



מאמר

מערכת העיכול בחודשי החיים הראשונים

בחודשים הראשונים לחייו של התינוק אנו לומדים להכיר אותו, לזהות את צרכיו ולמלא אותם עד כמה שניתן. יד ביד עם התינוק אנחנו עוברים איתו כל שלב בהתפתחות.

מערכות רבות מתפתחות וגדלות בגופו של התינוק במהלך השנה הראשונה לחיים וביניהן גם מערכת העיכול. לרוב, עם הקשבה ומילוי אחר צרכי התינוק הוא יהיה רגוע ונינוח אך עם זאת יתכן שנבחין בתופעות שונות המגיעות ממע' העיכול שאנחנו כהורים נחשפים אליהן לראשונה ולומדים להכירן על מנת להבין ולהקל על תינוקנו. אספנו כמה מהן עבורכם

סקירה זו אינה ייעוץ רפואי. חשוב תמיד להתייעץ עם רופא הילדים שלכם או אחות טיפת חלב על מנת לקבל הכוונה ואבחון נכונים. קריאה נעימה.

בכי

הבכי הוא אמצעי תקשורת ראשוני של התינוק אתכם. כך התינוק מידע אתכם למה הוא זקוק באותו רגע - אז ראשית ודאו שלתינוק חיתול יבש, טמפרטורת חדר נכונה ואם הוא אינו רעב או עייף. הרימו את תינוקכם, שאו אותו על הידיים והעניקו לו את מלוא תשומת הלב, חום ואהבה... לעיתים גם אם ממלאים את כל אלה והתינוק עדיין בוכה חשוב לנסות לאפיין את הבכי:

- האם הוא בשעות קבועות? בעיקר אחה"צ ובערב? האם הוא מאופיין בסימנים נוספים כמו פנים סמוקות, כיווץ אגרופים או אי שקט ותזוזות הרגליים לכיוון הבטן וללא קשר לרעב? - יתכן ואלו גזים/ קוליק המאופיין באי שקט והתקפי בכי ממושכים. תופעה נורמלית אך גורמת ללא מעט אי שקט ותסכול אצל ההורים ותינוקם.

- האם הוא קשור לאוכל? האם הבכי מופיע אחרי כל ארוחה? האם יש תופעות נוספות כמו פריחה? הקאות? כאבי בטן? אולי פליטות? חשוב לפנות לבירור אצל רופאך לשלול אלרגיה/רפלוקס.

- האם הבכי שונה ולא אופייני למזג תינוק בדרך כלל? האם יש תופעות נוספות כמו חום או הקאות? יש לגשת לרופא

גזים

בחודשי החיים הראשונים מערכת העיכול מתפתחת, תקופה שלעיתים מלווה בכאבי בטן, גזים/קוליק ואי נוחות בטנית.

כיצד נסייע להם?

החזיקו את תינוקכם בתנוחת ערסול, העניקו לו חום ותשומת לב (זה אינו 'פינוק יתר')! ונסו לגרום לו לבכות פחות. הבכי עלול להחמיר את הקוליק בגלל בליעת אוויר ויצירת גזים במערכת העיכול.

ניתן להחזיק את התינוק בתנוחת נמר על עץ כשבטנו מונחת על זרועותיכם, רגליו וידיו

משתלשלות כלפי מטה ולעסות את גבו: המגע עשוי להרגיע. לעתים המוצץ יכול לעזור.

❑ לא כל בכי מעיד על רעב ולכן אל תמהרו להאכיל את התינוק בזמן הבכי, אם זה לא זמן הארוחה, ריבוי מזון במערכת העיכול יכול להחריף את הקוליק.

❑ אמבט חמים, עיסוי עדין של הבטן בתנועות מעגליות עם כיוון השעון בעוד התינוק שוכב על גבו או עיסוי בכפות הרגליים יכולים לעזור.

❑ עד כה אין הוכחות חד משמעיות בספרות הרפואית לאפקטיביות של התכשירים הנפוצים להרגעת קוליק או לסוגי תה צמחים למיניהם אותם לא מומלץ לתת לתינוקות כה צעירים פרוביוטיקה יכולה לעזור

מחקרים מוכיחים יעילותו של החיידק הפרוביוטי לקטובצילוס ראוטרי * הקיים באופן טבעי במעי של תינוקות יונקים ובחלב אם - בהתפחתת זמן בכי יומי בתינוקות עם קוליק (גזים) כבר תוך כשבוע מתחילת השימוש. חלב אם הינו המזון הטוב ביותר לתינוק, אם הינך מניקה, המשיכי בכך. במידה והתינוק ניזון מתמ"ל (תרכובת מזון לתינוקות) נסו לעבור לכזה מסוג קומפורט כמו מטרנה קומפורט, בעלת הרכב עדין לעיכול הכולל הרכב פחמימות דל לקטוז ושילוב רכיבים ייחודי של HM-O ופרוביוטיקה מסוג לקטובצילוס ראוטרי* (*ברשיון מביוגאיה, HM-O במוצר אינו מופק מחלב אם)

בכל מקרה, נסו להכיל את התקופה המאתגרת בסבלנות ורוגע עד כמה שניתן וכך גם תינוקכם יחוש תחושת ביטחון ורוגע. חשוב תמיד לזכור שהמצב הוא זמני ותקופה זו תסתיים. כשהתינוק מגיע לגיל 3-4 חודשים.

