

## עשר פנינים מחכמת NIDCAP למען הורים לפגים ולתינוקות מאושפזים



פנינים מציינות ביטחון, כוח ושלווה בהתמודדות עם אתגרי החיים. הן מייצגות חוכמה שנצברה באמצעות ניסיון.

התכנית הפרטנית לטיפול התפתחותי ולהערכה של ילודים על שם NIDCAP, היא מודל מבוסס-ראיות וגישה מקיפה לטיפול בפגים. גישת NIDCAP מספקת הדרכה לתמיכה בהתפתחות המוקדמת של הילודים הפגיעים ביותר ובני משפחותיהם, במסגרת האשפוז ביחידה לטיפול נמרץ.

ד"ר ד. בוהלר, נשיאת ארגון NIDCAP הבינ-לאומי (NFI)

לידה מוקדמת או לידה בסיכון גבוה עלולות לפגוע בחוויות הראשוניות המשותפות לילודים ולהוריהם. מצבים אלה משפיעים לאורך שנים על המשפחה, על התפתחותו העתידית של התינוק ובריאותו הכללית וכן על רווחתם של ההורים. הורים עלולים להרגיש שהקשר שלהם עם התינוק המאושפז שונה מאוד ממה שקיוו לו. עם זאת, יש דרכים רבות שבהן הורים לומדים להכיר את התינוקות שלהם, ובכך לשפר את שלומם ורווחתם. תינוקות סומכים על ההורים שלהם שיתמכו בהם ויפעלו למענם.

העקרונות שלהלן מבוססים על גישת NIDCAP ומיועדים להורים שתינוקם מאושפז בפגיה. העקרונות פותחו כדי לתמוך בתהליך ההיכרות ובניית יחסי הקרבה בין ההורים לתינוק. תינוקות חשים וחווים את הוריהם ואת העולם הסובב אותם דרך כל חושיהם. התנהגות התינוק היא שמנחה את ההורה. האופן שבו הורים מתקשרים עם התינוק שלהם חשוב הרבה יותר ממה שהם עושים. ליטופים עדינים, חיובים רכים וטון הקול של ההורים גורמים לתינוק לחוש נינוח ובטוח. הימצאות ההורה ואהבתו היא תרופה יקרה מפז עבור התינוק.

המסמך בתרגומו לעברית מנוסח בלשון זכר, אך מתייחס לשני המגדרים כאחד.

## 1. תכנון זמנים והיו נכחים

ארגנו את הזמן, כדי שתוכלו להיות עם התינוק זמן רב ובתדירות גבוהה ככל האפשר. חפשו דרכים להעביר משימות אחרות לבני משפחה ולחברים. בתקופה זו חשוב לקבל עזרה לטיפול במשפחה ובבית. בשלב זה של חיי התינוק, הנוכחות העקבית שלכם והאהבה שהוא יקבל מכם משמעותיות עבורו יותר מכל זמן אחר בחייו. תכנונו עם הצוות המטפל מי יהיה עם התינוק שלכם כאשר אתם לא תהיו איתו ומי מבני המשפחה יוכל להיות שותף בטיפול. יידעו את הצוות המטפל מהי הזמינות שלכם ושל קרוביכם המטפלים בתינוק לשבוע הקרוב וודאו שכולכם מעודכנים בכל ההיבטים של הטיפול בתינוק.

## 2. השתתפו כמטפלים עיקריים

הודיעו לצוות המטפל בתינוק שאתם מעוניינים לקחת חלק פעיל בכל היבטי הטיפול. בררו מה מצב התינוק מאז שהייתם איתו לאחרונה. נסחו ותקשרו את השאלות, החששות והציפיות שלכם, מאחר שאתם התומכים הראשיים של התינוק ואלה המשמיעים את קולו. דונו עם הצוות באיזה אופן אתם יכולים לקחת חלק במטלות הטיפול היום-יומיות של התינוק שלכם. כל אינטראקציה עם התינוק היא הזדמנות לבנות אמון ולהשקיע בהתפתחותו. שימו לב להתנהגות תינוקכם, ולמדו כיצד להגיב בצורה הטובה ביותר לרמזים שהוא נותן לכם. טפלו בתינוק בשיתוף עם הצוות המקצועי; שתפו פעולה עם המטפלים כדי למצוא עוד דרכים לתמוך בתינוק. עם הזמן, תרגישו יותר בטוחים ועצמאיים עם התינוק ובטיפול בו. הטיפול יחזק את הקשר בינכם לבין התינוק ויסייע לכם לצבור ניסיון וביטחון.

