

# הבריאות, בקבוצה

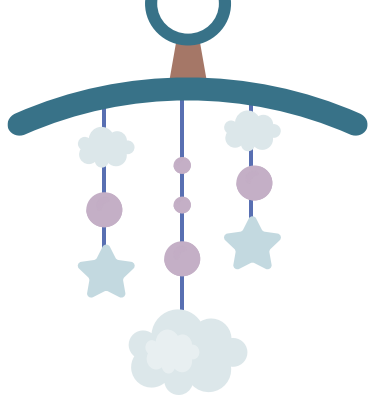
מדריך להורים, לפני שמתחררים

משרד  
הבריאות  
לחיים בריאים יותר



בריאות ורווחת הילד בקהילה  
Community Child Health & Well Being  
صحة ورعاية الطفل في المجتمع المحلي

גושן  
GOSHEN

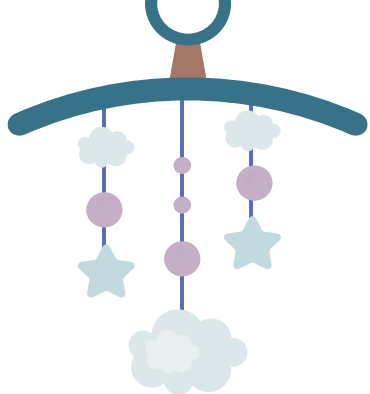


כולנו בישראל עוברים ועוברות ימים קשים, שמצריכים התנהלות שונה לצד שמירה על שיגרה. ככלל, נשים בישראל משתחררות הביתה 48 שעות לאחר הלידה. כחלק מהשינויים בעקבות הלחימה, אימהות ותינוקות בריאים עשויים להשתחרר מבית היולדות כ-24 שעות לאחר הלידה.

על-פי הנהלים החדשים, אימהות ותינוקות שייבדקו ע"י צוות רפואי ויענו על כל הקריטריונים לשחרור מוקדם, יחזרו הביתה 24 שעות אחרי הלידה. תנאי נוסף לשחרור מוקדם הוא קביעת ביקור מיידית בטיפת חלב/תור לרופא.ה בקופה המבטחת. הביקור יערך כיממה לאחר השחרור מבית היולדות, והתינוק או התינוקת ייבדקו ע"י הצוות הרפואי.

חשוב לדעת כי ההחלטה על שחרור מוקדם איננה חריגה, והיא מוכרת בעולם. במדינות רבות יולדות חוזרות הביתה ביממה הראשונה לאחר הלידה, כל עוד ישנו צוות תומך וטיפול רפואי זמין בקהילה.

לקראת היציאה הביתה, ריכזנו עבורכם, ההורים, מידע שיכול לעזור להתמודד עם חששות נפוצים שעלולים לצוץ בימים הראשונים לאחר הלידה, ולהקל על הטיפול בתינוק. בבית.



## יש עם מי לדבר!

ההנחיות שניתנו כאן מיועדות לסייע בהרגעת החששות ולתת מענה ראשוני לשאלות נפוצות, **בעיקר בשבוע הראשון לחיים**. יחד עם זאת רצוי ומומלץ לפנות להתייעצות בטיפת חלב בכל שאלה או חשש שמתעורר אצלך.

ניתן לקבל עזרה באמצעות פנייה למוקד אחיות טיפת חלב הפועלת בימי א' עד ה' בין השעות 16:00 עד 21:00 ובימי שישי בין השעות 8:00 עד 13:00 בטל' \*5400 שלוחה 9.

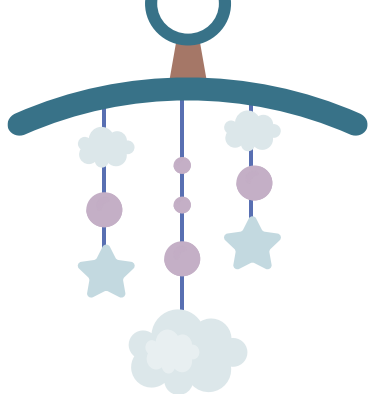
ניתן לקבוע תורים לטיפת חלב כאן או דרך

[https://www.gov.il/he/service/appointment\\_for\\_family\\_health\\_centers](https://www.gov.il/he/service/appointment_for_family_health_centers)

ניתן לקבוע תורים לבדיקת רופאת ילדים על ידי פנייה למוקד קופת החולים שלך.

למידע נוסף אודות הטיפול בתינוקת, תוכלו להיכנס לאתר משרד הבריאות וכן

לפורטל 'איך גדלת!'



# האכלה

אחת הדאגות הראשונות שמעסיקות הורים, היא שהתינוקות יישארו רעבים ולא יקבלו תזונה מספקת. אימהות מניקות מודאגות בעיקר מכך שהן לא יכולות לעקוב אחר כמויות החלב המדויקות שהתינוקת יונקת.

## מה חשוב לדעת? ★

ראשית, חשוב לדעת שתינוקות שזה עתה נולדו אוכלים בכמויות קטנות מאד לטווחים קצרים (לרוב, כל 2-1 שעות) בימים הראשונים. הארוחות עשויות להיות פרוסות לא באופן אחיד, למשל, ייתכן מקבץ של האכלות כל חצי שעה עד שעתיים, ואז תיתכן הפוגה של 3-4 שעות. בשבוע הראשון לחיים ניתן לצפות ל-10-12 האכלות ביום.

שנית, חשוב לדעת שתינוקות נוטים לרדת באופן טבעי במשקל בימים הראשונים לחייהם. לבסוף, חשוב לדעת שהמעקב אחר משקל התינוקת הוא חלק משמעותי מהביקורים הראשונים בטיפת חלב. במהלך הביקור תתבצע גם הערכת אכילה, וינתן סייע וייעוץ במידת הצורך. אם עולים שאלות או חששות, ניתן לפנות גם לייעוץ הנקה.

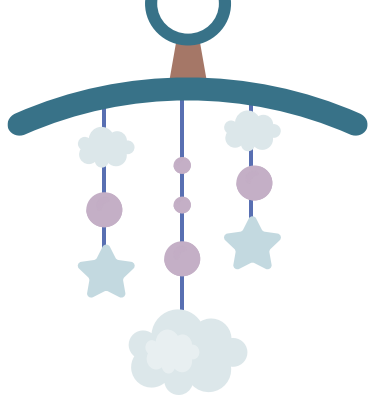
שלישית, חשוב לדעת שלתינוקות בגיל הזה אין את היכולת להבדיל בין יום ללילה, ללא עזרה מכם. נסו להאכיל ולהחליף חיתול בחדר מואר בשעות הבוקר, ולהאכיל ללא החלפת חיתול בחדר מוחשך ושקט בשעות הלילה. כך תעזרו להם ללמוד.

