



המרכז הרפואי
הלל יפה
מומחים באנשים



קהילת
אימהות 

יחידת יילודים של המרכז הרפואי הלל יפה

בדרך הביתה

חוברת הדרכה להורים לקראת השחרור



חוברת הדרכה להורים לקראת השחרור

הורים יקרים!

בשעה טובה תינאקם משתחרר היום הביתה. ריכזנו עבורכם מידע אודות הטיפול היומי הראשוני בתינאקם. אנו תקווה כי מידע זה יהיה לכם לעזר.

**בכל פנייה ושאלה נשמח לעמוד לרשותכם!
בברכת מזל טוב,
צוות יחידת יילודים**





שמירת חום גוף התינוק

- החום התקין נע בין 36.5°C - 37.5°C
- במידה שחום הגוף עולה מעל 38°C יש לפנות לייעוץ רפואי.
- טמפרטורת החדר המומלצת הינה כ- 22°C .
- רצוי למקם את מיטת התינוק סמוך לקיר פנימי. אין להניח אותה מתחת למזגן, מאורר או חלון.
- יש לבדוק חום סביבתי על ידי מדחום, אותו ניתן למקם בקיר בגובה מיטת התינוק.
- בחורף יש לחמם את החדר.

לבוש

- הקפידו לכבס בגדים חדשים לפני השימוש הראשוני על מנת למנוע גירוי בעור.
- רצוי להלביש בגדים העשויים מכותנה גמישה. בד סינטטי יכול לגרום להזעה וגירוי.
- בקיץ - שכבה אחת ארוכה דקה של טריקו / כותנה רכה. תינוקות מתחת למשקל 2.5 ק"ג יש להלביש בשתי שכבות.
- בחורף - שתי שכבות של פוטר ו/או פלאנל, ארוכות עם רגליות. במידה שכפות הרגליים קרות, יש להוסיף גרביים ו/או כפפות.
- יש לכסות בשמיכה מתאימה לעונה, חשוב שתהיה קלה ותאפשר תנועתיות חופשית של התינוק תחתיה.

רחצה

- ניתן לרחוץ את התינוק כבר ביומו הראשון בבית.
- רצוי להכין את הציוד הדרוש לרחצה מבעוד מועד.
- טמפרטורת חדר האמבט צריכה להיות 25°C .
- חשוב שהרחצה תעשה בשעה נוחה וקבועה, רצוי לפני הארוחה.
- טמפרטורת המים המומלצת היא 37°C . ניתן לבדוק על ידי הכנסת המרפק למים.
- יש לשטוף את הפנים ללא סבון, את שאר חלקי הגוף יש לסבן בעדינות ולשטוף עם מים. אפשר להיעזר במתקן אחיזה בתוך האמבטיה.
- את האוזניים אסור לנקות בעזרת מקלוני אוזניים, אלא על ידי צמר גפן יבש מגולגל או מטלית רכה יבשה, ורק בחלקים הגלויים לעין.

ציפורניים

הציפורניים של התינוק עדינות ורכות ומחוברות לעור האצבעות, לכן אסור לגזור אותן עד גיל חודש. לאחר מכן יש להשתמש במספריים המתאימים לתינוק. כדי למנוע שריטות, יש לכסות את כפות הידיים לסירוגין עם כפפות/ גרביים.

חוברת הדרכה להורים לקראת השחרור

טיפול בגדם הטבור

גדם הטבור צפוי לנשור מעצמו עד כ-3 שבועות לאחר הלידה. יש לחטא סביב הטבור פעמיים ביום בעזרת צמר גפן ואלכוהול (אלכוהול 70% אכלורוקסידין 5%). יש לפנות לרופא ילדים כאשר ישנו אודם ניכר סביב הטבור, ריח רע, הגדם רך, הפרשות או במידה שגדם הטבור לא נשר לאחר חודש.

החתלה

רצוי לחתל לפני האוכל. יש להדק את הטיטול, אך לוודא שלא ישאיר סימנים על הירכיים. אם הטיטול מלא לאחר הארוחה ניתן להחליפו, אך יש לעשות זאת בעדינות ולהיזהר מלטלטל את התינוק, שכן הוא עלול לפלוט את הארוחה.

