



הדסה מרכז רפואי עולמי בשבילכם. המרכז הרפואי האוניברסיטאי הראשון בישראל

מחלקת פגים – הדסה עין כרם

חוברת מידע להורים לקראת החזרה הביתה עם תינוק שנולד פג



כתיבה ועריכה:

צוות הפגייה, הדסה עין כרם

עיבוד לאינטרנט:

רותי רותם, מרכזת אתר מידע למטופל/ת באינטרנט

המידע המופיע בפרסום זה נועד להשכלה בלבד, ואינו מהווה חוות דעת רפואית ובכל מקרה, אינו תחליף לייעוץ מקצועי רפואי כל הזכויות שמורות להדסה © אין לצלם, להעתיק ולעשות כל שימוש מסחרי מבלי לקבל אישור בכתב מאת הדסה. 2005. ניתן לעיין בחוברות מידע נוספות של "הדסה באינטרנט: www.hadassah.org.il באתר "דפי מידע למטופל/ת". החוברת כתובה בלשון זכר נטעמי נוחות, אך מיועדת לנשים ולגברים כאחד.



להורים שלום,

הרגע הגדול הגיע וילדכם מוכן ללכת הביתה. השמחה בלב גדולה אך מלווים אותה פחדים רבים. ככל שתדעו יותר מה מצפה לכם תהיו רגועים יותר, לכן ריכזנו עבורכם את מירב המידע שתזדקקו לו לקראת שחרור ילדכם הביתה. קריאה נעימה ובהצלחה.

אנו מקווים שתדריך זה יעזור לכם צוות הפגייה ישמח להמשיך ועמוד לרשותכם בכל פנייה ושאלה

מתי משתחררים?

פג משתחרר מהפגייה כשהוא עומד בקריטריונים הבאים:

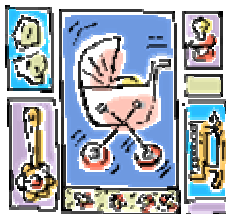
1. משקלו בסביבות 2 ק"ג.
2. הוא אוכל היטב מבקבוק ועולה במשקל.
3. שומר היטב על חום גופו ללא חימום חיצוני.
4. נושם היטב- ללא הפסקות נשימה או ירידות בדופק.

המעבר מחיי ביה"ח לחיים בבית

כשהפג מגיע לביתו חלים שינויים רבים ומהותיים באורח חייו. רמת הרעש יורדת, יש הבדל בין יום ולילה, הטמפרטורה שונה, הקולות והריחות שונים. לכן, יש לצפות גם לשינויים בהתנהגות התינוק. זו הסיבה שתינוקות רבים בוכים יותר בימים הראשונים בביתם. חשוב להרגיע את התינוק ולהחזיקו על הידיים לפי צרכיו. המגע מעניק לתינוק ביטחון ואמון בכם.

הכנת הציוד בבית

- א. מיטה/ עריסה/ ו/או עגלה חשוב שהמיטה תעמוד ליד קיר פנימי על מנת למנוע איבוד חום של התינוק.
- ב. כלי מיטה- סדין (המתאים לגודל המיטה), שמיכה, ומגן ראש שיפריד בין התינוק לדפנות המיטה.
- ג. אמבטיה
- ד. בגדים-גופיות, מכנסיים עם רגליות, בגד עליון נוסף, כובע ושמיכה, והכל בהתאם לעונה.
- ה. מד חום קיר.
- ו. בקבוקים, פטמות, מברשות לניקוי פטמות ובקבוקים, מוצצים, מד חום, טיטולים בגודל המתאים, ומשחה לישבנו של התינוק לשימוש במידה והעור אדום או מגורה.
- ז. קופסאות פורמולה- לפי המלצת הרופא במחלקה.
- ח. בחורף: מכשיר חימום לחדר- רצוי רדיאטור ומכשיר אדים.
- ט. כסא בטיחות לרכב עם מגן ראש.



