

איך לטפל בתינוק מבלי לפגוע בגוף

שלומית רייפמן - לויצקי

התפרסם לראשונה בכתב העת **החינוך הגופני והספורט** יוני 2002 (נ"ז 5, 10-12)

המאמר הקודם דן בחשיבותה של הפעילות הגופנית לאחר הלידה לאור השינויים החלים הן בגופה והן באורח חייה וכן לאור הדרישות החדשות הנוספות לגופה בתקופה זו.

בעוד שבהריון מתייחסות הנשים לגופן ונוטות לדאוג לצרכיו הרי שלאחר הלידה הן וסביבתן הקרובה עסוקים בתינוק ונוטים לשכוח שהגוף עבר תהליך שהשאיר בו חותם והוא דורש יתר התייחסות לאחר הלידה. הנטייה היא "לתת לזמן לעשות את שלו" בתקווה שהזמן ירפא את הגוף וישיבו לקדמותו. לכך נוסף עומס גופני גדול מעצם הטיפול בתינוק. תחושות אי נוחות גופנית וכאב הם תופעות שכיחות בתקופה זו הגורמות ליצירת מתח אצל האישה. במצב זה היא עשויה לגלות חוסר סבלנות ורגישות יתר לסביבתה הקרובה. אלה ישפיעו הן על התנהגות התינוק והן על יחסיה עם שאר בני המשפחה.

מאמר זה יתמקד בתפקודים היום יומיים אותם ממלאה האישה בתקופה זו ויציע דרכים ורעיונות להקל עליה ולעזור לה להקטין סיכון לנזקים ובכך לשמור ככל האפשר על בריאותה הגופנית כמו גם על שלוותה הנפשית.

כמו כן תוקדש התייחסות מיוחדת להתנהגות עם התינוק, מההיבט הגופני של התינוק.

אחיזת התינוק על הידיים

שעות רבות מבלה האישה, במיוחד במהלך שנת חייו הראשונה של התינוק, באחיזתו על הידיים. אין ספק באשר לחשיבות אחיזת התינוק מבחינת התרומה המתקבלת מכך הן להתפתחותו, הן לקשר בין האם והתינוק והן ליכולת הרגעת התינוק במידת הצורך.

מבחינת גופה של האם (או האב) אחיזת התינוק על הידיים מעמיסה על הגוף, מעייפת, פוגעת ביציבה ולא אחת גורמת לתחושות אי נוחות (פיזיות). כיוון שחשוב להחזיק את התינוק על הידיים צריך לנסות ולעשות זאת בצורה **שתתרום לתינוק ולא תזיק לאם**. להלן מספר עצות ודרכים להתמודד עם דרישה גופנית זו:

אחיזת התינוק על הכתף

ניתן להרים את התינוק ולהניח אותו כאשר ביטנו על כתף המחזיק בו. התמיכה בתינוק תעשה על ידי הנחת היד על רגליו או ישבנו של התינוק. בצורה זו, לא יהיה התינוק בקדמת גוף האם ולא יאלץ אותה למשוך את גבה לאחור על מנת לאזן את גופה. היא לא תצטרך להתמודד עם משקלו (כיוון שיהיה מונח על הכתף ולא על היד). בנוסף, יוכל התינוק בדרך זו להביט לסביבה, הוא יאלץ להחזיק את ראשו ובכך יתרום לחיזוק שריריו האחוריים, דבר שיקדם אותו לקראת ההתרוממות משכיבה לעמידה.

אחיזת התינוק ביד אחת כשגבו לבטן האוחז בו

אחיזה זו נוחה בדרך כלל לתינוק, שדה הראייה שלו גדול והוא עשוי לגלות עניין בסביבה. עם זאת היא מאלצת את המחזיק בו להחליף בין הידיים לעיתים קרובות שכן כל משקל התינוק מונח על יד אחת. לאורך זמן יורגש העומס גם בגב התחתון. עם זאת, אחיזה זו משחררת יד אחת לפעולות נדרשות אחרות.

אחיזה דומה היא כאשר שתי ידי המחזיק שלובות על ביטנו של התינוק. במקרה זה שילוב הידיים מאפשר חלוקת משקל התינוק בין שתי ידי המחזיק בו. באשר לגב התחתון גדל כך העומס עליו וגם תנוחתו באחיזה זו אינה טובה לו.

