



מאמר

הימים הראשונים לאחר הלידה: המדריך להורים המתחילים

אין ספור מדריכים נכתבו על ההיריון והלידה, על התפתחות התינוק ועל החודשים הראשונים, אבל מה באמת קורה בימים הראשונים לאחר הלידה, אחרי שכולם חזרו לענייניהם ואתם בבית לבד עם התינוק החדש.

איזה כיף! הפכתם להורים וזוהי זכות וברכה לקבל את התינוק במתנה ולהיות חלק מפלא הבריאה.

התינוק שלכם שהה תקופה משמעותית ברחם, במקום הנעים, הבטוח והעוטף. הוא מגיח היישר לעולמנו, אשר בו מתהווה תחילתה של ההתפתחות החושית, הפיזיולוגית, הקונטיבית, הרגשית, החזותית בכל מובן. כעת התינוק יהיה זקוק להסתגלות איטית, הדרגתית ועוטפת לעולמנו, המלא בחוויות חושיות ואינסוף אינטראקציות אישיות וחברתיות, מוטוריות וקוגניטיביות, מילוליות ובלתי מילוליות.

ככל שהמעבר ייעשה ברגישות ובהתאמה לאופיו של התינוק ולאפיין של הדמויות המטפלות בו, כך יחוש יותר ביטחון מיום ליום.

מה צפוי לקרות בחודשים הקרובים?

- ממצב של יכולת מינימלית לנוע, התינוק מגיע לעצמאות פיזית המתאימה לגילו ולשלב ההתפתחותי שלו (היכולת לנוע מתרחשת בהדרגתיות עם התחזקות עצמות הגוף).
- ממצב של תלות וחוסר יכולת לשלוט בגוף, התינוק מתפתח ומסוגל לשלוט על תנועותיו.
- כל עוד שהה התינוק ברחם, שלד גופו היה סחוס יותר וגמיש (כדי לאפשר התמקמות נוחה ברחם ויציאה ממנו בלידה). עם הגחתו לעולם, השרירים מתפתחים במקביל לעצמותיו המתפתחות, מה שמסייע לשחרור הורמונים וחומרים חיוניים ולהתפתחות מוטורית ופיזיולוגית תקינה.
- לא עוד תינוק חסר שיניים. השיניים יבקעו בחניכיים, לרוב בזוגות, בזמנים מתאימים והתינוק יחנה מהיכולת לאכול ולחוש טעמים ומרקמים.
- התינוק עובר מסביבה חשוכה ונטולת גירויים בעת השהות ברחם, לסביבה ויזואלית מלאה קולות, ריחות, דמויות שונות וטמפרטורה משתנה הגורמת לו לחוש קור וחום.
- התינוק עובר מסביבה בה הוא מצוי לבדו, לסביבה עמוסה במטפלים ודמויות מוכרות יותר ופחות. התינוק ילמד לזהות את הוריו והדמויות המטפלות, יבין סיבה ותוצאה וכיצד תגובותיו משפיעות וליהפך.

אלו זמנים מיוחדים וקסומים, זמנים שבהורים נתגעגע ונתרפק עליהם. לשמחתנו המצלמה נמצאת בכף ידינו, זמינה רוב שעות היממה ומסייעת לנו להנציח את רגעי האושר. שימו לב להרחיק מהתינוק את הטלפון הסלולרי כדי למנוע מהקרינה להגיע אליו.

תפקידנו כהורים הוא לתווך ולהפוך את המעבר לכזה שיהווה יסוד טוב לתקשורת הבלתי מילולית שלאחריה תגיע ותתווסף, בזמן ובקצב האישי, גם התקשורת המילולית. בשלב הזה חשוב לייצר ולתחזק את הבונדינג שכה חשוב לתינוק בקשר שלו עם הוריו ואשר יהווה "בסיס האם" (תרתי משמע) לכל החוויות ולפיתוח העצמאות שלו תוך הבנת יכולותיו,

בשלב זה, הקטנטנים רגישים לגירויים ופגיעים מאוד ולכן יש לטפל בהם במלוא האהבה והעדינות. המגע צריך להיות עדין, רגיש ותומך ועדיף שילווה עם קשר עין מתמיד וחיוך אוהב, אשר יזכיר לו כמה הוא אהוב ורצוי.

אפשר כבר להתחיל ולנסות לזהות סוגי בכי שונים למטרות שונות ולנסות לייצר תנאים שבהם אנחנו מבינים את צרכיהם.