בהמשך לאחר שתתארגנו בבית תוכלו לרכוש ציוד נוסף לפי צרכיכם וצרכי התינוק.



תזונה

הכנת חלב: בהאכלה מבקבוק חשוב לזכור את העקרונות הבאים:

- ❖ **אבקת חלב** מכינים על בסיס מים פושרים (שהורתחו קודם לכן), בהתאם להוראות ההכנה על האריזה.
- ❖ פגים ניזונים מאבקת חלב ייחודית המותאמת לצורכיהם, בדרך כלל עד גיל שנה, אך בביקורכם במרפאה תוכלי להתייעץ לגבי החלפה לפורמולה רגילה.
- ❖ את טמפרטורת החלב בבקבוק ניתן לבדוק על ידי טפטוף טיפת חלב על גב כף היד. **טמפרטורת החלב** צריכה להיות נעימה.
- ❖ במהלך ההאכלה כדאי שהפטמה של הבקבוק תהיה מלאה בנוזל על מנת שלא יחדור אוויר.
- ❖ **הפסקות להוצאת אוויר:** התינוק צריך מעת לעת הפסקה בהאכלה לשם הוצאת אוויר.
- ❖ **חימום במיקרוגל:** חימום במיקרוגל אינו מחמם נוזל באופן אחיד, וטיפות חלב חמות מידי עשויות לגרום כוויות לתינוק. לכן יש לנער את הבקבוק לאחר החימום, ולבדוק על גב היד את חום החלב.
- ❖ **פליטות:** הן בהנקה והן באכילה מבקבוק תינוק פולט תוך כדי הוצאת אוויר. פליטות הן דבר טבעי. במקרה של הקאות יש לפנות לרופא.

עם הגיעכם הביתה אנו ממליצים להקפיד על 8 ארוחות ביממה, כאשר המרווח בין תחילת כל ארוחה הוא 3 שעות. מרווחים אלה צריכים להישמר גם במשך הלילה, וגם אם יש צורך בהערת התינוק משנתו.

ניקיון בקבוקים

בקבוקים חדשים יש להרתיח במשך 10 דקות בתוך סיר עם מים. בקבוקים בשימוש חוזר, יש לרחוץ היטב עם מים וסבון במברשת המיועדת לכך, ולהסיר שאריות מזון מן הבקבוק ומן הפטמה. לאחר מכן יש לצקת פנימה מים רותחים, ואז לרוקן את המים ולייבש היטב את הבקבוק ואת יתר החלקים.

הפרשות

שתן- חיתולו של תינוקכם צריך להיות רטוב 6-8 פעמים ב-24 שעות. באם לא נתן תינוקכם שתן כ-3-4 שעות, יש לעקוב ולשים לב. אם תכיפות השתן קטנה או מופיעים צבע ו/או ריח שונים יש לפנות לרופא/ה.

צואה- תדירות היציאות אצל תינוקות משתנה בהתאם לגיל ולסוג האוכל, אך יש לשים לב ליציאה אחת במהלך 24 שעות.

יציאות בעלות ריח רע, מימיות, ללא תוכן ובכמות גדולה ממספר הארוחות או תינוק המתקשה במתן צואה, אם נדמה לכם שהוא סובל מעצירות אל תהססו לפנות לייעוץ רפואי.

גזים- תינוקות רבים סובלים מכאבי בטן וגזים. היו בטוחים כי הגזים יעברו. בינתיים התאזרו בסבלנות והשתדלו להיענות למכאוביו של התינוק, בעיקר על ידי החזקתו על הידיים. אנו לא ממליצים לתת שום משקה להרגעת הגזים. מוצרי התה השונים מורידים את התינוק ויש חשש לירידה במשקל.



רחצת התינוק

מומלץ לרחוץ תינוק פעם ביום (גם בחורף). שעת הרחצה תלויה ברצונכם, אך רצוי תמיד שיהיה קודם לארוחה, על מנת למנוע פליטות מיותרות. רצוי לקבוע שעת רחצה קבועה מבחינת סדר יומו של התינוק.



