



מאמר

איך לחתל תינוק

איך מחתלים תינוק שרק נולד באופן המוצלח והנוח ביותר עבורו ועבורנו?

אם מעולם לא החלפתם חיתול, משימה זו אולי תהיה עבורכם מעט מאתגרת, אולם אחרי שתעשו זאת כמה פעמים, תהיו בטוחים שזה יהפוך לקל ופשוט. אם אתם הורים טריים - אל דאגה, התינוק שלכם יעניק לכם אימונים רבים עד שתהפכו למומחים.

ימים ראשונים - כמה פעמים ביום מצופה מתינוק שנולד לעשות פיפי וקקי?

פיפי

בדרך כלל תינוק מטיל שתן 6-12 פעמים ביום.
ביומיים הראשונים ודאי תבחינו ב-2 או יותר פעמים של חיתול עם שתן ביום. כמות זו תעלה ככל שיגדל ועד סוף השבוע הראשון כבר תזכו להחליף חמישה חיתולים כבדים משתן בכל יום.
2 או יותר בכל יום. בימים הראשונים הצואה של התינוק שחורה מאוד וצמיגית ונקראת מקוונים, שנמצא במעי של התינוק עוד בהיותו עובר. ככל שעוברים הימים, הצואה הופכת יותר צהבהבה ולעיתים גם ירקרקת. במידה ואת מניקה, הצואה עשויה להיות רכה מאוד ☺ אל דאגה לא מדובר בשלשול.

מה צריך להכין מראש כדי להחליף ולחתל את התינוק?

- רצוי מאוד להכין מראש את כל מה שצריך, וגם את מה שאולי תזדקקו לו, גם אם לא בשגרה.
- עמדת החתלה נוחה היא תמיד דבר רצוי. יתכן שתבחרו לחתל על המיטה או הספה, אבל תגלו שזה הרבה פחות נוח.
 - חיתולים במידה הנכונה
 - משטח החתלה
 - מגבונים רצוי ללא אלכוהול
 - משחת החתלה
 - מגבת לייבוש או לספיגה
 - קערת מים קטנה, צמר גפן ואלכוהול 70% - למשך השבועות הראשונים
 - בגדים להחלפה (למקרה שהתגלתה דליפה)

איך להחליף חיתול ☺ צעד אחרי צעד

הנחיות אלו מתייחסות להחלפת חיתולים חד פעמיים. כדאי להקפיד להחליף את החיתול לפחות 20 דקות לאחר הארוחה, כדי להימנע מפליטות כתוצאה מהשכבת התינוק על הגב והרמת רגליו.

שימו לב: לא משנה בן כמה התינוק ☺ אף פעם אל תשאירו אותו לבד, על משטח החתלה

מוגבה, גם לא לרגע אחד.

1. כדי להחליף חיתול באופן הטוב ביותר יש להכין מראש את אזור ההחתלה. אספו סביבכם את כל מה שתזדקקו לו במרחק הושטת יד, כדי שלא תעזבו את האזור כדי להביא משהו ששכחתם.
2. לפני שמתחילים, שטפו ידיים
3. השכיבו את התינוק בגבו על משטח ההחתלה.
4. הורידו את החיתול המושמש, ואם יש הרבה קקי בחיתול, תוכלו לנגב חלק נכבד ממנו בעזרת החצי העליון של החיתול.
5. הזיזו את החיתול המושמש הצידה, מחוץ להישג ידו של התינוק
6. נקו את התינוק בעזרת מגבונים לחים והשלימו את הניקוי בעזרת צמר גפן ספוג במים, כדי להסיר שאריות חומרים מהמגבונים הלחים. שימו לב: בנות יש לנקות תמיד מהחלק הקדמי לחלק האחורי, כדי למנוע זיהום. אם התינוק מביע אי שביעות רצון, זה טבעי לגמרי ² הרגע ניגבנו אותו עם מגבונים קרים ורטובים וזה מאוד לא נעים. בכי ועצבנות בחלק הזה לא אומרים שעשיתם משהו לא בסדר.
7. אחרי שניקינו עם מים, מנגבים את התינוק בעזרת מגבת. חשוב ליבש היטב מהרטיבות כדי שלא תתפתח פריחה או עור אדום. לאחר הניגוב, אפשר לשים משחה באזורים האדומים. בימי הראשונים נשאר עוד חלק מחבל הטבור ועלינו לעזור לו להתייבש וליפול. אפשר לעשות זאת בעזרת מקלון אזניים, אותו טובלים באלכוהול ומורחים סביב הטבור. אל תחששו לנקות את גדם הטבור. זוהי פעולה חשובה מאוד ויש לבצע אותה בכל החתלה עד שגדם הטבור נופל בשבועיים אחרי הלידה.
8. הזיזו הצידה את כל אביזרי הניקוי והחליקו חיתול חדש ונקי מתחת לתינוק. ניתן לזהות את הצד הקדמי באמצעות איור שקיים במרבית סוגי החיתולים.
9. סגרו את החיתול. אחזו ברגלי התינוק והרימו אותו מעט כך שקצה החלק האחורי של החיתול יגיע עד למתניו. משכו את החלק הקדמי מעל בטנו של התינוק, והצמידו כל צד בתורו באמצעות המדבקות. זכרו לבדוק שאפשר להכניס אצבע בין החיתול לבטן התינוק, כך נדע שהחיתול לא הדוק מידי אך גם לא משוחרר מידי. אנחנו רוצים למנוע דליפות, אבל גם לא לסגור את החיתול באופן שיהיה לוחץ מידי. בנוסף, אם גדם התבור עוד לא נפל, אפשר לקפל מעט את החיתול, תחתיו כדי לאפשר לו להתייבש כראוי.
10. אספו לשקית את החיתול המושמש יחד עם המגבונים המושמשים ונקו את אזור ההחתלה.
11. שטפו את ידיכם ואת ידי תינוקכם היטב

ו...זהו! התינוק שלכם נקי ומרוצה ואפשר להמשיך את יומכם בחיוך.