## 3. חפשו מידע

שאלו את הצוות המטפל שאלות על הרגשתו של התינוק, רווחתו, מצבו הרפואי, ההתקדמות שלו והאתגרים שהוא חווה. בקשו עדכונים בנוגע לשינה של תינוקכם, נוחות, העדפות, התנהגויות, אישיות, המהלך הרפואי, תרופות, משקל, יכולת העיכול של החלב שהוא מקבל, וכן על צעדים והישגים חדשים בהתפתחות שלו. שוחחו על נושאים אלה כחלק מהשיח היום-יומי שלכם עם הצוות שמטפל בתינוק שלכם. דאגו להיפגש בתכיפות עם הצוות הרב מקצועי שמטפל בתינוק: הרופא/ה, הצוות הסייעודי, המומחית ההתפתחותית, הפיזיותרפיסטית, המרפאה בעיסוק, קלינאית התקשורת, העובדת הסוציאלית, הפסיכולוגית וכולי. בקשו מהם הכוונה ותובנות. שתפו את הצוות ברשמים שלכם מהתינוק. שוחחו על הישגים והתקדמות של התינוק, שינויים שעוברים עליו, שינויים במראה שלו. שתפו את החששות שלכם, וספרו לצוות כיצד למדתם לפענח את התנהגות התינוק.

## 4. עצבו את הסביבה

דאגו שהסביבה של התינוק בפגייה תהיה רגועה ומטפחת ככל האפשר. סביבה כזו תסייע לתינוק לשמוע ולהגיב לקולות שלכם, לחוות את המגע שלכם בצורה מלאה וליהנות ממראה פניכם. בזמן שהתינוק מונח על החזה שלכם, או, במידת הצורך, באינקובטור או בעריסה, ודאו שפניו מוגנות כל העת מאור בוהק ישיר ומקולות רמים. בדקו עם הצוות המטפל אם אתם יכולים להכניס חפצים אישיים כמו שמיכות רכות, בגדים רכים המותאמים לו, סדינים רכים או חפצים אחרים שמעניקים תחושה של היכרות ונוחות במרחב שבו התינוק שוכב. אולי תרצו לשים בד רך קרוב לגופכם שאותו תמקמו ליד הפנים של התינוק, כדי שהוא יוכל להריח את הריח המוכר והייחודי לכם גם כשלא תהיו איתו.

## 5. טפלו בתינוק באיטיות וברגישות

מוחו של תינוקכם אינו בשל דיו והוא מעבד את העולם לאט יותר. לכן, יש חשיבות לקצב הטיפול בתינוק. כאשר אתם פועלים לאט יותר, אתם מסייעים להתפתחות המוח של התינוק. הנוכחות שלכם עוזרת לתינוק לעבד את כל החוויית, התנועות, השינויים בתנוחה, המגע והקולות, וגם את כל מה שהוא רואה. אתם עוזרים לתינוק לספוג את כל החוויית בצורה רגועה ונינוחה. הסתכלו על התנהגות תינוקכם ולימדו מהן הדרכים לתמוך בו, בהתאם למסוגלות שלו. תמיכה זו תסייע לתינוק להשתמש באנרגיה שלו לשלבים הבאים בהתפתחותו, ולהרגיש מסוגל וחזק. לדוגמה, הסתכלו על התינוק כדי להבין למה הוא מוכן באותו הרגע. כאשר התינוק שלכם נושם בשלווה, יש לפניו צבע טוב והוא נראה נינוח, התחילו לדבר אליו ברכות כדי שיידע שאתם שם; געו בו בעדינות, לדוגמה – הניחו את ידכם ברכות על גבו ועל ראשו ועזרו לו להכיר את המגע המוכר שלכם כדי להרגיש ביטחון. בשלב הבא, הסירו בעדינות את השמיכה של התינוק, דברו אל התינוק ברכות ואמרו לו מה אתם עושים, והמשיכו לגעת בו ולדבר איתו במשך הטיפול והאינטראקציה עמו. המגע המתמשך והקול הרגוע שלכם יעזרו לתינוק להתעורר בהדרגה ולהתכונן לצעד הבא. הנוכחות, הקול, האחיזה והמגע שלכם יסייעו לתינוק להירדם, לאחר שהיה ער במשך זמן מה. חשוב מאוד להיות רגועים ואף להאט, בכל פעולה שאתם עושים עם התינוק. הגישה הטובה ביותר היא לצפות בתינוק, לראות מה הוא משדר לכם ולהבין מה הדבר הנכון להציע בהמשך. גישה זו תגביר את ביטחונכם, כמי שתומכים בתינוק ומגנים עליו.

## 6. שימרו על שנתו של התינוק

שינה חיונית להתפתחות מוחו של התינוק שלכם. תהליכים חשובים מתרחשים בזמן שהתינוק ישן. לדוגמה, התפתחותם של איברי החישה ותפקודם, בניית הזיכרון והלמידה וגדילה בריאה. הקפידו שסביבת התינוק תהיה שקטה ורגועה, כדי שהוא יישן ברצף וללא הפרעות מרעשים, פעילות רבה מדי או אורות בוהקים. זכרו כי לרוב שנתו של התינוק רגועה יותר כאשר אתם נמצאים איתו במגע עור-לעור. שוחחו עם הצוות המטפל על הדרכים להגן על שנתו של התינוק.

