

● ליטל רוזנשטיין

ילדת, קיבלת לזרועותייך את תינוקך הרך, ואז הוא נלקח לתינוקייה לצורך שגרת טיפולים. כדאי שתדעי שזכותך לבחור אילו טיפולים וחיסונים הוא יקבל והיכן הוא ישהה, לצדך או בתינוקייה. שיטת הביות חיה ובוטטת, המחקרים ממליצים לאמץ אותה בחום

הכני קרוב לאמא

● **הזנה** - בשרי האם נמצא קולוסטרום שמכנה לתינוק כבר זמן מה. בקולוסטרום, החומר הראשוני שתינוק אמור להיות נזון ממנו, יש כל מה שהוא צריך והוא מכיל נוגדנים וחומרים ביולוגיים אחרים שבונים את מערכת החיסון ומערכת העיכול שלו. ● **קרבה** - לא כולן, לא כולן, נכון. אבל לחלק גדול מהנשים (וגם לבמה גברים) יש רצון - אינסטינקט, אם תרצו - לחבוק את התינוק ולספק לו הגנה. ● **חגגו** - כבר שנים שמדובר על מגע כצורך בסיסי של תינוק. מחקרים שנעשו בתינוקות וביונקים אחרים הראו שהצורך הזה משמעותי לא פחות מהזנה. המגע מעורר הפרשת הורמונים חיוניים לתינוק ומונע הפרשת הורמוני רחוק. בסמוך לאם

ואמא, מה איתה? מה הגוף והנפש שלה עושים עם שפע ההורמונים שמחכים לתינוק שזה עתה נולד?

למה זקוק תינוק שזה עתה נולד?

"הסביבה הראשונית והטבעית לתינוק היא אמא שלו", מרגישה גילה רונאל, מרדיכת הכנה ללידה, מעבירה קורסי מגע ותמיכה בלידה למיילדות והמנהלת המקצועית של "דיאדה". "אם נצא מנקודת הנחה שהכל בסדר, כולם בריאים ואין סיבה להפריד בין האמא והתינוק, כל מה שתינוק זקוק לו - נמצא אצל האמא."

● **חום** - השדדים בלידה מעלים את הטמפרטורה שלהם בהשפעת הורמון האוקסיטוצין, כדי להעניק לתינוק מקום לשהות בו.

התינוק האנושי הוא הצאצא היחיד בכל ממלכת היונקים אשר מופרד מאמו לאחר הלידה, דווקא בשעות שבהן הוא כל כך זקוק לה. אבל הרגילו אותנו שזה בסדר להיפרד מהתינוקות שלנו זמן קצר לאחר הלידה, סיפרו לנו במשך שנים שמוטב לאמא לנוח כלילות שבהם היא נמצאת בבית החולים, "כי אחר כך לא יהיה מתי" ובעצם הקהו את החושים שלנו, את יכולתנו לזהות את הצרכים שלנו כנשים ואת הצרכים של התינוקות שלנו.

האם תינוק זקוק לפלורסצנטים מאירים כשעיניו טרם התרגלו לאור? האם תינוק זקוק לעריסת פלסטיק במקום היקה החם של אמו? האם רפלקס היניקה הכל כך בסיסי שלו, מסופק כאשר הוא לבד בתינוקייה?



צילום: אמרי/71 Gettyimages

→

הסביבה החיידקית בריאה יותר לתינוק והיא זו שתוכל להגן עליו מפתוגנים חיצוניים. האם זמינה לצרכים של התינוק שלה, הוא יכול לינוק לפי דרישה, להרגיש בסביבה בטוחה, לקבל מגע חיוני ממנה ומשאר בני המשפחה. והאם, כיצד המנגנון הרגשי שלה יעבוד ויסתגל למצב החדש אם לקחו ממנה את התינוק שלה? מבחינה ביולוגית היא חשה חסר, שיגרום לה להפריש הורמוני סטרס. היא עלולה לחוות חוויה רגשית קשה והפרשת החלב שלה, הגשענת על נוכחות התינוק בקרבתה, עלולה להיפגע. זהו מעגל ביולוגי שלם שאנו הורסים כמו ירינו ב'הפרדה אחת קטנה'.