יציאות

לתינוק יונק צפויות להיות מספר יציאות נוזליות או רכות בעוד שלתינוק הניזון מתחליפי חלב יהיו פחות יציאות. במידה שחל שינוי קיצוני ביציאותיו של התינוק, כגון יציאות בעלות ריח רע, יציאות מימיות או צבע שונה, יש לפנות לייעוץ רפואי.

הפרשת שתן

העלייה בכמות הפרשת השתן הינה הדרגתית, כאשר מצופה שמהיום הרביעי יהיו 5-6 טיטולים ספוגי שתן. השתן צריך להיות בהיר. שתן כהה מסמן שהתינוק אינו יונק מספיק ומחייב התייחסות. ייתכן שתן בצבע רוד - כתום בימים הראשונים - הדבר תקין. אצל בנות יכולים להופיע סימני דם וויסתי בימים הראשונים עד גיל חודש כתגובה להורמונים של האם.

הנקה

- בשבוע הראשון יש להניק לעיתים תכופות לפי רצון התינוק.
- לאחר שינק משד אחד, מומלץ לעשות הפסקה ולהציע לו את השד השני.
- ייתכן מצב בו התינוק יהיה ישנוני בימים הראשונים. יש להעירו להנקה כל 4 שעות.
- לתינוק שיונק היטב יש כמויות תקינות של שתן וצואה.
- תינוק השוקל פחות מ-2.5 ק"ג יש לוודא את יעילות ההנקה ואף לתת תוספת מבקבוק במידת הצורך.
- ניתן להיעזר בכרית הנקה בעת ההנקה.
- יש לשטוף את הפטמות במים, ללא סבון לפני ההנקה. אין למרוח קרם גוף על השדיים.
- פטמות פצועות וסדוקות נגרמות לרוב מהיצמדות או תפיסה לא נכונה של התינוק לשד.



טיפול בפטמות פצועות/ סדוקות

- שינוי תחושת ההנקה והצמדות נכונה לשד – מומלץ להתייעץ עם יועצת הנקה.
- להתחיל להניק בצד הפחות כואב.
- אוורור הפטמות בסוף ההנקה.
- מריחת הפטמה בחלב בגמר ההנקה ו/או משחה המבוססת על החומר לאנוליין (LANOLIN).
- להימנע משיטפת השד בסבון וכן להימנע ממריחת משחות על השד שיש צורך להסירן לפני ההנקה.

האכלה

- חלב אם הינו המזון המומלץ לתינוק, אך אם מסיבה כלשהי אין באפשרותך להניק, יש לתת תרכובת מזון לתינוקות (תמ"ל) ולהכיין על פי הוראות היצרן ולאחר הדרכה מגורם מקצועי.
- תינוקות השוקלים פחות מ-3 ק"ג יש לתת כלכלה כל 3 שעות, גם בלילה.
- לתינוקות מעל 3 ק"ג יש לתת כלכלה כל 3.5-4 שעות.
- יש להאכיל את התינוק בתנוחה מוגבהת מעט, עם פומת בקבוק בעלת זרימה איטית.
- יש לאפשר לתינוק הוצאת אויר באמצע ובסוף הארוחה.

השכבת התינוק

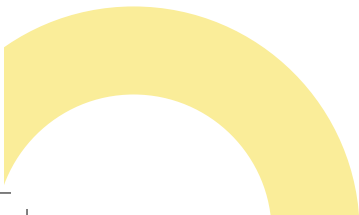
משרד הבריאות מנחה להשכיב את התינוק על הגב בזמן שינה. שכיבה על הגב מקטינה את הסיכון למוות בעריסה. לצורך התפתחותו המוטורית וחיזוק חגורת הכתפיים, מומלץ להשכיבו על הבטן בזמן ערות ובהשגחה מלאה של מבוגר.

מוצץ

מומלץ לתת לתינוק מוצץ להרגעה ובזמן שינה. מחקרים הראו שהסיכון למוות בעריסה קטן יותר אצל תינוקות שהשתמשו במוצץ. ההמלצה למתן מוצץ הינה לאחר התבססות בהנקה של התינוק בגיל חודש לערך.

ויטמין D

ויטמין D פעם ביום עד לגיל שנה, לפני הארוחה. ויטמין D עוזר במניעת רככת העצמות וחשוב לבנייתן. בעת שחרורכם מבית החולים, תקבלו מרשם לויטמין D.



