.
- יש לבדוק חום סביבתי על ידי מדחום, אותו ניתן למקם בקיר בגובה מיטת התינוק.
- בחורף יש לחמם את החדר.

לבוש

- הקפידו לכבס בגדים חדשים לפני השימוש הראשוני, על מנת למנוע גירוי בעור.
- רצוי להלביש בגדים העשויים מכותנה גמישה. בד סינטטי יכול לגרום להזעה וגירוי.
- בקיץ- שכבה אחת ארוכה דקה של טריקו/ כותנה רכה, תינוקות מתחת למשקל 2.5 ק"ג יש להלביש בשתי שכבות.
- בחורף- שתי שכבות של פוטר ו/או פלאנל, ארוכות עם רגליות. במידה וכפות הרגליים קרות, יש להוסיף גרביים ו/או כפפות.
- יש לכסות בשמיכה מתאימה לעונה, חשוב שתהיה קלה ותאפשר תנועתיות חופשית של התינוק תחתיה.

רחצה

- ניתן לרחוץ את התינוק, כבר ביומו הראשון בבית. רצוי להכין את הציוד הדרוש לרחצה מבעוד מועד.
- טמפרטורת חדר האמבט 25°C חשוב שהרחצה תעשה בשעה נוחה וקבועה רצוי לפני הארוחה. טמפרטורת המים 37°C ניתן לבדוק על ידי הכנסת המרפק למים.

יש לשטוף את הפנים ללא סבון, את שאר חלקי הגוף יש לסבן בעדינות ולשטוף עם מים. אפשר להיעזר במתקן אחיזה בתוך האמבטיה. את האוזניים אסור לנקות בעזרת מקלוני אוזניים, אלא על ידי צמר גפן יבש מגולגל או מטלית יבשה, יש לנקות רק בחלקים הגלויים לעין.

ציפורניים

הציפורניים של התינוק עדינות ורכות ומחוברות לעור האצבעות, לכן אסור לגזור אותן עד גיל חודש. לאחר מכן יש להשתמש במספריים המתאימים לתינוק. כדי למנוע שריטות, יש לכסות את הידיים לסירוגין עם כפפות/גרביים.

טיפול בגדם הטבור

גדם הטבור צפוי לנשור מעצמו עד כ-3 שבועות. יש לחטא סביב הטבור פעמיים ביום, עם אלכוקסידין (אלכוהול +70% אכלורוקסידין 5%). יש לפנות לרופא הילדים כאשר ישנו אודם ניכר סביב הטבור, ריח רע, הגדם רך ומפריש או במידה וגדם הטבור לא נשר לאחר חודש.

החתלה

רצוי לחתל לפני האוכל. יש להדק את הטיטול, אך לוודא שלא ישאיר סימנים על הירכיים. אם הטיטול מלא אחרי הארוחה ניתן להחליפו, אך יש לעשות בעדינות ולהיזהר מלטלטל את התינוק, שכן הוא עלול לפלוט את הארוחה. רצוי לחתל לפני האכלה.

מתן יציאות

לתינוק יונק צפוי מספר יציאות נוזליות או רכות בעוד שלתינוק הניזון מתחליפי חלב יהיו פחות יציאות. במידה וחל שינוי קיצוני ביציאותיו של התינוק כגון יציאות בעלות ריח רע, יציאות מימיות או בצע שונה יש לפנות לייעוץ רפואי.

מתן שתן

העלייה בכמות הפרשת השתן הינה הדרגתית, כאשר מצופה שמהיום הרביעי יהיו 5-6 טיטולים ספוגי שתן. השתן צריך להיות בהיר. שתן כהה סימן לכך שהתינוק אינו יונק מספיק ומחייב התייחסות. יתכן שתן בצבע ורוד- כתום בימים הראשונים. אצל הבנות יכול להופיע סמני דם וויסתי, בימים הראשונים עד גיל חודש ומהווה ביטוי לתגובה להורמונים של האם.

הנקה

בשבוע הראשון לחיים יש להניק לעיתים תכופות לפי רצון התינוק. לעשות הפסקה ולהציע לו את השד השני.

יתכן מצב בו התינוק יהיה ישנוני בימים הראשונים. יש להעירו להנקה כל 4 שעות.

לתינוק שיונק היטב, יש כמויות תקינות של שתן וצואה.

תינוק מתחת ל 2.5 ק"ג יש לוודא יעילות ההנקה ואף לתת תוספות מבקבוק אם צריך. ניתן להיעזר בכרית הנקה, בעת ההנקה.

יש לשטוף את הפטמות במים ללא סבון לפני ההנקה, אין למרוח קרם גוף על השדיים. פטמות פצועות וסדוקות נגרמות בדרך כלל מהיצמדות או תפיסה לא נכונים של התינוק לשד.