כדאי לסמן בטופס

לכאורה הסיבה להפרדה בין האם לתינוקה לאחר הלידה נעוצה בשגרת הטיפולים שהתינוק אמור לעבור מיד לאחר הגיחה לעולם. על פי הפרוטוקולים של בתי החולים, תינוק בריא שנולד במועד אמור להילקח

סיוון אופירי ואירית שקר: הולפת טיפות לעיניו של הרך הנולד היא חלק מטיפול שמטרתו להתמודד עם חיידקים שנמצאים בתעלת הלידה, אך היא גורמת לפשטווש ראייה זמני של התינוק. כדאי להמתין עם מתן הטיפות עד לאחר שהאם והתינוק ייפגשו

לברז ועלולה להיות חוויה לא נעימה לתינוק. אפשר לדחותה עד שמגיעים הביתה או לפחות עד לאחר ההנקה הראשונה. לא פעם הרחצה מקררת את התינוק כך שלאחריה הוא נדרש להישאר בחימום, והחזרתו לחיק אמו מתעכבת.

מה תוכלו לעשות? ניגוב עדין של התינוק כשהוא שוכב בעריסה יספיק עד לרחצה בבית או עד שאת או בן זוגך תוכלו לרוחץ את התינוק.

• בדיקה רפואית - מחרר הלידה מועבר התינוק לתינוקיה, שם אמור רופא הילדים לברוק אותו, אך לעתים קורה שהרופא אינו נמצא בתינוקיה וזמן ההמתנה לבדיקה מתארך.

מה תוכלו לעשות? על בדיקה רפואית כמוכן שלא תרצו לוותר, ולכן כדאי שמלווה (אביו של התינוק או דולה) יחוקק את התינוק בידיו או במנשא מערסל, ירגיע אותו וידבר אליו במהלך הבדיקה. מיד בתום הבדיקה מומלץ שהמלווה ייקח את התינוק (שבווראי בוכה) לידיו וירגיע אותו.

• חיסון - רוב התינוקות מקבלים את החיסון הראשון ביום הראשון לחייהם עוד בבית החולים. החיסון השני נגד צהבת מסוג B, מחלה המועברת באמצעות יחסי מין או שימוש במזרקים מזהמים, ולכן התינוק יכול להידבק בה רק מאמו במהלך הלידה. בשל הקושי לאתר נשים הגושאות את המחלה התקבלה ההחלטה לחסן את כל היילודים. אם החלטתם לחסן את תינוקכם בבית החולים, כדאי שהאם תלווה אליו לאורך כל התהליך כדי שתוכל להיניק אותו לפני החיסון ולאחריו. במקרה

דעו כי ניתן להמתין עם מתן החיסון עד שתוכל לעשות כן.

מה תוכלו לעשות? במהלך ההריון כדאי לברר באמצעות בדיקת דם פשוטה אם האם נשאית של המחלה. אם התשובה שלילית, כדאי לשקול את מתן החיסון נגד צהבת מסוג B לשלב מאוחר יותר.

• טיפול בעיניים: הולפת טיפות עיניים לעיניו של הרך הנולד היא חלק מטיפול שנועד להתמודד עם חיידקים שנמצאים בתעלת הלידה, אך היא גורמת לתינוק שטטוש ראייה זמני.

מה תוכלו לעשות? כדאי להמתין עם מתן טיפות העיניים עד לאחר שהאם והתינוק ייפגשו. במקרה של ניתוח קיסרי מתוכנן מראש ניתן לבקש לוותר על הטיפול בעיניים, כי התינוק ממילא אינו עובר בתעלת הלידה.

• ויטמין K - ויטמין שאחראי על קרישת הדם וניתן לכל התינוקות מחשש לדימומים פנימיים שמקורם בתהליך הלידה. בבתי החולים השונים ניתן הויטמין כוריקה, אולם ניתן לתת אותו גם בטיפות (קפסולה ראשונה ביום היוולדו, שנייה כשבוע לאחר מכן ושלישית 28 יום לאחר הלידה).

מה תוכלו לעשות? יש הסוברים כי הספיגה של הטיפות בקפסולה פחותה מזו הניתנת כוריקה. פעלו על פי שיקול דעתכם וקחו בחשבון שאת הטיפות יש לרכוש מראש באמצעות מרשם ולהביאן לבית החולים.