## איך אפשר לדעת שהתינוקות אוכלים.ות בהתאם לצרכיהם? ✿

1. **חיתולים רטובים** - כל עוד תינוקות עושים פיפי, זה סימן שהם אוכלים ושהם אינם מיובשים. ביום השני ייתכן שתן פעמיים ביום, ביום השלישי- שלוש פעמים ביום. לאחר מכן, התדירות צריכה לעלות ל-4-6 פעמים ביום.
2. **יציאות** - ב-48 השעות הראשונות לחיים אנו מצפים לראות לפחות יציאה אחת. בהמשך, ומהיום החמישי לאחר הלידה, הציפייה היא שהכמות תעלה עד לפחות 2-3 יציאות ביממה. ביום הראשון צבע היציאה הוא שחור (מקוניום), בהמשך הצבע משתנה לחום ירקרק, עד שהופך לצהוב.
3. **רוגע** - תינוקות שבעים הם תינוקות רגועים. אם התינוקת אינוה מראה סימני אי שקט ואי נוחות - כנראה שהוא או היא שבעים.

## למה חשוב לשים לב? ♥

1. **אי שקט אחרי הנקה** - חוסר שקט אחרי האכלה או מציצת אצבעות עשויים להעיד על רעב.
2. **רגיעה לאחר הארוחות** - שימו לב שהתינוק או התינוקת רגועים לאחר מרבית הארוחות. אם לא, תוכלו להציע האכלה קטנה נוספת. אם הם לא מעוניינים, ייתכנו סיבות אחרות לאי השקט, למשל תחושה של קור או חום.



# צואה/יציאות

לכל תינוקת יש את שגרת היציאות שלוה. הטווח התקין של תדירות היציאות בשבוע הראשון לחיים נע בין יציאה לאחר כל ארוחה ועד ליציאה פעמיים-שלוש ביום. ייתכן שהכמות תרד ליציאה אחת בשבוע לקראת גיל חודש.

## ★ מה חשוב לדעת?

1. בדרך כלל תינוקות שיונקים נותנים צואה בתכיפות גבוהה יותר מאשר תינוקות הניזונים מתמ"ל.
2. הצואה הראשונה של תינוקות בני יומם היא שחורה ודביקה ונקראת "מקוניום". במהלך 5 עד 7 הימים הבאים הצואה משנה את צבעה לחרדל צהוב (אצל תינוקות שיונקים) וצהוב/חום (אצל תינוקות שניזונים מתמ"ל).
3. חשוב לדעת שיציאות של תינוקות הן בדרך כלל מאוד נוזליות (בדרך כלל אצל תינוקות יונקים), והדבר אינו מעיד על שלשול או על גורם לדאגה.

## ✿ איך אפשר לדעת שהיציאות תקינות?

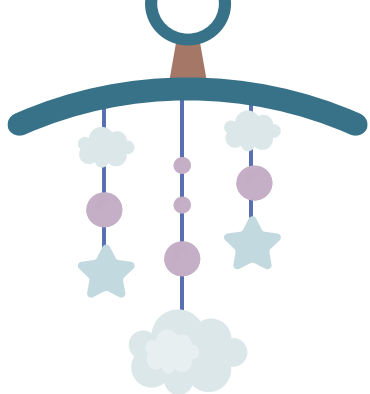
1. כל עוד התינוקת אוכלת היטב והצואה רכה/נוזלית, אין צורך לדאוג.
2. מה שחשוב הוא המעבר מצואה שחורה לצואה חרדלית. אם מעבר זה לא מתרחש, גשו לבדיקה.



לאחר מספר ימים



מקוניום (מיד לאחר הלידה)



# התייבשות

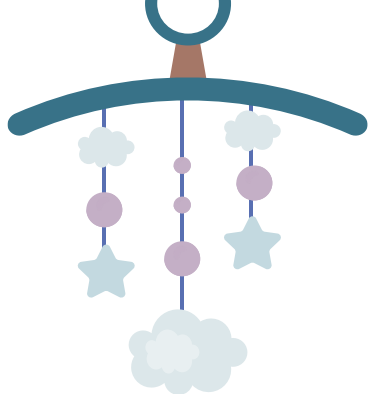
**התייבשות נגרמת כאשר התינוק או התינוקת מוציאים יותר נוזלים, מאשר מכניסים. בתינוקות, מצב של התייבשות עשוי להיגרם בשל קשיי אכילה.**

## מה חשוב לדעת? ★

1. תינוקות מיובשים עלולים להיות עצבניים או אדישים.
2. הדרך הטובה ביותר לזהות התייבשות היא בדיקת חיתולים - במצב של התייבשות נראה חיתולים יבשים יותר. ישנם חיתולים שבהם קשה יותר לראות האם החיתול רטוב או לא. במקרה של ספק, אפשר להניח נייר סופג על חלקו הפנימי של החיתול, ולראות האם הוא נרטב.
3. אצל תינוקות שזה עתה נולדו נצפה ללפחות שני חיתולים רטובים החל מהיום השני לחייהם, ולאחר מכן נצפה ל-4-6 חיתולים רטובים ביממה.
4. אם קיים חשש בנוגע להתייבשות, יש להיוועץ בהקדם ברופא. ת הילדים או באחות טיפת חלב.

## לאילו סימנים העשויים להעיד על התייבשות כדאי לשים לב? ✿

1. חיתול יבש.
2. בכי ללא דמעות
3. מרפס שקוע (בנקודה הרכה בחלק העליון של ראש התינוק. ת נראה כי העור המתוח שוקע כלפי מטה, ואינו מתוח ישר בגובה עצמות הגולגולת).
4. אדישות ואפטיות של התינוק. ת.



# חום

עלייה בחום הגוף הוא מנגנון הגנה טבעי של הגוף, המעיד בדרך כלל כי מתקיים בגוף תהליך דלקתי, יתכן עקב זיהום. החום כשלעצמו אינו מסוכן גם אם הוא נחשב גבוה.

**חום הוא חריג אצל תינוקות שזה עתה נולדו, ועלול להיות סימן לזיהום חמור.** טמפרטורה תקינה של פי הטבעת בתינוק היא עד 38 מעלות. האכלה לקויה, עצבנות ואדישות יכולים להיות גם הם סימנים לזיהום, גם ללא עלייה בחום הגוף.