אחיזה התינוק על אמת היד

אחיזה זו אהובה במיוחד על רוב התינוקות. היא מאפשרת שדה ראייה נרחב והרווח הוא בהשכבת התינוק על הבטן מבלי שזה "יקטר". כמו כן, יכולה נשיאה זו להקל על כאבי בטן ותורמת להרגעתו. מבחינת האוחז בתינוק, משחררת אחיזה זו יד אחת ומאפשרת שימוש בה לביצוע פעולות נדרשות גם עם תינוק על הידיים. ניתן גם להשתמש ביד החופשית ללטף את גבו של התינוק ולהרגיע אותו.

אחיזה התינוק על המותן

באחיזה זו מונח למעשה התינוק על מותן האוחז בו (למעשה על עצם האגן) כאשר רגליו פשוטות משני צידי האגן. כאשר התינוק כבד, נמצאת דרך זו כמעט האפשרות היחידה להחזיקו על הידיים לאורך זמן. חשוב לציין שאחיזה זו אינה מתאימה לתינוקות קטנים שאינם יושבים בכוחות עצמם (הרחבה בנושא זה בהמשך).

מנשאים

השימוש במנשאים למיניהם הולך ונעשה שכיח יותר ויותר. כמעט בכל בית ניתן למצוא לפחות סוג אחד של מנשא ויש הורים שברשותם יותר ממנשא אחד.

המנשאים הנראים בשימוש היום הם במגוון צורות וסוגים. מקורם של המנשאים בחיים בתרבויות קרובות לטבע, בהם גדל התינוק במשך שנתו הראשונה ולפעמים אף יותר, על גב ההורים או בני משפחה אחרים.

מבחינת הקשר בין האם/אב לתינוק - המנשאים הם דבר נפלא! הקשר והמגע מתאפשרים לאורך פרקי זמן הארוכים ממשכי הזמן המתאפשרים באחיזה התינוק על הידיים והתינוק נהנה מהיתרונות הנובעים מכך.

בנוסף, המנשא מאפשר ניידות, קל לנשיאה, אינו דורש התארגנות מיוחדת (לעומת עגלה למשל) ומשחרר את ידיו של הנושא אותו לפעולות אחרות.

עם זאת, כאשר בוחנים את השימוש במנשאים בהיבט של בריאות גופנית הן של האם והן של התינוק, הופכים המנשאים להרבה פחות חיוביים. מנשאים אינם טובים לנושא אותם ורק בחלקם טובים לתינוק.

ניתן לחלק את המנשאים ל-3 סוגים עיקריים: מנשאים קדמיים, מנשאי צד ומנשאי גב.

מנשאים קדמיים

מבחינת האם/אב מנשא זה הוא הפחות טוב מבין כל האחרים. היות והתינוק מונח בקדמת הגוף, חייב הגוף לאזן את עצמו והוא עושה זאת על ידי משיכת חגורת הכתפיים לאחור והגדלת הלורדוזה המותנית – בדומה להריון. במילים אחרות- האישה חוזרת ליציבת סוף ההריון על כל המשתמע מכך (כאבי גב תחתון, כאבי גב עליון וצוואר).

מבחינת התינוק מסמוך מאוד ללידה אנו מאלצים את גבו לתנוחה אנכית תוך נשיאת משקל ולחץ על חוליות עמוד השדרה וזאת בטרם בשלו למשימה זו. העובדה שגבו נתמך על ידי המנשא

אינה משנה את העובדה שעמוד השדרה שלו במצב של **דחיסה אנכית מתמדת**. בעיקרון אין להביא את התינוק לתנוחה אנכית לפני שהוא עושה זאת בכוחות עצמו כאשר גופו מוכן לכך (ידון בהמשך). הדבר אינו דומה למצב של אחיזת התינוק על הידיים שכן באחיזה שכזו אנו "תולים" למעשה את התינוק בכך שנקודות האחיזה הן מתחת לבתי השחי ויתרת גופו אינה משמשת נקודת משען.