פליטות

פליטות הן תופעה שנגרמת עקב עליית תוכן קיבתי חזרה במעלה הושט. לרוב הדבר נובע מאי בשלות השריר הסוגר בין הושט לקיבה שתפקידו לאפשר את המשך תנועתו לאורך מערכת העיכול ולמנוע את חזרת המזון למעלה. תופעה זו שכיחה בקרב תינוקות בחודשי החיים הראשונים וגם תינוקות אשר פולטים מספר פעמים ביום הינם בריאים ומתפתחים היטב ולרוב חולפת לאחר מספר חודשים כאשר התינוק גדל ומחזיק את עצמו יציב ומתחיל לאכול מזון מוצק. במידה וכמות הפליטות מוגברת, הילד אינו עולה במשקל, נמצא באי שקט תמידי פנו לרופא על מנת לאבחן ולהתאים טיפול.

כיצד נקל על התינוק?

❑ האכילו את התינוק בתנוחה אנכית ככל שניתן.

❑ דאגו שישחרר אויר (גרפס) לאחר הארוחה - ישנם תינוקות שיצטרכו הפוגה תוך כדי ארוחה, הוצאת אויר והמשכת הארוחה

2 אל תשכיבו אותו לאחר הארוחה אלא בזווית של 30 מעלות או לחילופין החזיקו אותו זקוף במנשא/על הידיים.

2 השתדלו להימנע מפעילות ישר אחרי האכלה.

2 בתינוקות יונקים ההמלצה היא להמשיך ולהניק! לניזונים מבקבוק מומלצת האכלה במנות קטנות ובתדירות גבוהה. יש להימנע מהאכלת יתר, לא כל בכי מעיד על רעב. ניתן לשלב תרכובת מזון לתינוק המיועדת לתינוקות פולטים מסוג AR כדוגמת מטרנה AR

סוגי יציאות

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.

מתי יש להיוועץ עם גורם רפואי?

2 **עצירות** 2 עצירות מתבטאת במרקם וגם בשינוי מהתדירות האופיינית - כאשר מרקם הצואה יבש, קשה ובצורת עיגולים קטנים.

מה ניתן לעשות?

2 ראשית יש להיוועץ עם הרופא המטפל על מנת לשלול רגישות למזון ולקבל חוות דעת וטיפול מתאים.

2 אם הינך מניקה 2 הקפידו על שתיית נוזלים, אם לא המשיכי להזין את התינוק בתמ"ל ושקלי לעבוד באופן זמני לתמ"ל מסוג קומפורט כמו מטרנה קומפורט המועשר בפרוביוטיקה ייחודית מסוג לקטובצילוס ראוטרי שיכולה להקבל במצבים כאלו

2 בחני אם עשית שינויים או דברים חדשים בתזונת תינוקך 2 לדוג' האם לאחרונה התחלת את טיפות הברזל? האם התחלת מוצקים? אלו יכולים לשנות את מרקם, צבע ונפח הצואה.

2 לעיתים אמבט חמים, עיסוי בכפות הרגליים ותנועות סיבוביות של רגלי התינוק לעבר הבטן יכולים לעזור.

חשוב לציין שאסור בתכלית האיסור "לעזור" לתינוק באמצעות גירוי פי הטבעת עם אמצעי כלשהו חיצוני 2 הדבר גורם להחלשת השריר ובכך בעצם עלול לפגום ביכולת שריר זה לתפקד בצורה נורמלית ותקינה.

אם התינוק מעל גיל 2 שנה -

חשוב לשלב מים בתפריטו של התינוק ברגע שמתחילים עם מוצקים, המסייעים לפעילות המעיים.

כמו כן שלבי במידה פירות, ירקות ודייסות העשירות בסיבים (דייסות) עד פעמיים ביממה, סולת, דגנים) בתפריט. סיבים תזונתיים מגבירים את תנועתיות מערכת העיכול ומגדילים את נפח הצואה. (ניתן לשלב החל משלב החשיפה למוצקים)

ניתן לנסות לשלב עגבנייה מרוסקת עם שמן זית או מיץ שזיפים (השריית שזיפים במים רותחים וקירורם) החל מגיל 6 חודשים.

