

## הוא עייף או רעב? כך תדעו למה התינוק בוכה

**עבור הורים טריים הבכי של התינוק מלווה באינספור שאלות: הוא רעב? עייף? ואולי בכלל יש לו גזים? גילה רונאל ולריסה גינת מלמדות אתכם מהם הסימנים שיעזרו לכם לזהות את הסיבה - רגע לפני שהוא מתחיל לבכות**  
גילה רונאל ולריסה גינת

הגעתם הביתה עם התינוק. הוא בוכה, נע באי נוחות או לא מצליח להירדם - ואתם שוברים את הראש מה הוא רוצה. אבל תינוקות, כבר מהרגע הראשון, "אומרים" לנו בדיוק למה הם זקוקים, ולנו נותר רק להקשיב ולהבין.

אם תעצרו רגע תראו שהם מגיבים לקולות שלנו ושיש להם התנהגויות מאוד מסוימות כאשר הם זקוקים לדבר ספציפי. הם ינברו ויעשו תנועות מצחיקות עם הפה כשהם ירצו לאכול ויבכו אם לא יקבלו זאת מיד, כי הם במצב של הישרדות. הם יבכו כשהם יהיו עייפים ולא יצליחו להירדם, הם יתפתלו כשהיו להם גזים, הם יעשו פרצופים רגע לפני שהם ירצו לעשות פיפי או קקי. בקיצור, הם ישתמשו בכל הכלים העומדים לרשותם כדי לתקשר לנו את הצרכים שלהם.



תינוק בוכה אמא הורים צילום: shutterstock

**לחצו כאן להגדיל הטקסט**

ואנחנו? אנחנו ההורים, הקן האוהב, המלטף והמחבק. אחנו נעשה כל שביכולתנו בכדי להבין אותם ולתת להם מענה על אותו צורך. ומה אם לא נצליח? או, אז מגיע אותו בכי מוכר, המהווה גיוס של כל כלי התקשורת של התינוק, אותו בכי שכל אמא רגישה אליו כל כך כי בפנים, בלב המתכווץ, היא יודעת שהיה שם צורך שלא נענה.

### זה עובד:

#### כך תרגיעו תינוק בוכה ב-60 שניות / סמדר שיר

בארה"ב הוא הפך לאגדה. ד"ר הארווי קארפ, מחבר הספר "התינוק הכי מאושר ברחוב", המציא שיטה כיצד להרגיע תינוק היסטרי תוך פחות מ-60 שניות. מוסף "זמנים בריאים" של "ידיעות אחרונות" מדווח על מחקר חדש שהתפרסם בכתב העת היוקרתי 'Pediatrics' ומוכיח: זה עובד

[לכתבה המלאה](#)

הקפידו גם על תגובה כאשר התינוק מקבל מענה לצרכיו: כשהוא אוכל, כשאתם מרדימים אותו, כאשר הוא מתפנה וכן הלאה. למשל: "אתה רעב מתוקי, בוא נאכל", "בוא נלך לישון", "אתה עושה פיפי, פיפי, פיפי" וכו'. התגובה שלכם כלפי שפת גופו והקשר ביניכם הכרחי כדי לפתח את מודעותו של התינוק לגופו.

וגם זכרו כי לא צריך לחיות בסוואנה או ביערות הגשם כדי להיות קשובים לצרכים של הקטנטנים. אפשר לגדל ילדים גם בעיר הגדולה וללמוד להסתכל על מה שהם מאותתים לנו. הם צריכים את הקשר אלינו בשביל להתפתח.

אז איך תדעו לזהות, כבר מהרגע הראשון, למה התינוק שלכם מתכוון? הנה כמה כלים שיסייעו לכם:

#### הוא רעב או לא?

כשתינוקם יונק או אוכל מבקבוק למשל נסו להבחין בצורת האחיזה שלו, שפת גופו ויעילות ההנקה. סימני חוסר שקט בזמן ההנקה עשויים להיות בין הקלים לזיהוי, במיוחד בשעות הראשונות לחייו. אם הוא רעב הוא יונק בשקט, נרגע אט אט ונכנס לשינה עריבה. אך אם משהו אחר מציק לו הוא יתקשה לינוק ויראה עצבני ורוטן. זה עשוי להראות כתפיסה ושחרור לסירוגין של הפטמה, בעיטות ברגליים ואפילו בכי. סימנים מסוג זה יכולים להעיד לרוב, על שני דברים: גיהוק או הצורך להתפנות. באם התינוק יש צורך לגהק, פלג הגוף העליון שלו יראה מתוח וקשיח מעט. באם מדובר בצורך להתפנות, פלג הגוף העליון יהיה רפוי אך תוכלו להבחין בהרבה מאוד חוסר שקט באזור הגפיים והאגן.

#### מה עושים?

אם הבחנתם כי מדובר בגיהוק החזיקו את התינוק במאונך כשהוא נשען על אחת הכתפיים שלכם וטפחו לו מעט על הגב. אם הבחנתם כי מדובר בצורך להתפנות, נסו להחזיק אותו בתנוחה מעורסלת. תנוחה זו, היוצרת מגע מקסימלי עם גופכם, תקנה לו תחושת ביטחון. הרימו את ברכיו לבטן תוך כדי תמיכה בגבו. כעת כנראה שתרגישו במעין מאמץ באזור הבטן, רעש קל ו... זהו. בתנוחה זו רצפת האגן של התינוקם במנח פתוח כך שהוא מתרוקן בצורה נינוחה.

