

## תינוק חדש בא לעולם

מאת: גלית בר-יוסף מדריכה להתפתחות תינוקות

בכל פעם שתינוק חדש מגיח לאוויר העולם, נולדת גם אמא טרייה. כיצד אנו ההורים יכולים לעזור לתינוקינו הרך להסתגל לעולם הגדול בצורה הטובה ביותר האפשרית.



תינוק מתחיל את מסעו לעולם בתוך מקום מופלא – רחם האישה, אשר הותאם בצורה מדויקת לכל צרכיו. הוא שוכב בתנוחה עוברית, מקום חשוך, חמים, הקולות מהעולם החיצון מעומעמים, הרחם מועך אותו מדי פעם ונותן לו תחושה של הגוף שלו – מעיין מסג' נעים. הוא נמצא בתנועה כל פעם שאמא זזה, כמו בתוך ערסל מפנק. מקבל אוכל ואויר בלי מאמץ, גן עדן אשר נמשך כתשעה חודשים לערך.

פתאום יום בהיר אחד, הגיעה היום הגדול, מתחילים לחצים לא ברורים לפעול על גופו הרך ולדחוף אותו במסעו המדהים החוצה לעולם הגדול. כל תינוק ומסעו הפרטי, חלקם חווים לידה טבעית ונעימה יחסית וחלקם עוברים מסע ארוך ומייגע בדרכם החוצה. והנה המלאך שלנו מגיח לעולם חדש ולא מוכר של חוויות ותחושות.

אור חזק בעיניים, המון רעש מסביב, עוטפים אותו במשהו משונה ולא נעים, הוא צריך לנשום לבד ולאכול בעצמו, משכיבים אותו על הגב וכוח הכובד פורש אותו חשוף לעולם. כשנוגעים בו, המגע מרפרף וכמעט אינו מורגש. רוב היום הינו שרוי בתנוחה סטטית ללא תנועה בעריסה/מיטה. תנאים אלו לא מוכרים לתינוק שלנו, שאך לפני מספר שעות היה במקום שונה לחלוטין. זה לא נעים לו, זה מאד מלחיץ ומפחיד. ואכן המעבר הקיצוני מתנאי הרחם הנעימים לעולם החיצון הוא טראומטי ומשפיע על התינוק בצורה של מתח המצטבר בגוף.

המעבר החד אתו חווה התינוק, יכול להתבטא בבכי לא ברור, בחוסר נוחות וגם הגזים הטורדניים ייתכן שקשורים לכך. אנו ההורים יכולים לעזור לתינוקינו לבצע את המעבר מתנאי הרחם לעולם החיצון בצורה הרבה יותר הדרגתית ועדינה ולאפשר לו להסתגל לתנאים החדשים תוך תמיכה מתמדת והקניית בטחון מרבי.

בשלושת החודשים הראשונים לחייו, התינוק נחשב עדיין עובר מחוץ לרחם. חלק מהמערכות בגוף עדיין לא מתפקדות במלואם: מערכת העיכול לומדת לעכל אוכל, מערכת הנשימה לומדת לפעול, העיניים מסתגלות למיקוד וראייה ועוד. בשלב מוקדם זה רוב המערכת מופעלת ע"י רפלקסים ראשוניים אשר באו לעזור לתינוק לשרוד את החודשים הראשונים לחייו ולאפשר לו למידה של התנאים החדשים בעולם. הרבה פעמים לאחר שלושת החודשים הראשונים, הגזים נעלמים, התינוק שלנו פעיל יותר וערני, יוצר תקשורת ע"י חיוכים ומלמולים, הרפלקסים הראשוניים יוצאים מהמערכת ומפנים מקום לרפלקסים מתקדמים יותר וניכר שינוי משמעותי בהתנהגות הכללית.

כלומר שלושת החודשים הראשונים לחייו הינם קריטיים לתהליך ההסתגלות לעולם ולביטחון של התינוק. חשוב שאנו ההורים נדע כיצד לספק לתינוקינו מענה נכון בשלושת החודשים הללו, אשר יאפשר לו לגדול בסביבה בטוחה ותומכת ותעזור לו לבצע את המעבר מתנאי הרחם לעולם הגדול בצורה הטובה ביותר, אשר תתרום בהמשך להתפתחותו התקינה.

חשש המלווה הורים רבים בתחילת הדרך "שלא יתרגל על הידיים", "את מפנקת אותו יותר מדי". חשש זה לרוב מלווה בחיזוקים מהסבתא והדודה המנוסות. חשש זה גורם להורים רבים להתחיל "להרגיל" את תינוקם להירדם לבד כבר בחודש הראשון לחייו. חשוב להבין את הצורך הטוטלי של התינוק בנו, בעזרה שלנו במהלך היום יום ובעיקר לגבי השינה. **עד גיל 3 חודשים תנועה ומגע הינם צורך קיומי עבור התינוק!** צורך זה זהה בחשיבותו כמו אוכל ואויר. במשך 9 חודשים התינוק חווה כל הזמן ברחם תנועה ומגע, זה מה שהוא מכיר ומורגל אליו ולא ניתן בצורה מיידיית לשנות צורך זה.

