



מאמר

עצירות אצל תינוקות: איך מזהים ואיך מטפלים?

מה גורם לעצירות אצל תינוקות? איך נוכל להקל על התינוק שלנו ומתי צריך ללכת לרופא?

איך יודעים אם היציאות של התינוק תקינות?

מערכת העיכול שונה בין תינוק לתינוק ומושפעת מגורמים שונים כגון בשלות מערכת העיכול, סוג תזונתו ובהתאם לכך גם מרקם היציאות ותדירותן. הגדרת יציאה תקינה היא כזו המופיעה לאחר כל ארוחה או לחילופין גם יכולה להופיע אחת לכמה ימים, כל עוד מרקמה רך ואין לתינוק קושי או מאמץ מיוחד בהוצאתה.

איך יודעים שמדובר בעצירות אצל התינוק?

עצירות מתבטאת בעיכוב או קושי במתן צואה. כהורים שחוקרים יום יום את יציאות תינוקכם, תדעו לשים לב לכך שמרקם הצואה יבש, קשה ומלווה באי נוחות וכאב ☹️ פנו לרופא לאמת שאכן מדובר בעצירות.

איך מתנהג תינוק עם עצירות?

בדרך כלל תינוק עם עצירות יבטא אי שקט, אולי אפילו התקפי בכי, לעיתים ביטנו תהיה נפוחה/קשה ונוכל להבחין במאמצים תוך שהוא מנסה לעשות צרכים.

מה עושים?

1. מתייעצים עם הרופא המטפל על מנת לשלול רגישות למזון ולקבל חוות דעת וטיפול מתאים.
2. אם התינוק יונק, הקפידי על שתיית נוזלים.
3. אם התינוק ניזון מתמ"ל, אפשר לשקול לעבור באופן זמני לתמ"ל מסוג קומפורט, המקל על העיכול. מטרנה קומפורט מועשרת בפרוביוטיקת פטנט רשום ייעודית מסוג ל. ראוטרי שיכולה לסייע במצבים כאלו.
4. כדאי לבדוק האם נעשו שינויים בתזונת התינוק.
- למשל: האם לאחרונה התחלתם לתת טיפות ברזל? האם התחלתם בטעימות של מוצקים? שינויים אלו יכולים לשנות את מרקם, צבע, נפח ותדירות הצואה של התינוק. שלבו מים עם המעבר למזון מוצק (בטמפ' החדר לאחר שהורתחו מראש).
5. אמבט חמים יכול לסייע להקל על הקיבה
6. עיסוי בכפות הרגליים, עיסוי על בטן התינוק בתנועות מעגליות והרמת רגליו לעבר הבטן יכולים לעזור.

התינוק מעל גיל חצי שנה? יש עוד מה לעשות

1. רצוי מאוד לשלב מים בתפריטו של התינוק ברגע שמתחילים עם ארוחות המוצקים, שכן המים מסייעים לפעילות המעי.
2. מומלץ לשלב בתפריט פירות, ירקות ודייסות דגנים לתינוקות. 3. ניתן לנסות לשלב עגבנייה מרוסקת עם שמן זית, מיץ שזיפים (השריית שזיפים במים רותחים וקירורם) החל מגיל 6 חודשים.

מתי כדאי לפנות לרופא?

גשו לרופא הילדים לאבחון, טיפול והתייעצות מתאימים