מנשאים צדיים

מנשאים אלה עדיפים על פני המנשאים הקדמיים. הם מעמיסים פחות על גב הנושא אותם. באשר לתינוק, הוא מונח בהם למעשה בשכיבה, דבר שאינו מזיק לו. ניתן לתמרן איתם בנשיאת התינוק בשלבי התפתחות שונים אפילו עד למצב של הושבת התינוק על מותן האם/אב. ניתן אפילו להניק את התינוק במנשא זה בפרטיות מלאה.

מנשאים גביים

מבחינת גוף הנושא אותם הם המומלצים ביותר. הראייה לכך היא העובדה שסבלים נושאים משאות כבדים תמיד על גבם ולעולם לא בקדמת גופם. עם זאת במצב זה אין קשר עין בין האם/אב לתינוק ולפיכך הם פחות נוחים לשימוש בחודשי חייו הראשונים. בכל מקרה אין להשתמש במנשאים אלו לפני שהתינוק יושב בכוחות עצמו, מהסיבות שהוזכרו לעיל.

תנוחות הנקה

הנקה היא אחת הפעולות החוזרות על עצמן פעמים רבות לאורך היממה. לפיכך חשיבות ראשונה במעלה לתנוחה גופנית נוחה ככל האפשר. כעיקרון יש להקפיד להביא את התינוק אל השד ולא את השד אל התינוק. כלומר, אין להתכופף אליו אלא יש להגביה אותו לגובה המתאים ותמיד כאשר הידיים נתמכות (ידיים ללא תמיכה לא יעמדו במשימה לאורך זמן). ניתן להשיג זאת באופנים הבאים:

הנקה בישיבה על כיסא

בישיבה על כיסא יש להקפיד על מספר כללים:

- גב האישה חייב להישאר זקוף ושעון כנגד משענת במהלך כל ההנקה.
- רצוי שהכיסא עליו יושבת האישה יהיה בעל משענות לידיים.
- במידה ואין משענות לידיים ניתן להגביה את התינוק באמצעות כרית או לשכל רגליים או לחילופין להגביה את הרגליים באמצעות דרגש קטן שימשש הדום לרגליים.
- חשוב להניח כרית קטנה מאחורי המותנית. זו תתרום לנוחות הגב התחתון.

הנקה בישיבה על המיטה, גב שעון כנגד קיר או כריות מוגבהות

הנקה על המיטה אופיינית בדרך כלל לשעות הלילה. נשים רבות מעדיפות להניק את התינוק בשעות אלו במיטתן. בישיבה זו ניתן להגביה את התינוק על ידי כפיפת הרגליים (ישיבת קרוס). תנוחה זוהי לזו היא הנקת התינוק בישיבה על הרצפה כמו למשל במקרה של הנקה באמצע שיעור התעמלות. במקרה זה ניתן גם לשבת בישיבה מזרחית במידה וזו נוחה לאישה (מתאים לתינוקות בסביבות גיל חצי שנה ואילך) או לחילופין להגביה את התינוק - גם כאן באמצעות כרית על הברכיים.

הנקה בשכיבה על הצד

תנוחת הנקה המאפשרת לאם לנמנם במהלכה. מתאימה במיוחד לנשים המתקשות בישיבה לאחר הלידה בגלל כאבי התפרים או בגלל לידה בניתוח קיסרי או אפילו סתם לאם עייפה. במקרה זה התינוק מונח על ידה של האם או על כרית המביאה אותו אל השד.

טיפול בתינוק

את הטיפול בתינוק רצוי לעשות כאשר הוא מונח על משטח מוגבה כמו למשל שידת טיפולים או משטח אחר גבוה שאינו דורש התכופות על מנת לבצע את הפעולות הנדרשות. לחילופין ניתן להניח את התינוק על מיטת ההורים/ילדים ולחתל אותו כאשר ישובים לצידו.