## מה חשוב לדעת? ★

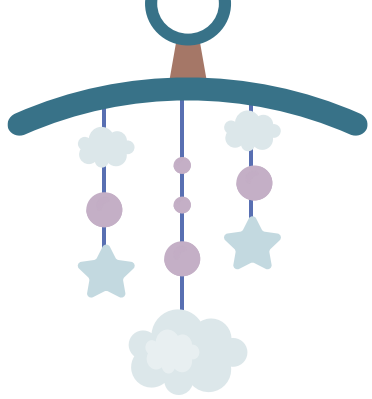
1. אצל תינוקות טמפרטורת גוף מעל 38 מעלות נחשבת לחום גבוה.
2. חום אצל תינוקות שרק נולדו הוא חריג. ולכן, כל עליית חום מעל 38 מעלות דורשת בדיקה רפואית.
3. הדרך לשמור על חום גוף תקין של תינוקות היא להלביש אותם בשכבה אחת יותר ממה שמבוגר או מבוגרת ילבשו באותם התנאים.
4. הדרך הנכונה והמדויקת ביותר למדוד חום היא דרך פי הטבעת. אין להשתמש במדחום שמניחים על העור או מדחום אוזניים מכיוון שהם אינם מדויקים אצל תינוקות קטנים מאוד.

## איך מתמודדים עם חום אצל תינוקות רכים? 🌸

כאמור, ביילודים עד גיל חודשיים ההתייחסות לחום היא תמיד לחומרה. במקרה כזה לא מסתפקים בהורדת החום, אלא נדרש לעשות בירור מקיף בבית חולים, שמטרתו לעמוד על הסיבה לחום ולטפל בה מוקדם ככל האפשר.

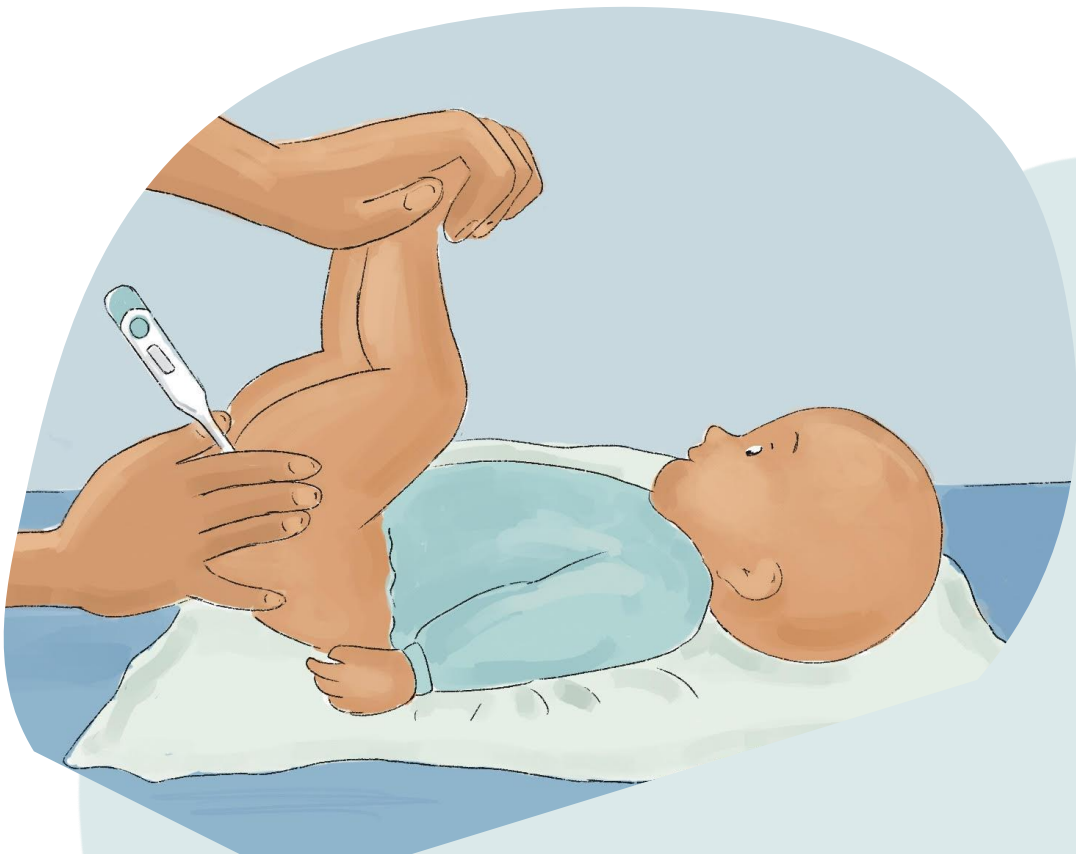
## למה חשוב לשים לב? ♥

1. אכילה לקויה, וחוסר תיאבון
2. עצבנות ואדישות יכולים להיות סימנים לזיהום גם אם אין חום
3. ישנוניות יכולה להעיד על חום וחולי

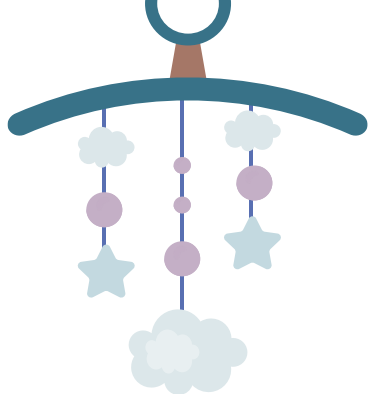


# חום

## כך מומלץ למדוד חום:







# צהבת

צהבת היא מצב שכיח למדי בקרב תינוקות שרק נולדו, והיא מתבטאת בגוון צהבהב של העור.

## מה חשוב לדעת? ★

בביקור הראשון בטיפת החלב או בקופת החולים יבדקו את צבע העור של התינוק. במידה ויתעורר חשש לצהבת, תתבע במקום בדיקה על ידי מכשיר ייעודי או שתישלח דגימת דם לבדיקה במעבדה. ייתכן שיעלה צורך בביקור חוזר לאחר יום או יומיים.

