



מאמר

התמודדות עם פליטות

למרות שמדובר בתופעה נורמלית, פליטות גורמות לאי נוחות אצל הקטנטנים. אמאני יונס, דיאטנית קלינית ממרכז הייעוץ התזונתי של מטרנה, עם טיפים להקלה ומניעה.

הורים יקרים, התינוק שלכם פולט ואתם רוצים להקל עליו?

נתחיל בכך שמרבית ההורים מדווחים על פליטות, הדבר נורמלי לחלוטין אך יחד עם זאת חשוב לפנות לרופא לייעוץ, אבחון וטיפול מתאימים. ובכל זאת, איך נסייע לתינוק? 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.
- בתינוקות יונקים מומלץ על המשך הנקה, אבל 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

מתי זה עובר?

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.



אמאני יונס

דיאטנית קלינית
המרכז לייעוץ תזונתי של מטרנה

התינוק שלכם פולט