• בדיקות דם - במהלך שהותו בבית החולים יעבור התינוק שתי בדיקות דם חשובות, הכוללות הוצאת דם מעקביו, טיפול הגורם לכאב רב וככי מתמשך.

מה תוכלו לעשות? האם התינוק נמצא

שהאם אינה יכולה להתלוות לתינוקה,

←

6 יתרונות לבית המלא

התינוק, מיניקה על פי דרישה, מתאמת ומאמת את התינוק בהצמדה נכונה אל השד. **4.** ביות מלא מפחית את הסיכוי לדיכאון לאחר לידה. **5.** תינוק שנמצא בתינוקיה חשוף יותר למחוללי מחלות ולחיידקים של שאר התינוקות, האמהות שלהם והאחיות, ללא התמיכה של נוגדים שהאם הייתה מעבירה אליו לו היה נמצא לידה. **6.** ביות מלא מאפשר לתינוק לקבל את הנוגדים הנדרשים למערכת החיסונית שלו ושגובה של אמו מכין עבורו – זאת מאחר ששניהם נמצאים באותה סביבה חיידקית.

1. תינוק ששוהה עם אמו מרגע הולדתו ישמור על משקל הלידה או יאבד רק מעט **שקלו.** הוא ימעיט בבכי או לא יבכה כלל ויהיה רגוע ונינוח. **2.** אם שנמצאת עם תינוקה בבית מלא תלמד לזהות את הסימנים שהתינוק משדר לה ולמעול על פיהם, ובכך למנוע בכי מיותר. ככל שיחלוף זמן היא תבטח יותר ביכולתה להבין את תינוקה ולהיענות לצרכיו, וכן תרכוש ניסיון וביטחון בטיפול בו. ללא ספק פחות מלחץ כשמשחררים הביתה. **3.** תינוקות ששהו בבית מלא ייקו עד גיל מאוחר יותר – האם נענית לסימני הרעב של

לתינוקיה לשגרת טיפולים הכוללת רחצה, בדיקה רפואית, חיסון נגד צהבת B, מריחת משהח או הולפת טיפות עיניים, מתן ויטמין K והמשך בדיקות דם. בספר "למה תינוקות בוכים?" (הוצ' קינג) – שכתבו סיוון אופירי ואירית שקר, תומכות לידה ומתמחות בליוי התפתחותי של התינוק – מדגישות המחברות כי כדאי ללמוד מבעוד מועד מהן ההשלכות של שגרת הטיפול ביילוד ולהחליט אם ברצונכם לאפשר את כולה. אתם בהחלט רשאים לסרב לכל אחת מהפרוצדורות המוזכרות ולשם כך תצטרכו לסמן בטופס התינוקיה מהי בחירתכם. אופירי ושקר מפרטות על אילו מהטיפולים בתינוקיה אתם יכולים לוותר ואילו מהם לדחות למועד מאוחר יותר, בו תוכלו להיות נוכחים לצד התינוק:

• הרחצה הראשונה - בבית החולים נעשית בדרך כלל בשיטה מתחת

ב"בית חלקי" (שוהה חלק מהזמן בתינוקיה וביתר הזמן עם אמו בחדר, להבדיל מ"בית מלא", שבו התינוק שוהה עם אמו מרגע הלידה) בקשו מהצוות הרפואי ליידע אתכם על כל בדיקה כדי שתוכלו להצטרף לתינוק. ממחקרים עולה כי מגע של עור בעור התינוק משפיע לטובה בצורה ניכרת על הכאב. בנוסף לכך, הנקתו בעת ולאחר הרקירה תפחית את הכבי.

• חימום - כבתי חולים מסוימים חימום התינוק הוא פרוצדורה שמתקיימת כדבר שבשגרה ובגללה



צילום: אימג'ס/גטי

לצורך הטיפול בו. יש להביא בחשבון שלא בכל בית חולים יש מבנה ארגוני המאפשר את שיטת הבית", מסבירה מרקו.

גילה רונאל סבורה שאין לקבל את התירוץ של בתי חולים מסוימים הטוענים כי הם אינם ערוכים לשיטת הבית מפאת מחסור בכוח אדם, כיוון שהחלטה להפריד את התינוק מהאם היא עניין תפיסתי ולא קשור במספר אנשי הצוות במחלקה. "לו התפיסה הייתה שזה מה שטוב ונכון לתינוק ולאם, מערך ושיטת העבודה היו משתנים לטובת העיקרון שלא מפרידים בין האם לתינוק שזה עתה נולד", היא טוענת.

