



מאמר

האכלת תאומים במקביל: כך תאכילו את השניים באותו הזמן

האכלת תאומים במקביל יכולה להיעשות באמצעות בקבוק עם חלב שאוב או בהנקה ולמרות שמצריכה מעט מיומנות, יש לנו כמה טיפים מעשיים עבורכם, שינסו להפוך את זמן האוכל לפשוט ונוח יותר. איך למקם את התאומים? כיצד לוודא ששניהם אוכלים היטב? ואיך תוכלו לסנכרן ביניהם כך שיהיה לכם הרבה יותר זמן איכות יחד.

אז איך אפשר להאכיל שני תינוקות בו זמנית, כשיש לכם רק שתי ידיים? הלוגיסטיקה הכרוכה בטיפול בשני ילדים בני אותו גיל, במקביל, היא אחד הקשיים הגדולים שבגידול תאומים. לרוב, אפשר להיעזר בהורה השני, בחברים או בבני משפחה, אבל קורה שיש רק הורה אחד מול שני תינוקות שרוצים לאכול ועכשיו. איך עושים את זה?

לסנכרן או לא לסנכרן? זאת השאלה!

האם לסנכרן בין זמני ההאכלה והשינה של התאומים היא שאלה שהורים רבים מתחבטים בה. ישנם כאלו שבוחרים לא לערוך התאמות בין זמני השינה וההאכלה של התאומים ולאפשר לכל אחד לבקש את מה שמתאים לו בזמן שלו. יש גם כאלו, שמעדיפים לייעל את הטיפול בקטנטנים, להתאים בין הזמנים השונים וכך לאפשר להם פחות זמן תפעול ויותר מנוחה וזמן משחק משותף.

ישנים ביחד, אוכלים ביחד

אם בחרתם לסנכרן בין הצרכים של התאומים, היו מוכנים לכך שזה יהיה מעט לא נוח בהתחלה, אבל ההתמדה משתלמת. ממש כמו בפעוטון, לאחר זמן הסתגלות הם

תאומים יונקים: שלוש דרכים להאכלה במקביל

תוכלו לבחור מהי הדרך הנכונה ביותר עבורכם להניק את התאומים:

- סנכרנו - זה אמנם תהליך שדורש התמדה ומיומנות, אבל הוא יכול להיות גם מאד נוח ולחסוך זמן יקר
- הניקו אחד אחד- תנו לכל אחד את תשומת הלב שלו והניקו כל אחד בנפרד.
- פעם כך ופעם כך ☞ ישנה אפשרות להניק תינוק אחד ולתת לשני בקבוק שאוב. בהאכלה הבאה תוכלו להחליף ביניהם וכך הלאה. כדי לפעול לפי הפרקטיקה הזו, יש צורך לשאוב חלב אחרי כל הנקה, כדי שהגוף יבין שיש לכם שני תינוקות ולא אחד ולכן עליו לייצר מנות כפולות. אפשרות נוספת היא לשאוב תוך כדי הנקה.

תאומים שאוכלים מבקבוק

למשפחות שבחרות להאכיל מבקבוק טכניקות ההאכלה משתנות בהתאם לגיל התאומים ולגודלם. בדיוק כמו בהנקה, לתנוחה יש משמעות. עדיף לנסות להחזיק את שניהם בידיים כמו בתנוחת הנקה, כדי שלא לוותר על תחושת החיבור והקרבה אליהם. יחד עם זאת, תינוקות קטנים זקוקים לתמיכה לצוואר ולידיים ולבד סביר שתתקשו לעשות זאת. בהתחלה, תוכלו להיעזר במושבים מסוג טרמפולינה/נדנדה או בעגלה, כדי להשיג בעזרתם את התנוחה הנוחה להאכלה. ניתן גם להשתמש בכריות הנקה כדי להגיע לתנוחה הרצויה. תינוקות גדולים יותר יצליחו לאחוז בעצמם בבקבוק, לאחר שתמקמו אותם בתנוחה מתאימה (כמובן שנדרשת השגחה של מבוגר בכל שלב בהאכלה).

איך מאכילים בפועל?

