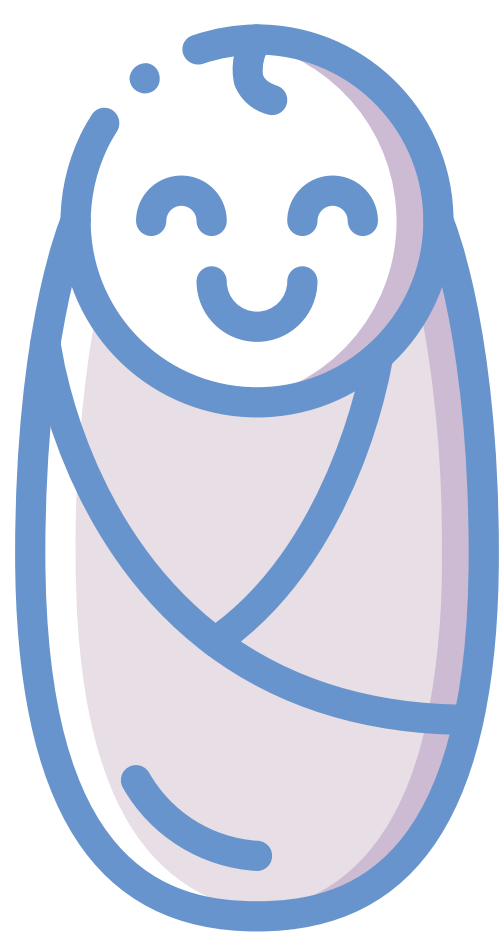


# טיפים שלא יספרו לך בבית חולים

(ועוד כמה לתחילת הדרך)



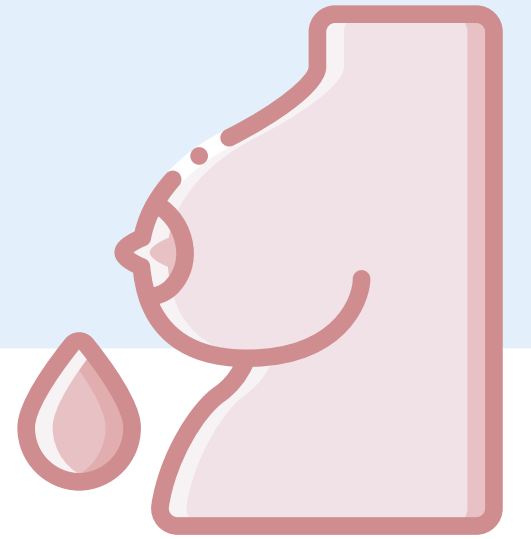
הטקסטים נאספו בקבוצת הוואטסאפ  
"חופשת לידה משותפת 2020"

עריכה, עיצוב ותוספות:

רעות קרש - [keresh.co.il/newborn](https://keresh.co.il/newborn)

**\*\* אין להתייחס לתוכן כיעוץ רפואי \*\***

# הנקה



👣 בחודשיים הראשונים 50% מהיום לפחות יוקדשו להנקה (כולל הלילה), וזאת הזדמנות מעולה לנצל את החודשים הקרובים להשלים סדרות בנטפליקס! (בחודשים יותר מתקדמים הטלוויזיה כבר תפריע להם).

👣 יועצות הנקה שיגידו לך ש"ארוחה = 10 דקות". זה נכון אבל את תגיעי לשם בערך אחרי חודשיים כשהלסת של התינוק תהיה חזקה מספיק ואת תהיי מתורגלת להניק. עד אז, הפטמות שלך יכאבו מאוד כחודש אחרי הלידה, ובשבועות הראשונים יקח לך שעתיים להניק כל שעתיים. הזמן ילך ויצטמצם עם גדילת הבייבי, ורק אחרי חודשיים בערך תגיעי לזמן המיוחל עליו סיפרו לך. אגב, אף אחת לא תגיד לך את זה, אבל יש נשים שאחרי כמה חודשים זה גם מחרמן אותן...

👣 בלילה השני לאחר הלידה יש קפיצת גדילה שתגרום לבייבי להתעורר כל שעה בלילה ולגור לך על הציצי. תהיי מוכנה לזה כי לא מגלים לך את זה ביציאה מהבית חולים, וזה בדיוק התזמון.

👣 אם את רוצה להניק ולא מרגישה שהולך, פני בהקדם ליועצת פרטית. אם גם זה לא עוזר ועדיין לא הצלחת - תשקלי ביקור אצל אוסטאופט. קיימת אפשרות שמשהו בתהליך הלידה השתבש וכל דקה חשובה.