השתדלו לעשות אמבטיות בנוכחות אדם נוסף לצורך עזרה ותמיכה. לפני הרחצה הכינו **בהישג יד את הציוד הדרוש לטפל בתינוק** במהלך הרחצה וההלבשה לאחר מכן.

הטמפרטורה בחדר בו נעשית האמבטיה צריכה להיות נעימה וכן טמפרטורת המים (ניתן לבדוק את חום המים בעזרת המרפק).

בחרו סבון רחצה המתאים לתינוק. רחצו מהאזור הנקי לנקי פחות. כלומר מהראש לפנים, לצוואר ולגוף כלפי מטה. אם התינוק נתן צואה מיד לפני הרחצה, דאגו לנקות את הפרשות מגופו בעזרת מגבונים לחים על מנת להבטיח כי המים בהם אתם משתמשים לרחצה יהיו נקיים.

ניקוי אוזניים יעשה בעזרת מגבת או פיסת צמר גפן. אין להשתמש בקסמי אוזניים!

ניקוי עיניים יעשה בספוגיות צמר גפן לחות, אחת לכל עין מהצד החיצוני של העין כלפי פנים לכיוון האף. לניקוי חוזר השתמשו בפיסות צמר גפן נקיות.

אזור הגניטלה: אצל בנים יש לנקות היטב מתחת לפין ולאשכים ואצל בנות יש לנקות היטב בין השפתיים ולהקפיד לנקות מקדימה לכיוון פי הטבעת.

אחרי האמבטיה חשוב לייבש את עורו של התינוק במהירות ובעיקר את קפלי הצוואר, בית השחי, מפשעות ובין אצבעות הרגליים והידיים. ניתן, לפי רצונכם, למרוח את עורו של התינוק בקרם גוף לתינוק ו/או משחה לעכוז.

חשוב לזכור! תינוק מתקרר מהר מאד ולכן חשוב שתהליך הייבוש יהיה יסודי וקצר. אין להעביר ילד רטוב מחדר לחדר.

לבוש

- ❖ יש להלביש את התינוק בשכבה אחת נוספת של הבגדים בהשוואה ללבוש בני הבית. בעונה הקרה, בזמן יציאה מן הבית, להקפיד על לבוש חם ועל כיסוי ראש.
- ❖ יש להקפיד תמיד שלבוש התינוק יאפשר לו תנועה.
- ❖ כביסת התינוק לא חייבת לעבור הרתחה ורצוי להשתמש במרככי כביסה.





שמירה על חום גוף



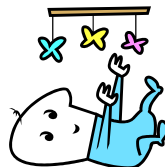
- ❖ יש לשמור על טמפרטורת חדר של 22-24 מעלות צלסיוס. כדאי לאוורר את חדרו של התינוק מידי יום.
- ❖ חום גוף תקין הוא בין 36.3-37.5 מעלות צלסיוס. בכל מקרה בו התינוק משנה את התנהגותו, יש למדוד את חום הגוף בעזרת מד-חום. אם חומו גבוה או נמוך מידי יש לפנות לרופא הילדים.
- ❖ אין להניח תינוק על סדין חשמלי!

תנוחה והשכבה

על פי הנחיות משרד הבריאות מומלץ להשכיב את התינוק, בזמן שינה, על הגב או על הצד. הוכח שהשכבת התינוק על הגב מורידה את שכיחות מקרי ה"מוות בעריסה".
כאשר התינוק ער, רצוי לתת לו הזדמנות לשכב על הבטן. תנוחה זו חשובה להתפתחות התינוק. לכן, עליכם לנצל את זמן הערנות של התינוק ולשחק אותו כשהוא שוכב על הבטן. כך התינוק מחזק את שרירי הגב והעורף, לומד להרים את ראשו ובהמשך לומד להתרומם על ארבעת גפיו.