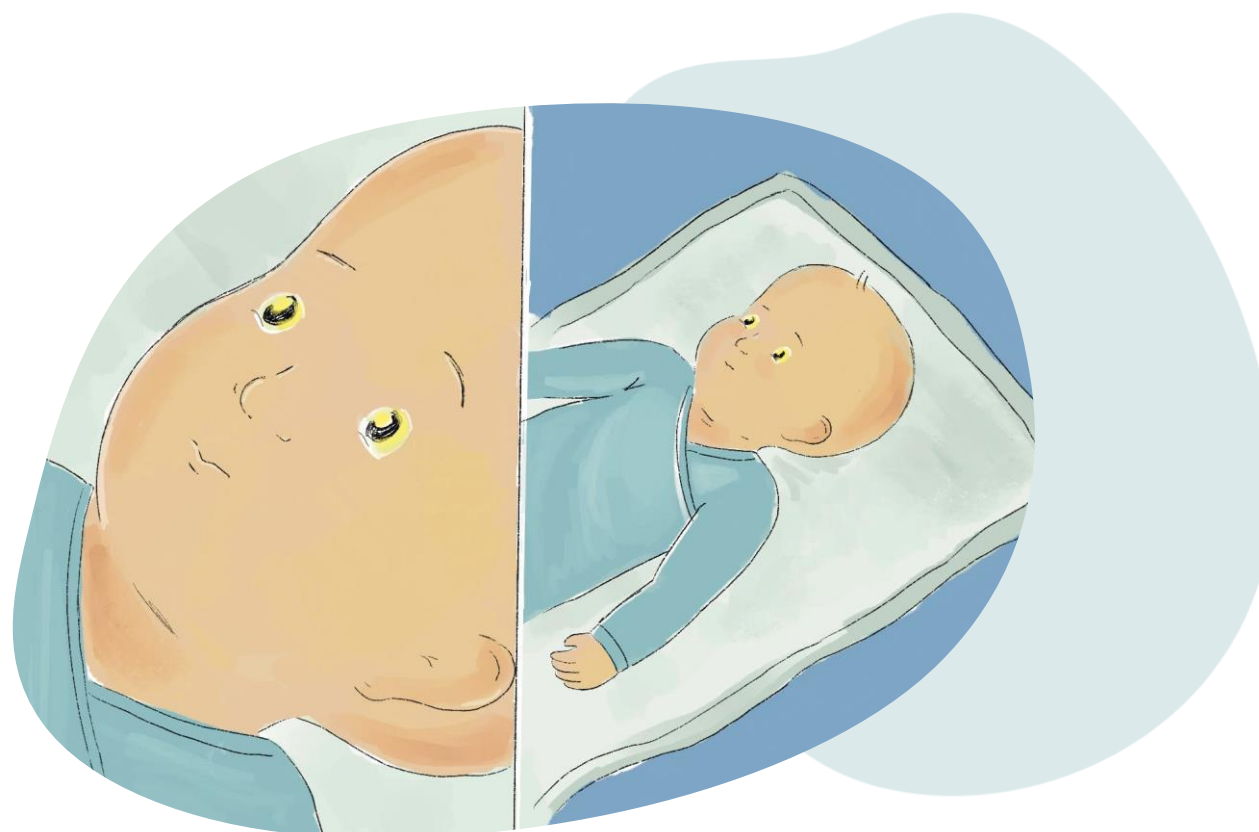
## איך אפשר לדעת שיש צהבת? ✿

1. סימן ראשון לצהבת הוא הופעת גוון צהוב בעיניים.

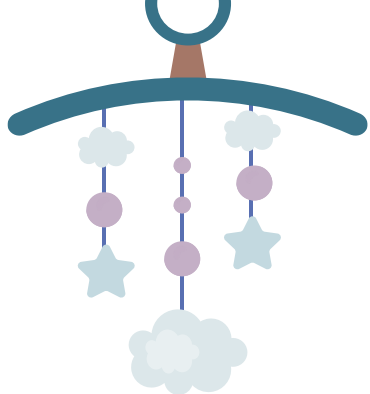
2. בשלב השני גם גוון העור עלול להשתנות לצהוב. הגוון הצהוב יופיע לרוב בחלק העליון של הגוף, והוא עשוי להתפשט גם לחלקו התחתון.

## למה חשוב לשים לב? ♥

אם לובן העיניים צהוב או העור הופך לצהוב יותר לאחר הביקור הראשון בטיפת החלב או בקופת החולים, יש לחזור לבדיקה חוזרת.



רוצה לראות איך זה נראה באמת?  
לחיצה קטנה כאן תוביל לתמונה



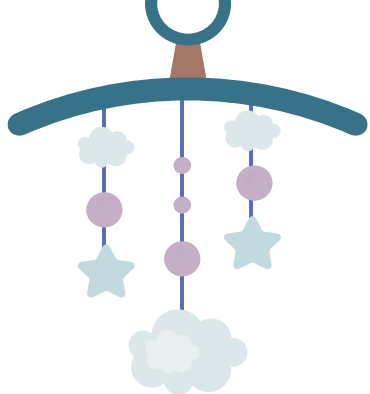
# קשיי נשימה

לרוב התינוקות קיימים דפוסי נשימה שונים, המעוררים דאגה בקרב הורים טריים. הם יכולים לנשום מהר, לקחת הפסקות ארוכות של כ- 20 שניות בין נשימה לנשימה ולהשמיע קולות מוזרים.

## ★ מה חשוב לדעת?

1. קצב הנשימות של תינוקות שרק נולדו מהיר יותר מקצב הנשימות של תינוקות גדולים יותר.
2. מצופה מתינוקות שזה עתה נולדו לנשום 40-60 נשימות לדקה.
3. תינוקות עשויים לקחת הפסקות בין נשימות. ללא ידע מוקדם ניתן לפרש זאת כהפסקות נשימה, אך חשוב לדעת שמדובר בהתנהגות טבעית.
4. תינוקות נושמים יותר דרך האף מאשר דרך הפה.
5. הנשימה של תינוקות אינה מפותחת לחלוטין מכיוון שהם עדיין צריכים ללמוד להשתמש בריאות ובשרירי הנשימה שלהם, ולכן רואים את תזוזת הבטן בזמן נשימה.

יחד עם זאת, חשוב לדעת שלעיתים דפוסי נשימה בלתי סדירים עשויים להיות סימנים לבעיית לב או ריאות.



# קשיי נשימה

## למה חשוב לשים לב?

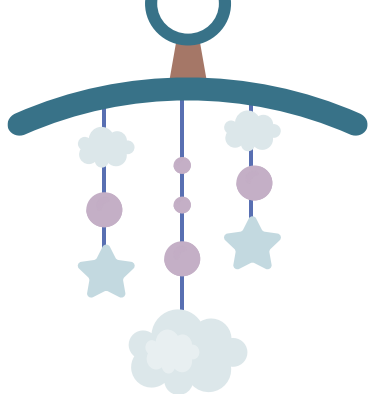
סימנים של קשיי נשימה יכולים להיות:

1. נשימה מהירה
2. העור בין הצלעות נמשך פנימה
3. השפתיים והלשון הופכים לכחולים.