חוברת הדרכה להורים לקראת השחרור

משקל התינוק

בימים הראשונים, תיתכן ירידה פיזיולוגית במשקל עד 10% ממשקל הלידה. העלייה מתחילה מהיום החמישי והתינוק אמור להגיע למשקל הלידה עד גיל שבועיים. המעקב אחרי העלייה במשקל חשוב שימשך בטיפת חלב כחלק מהמעקב ההתפתחותי של התינוק. יש ליצור קשר עם טיפת חלב סמוך לחזרתכם הביתה.

צהבת

צהבת הילוד הינה תופעה פיזיולוגית הנוצרת עקב חוסר בשלות של הכבד. לרוב הצהבת חולפת בהדרגה תוך מספר שבועות והתינוק יראה פחות צהוב בהדרגה. יש תינוקות שמצב הצהבת אצלם מחמיר עד לכדי צורך בטיפול. ייתכן שתצטרכו לחזור למרפאת צהבת ביחידתנו לשם ביקורת. במידה שלא הוזמנתם ותינוכם נראה לכם צהוב יותר מיום שחרורו, יש לגשת לרופא ילדים בקופת החולים והוא יחליט באם יש צורך בבדיקת בילירובין.

זמני הבדיקה

ימים א'-ה', החל מהשעה 15:00, בהתאם לתור שנקבע לכם בעת השחרור.

חיסונים

בעת השחרור יקבל התינוק פנקס חיסונים ובו רישום של החיסון הראשון מבין 3 חיסונים נגד צהבת זיהומית מסוג B שקיבל ביום הראשון לחייו. את 2 החיסונים הנוספים יקבל בטיפת חלב. רישום ביצוע בדיקת שגרה של PKU (חוסר אנזים המפרק חומצת אמינו בגוף) ו-TSH (תפקוד של בלוטת התריס) - במידה שהתשובה אינה תקינה, תימסר לכם הודעה על כך. חיסון BCG (שחפת) ניתן במידת הצורך, בהתאם להנחיות משרד הבריאות.

מעקב שחרור מבית החולים

ביציאתכם הביתה תקבלו סיכום שחרור של הילוד ובו ממצאים והמלצות רפואיות. בתחנת טיפת חלב, הממוקמת במחלקת יולדות, תקבלו הפניה ראשונית לטיפת חלב הקרובה לאזור מגוריכם לצורך המשך מעקב התפתחותי וקבלת חיסונים. רצוי לצלם את מכתב השחרור.



סימנים המחייבים פניה לרופא ילדים

- חום גוף נמוך מ- 36°C או מעל ל- 37.8°C .
- מיעוט במתן שתן עד אי מתן.
- ירידה מתמשכת במשקל.
- ירידה בתאבון או הקאות.
- אפאטיות (אי תגובה) או חוסר שקט ניכר.

ברית מילה

במרכז הרפואי הלל יפה ניתן לבצע ברית מילה על ידי רופא.
למעוניינים- ניתן לערוך גם טקס הלכתי.
לפרטים: 04-7744471
השירות כרוך בתשלום.



בכל פנייה ושאלה, נשמח לעמוד לרשותכם!
בברכת בריאות שלמה,
צוות יחידת יילודים
טל': 04-7744570

feldman@hy.health.gov.il	04-7744650	ד"ר מיכאל פלדמן, מנהל המחלקה
erezn@hy.health.gov.il	04-7748535	ד"ר ארז נדיר, רופא בכיר
sylviaf@hy.health.gov.il	04-7748536	ד"ר סילביה פולדי, רופאה בכירה
amith@hy.health.gov.il	04-7748547	ד"ר עמית הוכברג, רופא בכיר
yafap@hy.health.gov.il	04-7744345	גב' יפה פחימה, אחות אחראית יילודים
kerenh@hy.health.gov.il	04-7748533	גב' קרן חליבה, עובדת סוציאלית
physiotherapy@hy.health.gov.il	04-7748543	גב' ענת קליק, פיזיותרפיסטית
hagit_s@hy.health.gov.il	04-7744379	גב' חגית שם טוב, מזכירה רפואית