**התינוק זקוק לתנועה וכמה שיותר**, זה מרגיע אותו ומאפשר לו להסתגל בצורה טובה יותר לעולם. תינוקות רבים בזמן שאנו עומדים איתם, נמצאים בשקט וברגע שאנו מנסים להתיישב מתחיל בכי. אז אפשר להירגע זה אינו משהו אישי נגדכם. ברגע שאתם יושבים, התנועה מפסיקה והתינוק מוחה בבכי. בכדי לסייע לנו ההורים להמשיך לספק לתינוק תנועה אך גם לנוח בישיבה, ניתן לשבת עם התינוק על כדור פיזיו ובצורה זו פתרנו את הקושי לכל הנוגעים בדבר.

לגבי **הצורך במגע**, הכוונה אינה לליטופים עדינים, אלא למגע הנקרא "מגע עמוק". הכוונה למגע בצורה הדומה למה שהוא חווה ברחם, כשדפנות הרחם לחצו עליו - סוג של מסג'. מגע עמוק יכול להיות בצורה של טפיחות באזור הישבן, הגב ובית החזה. טפיחות אלו יוצרות ויברציות פנימיות בגוף התינוק ומרטיטות את השרירים. בצורה זו אנו למעשה עוזרים לתינוק להרפות את שרירי גופו ולאפשר לו להיות יותר נינוח ורגוע. טפיחות אלו מאד יעילות גם במקרה של גזים ובכי לא ברור ומומלץ לשלבם כמה שיותר במהלך היום. ניתן להשתמש בהם אף להרדמה של התינוק ובכך אנו מאפשרים לתינוקינו שינה עמוקה וארוכה יותר.

**נושא הסימטריה הינו בעל חשיבות רבה בשלב ראשוני זה.** החשיבות הינה כה רבה בכדי שהתינוק לא יפתח העדפה לצד מסוים, ובהמשך גם יתר שלבי ההתפתחות מושפעים מכך ואף היציבה עצמה. הכוונה לאחוז את התינוק בצורה סימטרית. אם אנו רגילים לאחוז בצד מסוים, כדאי לשנות זאת וכל פעם להחליף צדדים. גם בהשכבה במיטה, ניתן לגוון וכל פעם להניח לצד אחר. בנשיאה במנשא לוודא שכל פעם הראש נמצא בצד אחר. קיימת אפשרות גם לאסימטריה מולדת (טורטיקוליס) בעקבות המנח של התינוק ברחם. ככל שנטפל בנושא זה בגיל צעיר יותר, לפני שדפוס זה יתקבע, כך התוצאות יהיו טובות יותר וזמן העבודה שלנו קצר יותר. ניתן לזהות אסימטריה אצל תינוק במספר אופנים:

- בשכיבה על הגב הראש והרגליים פונים לצד המקוצר והסנטר לצד הנגדי – מנח כמו של "בננה".
- קיימת הגבלה בטווח התנועה של הצוואר לצד אחד – בשכיבה על הגב, עם צעצוע, להניע באיטיות מצד לצד על למזרן ולראות האם הראש מתנועה לשני הצדדים באותו האופן (מגיל חודשיים).
- בשכיבה על הצד - באחד הצדדים הרבה פחות נוח להם והם מרימים את הראש.

חשוב לתת התייחסות לנושא **הקשר הרגשי בין אמא לתינוקה**. התינוק מחובר לאימו בצורה רגשית טוטלית, כאשר האם לחוצה, עצבנית, עייפה או כל סוג נוסף של תחושה, התינוק חש אותה ומגיב בהתאם לרוב בשיקוף הרגש אותו חווה האם ובבכי. מצב זה אינו תורם לתחושות האם, ואם נתייחס לעייפות המצטברת, להורמונים המשתוללים ולשדיים הדואבים, זה אינו מצב מומלץ. אמא אשר לא מאפשרת לעצמה את המנוחה הדרושה ולא יודעת לבקש עזרה מהסובבים אותה, יכולה להיתקל במצבי תסכול רבים מעין אלו. חשוב לדעת מתי לבקש מאבא או סבתא לקחת את התינוק ולתת לך מעט מנוחה, ללכת למסג' מפנק, "לצאת" לקניות, לפטפט עם חברות או אפילו סתם לישון. זה עוזר לנו להטעין את המצברים ולמעשה מאפשר לנו להיות אמהות טובות יותר. לאמהות מניקות יש חשיבות אף גדולה יותר למנוחה. אם אנו עייפות החלב מתמעט והתינוק הופך לעצבני. לכן, חשוב ללמוד לפחות בחודשים הראשונים, ללכת לישון בשעות שהתינוק ישן. הכביסה, הכלים, סידור הבית הכול יחכה לשעה מאוחרת יותר או כשהבעל מגיע.