במקרים אלה יש צורך להיבדק מיידית כדי לוודא שהלב והריאות מתפקדים היטב.

[כאן](#) תוכלו לצפות בסרטון המדגים סימנים למצוקה נשימתית של תינוקות. אין צורך להאזין לסאונד או למילים. התבוננו בהדגמת הנשימות, על מנת שתדעו אילו סימנים לחפש.





# ישנוניות/אפטיות

רדמת או אפתיה מתייחסת לחוסר תגובה או חוסר עניין שעלולים להצביע על בעיה רפואית.

## מה חשוב לדעת? ★

1. אצל תינוקות בני יומם לא קל לזהות אפתיה משום שתינוקות בימים הראשונים לאחר הלידה נוטים לישון הרבה ועשויים לישון עד 20 שעות ביממה.
2. אפתיה אצל תינוקות עלולה לעיתים להעיד על זיהום או מצב רפואי אחר כגון רמות סוכר נמוכות, שיש לבדוק בהקדם.

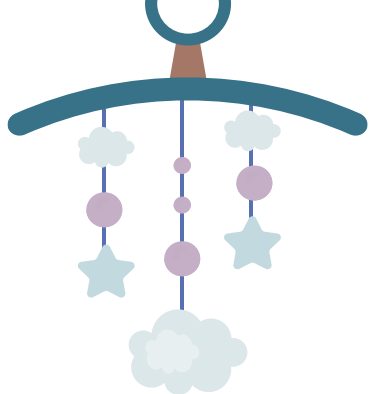
## איך נדע לזהות רמת ערנות תקינה אצל תינוקות? 🌸

1. תינוקות בד"כ מתעוררים בין 10-12 פעמים ביממה כדי לאכול.
2. תינוקות שישנים במהלך היום וערים בלילה אינם מוגדרים אפתיים, והם נמצאים בטווח הנורמה התקינה.
3. תינוקות ערניים מסתכלים סביב ומזיזים רגליים וידיים בזמן הערות שלהם.

## למה חשוב לשים לב? ♥

1. תינוקות שישנים הרבה ומתעוררים מעט.
2. תינוקות שנראים מנומנמים או איטיים גם כאשר הם ערים.
3. קושי ביניקה יכול להיות סימן לחוסר אנרגיה ונמנום.

אם אתה מבחינה באפתיה יש צורך לפנות לבירור רפואי בהקדם אצל רופא. ילדים כדי לשלול זיהום או רמת סוכר נמוכה בדם.



# פריחות ונגעים בעור

פריחות הן שכיחות אצל תינוקות שזה עתה נולדו, ועלולות לעורר דאגה, על אף שבמרבית המקרים אין צורך לדאוג.

העור, מעצם היותו מעטפת חיצונית, חשוף כמעט כל הזמן לגירויים שונים, ואלה יכולים לבוא לידי ביטוי, בין השאר, בפריחה. הפריחה יכולה לבוא לידי ביטוי בשינויים בצבע העור ובמרקם שלו.

## ★ מה חשוב לדעת?

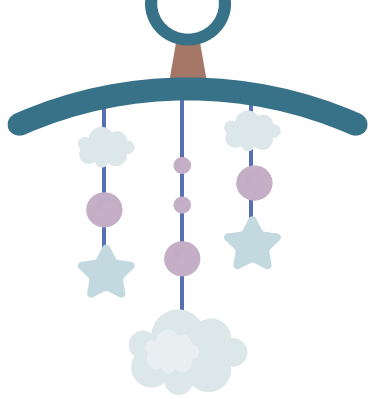
1. בדרך כלל פריחה אינה מסוכנת, והיא לא מזיקה וגם לא מידבקת. רוב הפריחות חולפות מעצמן בתוך זמן קצר.
2. אם אין שינוי בהתנהגות התינוקות, והם אוכלים וחיוניים, סביר להניח שמדובר בפריחה שאינה מדאיגה.
3. בליטות בעור או כתמים עלולים לגרום לעלייה במפלס החרדה אבל לרוב מדובר בתופעות שכיחות ונורמליות בשבועות הראשונים לאחר הלידה.

## ✿ איך נדע שהפריחה אינה מסוכנת?

1. אם הפריחה הופיעה באופן הדרגתי, אינה מלווה בחום, ואינה משפיעה על האכילה ועל החיוניות של התינוקות, היא כלל הנראה אינה מסוכנת.
  2. אם הפריחה נעלמת לאחר כמה שעות ללא צורך בטיפול תרופתי.
- על מנת להקל על החשש שעלול להתעורר בעקבות הופעת פריחות, מצורפת בעמודים הבאים רשימת פריחות אופייניות לחודשים הראשונים בחיי התינוקות, והמלצות לאופן הטיפול בהן.

## ♥ למה חשוב לשים לב?

1. פריחה שמופיעה באופן פתאומי, שמלווה בחום גבוה, ושמובילה לחוסר תיאבון, חוסר חיוניות וישנוניות - מצריכה הגעה בהקדם לבדיקה רפואית.
2. פריחה בגוון אדום כהה שאינה נעלמת בזמן שלוחצים על האזור הנגוע - עלולה להיות פריחה מסוכנת שנובעת מדימומים בעור. פריחה כזאת מחייבת פנייה מיידית לבדיקה רפואית.
3. פריחה שמלווה בנפיחות סביב הפה, בלשון ובשפתיים - עם קשיי נשימה או בלעדיהם - מחייבת פנייה מיידית לבדיקה רפואית.