👣 לא צריך להתאבד על הנקה. אם זה ממש לא הולך ואפילו גורם לדיכאון, זה בסדר לתת לבייבי תמ"ל. דורות שלמים גדלו ככה ויצאו בסדר גמור. **אמא טובה זו אמא שטוב לה וזה מה שהכי חשוב!**

👣 לא בוכים על חלב שנשפך!



# שירת עזרה

👣 לא להתבייש לבקש עזרה מהבעל/אישה/  
משפחה/חברות/עזרה בתשלום. גם 10 דק'  
לקפה/מקלחת/שינה זאת עזרה עצומה.

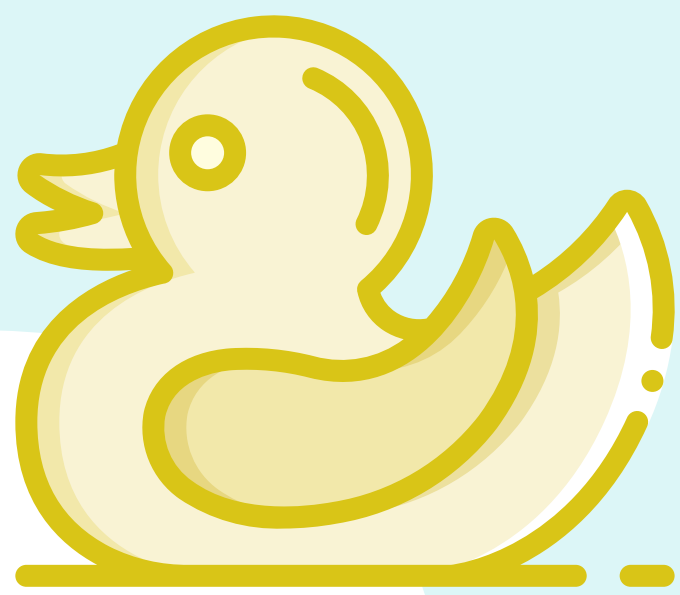
👣 העזרה הכי טובה היא לשלוח אוכל קפוא  
והרבה! ובעיקרון שתמיד יהיה אוכל מוכן  
במקרה. זה עדיף על כל שובר מתנה שתקבלי.

👣 זה בסדר שיש ימים שלא מספיקים אפילו להתקלח,  
אבל מומלץ להשתדל להגיע לכמה דק' מקלחת ביום. גם  
אם הבייבי בוכה קצת, בסופו של דבר אמא רגועה עדיפה  
לכולם.

👣 תתכווני שכל העולם, אחותו, אשתו והשכנה שאת לא  
מכירה ממול יגידו לך את דעתם על צרכי הבייבי שלך ולמה  
את טועה.

**תשתיקי רעשי רקע**, תסמכי על האינטואיציה שלך וקחי  
מאנשים רק את מה שאת חושבת שרלוונטי לך ולבייבי  
שלך, אפילו שכל בעלות הנסיון למינהן אומרות לך אחרת.

👣 אם אפשרי, כדאי שבן/בת הזוג יקחו כמה חופש שהם  
יכולים, זה משנה לגמרי את החוויה.



👣 לתת מוצץ מהיום הראשון! בלבול פטמות זה מיתוס, ואח"כ התמודדות עם סרבנות בקבוק/מוצץ מאוד קשה.

👣 בקבוק הוא לא סוף העולם!

👣 מקלחת ראשונה תמיד מישהו בוכה וזה לא דווקא הבייבי. בכל מקרה תהיי מוכנה לצרחות כאילו מינימום תלשת לו את הגפיים.

👣 תינוקות נולדים בלי baby-fat או יכולת לווסת את חום הגוף, ולכן מפזר חום קרוב (למעט בשיא הקיץ) יסייע מאוד בהחלפת בגדים/החתלה/הלבשה אחרי מקלחות בחודש הראשון.