1. הושיבו את התאומים במושבים, כשהם זקופים, נינוחים ובטוחים, כדי שתוכלו להכין את הבקבוקים.
2. כדאי להכין מראש את הבקבוקים, כך שהם יהיו מוכנים לזמן ההאכלה והתאומים לא יצטרכו לחכות.
3. סדרו הכל במרחק נגיעה: תינוקות, בקבוקים, סינרים, חיתולי טטרה לניגוב וכל דבר אחר שאולי תזדקקו לו.
4. קרבו את התאומים כך שתוכלו להחזיק את הבקבוק בנוחות בתוך הפיות שלהם.
5. תוכלו להניח חיתול בד לניגוב ליד כל אחד מהם, לנוחות מרבית.
6. התחילו עם היד הפחות דומיננטית שלכם. אם אתם ימניים, התחילו להאכיל את התינוק משמאל, כך שיד ימין תוכל לעזור לבסס את הבקבוק במקומו. ברגע שתינוק אחד כבר התחיל לאכול, אפשר לעבור לתינוק השני ולתת לו בקבוק ביד ימין. גם אם הקואורדינציה שלכם לא בשיא, בקרוב תלמדו להאכיל שני פיות מתוקים בו זמנית.
7. בזמן ההאכלה הקפידו לייצר קשר עין עם התינוקות כל הזמן והשתמשו בקולכם כדי לתקשר עם הקטנטנים.
8. חלקו את תשומת לבכם בין התאומים, כדי לוודא שהם אוכלים כראוי.
9. אם יש צורך לעצור כדי לנקות תינוק אחד, כדאי לעצור גם מההאכלה של התינוק השני. רוב הסיכויים שתעשו יותר בלגן אם תנסו לדחוק ביכולות המולטאסקינג שלכם יותר מדי.
10. החליפו מפעם לפעם את המיקום של התינוקות בזמן ההאכלה, כדי לשפר את ההתפתחות הוויזואליות והקוגניטיבית שלהם.

טיפים פרקטיים לטיפול בתאומים

- אל תתביישו לבקש עזרה- ניתן לבקש עזרה מבני משפחה ואם מתאפשר אז קחו

עזרה בתשלום. העזרה יכולה להתמקד גם בעבודות הבית- בעזרה בבישול עבורכם, ניקיונות וכביסות.

- הכינו רשימות- קשה לזכור הכל כפול שתיים, על כן רשימות המפרטות את שעות השינה, אמבטיות, האכלות ופרטים נוספים עשויים לסייע לכם.
- ערכו תורנות שינה- . חלוקת הלילה ל"משמרות", בהן הורה אחד קם אל התינוקות בתחילת הלילה וההורה השני בחציו השני של הלילה, מאפשרת שינה רציפה של כמה שעות בכל לילה.
- שמרו על תקשורת פתוחה ורציפה ביניכם- כשנכנס ילד (או שניים) לחיי הזוגיות, לא פשוט לשמור על האינטימיות כזוג. העומס שבגידול תאומים מצריך תקשורת פתוחה ומכבדת בין בני הזוג- לשניכם מאתגר, מעייף ומרגש שתפו אחד את השנייה ברגשותיכם.
- העניקו זמן איכות לכל אחד מהתאומים ☞ סיפור או שיר לפני השינה ואפילו חיבוק מלא באהבה, הם רגעים חשובים שיאפשרו לכל אחד מהילדים לבלות יחד איתכם לבדו.
- תחנות החתלה ☞ כדי שתוכלו לחתל בנוחות, כדאי לקבע בבית שתיים ואף שלוש עמדות החתלה עם כל הציוד הנדרש כמו חיתולים, מגבונים, חיתולים מבד ומשחקים.
- מבצעים- כדאי לשים לב למבצעים רלוונטיים בחנויות וברשתות הפארם ולהצטייד בכל פעם שזה משתלם במלאי גדול של ציוד כמו מגבונים לחים או חיתולים
- ישן וחדש - לא חייבים לרכוש רק ציוד חדש. אפשר בהחלט להסתפק ביד שנייה או בהשאלה מהורים אחרים.