# פריחות ונגעים בעור

הנה רשימה של פריחות שכיחות שאינן מסוכנות ועשויות להופיע בחודשים הראשונים לחיי התינוקת, ושל דרכי הטיפול בהן:

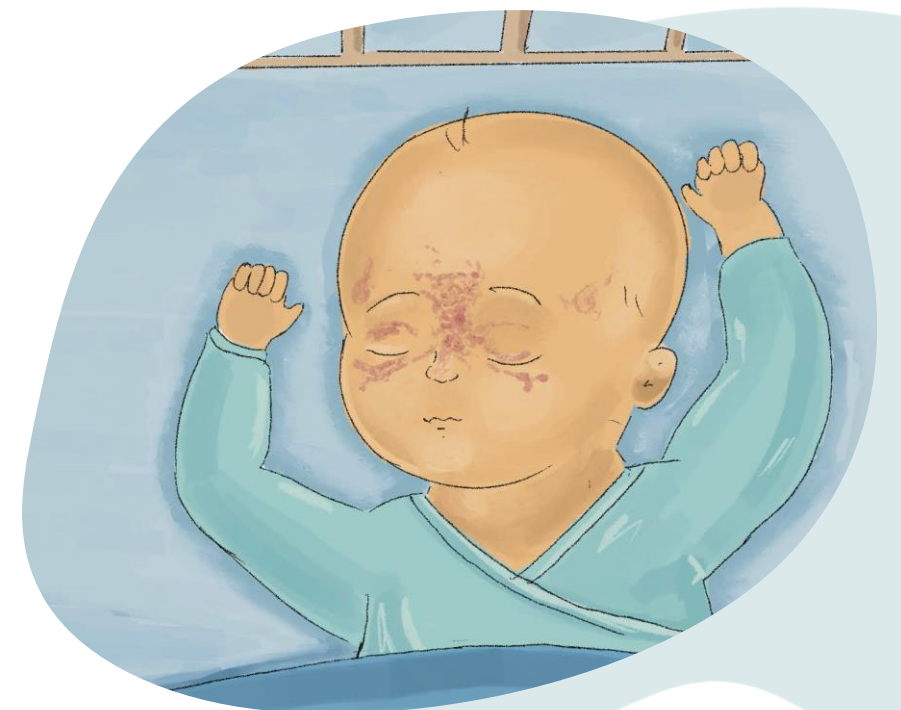


רוצה לראות איך זה נראה באמת?  
לחיצה קטנה כאן תוביל לתמונה

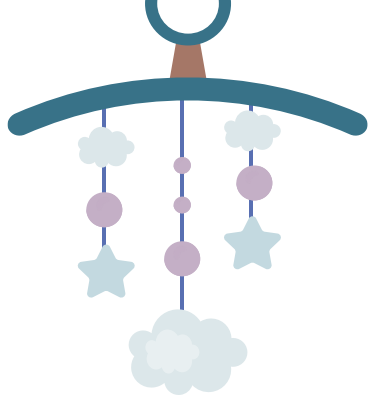
**תפרחת חיתולים:** זהו גירוי בעור באזור החיתול אשר נגרם כתוצאה מרטיבות ממושכת. תפרחת חיתולים נפוצה מאוד מכיוון שאזור החיתולים חם ולח. ניתן לטפל בתפרחת על ידי רחצה עם סבון תינוקות, החלפת חיתולים לעיתים קרובות, חשיפת האזור המגורה לאוויר, ושימוש בקרם החתלה. אם הפריחה נמשכת יותר משבוע ונמצאת בעיקר בקפלי העור, ייתכן שמדובר בפטרייה. במקרה זה כדאי לקבוע תור לא דחוף לרופאת הילדים, לצורך בדיקה וקבלת הנחיות להמשך טיפול. במידה ומדובר בפטרייה, יתכן ותקבלו מרשם למשחה המכילה חומר ייחודי לטיפול נגד פטריות.

**אקנה (חצ'קונים) של תינוקות:** אצל תינוקות נגעי אקנה נראים כבליטות קטנות ומודלקות על הפנים, הצוואר, הגב או החזה. לרוב נגעי האקנה יתפתחו בגילאי שבועיים עד ארבעה שבועות כתוצאה מחשיפה של התינוקות להורמונים של האמהות שלהם.

האקנה ייעלם מעצמו לאחר מספר שבועות ואינו מצריך טיפול מיוחד, למעט שטיפת הפנים בעת המקלחת.



רוצה לראות איך זה נראה באמת?  
לחיצה קטנה כאן תוביל לתמונה

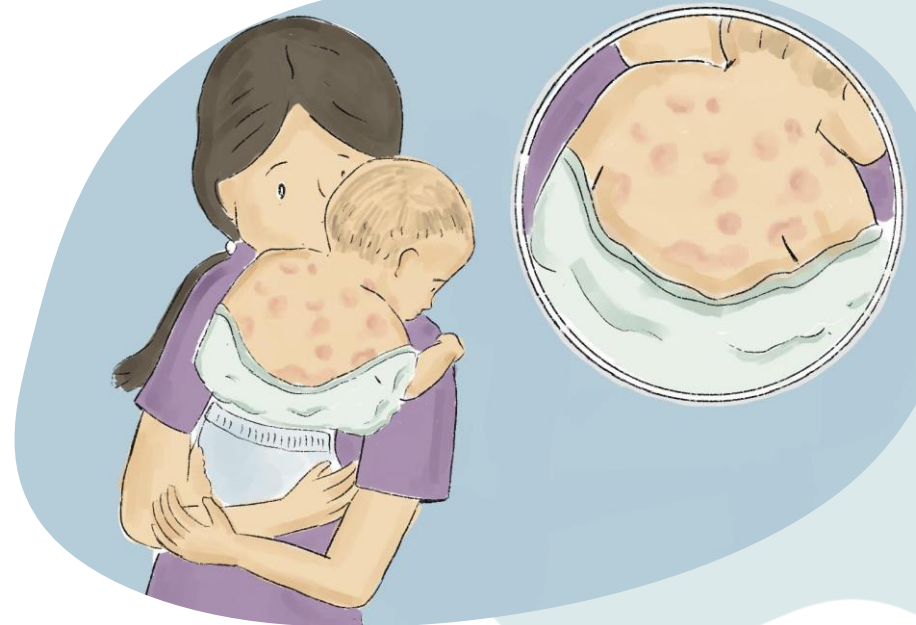


# פריחות ונגעים בעור



**רוצה לראות איך זה נראה באמת?  
לחיצה קטנה כאן תוביל לתמונה**

**מיליה:** תינוקות רבים מפתחים בלוטות קטנטנות ולבנות דמויות פצעונים על הפנים הקרויות גם "נקודות חלב". אלו נקודות לא מזיקות ולא כואבות אשר נוצרות מתאי עור מתים שנלכדו בעור הפנים ולעיתים גם בחניכיים. הנקודות נעלמות מעצמן לאחר מספר שבועות.

