



מאמר

כל מה שתמצו לדעת על סוגי היציאות בתינוקות

מערכת העיכול שונה בין תינוק לתינוק והופעת תופעות כגון שלשול או עצירות, מושפעת 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?

עצירות

עצירות מתבטאת במרקם - כאשר מרקם הצואה יבש וקשה.

מה ניתן לעשות במקרה של עצירות?

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

אם הינך מניקה הקפדי על שתיית נוזלים, אם לא בדקי שבתחליף החלב-תמ"ל קיים הרכב שמנים עשיר

בבטאפלמיטט שהוכח במחקרים כתורם ליציאות רכות יותר. כמו כן בררו האם חל שינוי בכמויות הנוזלים שהתינוק שתה בימים האחרונים?

במידה והינך מחליטה לשנות מתחליף חלב-תמ"ל אחר למשנהו עשי זאת בהדרגה.

ניתן לשלב מים בתפריטו של התינוק ברגע שמתחילים עם מוצקים, המסייעים לפעילות המעיין.

כמו כן שלבי 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, חשוב להקפיד בשילוב עם מים).

ניתן לנסות לשלב עגבנייה מרוסקת עם שמן זית או מיץ שיזפים (השריית שיזפים במים

רותחים וקירורם) (ניתן לשלב החל משלב החשיפה למוצקים).

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

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 הדבר גורם להחלשת השריר ובכך בעצם עלול לפגום ביכולת שריר זה לתפקד בצורה נורמלית ותקינה.

שלשול

יציאה מימית/נוזלית. חשוב להגדיר שיציאה תקינה מוגדרת ככזו לאחר כל ארוחה או אפילו אחת לכמה ימים. החשוב הוא המרקם ² 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.

מה ניתן לעשות במקרה של שלשול?

² ראשית יש להיוועץ עם הרופא המטפל מהו הרקע לשלשול (חיידקי/ ויראלי, אלרגיה, אי סבילות ללקטוז, שיניים 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 ² לרוב לא משנים את התזונה, חשוב להקפיד על שתיית נוזלים, ניתן להוסיף דייסת אורז לחלב שאוב/תמ"ל. במידה והשלשולים ממושכים וסיבת השלשול אינה על רקע אלרגיה, אפשר להקל על מערכת העיכול של התינוק בבחירת מטרנה אקסטרה קר קומפורט דל לקטוז. בשלשולים ממושכים מוקזת המעי נפגעת באופן זמני ואיתה כמויות אנזים הלקטז שאחראי על פירוק פחמימת הלקטוז הקיים במוצרי חלב ולכן מתן תמ"ל זה יכול להקל על התינוק.