גירויים מומלצים

תינוקכם זקוק לאהבה רבה ותשומת לב בשעות בהן הוא ער. לפני ובזמן הארוחות הוא אוהב פינוק על הידיים. הוא אוהב שמדברים אליו ושרים לו. מהר מאד תיווכחו כי בכיו פוסק כאשר אתם מדברים אליו. מוסיקה וקולות אדם נעימים לאוזנו של התינוק.



יש לתת לו לחוש מגעם של חומרים שונים (כמו צמר, בד, מגבת), לשים את הבד מתחת לידיו של התינוק כך שימשש אותו.
תינוקכם מגיב לצורות פנים, קולות וחפצים נעים. רצוי לתלות או להניח, בטווח הראיה שלו (כ- 20 ס"מ), חפצים שונים כמו תמונות, מרצדה (מובייל), בובות ולהשמיע לו קלטות שונות.
כשהתינוק ער, חשוב להפוך אותו מצד אל צד במיטתו כך שישכב בכל פעם על צד אחר של גופו. בזמן החתלה רצוי לשחק מעט עם רגליו (להפגישם, לקרבהם לבטנו ולהרחיקם) וכך גם עם ידי-ו להביאם אל מול עיניו ולהרחיקם.





המלצות כלליות

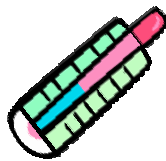
- בהגיע תינוקכם הביתה, מוקדם עדיין לקחת אותו בעגלה. הוא צריך להסתגל לסביבתו החדשה בהדרגה. בהמשך, ניתן להוציאו לטיול תוך התחשבות במזג האוויר. כאשר תצאו אתו לטיול ותפגשו הורים אחרים עם תינוקם אל תשכחו, בעת השוואה, שתינוקכם למעשה צעיר יותר וההבדלים בהתפתחותו, אם יש כאלה, ייעלמו במשך הזמן.
- בעונת החורף, אנשים רבים חולים בשפעת ובמחלות דרכי הנשימה. חלק מהוירוסים הגורמים למחלות אלה מסוכנים במיוחד לפגים. יש לבקש מקרובי משפחה/חברים וילדיהם ה"מצוננים"/"מנוזלים" להימנע מביקור אצלכם.



סימני מחלה הדורשים ביקורת רופא

אם התנהגות תינוקכם השתנתה יש למדוד חום גוף מתחת לבית השחי ולפנות לייעוץ רפואי באם מופיעים הסימנים הבאים:

1. חום גוף נמוך מ- 36.3°C מעלות.
2. חום גוף גבוה מ- 37.5°C מעלות.
3. תינוק שלא בוכה או מגיב כרגיל.
4. תינוק אדיש לגירויים וישנוני.
5. תינוק שמסרב לאכול.
6. הקאות חוזרות.
7. תינוק שנושם מהר מהרגיל.
8. שינוי בצבע העור, לדוגמא אפור או חיזור.
9. אי שקט ממושך מסיבה לא ברורה.



רופא ילדים

צרו קשר עם רופא הילדים שלכם והביאו את התינוק אליו לביקור היכרות ראשון, מוקדם ככל האפשר. רופא המכיר את המטופל הצעיר כשהוא בריא, ייתן מענה טוב יותר בעת הצורך.

המשך טיפול ומעקב

יש להודיע לתחנה לבריאות המשפחה על שחרורכם הביתה, רצוי כבר ביום השחרור. אחות התחנה תבוא לביתכם או תזמינכם לתחנה לייעוץ בנושאים הדרושים לכם. בשבועיים הראשונים עליכם לשקול את התינוק בתחנה פעם ב- 3 - 4 ימים. המשך המעקב יקבע עם האחות לפי התפתחות התינוק. חיסונים יינתנו בתאום עם האחות בתחנה ואל תשכחו לקחת אתכם את פנקס החיסונים שקבלתם במחלקה. בשחרור מהפגייה יקבע לכם תור להמשך מעקב ב"מרפאת הפגים" בביה"ח.

