



מאמר

האכלה נכונה ובטוחה מבקבוק ? איך להאכיל תינוק מבקבוק

מאת: מומחי ארגון בטרם לבטיחות ילדים

אכילה ותזונה נכונה, הן דבר חיוני להתפתחות ובריאות התינוק, ולא פלא שהנושא מעסיק לא מעט הורים. כאשר הנקה הינה התזונה הטובה ביותר לתינוק, לעיתים היא אינה

מתאפשרת ולכן ישנה חשיבות גם לאופן שבו מאכילים מבקבוק (בין אם חלב אם שאוב או תמ"ל) ולמודעות כיצד לדאוג להאכלה בטוחה ונכונה. פעולת האכילה הינה תהליך מורכב הדורש מהתינוק קואורדינציה של השרירים ואיברי הפה, שכן התפתחות מיומנות האכילה מתפתחת באופן הדרגתי אצל כל תינוק בקצב שלו. לצד ביסוס הרגלי האכלה נכונים של התינוק, שלהם השפעה רבה על התפתחות היחסים עם המאכיל ועם האוכל, יש חשיבות רבה גם להקפדה על הרגלי הבטיחות בעת ההאכלה. אחת הסכנות המשמעותיות בשנת החיים הראשונה היא חנק, ומניעתו תלויה באופן בו אנו מאכילים את התינוק. כמו כן, גם תהליך הכנת התמ"ל וחימום הבקבוק מחייב אותנו בתשומת לב.

אלו הנחיות ארגון בטרם לבטיחות ילדים להאכלה בטוחה מבקבוק:

- זמן ערסול- כאשר מאכילים מבקבוק חשוב שהתינוק ימצא במנח ערסול על הידיים או בחצי ישיבה, כאשר ראשו גבוה מגופו ולא בשכיבה מלאה. זווית נכונה מאפשרת לנשום ולבלוע בנוחות.
- בקבוק באיזון- בזמן האכלה, זווית החזקת הבקבוק תהיה בתנוחה מאוזנת ומעט מורמת, כך שרק קצה הפטמה יהיה מלא אך לא הפטמה כולה, בכדי למנוע זרימה בכמות גדולה מידי לפה, שתקשה על התינוק בבליעה. במילוי של קצה הפטמה בלבד, לתינוק יש יותר שליטה והוא ימשוך בזמן היניקה את הכמות איתה יכול להתמודד.
- האכלה קשובה לצרכי ומצב התינוק תוך הסתכלות והשגחה- בזמן ההאכלה מקפידים על קשר עין קבוע, שיאפשר לזהות בזמן אם התינוק משנה לפתע את קצב האכילה האופייני לו והאם התינוק מעוניין בהמשך האכילה או מגלה סימני שובע והפסקת אכילה.
- השימוש בבקבוק לא משחרר את הידיים שלנו!- נמנעים משימוש באביזרים או מוצרים להחזקת בקבוק. האכלה באופן שבו הבקבוק מורם על חפצים, אביזרים או אלתור ישירות לפה התינוק מסכנת חיים ועלולה לגרום לחנק.
- אחים 'גדולים' לא מאכילים- רק בוגרים מאכילים את התינוק. חשוב שמי שמאכיל את התינוק ידע להחזיק נכון את הבקבוק ויהיה ערני לזיהוי מצוקה והתמודדות עם מצוקה של התינוק במקרה הצורך.
- תקינות הבקבוק והפטמות- רוכשים רק פטמות בקבוק מתאימות למותג הבקבוק, ומוודאים שהבקבוק והפטמות עומדים בתקן. מוודאים שעל גבי האריזה מופיעות הנחיות שימוש, הגבלות גיל ושם היצרן והמשווק. משתמשים בהתאם להנחיות השימוש ולהגבלות הגיל. אין להשתמש מעבר לזמן המומלץ על ידי היצרן. בנוסף, יש לבדוק את פטמות הבקבוקים מדי יום ולוודא האם יש בלאי או קרעים. במידה וכן יש לזרוק מיד.

- שומרים את הפטמה והבקבוק במקום נקי, יבש וקריר. לא משאירים את הפטמה או הבקבוק ברכב (במיוחד בקיץ).
- חמים ונעים- ככלל, רצוי להכין כל פעם (על פי הוראות ההכנה של היצרן) מנה ולהזין מיידית את התינוק. במידה ושומרים מים מורתחים, יש לעשות זאת לאחר קירור כך שישמרו בטמפרטורה פושרת בתרמוס. חימום מנה שהוכנה מראש/ חלב אם ייעשה, כשהבקבוק בתוך כלי עם מים חמים או במחמם בקבוקים לזמן של עד 15 דקות. חשוב לא לחמם במיקרו, כדי להימנע מכיסי חום בתוך הנוזל שיגרמו לכוויה. לפני הגשת הבקבוק לתינוק, תמיד כדאי לבדוק את טמפרטורת הנוזל, על ידי טפטוף של כמה טיפות על פרק היד או פנים האמה של ההורה.
- זהירות, שתייה חמה- לא שותים משקה חם, בזמן האכלה. תנועה חדה של התינוק עלולה להוביל לשפיכה של משקה על התינוק ולכוויה קשה.
- עיניים פקוחות- אנחנו יודעים שאתם עייפים...זה לא קל. בישיבה עם התינוק להאכלה, העיניים יכולות להיעצם ויש סכנה שהילד יישמט ויפגע בנפילה. אם אתם עייפים, שבו זקוף והכינו כוס מים קרים בה תעזרו לשמור על העירנות בזמן ההאכלה. את הקפה ניתן לשתות לפני או אחרי האכלת התינוק.

שיהיה לבריאות ובתאבון