יתכן כי בסוף ההתרוקנות, תינוקכם יביע מידה של חוסר נינוחות. יתכן כי הוא יתחיל לקטר מעט או אף יתחיל לבכות. אל תבהלו. קרבו את ידכם אל פיו ואם הוא מנסה למצוץ אותה, יתכן שעוד לא סיים לאכול וכעת "התפנה" לו מקום. שימו לב, כי גם אם הוא אינו בהכרח רעב, יתכן והוא זקוק לפעולת המציצה להפעלת השרירים הטבעתיים להמשך יציאה. התבוננו בצורת היניקה, בדרך כלל זו שתלווה ביציאה תהיה עם הפסקה ולעיתים עם המשך קיטורים.

#### הוא עייף או לא?

תינוק שבוכה מרוב עייפות קשה להרגיע. אבל אתם ממש לא חייבים להגיע לשלב הבכי, אלא יכולים לזהות שהוא עייף הרבה קודם. תינוקות, מסתבר, מראים סימני עייפות 20 דקות לפני שהם מתחילים לבכות, דקות אותם תוכלו לנצל להרגעה והשכבה לישון.

סימני העייפות מתחילים בכך שקצב הפעילות של התינוק יורד, מבטו מתחיל להיות מזוגג והוא קצת בוהה. כמה דקות לאחר מכן תוכלו לשים לב כי הגבות שלו הופכות לאדמדמות והוא מתחיל לשפשף את עיניו ולפלק. בשלב מאוחר יותר הוא מתחיל לקטר - ורק אז לבכות.

#### מה עושים?

אם הבחנתם בסימנים המוקדמים שלו לעייפות אמרו לו זאת (עדיף לחזור בכל פעם על אותו משפט, כמו "אני רואה שאתה עייף") ונסו להשכיבו לישון כבר בשלב זה. תהליך ההרדמות שלו יהיה קל יותר, יקח הרבה פחות זמן והשינה שלו תהיה איכותית הרבה יותר. תגובה על סימני המקדימים תאפשר גם למידה של הצרכים שלו ולמידת האווירה והסביבה שאתם יוצרים לשם כך.

נסו להתבונן בתינוקם מתעורר משינה. אם כמה דקות לקראת ההתעוררות הוא מניע את שפתיו בצורת מציצה, יתכן כי הוא יתעורר רעב. אתם יכולים להתכונן ולהיערך לכך. אם במהלך ההתעוררות עצמה הוא מניע את אגנו מצד לצד, יתכן כי הוא מתעורר בשביל להתפנות. שימו את ידכם על החיתול - אם הוא מתחמם, כנראה שזו הסיבה שתינוקם מתעורר. בפעם הבאה שתבחינו בשפת גוף זו תדעו את הסיבה לה.

#### יש לו גזים או לא?

גזים הם פעמים רבות שם גנרי מבחינת הורים טריים לכל אותם מקרי בכי מסיבות בלתי ידועות עד גיל ארבעה חודשים. אך האמת היא שלא כל התינוקות סובלים מגזים ולא כל בכי בלתי מוסבר בהכרח קשור אליהם. אז איך תינוק שסובל מגזים נראה? הרבה מאוד תנועות רגליים לבטן ויישור חד של הרגליים לסירוגין, אגרופים מכווצים ותזזייתיות רבה בידיים. בנוסף, פרק הזמן מרגע שהתינוק יתחיל להראות חוסר נינוחות באמצעות גופו עד שהוא יגיע לבכי בטונים גבוהים הוא קצר מאוד. לעיתים ניתן לשמוע ממש קולות וברבורים מבטן התינוק ובקיפול רגליו לבטן נשמע נפיחות קלות - שחרור הגזים.

#### מה עושים?

גזים מתחילים בדרך כלל בשעות אחר הצהריים והערב, וחשוב לדעת שתינוק שחש עייפות גם יסבול יותר מהגזים, לכן מומלץ לנסות לבדוק סימני עייפות לפני הופעת הגזים ולהרדים את התינוק, גם אם זה לפרק זמן קצר "לצבירת כוחות". התגובה שלו כשלא יהיה עייף לגזים תהיה הרבה יותר רכה.

הנקה מקלה גם היא על הגזים, משום שחלב אם מכיל חומרים מרגיעים. לכן אם התינוק מצליח לינוק, אפילו כמה לגימות, יתכן מאוד שהדבר יקל עליו. טיפ מנצח נוסף להרגעת הבטן: החזיקו את התינוק עם גבו אל בית החזה שלכם, קפלו לו את הרגליים לכיוון בטנו והחזיקו בהן עם ידי אחת. עם היד הפנויה טפחו לו מעט על הטוסיק תוך כדי דנווד קל. במידה ותינוקכם אכן סובל מגזים, תנוחה זו תקל עליו בצורה משמעותית. חשוב לדעת שלעיתים הצורך להתפנות נראה כמו גזים, אולם אם נעזור לתינוק להתפנות על ידי החזקתו בתנוחה הנ"ל, הוא ירגע באופן כמעט מיידי. בפעמים הבאות תוכלו לנסות להחזיק אותו כך כבר כשהוא מתחיל עם רקיעות הרגליים, מה שיקל על הצורך שלו וימנע את הבכי.