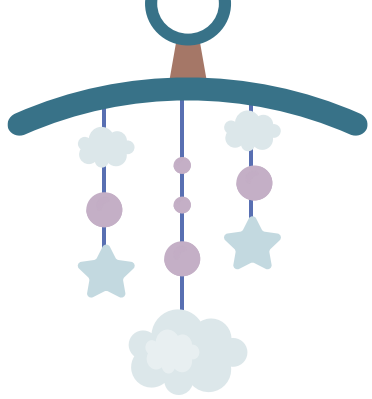


**רוצה לראות איך זה נראה באמת?  
לחיצה קטנה כאן תוביל לתמונה**

**אריטמה טוקסיקום:** פריחה שכיחה המופיעה בימים הראשונים לאחר הלידה.

היא מתבטאת בהופעה של כתמים ואדמומיות עם בליטות קטנות העשויות גם להיות מלאות בנוזל. הפריחה יכולה להופיע על הפנים, החזה, הידיים והרגליים של התינוקת, אבל בדרך כלל לא על כפות הידיים או כפות הרגליים. אם לוחצים על הפריחה היא דוהה ונעלמת לרגע. למרות שהנוזל עשוי להיראות כמו מוגלה, לא מדובר בזיהום ואין שום סיבה לדאגה, הפריחה דועכת תוך שבוע.

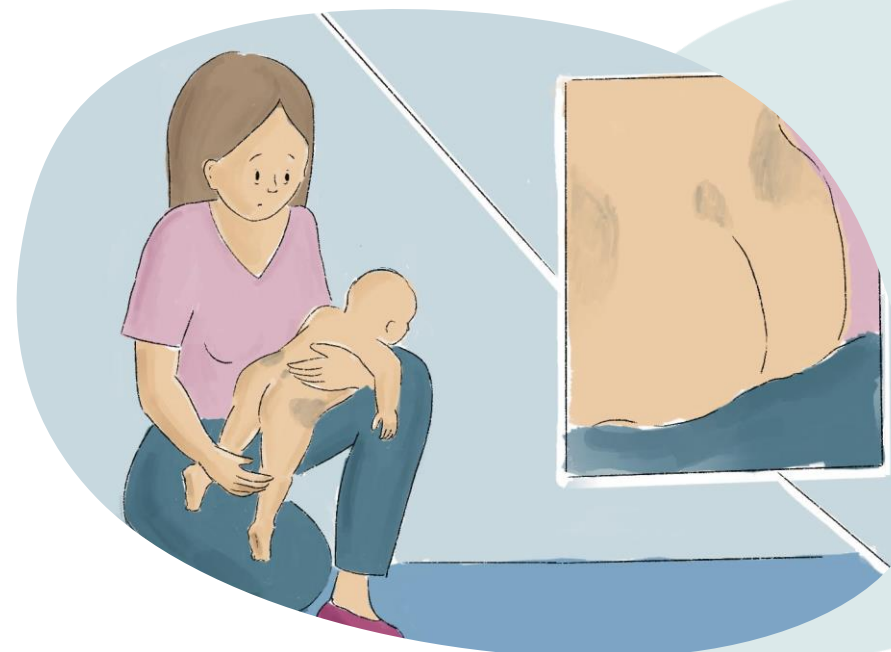
# פריחות ונגעים בעור



**סימני חסידה (stork marks):** כתמים קטנים ורודים בהירים או אדומים הנראים לרוב על העפעפיים, הצוואר והמצח. הסימנים מכונים "סימני חסידה" – בהומור מסוים- סימנים שכביכול הושארו על ידי מקור החסידות במשלוח. סימני חסידה אינם זקוקים לטיפול והם נוטים לדעוך ולהיעלם לחלוטין עד שהתינוקות מגיעים לגיל 18 חודשים.

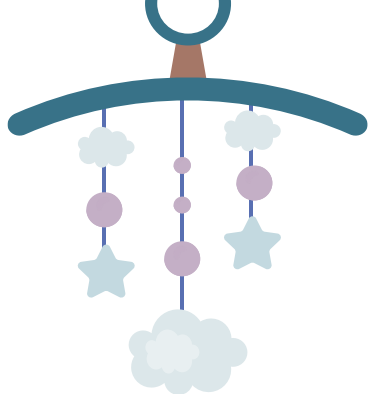
**רוצה לראות איך זה נראה באמת?  
לחיצה קטנה כאן תוביל לתמונה**

**כתמים מונגוליים:** אלו הם כתמים כחולים או אפורים המופיעים לרוב באזור הגב התחתון. הם נפוצים ביותר אצל תינוקות בעלי גוון עור כהה. כתמים מונגוליים אינם מזיקים ובדרך כלל דוהים במהלך השנים הראשונות לחיים.



**רוצה לראות איך זה נראה באמת?  
לחיצה קטנה כאן תוביל לתמונה**





# פינת אור

## פינוק? לא... חיבוק!

החזרה הביתה מבית החולים מלווה בהתרגשות עצומה ובהמון חידושים – תחושות חדשות, ריחות חדשים וקולות חדשים! בימים הראשונים לאחר הלידה, חשוב במיוחד להיות קשובים לצרכים של התינוקות. בגיל הזה חשוב לגעת, ללטף, לערסל, לכרבל, לעטוף, לשיר ולדבר ולהעניק המון חום ואהבה. אל תחששו שזה יגרום להם להיות מפונקים. להיפך, הרגישות שאתם מגלים כלפיהם וההיענות לצרכיהם נוטעות בהם ביטחון ואמון.

## לדאוג גם לעצמך

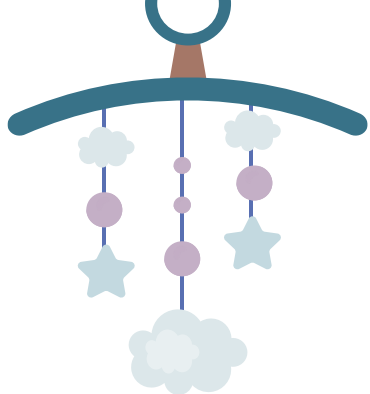
לידה של תינוקת חדשה היא תמיד אירוע מרגש, אולם לידה בצל מלחמה עשויה להיות אירוע מורכב יותר. חוסר הודאות והדאגה לקרובים עשויים להיות משמעותיים בתקופה זו. הנה כמה דרכים בהן תוכלי להקל על עצמך:

**Baby Steps** | היכנסו! לתפקיד ההורי בצעדים קטנים. לפעמים, יום טוב הוא פשוט יום שבו הצלחת להאכיל ולנחם את התינוקת, לצאת מהפיג'מה ולהתקלח. זה בסדר גמור. נסיה לנוח כשאפשר, ולתת לעצמך זמן להכיר את התינוקת.