רחצת התינוק

כאשר פונים לרכוש אמבטיה לתינוק כדאי לוודא שהאמבטיה גבוהה במידה כזו שעל מנת לרחוץ את התינוק לא יהיה צורך להתכופף. לחילופין ניתן במקום להצטייד בגיגית עגולה או מרובעת ולהניח אותה על הכיור במקלחת (או על משטח שיש במידה ויש כזה). בדרך זו קל יהיה למלא את "האמבטיה" במים, היא תעמוד בגובה מתאים ולאחר סיום הרחצה אפשר להסיט אותה מעט ולשפוך את תוכנה ישירות לכיור. בשלב מאוחר יותר, כאשר התינוק מסוגל לשבת בכוחות עצמו, ניתן להניח את הגיגית בתוך האמבטיה הגדולה (במידה ויש כזו) או לחילופין על הרצפה. אמבטיה כזו בטוחה יותר לתינוק, קשה יותר להחליק בה והיא חסכונית בכמות המים הנדרשת לה.

התנהגות יום יומית עם התינוק בהיבט של בריאות גוף התינוק

העיקרון המוביל בהתפתחות התינוק הוא **לתת לו לעשות דברים בקצב שלו** תוך עידודו ולא לעשות לו אותם במקומו. במילים אחרות **אין להוסיב** את התינוק לפני שיושב בכוחות עצמו, **אין להעמיד** אותו לפני שנעמד בכוחות עצמו וכמובן **שאינן להוליך** אותו לפני שהולך בכוחות עצמו (לעניין זה הליכונים למיניהם הם אסון). הורים רבים טועים לחשוב שאם הושיבו את תינוקם והוא נשאר ישוב סימן שהגיע זמנו לשבת וכו'. התינוק הוא זה שצריך להביא את עצמו **ללא עזרת מבוגר** למצבים השונים. חשוב לא לזרוז אותו על מנת שלא ידלג על השלבים החשובים להתפתחותו. הוא יעשה זאת כאשר גופו יהיה בשל לכל אחד מהשלבים. הבאתו למצבים אלה בטרם זמן עלולה להזיק להתפתחותו, ליציבתו ולבריאותו הגופנית בעתיד.

אין צורך לנעול לתינוק נעלים בטרם החל ללכת, ובוודאי שלא לנעול לו נעליים על מנת שיתחיל ללכת. הנעל סוגרת את כף הרגל בתוך סד ומונעת ממנה את האפשרות לתנועתיות הרבה הקיימת בה. תנועה טובה של כף הרגל היא מפתח ליציבה טובה בעתיד. **נעל אינה מיועדת לעצב כף רגל אלא לשמש לכיסוי והגנה בלבד** (בדומה לחולצה או מכנסיים). אפשר לנעול לתינוק נעליים לאחר שהחל ללכת וגם אז לעודד אותו ללכת יחף בכל הזדמנות. במידה ונועלים לו נעליים חשוב שהנעליים תהיינה נוחות, רכות, קלות ומאווררות (אפילו נעלי בד עם סולית גומי מספיקות). במידה וההורים מסוגלים להתאפק אפשר לתת לו ללכת בגרביים. ניתן למצוא גרביים עם גומיות בתחתיתן המונעות החלקה. כף הרגל נשארת חופשית בתנועתה, מוגנת והתינוק אינו מחליק.

יש לזכור תמיד שלכל תינוק קצב התפתחות אישית לו והיא זו שתכתיב את יכולתו לבצע פעילויות שונות. ניתן לעודדו לכך על ידי גירויים סביבתיים אך אין להכתיב לו את הקצב. הוא יגיע לפעולות הנדרשות כאשר גופו יהיה מוכן לכך. אילוצו לפעולות שאינו בשל להן עלול להיות בעוכריו בשלב זה או אחר.

למרות היות התינוק מרכז ההתעניינות וההתייחסות יש לזכור שהאישה היא זו המשלמת בגופה הן על הבאתו לעולם והן על הטיפול הראשוני בו. יש לעזור לה להתאושש מהתהליך לשמור על בריאותה. העובדה שההריון הסתיים אינה מצדיקה הזנחה גופנית. לגוף בריא השפעה פיזית ונפשית כאחת המקרינה על סביבתה הקרובה של האישה. עבודה נכונה ובריאה עם הגוף תקטין סיכוי לאי נוחויות למרות העומס הכרוך בטיפול בתינוק ותשמור על בריאותה הפיזית והנפשית של האישה.