שלשול יציאה מימית/נוזלית. חשוב להגדיר שיציאה תקינה מוגדרת ככזו לאחר כל ארוחה או אפילו אחת לכמה ימים. החשוב הוא המרקם תקין הינו רך עד משחתי. יש לציין שכאשר התינוק אוכל כבר מוצקים הצואה יכולה להתקשות ולהיות כבר בצורת גללים אך יחד עם זאת עדיין רכה.

ראשית יש להיוועץ עם הרופא המטפל מהו הרקע לשלשול (חידקי/ ויראלי, אלרגיה, אי סבילות ללקטוז ועוד), האם מלווה בתופעות נוספות כמו חוס, האם הוא רירי וכמה זמן הוא נמשך. בהתאם לממצאים הרופא מחליט על טיפול מתאים.

במידה והשלשול מס' ימים בלבד לרוב לא משנים את התזונה, חשוב להקפיד על שתיית נוזלים.

במידה והשלשול נמשך ניתן לעבור זמנית לתמ"ל מטרנה קומפורט שהינו דל לקטוז היות ובשלשול ממושך פוחתת כמות האנזים לקטאז האמון על פירוק הלקטוז המעי.

אלרגיות למזון שכיחות האלרגיה למזון בקרב תינוקות וילדים מוערכת ב- 2%-8%. כנראה שהשכיחות הגבוהה של אלרגיה למזון בילדים קשורה בגורמים שונים כגון: חוסר בשלות של מערכת החיסון וחוסר בשלות של מערכת העיכול הגורמת לחדירות גבוהה של אלרגנים דרך רירית המעי. חשוב להבדיל בין תגובה אלרגית המערבת את מערכת החיסון לבין לרגישות למזון שאינה קשורה למערכת החיסון אך יכולה לגרום לתסמינים דומים (כדוגמת אלרגיה לחלבון פרה מול אי סבילות ללקטוז).

תגובה אלרגית עלולה להופיע תוך דקות ספורות לאחר אכילת המזון וגם שעות ואפילו כמה ימים לאחר מכן. הסימנים יכולים להופיע ממערכת העיכול הקאות, שלשולים, יציאות דמיות, פריחה בעור, בצקת ובמערכת הנשימה שיעול, צפצופים ונזלת. בכל מקרה של הופעת אחד מהסימנים הללו הפסיקי את המזון לפני לרופא. מזונות בעלי פוטנציאל אלרגני גבוה: חלב פרה, ביצים, בוטנים, אגוזים, שומשום ודגים.

רוב האלרגיות לביצים, חלב פרה, סויה וחיטה חולפות עד גיל 3 שנים (פרט למקרים של צליאק שאינו מוגדר כאלרגיה). לעומת זאת אלרגיה לבוטנים, שומשום, אגוזים, דגים ופירות ים נוטות להישאר לכל החיים.

האם ניתן למנוע אלרגיה? ² ההמלצה היא שלא להוציא מזונות בעלי פוטנציאל אלרגני גבוה מתפריטן של נשים הרות או מניקות. הגבלות אלו נמצאו כלא יעילות בהפחתת אלרגיה לתינוקות. בנוסף ניתן לחשוף ולהוסיף לתפריט התינוק מזונות בעלי פוטנציאל אלרגני גבוה (בוטנים, ביצים, דגים ושומשום), כמובן במרקם המתאים החל מגיל 6 חודשים. דחייה של הוספת מזונות אלו לתפריט אינה עוזרת בהורדת שכיחות של מחלות אלרגיות.

חשיפה לגלוטן ² החשיפה לגלוטן באוכלוסייה הכללית וגם באוכלוסיות בסיכון לצליאק, תעשה בדומה להמלצות להזנה משלימה.

אלרגיה לחלבון פרה: זוהי האלרגיה השכיחה ביותר בקרב תינוקות. לרוב תעבור בין גילאי שנה-שנתיים. חשוב לפנות לרופא על מנת לאבחן את האלרגיה ולהתאים סוג מזון רלבנטי - תמ"ל על בסיס חלבון חלב מפורק מלא וכך הגוף אינו מגיב אליו בתגובה אלרגית או תמ"ל על בסיס צמחי - סויה (עבור תינוקות שלא אובחנו כאלרגיים לסויה).

*סקירה זו אינה ייעוץ רפואי. חשוב תמיד להתייעץ עם רופא הילדים שלכם או אחות טיפת חלב על מנת לקלק הכוונה ואבחון נכונים.

References* Savino F et al. Lactobacillus reuteri DSM 17 938 in Infantile Colic: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trail. Pediatrics 2010;126:e526-e533.
Szajewska H, Gyrzczuk E, Horvath A: Lactobacillus reuteri DSM 17938 for the management of Infantile Colic in breastfed infants: A Randomized, Double Blind, Placebo-controlled Trail. Journal of Pediatrics. Sept 14, 2012