## 7. התחברו ותקשרו באמצעות מגע

מגע הוא הדרך הקדמונית והחיונית ביותר לחיבור ולתקשורת ביניכם לבין תינוקכם. המגע בתינוקכם יסייע לכם ללמוד על אודות התנהגותו והעדפותיו. תינוקכם יחווה נוחות וביטחון ויחוש את אהבתכם דרך המגע שלכם. שימו לב לתגובות של התינוק ותנו להן להנחות את האינטראקציה. געו בתינוק בעדינות, תנו לו להרגיש את המגע היציב והרגוע של ידיכם; אתם יכולים לערסל את עקבי התינוק ביד אחת, ואת ראשו של התינוק או גופו ביד השנייה, בזמן שהזרועות והרגליים שלו מכופפים ואסופים. תנוחה זו מסבה לתינוק תחושה של יציבות, ביטחון ואמון בכם ויסייעו לו להיות רגוע ונינוח. דברו עם הצוות המטפל בפגיה על הדרכים הטובות ביותר להעניק מגע עדין ומנחם לתינוק, באופן שמותאם להיותו תינוק ייחודי הנמצא במצב רפואי ובנסיבות מיוחדות.

## 8. אפשרו מגע עור-לעור

תנו לתינוק אפשרות להיות קרוב אליכם באמת. החזיקו את התינוק, בעודו לובש רק חיתול, על חזה חשוף (\*מומלץ לנשים להסיר את החזיה). לרוב מכנים שיטת טיפול זו כ"עור-לעור" או "קנגורו". התחילו להחזיק בתינוק בשיטת עור לעור מוקדם ככל האפשר לאחר הלידה, כשמצבו הרפואי מאפשר זאת, ולאורך זמן רב במהלך היום, בהתאם להעדפותיכם. קיימות הוכחות מדעיות רבות לתועלת שמגע עור-לעור מעניק לתינוק ולכם, בייחוד לגבי תינוקות קטנים מאוד או חולים. בין השאר, המגע משפר הישגים התפתחותיים וקוגניטיביים, לטווח הקצר והארוך.

## 9. הציעו לתינוק חלב אם

אין ספק שחלב אם הוא התזונה הטובה ביותר לתינוק שלך, והחלב שלך הוא המזון האידיאלי לתינוק. לפני לידת התינוק, או ברגע שהדבר מתאפשר לאחר לידתו, שוחחו עם הצוות המטפל בפגיה מתי אפשר לשאוב חלב. החלב הראשוני, הקולוסטרום, הוא זהב נוצלי לתינוק והוא רב ערך מסיבות רבות. לכן, כל טיפה שאת מפיקה חשובה. בקשי סיוע מיועצת הנקה, אם יש כזו בפגיה, או של אחות מנוסה בנושא. ודאי שאת שואבת בזמן שאת מביטה בתינוק או נוגעת בו ו/או אוחזת שמיכה או בד שנודף ממנו הריח הייחודי של התינוק שלך. כך יוכל החלב לזרום בקלות רבה יותר. אם מסיבה כלשהי את לא יכולה לתת לתינוק מספיק חלב, הקפידי לברר אם יש אפשרות לקבל חלב אם מבנק חלב. מוקדם ככל האפשר, אפשרי לתינוק לנוח על חזך החשוף כדי להריח את הפטמות, ללקק אותן ולהתחכך בהן. מגע כזה יסייע לזרימת החלב ויעזור לתינוק למצוא את הפטמה שלך ולמצוץ אותה. יתכן שבהתחלה התינוק יקבל את החלב שלך באמצעות צינורית קטנה המוכנסת דרך האף לקיבה של התינוק, בעודו מריח ומוצץ את השד שלך. עם הזמן, התינוק יהיה מסוגל לינוק בעוצמה ובקלות רבה יותר. ודאי שההאכלה היא חוויה מהנה וחיובית עבור התינוק ועבורך. הנוכחות והמגע הרגוע שלכם ירגיעו את התינוק בעת ההאכלה; החזיקו את המזרק עם החלב, כדי שתוכלו לשלוט בזרם החלב הנכנס לקיבת התינוק בהתאם להתנהגותו במהלך ההאכלה. כשאתם חלק מתהליך ההאכלה כבר מההתחלה, אתם מכינים את הקרקע לחוויות האכלה מהנות ונינוחות גם בעתיד. הניקי את התינוק כל עוד גופך מאפשר זאת. חלב אם מעניק יתרונות רבים לתינוק ולך.

## 10. קדמו מציצה למען נינוחות וביטחון

תינוקות מוצצים את האצבעות ואת הידיים שלהם כבר מהשבוע העשרים להיריון, בעודם ברחם. הם ממשיכים לנסות ולמצוץ אצבעות גם בפגיה. נראה שהמציצה מרגיעה ומנחמת אותם. יתכן שתינוקכם יתקשה להחזיק את האצבע או הבוהן זמן מספיק כדי למצוץ אותם בהנאה. התינוק עלול להיות מתוסכל ולא רגוע, ולחפש משהו אחר למצוץ. אולי תרצו להציע לו מוצץ המותאם לגודלו כאשר הוא ירצה למצוץ דבר־מה. קרוב לוודאי שהמוצץ יעזור לתינוק להירגע ולהירדם היטב. כשאתם תומכים במציצה המהנה של התינוק, אתם עוזרים לו ללמוד להירגע.

**הכי חשוב - סמכו על התינוק שלכם וסמכו על עצמכם.**