**זה הזמן לחמלה עצמית** | קבלי בחמלה את העובדה שהימים הראשונים לאחר הלידה או חופשת הלידה עצמה היא לא כמו שדמיית או חלמת. אם זו אינה הלידה הראשונה שלך, קבלי בהבנה שאת אולי לא כמו שהצלחת להיות אחרי הלידה של הילדים. ות הקודמים, או כמו שאת מגיבה בזמני עימות ומבצעים אחרים. הרשי לעצמך גם להיות רגשנית יותר. זה מותר ומובן. הדבר נכון גם לבן או בת הזוג של היולדות כמובן.

**עזרה ותמיכה** | נסיה להקיף את עצמך בבני ובנות משפחה וחברים. שיכולים לסייע ולתמוך, פיזית ורגשית. אל תישארי לבד. בין אם מדובר בלידה ראשונה ובין אם יש ילדים. ות נוספים שצריך לטפל בהם בבית – התמיכה, העזרה והסיוע בימים הראשונים לאחר הלידה הם משמעותיים ביותר. אפשר להיעזר בסביבה גם בדברים פרקטיים וקטנים: בישול ארוחות, סיבוב עם האחים והאחיות הגדולים של התינוקת, אירוח חברה להורים החדשים, או כל דבר אחר שיכול להקל.

**עוד לא אכלנו, עוד לא שתינו?** | כדאי לדאוג גם לבריאות וחוסן הגוף שלך. אכילה בצורה מסודרת ככל האפשר, הקפדה על שתיית מים מרובה, ניסיון לישון כשהתינוקת ישנה, פינוי זמן למנוחה ורגיעה... תינוק או תינוקת מאושרים ונינוחים זקוקים להורים בריאים. זה בסדר לדאוג לעצמך ואף לעשות פעילויות מהנות ומפיגות מתח. אתה חשובה באותה המידה.



# פינת אור

## לדאוג גם לעצמך

**מבקרים.ות** | המשפחה והחברים ישמחו בשמחתך וירצו בוודאי לבקר אותך ואת התינוק.ת. יש הורים שרוצים לפגוש כמה שיותר קרובים כדי להשוויץ בבייבי החדשה, ויש הורים שרוצים קצת זמן לעצמם, ועוד לא מרגישים מוכנים למפגשים חברתיים. כדאי להגיד באופן מפורש מה מתאים לך: מתי אתה מעוניינת במבקרים, באיזו תדירות ובאיזה אופן. אפשר גם להקצות זמן מסוים ביום שבו עונים לטלפונים ומדברים עם חברים וחברות.

**חדשות? פחות... |** כדאי לנסות ולהימנע מצפיה ממושכת בחדשות, או מגלילה ממושכת ברשתות חברתיות.

**הכנה היא הגנה** | כדאי לבנות תכנית מראש למקרה של אזעקות וצורך להיכנס למרחב מוגן. במידת הצורך - כדאי להכין תיק קטן עם מצרכים חיוניים שתוכלי לקחת איתך למרחב המוגן במהירות ובקלות ובו חיתול להחלפה, מגבונים, ואוכל לתינוק.ת במידת הצורך.

**פינה משלך** | אם אתה כרגע מפונה מביתך, נסיה לייצר לך אי קטן של בית בתוך החדר בו אתה נמצאת. עם ריח מוכר, מצעים אישיים או כל דבר אחר שייתן לך תחושת ביתיות.

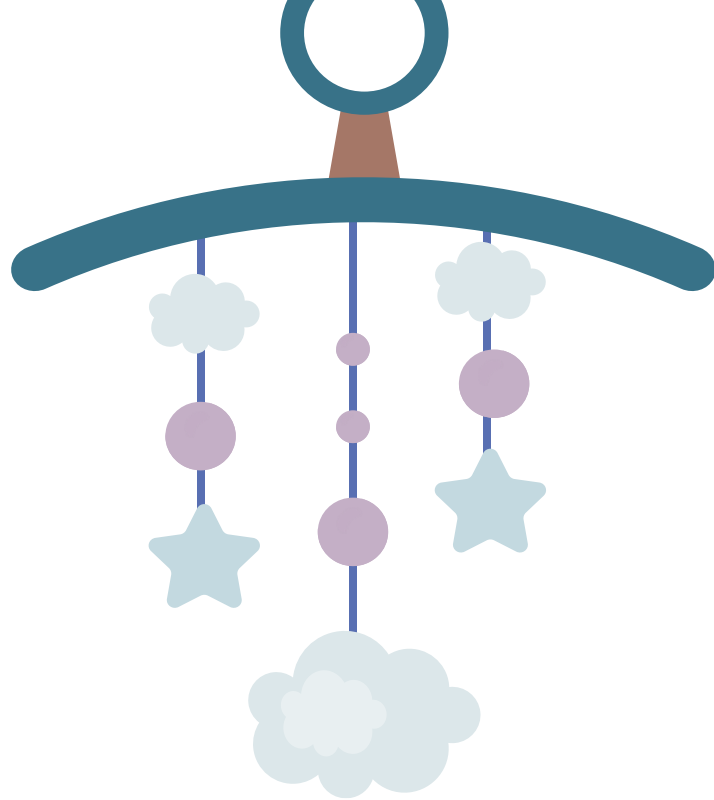
## סליחה, אפשר רק שאלה?

זכרו, ההנחיות שניתנו כאן מיועדות לסייע בהרגעת החששות ולתת מענה ראשוני לשאלות נפוצות. יחד עם זאת רצוי ומומלץ לפנות להתייעצות בטיפת חלב בכל שאלה או חשש שמתעורר אצלך.

ניתן לקבל עזרה באמצעות פנייה למוקד אחיות טיפת חלב הפועלת בימי א' עד ה' בין השעות 16:00 עד 21:00 ובימי שישי בין השעות 8:00 עד 13:00 בטל' \*5400 שלוחה 9.

ניתן לקבוע תורים לטיפת חלב [כאן](https://www.gov.il/he/service/appointment_for_family_health_centers) או דרך [https://www.gov.il/he/service/appointment\\_for\\_family\\_health\\_centers](https://www.gov.il/he/service/appointment_for_family_health_centers)

ניתן לקבוע תורים לבדיקת רופאת ילדים על ידי פנייה למוקד קופת החולים שלך.



# נשמח לפגוש אותך במפגשי טיפונט! מפגשי הדרכה מקוונים עם אחיות טיפת חלב

<https://tiponet.org.il>

משרד  
הבריאות  
לחיים בריאים יותר



בריאות ורווחת הילד בקהילה  
Community Child Health & Well Being  
صحة ورفاهية الطفل في المجتمع المحلي

גושן  
GOSHEN