לטיפול בפטמות פצועות/ סדוקות:

- להתחיל ולהניק בצד הפחות כואב
- אוורור הפטמות בסוף ההנקה
- מריחת הפטמה בחלב בגמר ההנקה ו/או משחה המבוססת על חומר לאנולין (Lanolin).
- להימנע משטיפת השד בסבון וכן להימנע ממריחת משחות על השד שיש צורך להורידן לפני ההנקה.

האכלה

חלב אם הינו המזון המומלץ לתינוק. אך אם מסיבה כלשהי אין באפשרותך להניק, יש לתת תרכובת מזון לתינוקות (תמ"ל). יש להכין את התמ"ל על פי הוראות היצרן ולאחר הדרכה מגורם מקצועי.

תינוקות מתחת למשקל 3 ק"ג יש לתת כלכלה כל 2-3 שעות גם בלילה.

תינוקות מעל 3 ק"ג יש לתת כלכלה כל 3.5-4 שעות.

יש להאכיל את התינוק בתנוחה מוגבהת מעט, עם פיטמת בקבוק בעלת זרימה איטית.

יש לאפשר לתינוק הוצאת אויר באמצע ובסוף הארוחה.

תנוחת השכבת התינוק

משרד הבריאות מנחה להשיב את התינוק על הגב בזמן שינה. שכיבה על הגב מקטינה את הסיכון למות בעריסה. לצורך התפתחותו המוטורית וחיזוק חגורת הכתפיים, מומלץ להשכיבו על הבטן במזן ערנות ובהשגחה מלאה של מבוגר.

מוצץ

מומלץ לתת לתינוק מוצץ להרגעה ובזמן שינה. מחקרים הראו שהסיכון למות בעריסה קטן יותר אצל תינוקות שהשתמשו במוצץ. ההמלצה למתן מוצץ הינה לאחר התבססות בהנקה של התינוק בגיל חודש בערך.

ויטמין D

החל מיום שחרורו של התינוק יש לתת על פי הוראות רופא ויטמין D פעם ביום עד לגיל שנה לפני הארוחה. ויטמין D עוזר במניעת רככת העצמות חשוב לבניית העצמות. בשחרור תקבלו מרשם לויטמין D.

משקל התינוק

בימים הראשונים של החיים, תיתכן ירידה פיזיולוגית במשקל עד 10% ממשקל הלידה העלייה מתחילה מהיום החמישי לחיים והתינוק אמור להגיע למשקל הלידה עד גיל שבועיים. המעקב אחרי העלייה במשקל חשוב שתימשך בטיפת חלב כחלק ממעקב ההתפתחותי של התינוק. יש ליצור קשר עם טיפת חלב סמוך לחזרתכם הביתה.

צהבת

צהבת הילוד היא תופעה פיזיולוגית עקב חוסר בשלות של הכבד. לרוב הצהבת חולפת בהדרגה תוך מספר שבועות. התינוק יראה פחות צהוב עד שהצבע הצהוב בעורו יחלוף. במידת הצורך ילוד יטופל באור באשפוז ויקבל הזמנה למרפאת צהבת במחלקתנו לשם ביקורת. במידה ולא הוזמנתם ותינוקכם נראה לכם צהוב יותר מיום שחרורו, יש לגשת לטיפת חלב/רופא הילדים בקופת החולים והוא יחליט האם יש צורך במעקב קליני בקופת חולים או בבדיקת בילירובין במעבדה או ישלח את הילוד לבית החולים.

חיסונים

בעת השחרור יקבל התינוק פנקס חיסונים ובו רישום של החיסון הראשון נגד צהבת זיהומית מסוג B שקיבל ביום הראשון לחייו. רישום ביצוע בדיקת שגרה – סקר ילודים (PKU) לאיתור מוקדם של תת תריסיות ומחלות מטבוליות שונות. אם התשובה לא תקינה היא תימסר לכם בטיפת חלב. ניתן לברר תשובה של PKU באתר של משרד הבריאות. תינוקות בסיכון יקבלו חיסון נוסף, נגד שחכפת (BCG). יש להביא פנקס חיסונים לאחת בביקור הראשון בטיפת חלב. יש ליצור קשר ביומיים הראשונים לחזרה הביתה עם התחנה לבריאות המשפחה (טיפת חלב) לשם קביעת תור להמשך מעקב וטיפול.

מעקב לאחר השחרור מבית החולים

עם השחרור תקבלו מכתב שחרור של הילוד ובו סיכום השהיה במחלקת ילודים והמלצות רפואיות. את המכתב יש להראת לרופא הילדים, בטיפת חלב וברישום הילוד לקופת חולים.

סימנים המחייבים פניה לרופא ילדים

- חום גוף נמוך מ- 36°C או מעל 37.8°C .
- מיעוט במתן שתן עד אי מתן.
- ירידה מתמשכת במשקל.
- ירידה בתאבון או הנקות.
- אפאטיות (אי תגובה) או חוסר שקט ניכר.