עם זאת, חובה עלינו לציין כי שיטת הבית אינה מתאימה לכל אחת, מסיבות נפשיות ופיזיות כאחד. "בהחלט רצוי שאמא תשאף להיות עם התינוק שלה כמה שיותר ותהווה עבורו עוגן ביטחון בסביבה חרשה ולא מוכרת, במיוחד בשעות ימים הקריטיות לאחר הלידה", אומרת ד"ר אילנית אלבו-שחורי, פסיכולוגית בכירה במרכז הרפואי "העמק" מקבוצת הכללית, "אך הדבר לא צריך להיעשות בכל מחיר. ישנן נשים שחוות לידה ארוכה, מייגעת ואפילו טראומטית, ובמקרים כאלה הבית אינו מתאפשר. זה לא סוף העולם. הקשר הראשוני עם התינוק איננו מאוד חשוב ולא כדאי לוותר עליו, אבל אם הוא אינו מתאפשר, יש להיעזר בתמיכה של בן הזוג - אחרי הכל עדיף שאביו של התינוק, המהווה עבורו דמות משמעותית, יהיה לצדו בשעות הראשונות, מאשר איש צוות זה לחלוטין. בנוסף לכך, אם האם מרגישה שהיא איננה מסוגלת להתמודד עם

רינה מרקו, אחות אחראית, מחלקת פנים ב"סורוקה": "בעבר אמהות כמעט ולא היו נוכחות בתינוקיה, לא ראו כיצד מטפלים בתינוק, והיו מקבלות אותו ימוכני הביתה בזמן השחרור היום, כחלק מדרישות ארגון הבריאות העולמי, התפיסה השתנתה והטיפול בו נעשה על ידי האם ובסיוע אחות"

מעודדת את שיטת הבית ומקדמת את תהליך הטיפול בתינוק לצד אמו, כדי למנוע את הפרדתם. "עד לפני מספר שנים התינוקיה הייתה המקום העיקרי שבו שוהה התינוק לאחר לידתו ועד לשיחרורו הביתה", היא מספרת. "אחיות היילורים היו מטפלות בתינוקות כמעט מבלי לערב או לשתף את האמהות בתהליך הטיפול השוטף, למעט מסירתם בעת ההנקה לאמהות שבתרו להיניק. בעבר אמהות כמעט ולא היו נוכחות בתינוקיה, לא היו ליד התינוק כדי לגשת אליו כשהוא בוכה, לא ראו כיצד מטפלים בו, כיצד מחליפים לו חיתולים וכיצד מלבישים אותו. הן היו מקבלות את התינוק 'מוכן' הביתה בזמן השחרור. 'היום, כחלק מדרישות ארגון הבריאות העולמי המקדם ומעודד הנקה,

התינוק מופרד מאמו לזמן רב. מה **הגבול לעשות?** כאמור, חימום התינוק באופן היעיל ביותר יתאפשר בין שריה של האם בזכות הורמון האוקסיטוצין שמופרש כשיאו בזמן זה.

האחיות עסוקות, אבא פנוי

לא מעט נשים, ואמהות טריות בפרט, יחששו לטפל בתינוקן מיד לאחר שנולד, ויעדיפו להשאיר אותו בידיהן הנאמנות של האחיות. לדבריהן של אופירי ושקדי, עבודתן של אחיות היילורים מבורכת, אך הן עסוקות ביותר, ידוהן מלאות בעבודה ועל אף הרצון הטוב, הן אינן יכולות להעניק לכל התינוקות את תשומת הלב וההקשבה הנדרשים להם, כך שעלול להיווצר מצב שבו תינוקכם

יבכה רקת ארוכות עד ש'טופל או עד שיקרא לכם. רינה מרקו, אחות אחראית, מחלקת פנים המרכז הרפואי "סורוקה",

הטיפול בתינוק בבית החולים, כדאי לבקש את עזרת הקרובים או להשתמש בשירותים של נשות מקצוע כגון רולות פוסטפארטום (לאחר לידה)".