**פגים ותינוקות אשר נולדים לפני הזמן, יש לתת להם התייחסות מיוחדת בהשלמת זמן הרחם אשר החסירו.** מערכות רבות בגוף התינוק מתחילות את למידתם כבר ברחם ולכן יש חשיבות רבה להשלים פער זה. למשל מערכת שיווי המשקל מתחילה לקבל גירויים בזמן התנועות של העובר ברחם אימו. תינוק אשר התנועה מעט בשל סיבות שונות: תאומים, מנח עכוז, מיעוט מי שפיר לאורך תקופה, פגות, שמירת הריון של אמא ועוד, חשוב שישלים גירויים אלו מחוץ לרחם. מדובר בכל תנועה אשר מגרה את איבר שיווי המשקל באוזן ועוזרת למערכת להתפתח, למשל: אחיזה בערסול והטייה של הראש מטה ומעלה (כמובן בתמיכה מלאה).

**המנשא הינו כלי התפתחותי מצוין לביצוע המעבר מתנאי הרחם לעולם.** מדובר במנשא בד המאפשרים אחזקה בתנוחת הערסול. גוף התינוק נתמך כולו ע"י המנשא, התינוק שוכב בתנוחה העוברית, במקום בטוח, קרוב ללב של אמא. חשוך, אין גירויים ויזואליים, מאד דומה לאיפה שהיה לפני זמן כה קצר. אנו בנוסף נשלב גם טפיחות בישבן ובגב ותנועה על הכדור או עם הרגליים וההדמיה כמעט מלאה. הרבה פעמים ניתן לראות את התינוק נמצא במנח דומה למה שראינו אותו באולטרא סאונד. אמהות רבות חוששות לסגור לחלוטין את המנשא – "שלא ייחנק", לא בטוחות איך נכון להכניס למנשא, מסתבכות עם הקשירה ועוד. המנשא בנוי מבד מיוחד "נושם" אשר מאפשר נשימה גם אם התינוק מכוסה לחלוטין. כדאי לקבל הסבר מדויק ממדריכה מוסמכת אשר תסביר ותדגים את הקשירה והכנסת התינוק ובכך תקל מאד על כל הנושא. זו דרך מצוינת להתנהלות גם בתוך הבית וגם מחוצה לו ומענה הטוב ביותר היכול להיות לתינוק בחודשים הראשונים.

**להלן מספר דרכים אשר ניתן ליישם על התינוק להקניית הנושאים שהתייחסתי אליהם:**  
 (1) **שימוש בתנועה** – תינוק רגיל מהרחם להיות בתנועה, חשוב לנוע עם התינוק. התנועה צריכה לבוא דרך הברכיים שלנו (לא להניע מהידיים – תנועה לא נעימה). מומלץ מאוד שימוש בכדור פיזיו, יכול לתת לנו מענה למתן תנועה לתינוק תוך כדי ישיבה.

(2) **מגע בתינוק** – התינוק רגיל למגע מהרחם. סוג המגע צריך להיות ברור ונוכח – טפיחות קלות, שפשופים, ליטופים עם כל כף היד – מגע עמוק.

(3) **שימוש בקול שלנו** – התינוק מכיר אותו מהרחם וזה מאד מרגיע אותו.

(4) **שימוש במנשא** – מנשא המאפשר נשיאת התינוק בתנוחת ערסול, בשילוב מגע ותנועה יחזיר את התינוק לתנאים שהכי דומה למה שחוהה ברחם.

(5) **החזקת התינוק בתנוחת הערסול**, תוך ניעות מהרגליים וטפיחות על הטוסיק.

(6) **שכיבה במשטח מערסל** – פוף/ערסל, מאפשר לתינוק גם בעת השכיבה על הגב להישאר בתנוחה העוברית.



לסיכום, יש בידינו היכולת לספק לתינוקינו התחלה מופלאה בעולם. כל שדרוש הינו הרבה אורך רוח וסבלנות, עד שאנו נלמד להכיר את צרכיו והתינוק ילמד להכיר את התנאים החדשים. במידה ואכן נספק לתינוקינו תנאים אופטימאליים במהלך שלושת החודשים הראשונים לחייו, נוכל ליהנות מתינוק בעל בטחון עצמי ויכולות סנסומוטוריות מתקדמות אשר יאפשרו לו לגדול ולהתפתח לילד מפותח ועצמאי.

נכתב ע"י גלית בר-יוסף מטפלת התפתחותית בתינוקות ופעוטות בשיטת "צעד ראשון". מתמחה בהעברת סדנאות ליווי התפתחותי, ליווי לאחר לידה, מאבחנת ומטפלת בבעיות התפתחות, מנחת מעגלי נשים, מטפלת הוליסטית באנרגיית הקריסטל בשילוב קול, צבע, הילינג ושחזור גלגולים.

פרטים ניתן למצוא באתר שלנו [www.baby2go.co.il](http://www.baby2go.co.il) או בטלפון 050-2345347.