



# התינוק פולט? כך תקלו עליו

פליטות נפוצות אצל חלק מהתינוקות, מדוע זה קורה? מתי כדאי לפנות לרופא? ואיך ניתן להקל?

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

## למה זה קורה?

**פליטות** או ריפלוקס, זוהי תופעה פיזיולוגית טבעית המתרחשת אצל תינוקות רבים, בה תוכן הקיבה (כלומר המזון שהתינוק כבר אכל) עולה חזרה במעלה צינור הושט אל הלוע והפה, מיד לאחר הארוחה ועד כשעתיים לאחריה.

התופעה קשורה **לחוסר בשלות של מערכת העיכול** אשר מתבטאת בכך שהשריר הסוגר בין הקיבה לושט אינו בשל עדיין בתפקודו ולכן אינו מצליח למנוע לחלוטין חזרה של חלק מהמזון כלפי מעלה, מה שמאפשר לכמויות קטנות מתוכן הקיבה לעלות חזרה אל הושט ואל הפה ולהיפלט החוצה. ברוב המקרים התופעה מגיעה לשיא בגיל 3 חודשים וחולפת בין גיל חצי שנה לשנה כשהתינוק מחזיק את עצמו באופן יציב, יושב ואוכל כבר מזונות מוצקים.



## זה קורה להרבה תינוקות?

כמעט אין תינוק שלא פולט מדי פעם אולם כ-20% מהתינוקות בגילאי 3 שבועות עד שנה פולטים בתדירות גבוהה יותר ומוגדרים כפולטים. הקריטריונים להגדרה זו הם: מספר פליטות שבין 2-3 פעמים ביום ויותר, למשך 3 שבועות ברצף לפחות, כאשר התינוק ממשיך לגדול ולהתפתח באופן תקין. נהוג לכנות תינוקות אלו בשם (Happy Spitter) כי אין להם תופעות או בעיות נלוות. אם התינוק שלכם פולט מספר פעמים ביום ואתם או הוא באי שקט חשוב לגשת להיבדק אצל רופא הילדים.

## איך אפשר להקל על תופעת הפליטות?



**בעזרת כמה כללי התנהגות פשוטים תוכלו להקל על התינוק:**

- האכילו במנות קטנות והימנעו מהאכלת יתר, שימו לב שלא כל בכי מעיד על רעב.
- בעת ההאכלה הקפידו על אחיזה במנח מעט זקוף כשראשו מוגבה ולא בשכיבה.
- בתום הארוחה, המשיכו להחזיק את התינוק במצב זקוף והימנעו מנדנוד או משחקים למשך חצי שעה, גם אם כבר עשה 'גרפס'.
- בתום הארוחה וככל שניתן אל תמהרו להשכיב. נסו להגביה מעט את המזרון במיטת התינוק.
- הקפידו על סביבה נקייה מעישון.
- כשמאכילים מבקבוק כדי לשים לב לחור הפטמה שלא יהיה גדול מדי ולקצב האכילה שלא יהיה מהיר מדי על מנת להימנע מהכנסת אויר ובליעה מהירה מדי של החלב.
- הסמכת המזון - אם התינוק ניזון מתמ"ל שקלו מעבר להזנה בתמ"ל AR ייעודי להפחתת פליטות.

### תמ"ל AR ייעודי להפחתת פליטות

במידה והתינוק יונק המשיכו להניקו והעזרו בכללים שתוארו, אולם אם התינוק ניזון מתמ"ל כדאי לשקול מעבר להזנה בתמ"ל AR ייעודי להפחתת פליטות.

**מטרנה AR** היא תמ"ל ייעודי למצבי פליטות מרובות והיא מכילה עמילן, כגורם מסמיך, שמסייע למזון להישאר בקיבה ובכך

להפחית את תדירות הפליטות, ובנוסף מועשרת בפרוביוטיקה ובהרכב שמנים מסוג בטאפלמיטט התורמים לעיכול קל.

### **מתי זה עובר?**

תופעת הפליטות משתנה מאוד, קיימים הבדלים בין התינוקות וגם אצל אותו התינוק קיים שוני בין שעות היום ותקופות מסוימות. ישנן שעות או תקופות שבהם התינוק יכול לפלוט יותר או פחות, למעשה שיא התופעה בחודשים הראשונים וסביב גיל 3-4 חצי שנה ואילך בדר"כ נתחיל לראות שיפור, כאשר התינוק מתחיל לאכול מוצקים בכמויות יותר משמעותיות וגם מתחיל להיות יותר במצב מאונך של ישיבה.

בכל מקרה מומלץ להיות במעקב אצל הרופא, לקבל אבחנה וטיפול נכון בהתאם.

[קרא עוד](#)