בכי יכול להתרחש כאשר התינוק רעב/עייף/כואב/ מלחיץ/חם/קר/משעמם/ רוצה ידיים/חיתול מלא/מתוסכל וכד'. ככל שנבין יותר את סוג הבכי ניטיב לתת מענה יותר מדויק לצרכיו. אפשר לראות שישנם סוגי בכי שונים הקשורים לעיכול או לעייפות ודרך היכרות עם סוגי הבכי ניתן לתת מענה לצורך של התינוק.

כיצד ניתן להקל על התינוק את המעבר בין העולם שהיה בתוך הרחם לעולמנו?

חשוב לזכור שעד עכשיו התינוק בעיקר צבר חוויות מהרחם. המשך יצירת קשר עם העובר בזמן ההיריון לקשר שלנו אתו עכשיו כתינוק, יכול לעזור. לדוגמה, זכרו שרעשים מונוטוניים אשר שמע ברחם הם חלק מחוויות הזיכרון הקדום שלו בזמן הממושך אשר שהה שם. למשל: פעימות הלב, רחשי הגוף הטבעיים וגם קולה המרגיע של האם הנשמע באופן מעומעם, דרך רקמות הבטן ומי השפיר שהקיפו את העובר, עשויים להזכיר לתינוק את אותה חוויה של רוגע, אשר אף יכולה לסייע לקראת כניסה לפרקי השינה לאורך היממה. ניתן לנסות "לדמות" רעשים מונוטוניים אלו באמצעות חשיפה ל"רעש לבן". רעש לבן הוא כל אותם צלילים נעדרי משמעות המסייעים למוח להירגע, למשל רעש שם גשם על החלון, רעש של גלים בים ועוד. קולות אלו דומים לקצב ולקולות של הרחם, תוכלו גם לנסות אמירת "ששש..." או לשיר שיר ערש מוכר ורגוע בזמנים שבהם דרוש רוגע, כדי להעביר מסר של בטחון ורוגע. תוכלו להקשיב כאן

מבחינה תחושתית: עד עכשיו התינוק היה עטוף בנוזל הרחם החמים והנעים. עתה, הסביבה היא שונה, והצטרפו אליה תחושות פיסיות של בגדים וחיתול. פעולת ההפשטה והחלפת הבגדים עלולה להלחיץ את התינוק, מה שגם שילדים שונים חווים עוצמות שונות של וויסות חושי. העדיפו לבחור בגדים נעימים, בלי רוכסנים, פתקים או תפרים פנימיים והלבישו אותו לאט ובעדינות, כדי להקל על המעברים. כדאי לעשות זאת בחדר בו ישנה טמפרטורה נעימה ועדיף שגם משטח ההלבשה/החתלה יהיה חמים ונעים בעת הצורך (ניתן לחמם עם כרית חימום לפני ההנחה של התינוק על המשטח)

הצורך של התינוק להיות מוגן על הידיים, יכול לבוא לידי ביטוי באמצעות רפלקס מורו האופייני לשבועות/חודשים הראשונים. זהו רפלקס העשוי העשוי להיראות כבהלה של התינוק: כאשר הידיים "קופצות" ולעתים יכולות להעיר את התינוק משנתו כשהוא ישן על

הגב (שינה על הגב היא המלצת משרד הבריאות בתקופת חייהם הראשונה). כדי למנוע זאת, ניתן להיעזר בשבועות הראשונים (ועד שלומדים להתהפך) בשיטת העיטוף וגם במנשא. באופן זה יתמתן הרפלקס, יישמרו גבולות גופו ותחושותיו בדומה לחוויה שהייתה לו ברחם וכן ישמר חוס גופו. כך לא יהיה קשה להניח את התינוק במיטה ותוכלו גם אתם לקבל זמן למנוחה ולחידוש כוחות.

טיפ! בתקופה הראשונה הסכימו לקבל עזרה ותמיכה. עייפות בעקבות המצב החדש והאינטנסיבי שנוצר, היא ברורה לגמרי בשלב הזה, ועלולה להקשות עליכם אפילו את הפעולות הבסיסיות כמו להכין לעצמכם משהו לאכול. לכן, אל תהססו לקבל עזרה מהקרובים אליכם.

דינה שמילוביץ', יועצת תזונה ושינה, מטרנה