# מדיצין, קבוק, מקלחת



# תזונה יתירה

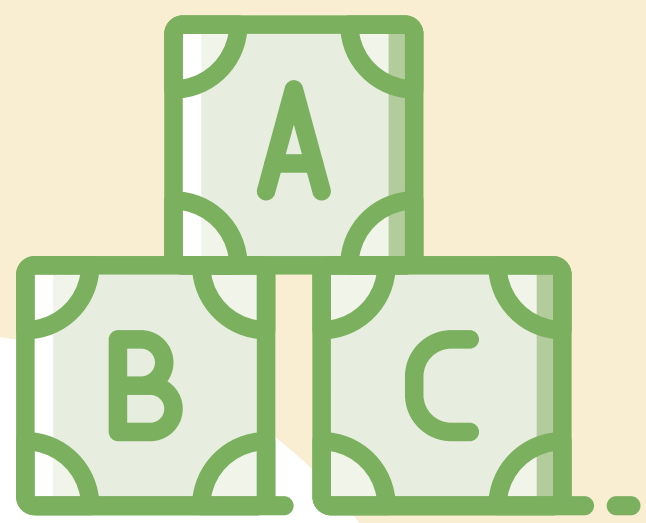
👣 תופעה שמופיעה אצל לפחות 60% מהנשים לאחר הלידה ונגרמת מהשינויים ההורמונליים בעקבות הלידה. מתבטאת בדכדוך, תנודות במצב הרוח וחוסר שקט. בחלק מהמקרים, יש גם ירידה בתיאבון, התקפי בכי, פגיעה בריכוז וקשיי שינה. התחושות מופיעות בדרך כלל מיד לאחר הלידה עד שבועיים שאחריה, וחולפות באופן ספונטני כעבור מספר ימים. אם זה לא עובר, ניתן לתאם טיפול במערך הפסיכיאטרי של בית החולים.

👣 זה בסדר לבכות ולפחד! כדאי לדבר על זה ולפרוק בלי להתבייש. באופן עקרוני יש המון הורמונים שמתרוצצים בגוף עכשיו ויש סיכוי שהבכי פשוט יצא בטבעיות. ואל דאגה, הבכי יעבור והחרדה תתמתן.

👣 אל תצפי להתאהב ממבט ראשון. או שני. או שלישי. לי לקח חודש וחצי עד שהפסקתי לחכות שאמא שלו תגיע והבייביסיטר האינסופי הזה יגמר. זה בסדר לא להרגיש "אמא" מיד!

👣 "אם טובה דיה" (דונלד ווינקוט) - אם שמספקת את צרכיו הבסיסיים של תינוקה כאשר הוא נזקק להם, אך גם יודעת ללמד אותו כי לעיתים הוא לא יצליח לקבל את כל מה שהוא רוצה, בדיוק ברגע שהוא רוצה (מתוך האתר "בטיפולנט"). אל תנסו להיות סופרוומן. גם אם זה לא מרגיש ככה כרגע, הצרכים שלך קודמים להכל, ואמא רגועה עדיפה על אמא לחוצה, עייפה ורעבה.





# שניפנין צופוהן ואצוהן משהן תשזוהן

👣 לא להקשיב למי שאומר לך לחכות לאחרי הלידה עם הקניות! לשלוח אם טרייה למדוד מנשאים ועגלות עם בייבי בגיל שלושה שבועות זה לא ריאלי. יחד עם זאת, אל תקני סתם דברים. הסופר/חנות/אינטרנט תמיד פתוחים...

👣 אם את לא רוצה להיות כובסת במשרה מלאה תשיגי מחברות/משפחה מלא מלא בגדים. בכל מקרה מספר הפעמים שתשתמשי בבגד יהיה כמספר המידה הכתובה עליו (0-3, 3-6...).

👣 יד שניה, יד שניה, יד שניה! אין סיבה לקנות הכל חדש כשזה לתקופה של כמה חודשים בלבד.

👣 חליפת שינה (swaddle) או קשירה בטטרה גדולה (70% במבוק לפחות) עוזרים מאוד בשינה טובה עד גיל 3 חודשים, או כמו שאמרה לי האחות טיפת חלב - "עד גיל 18...":


👣 לנסות לצאת מהבית, לצאת לגינות, לחוגים לילד וחוגים לאמא, לפגוש אמהות בשכונה עד כמה שההתארגנות נראית בלי אפשרית בהתחלה. להצטרף לקבוצות וואטסאפ שיתנו לך להרגיש יחד אפילו אם את לבד בבית, ללכת לפעילויות עם הבייבי. זה נותן המון לשניכם.


👣 לא לשכוח לאסוף קבלות של רופאים עד גיל חצי שנה! חלק מקופות החולים מחזירות עד 75% מהעלות של חלק מהרופאים (ייעוץ שינה, רופאים מומחים), יכול להיות משמעותי במיוחד כשהכנסה נמוכה מהרגיל.


👣 לקבוע כל יום עוגן שיגרום לך לצאת, אחרת את יכולה להרקב בבית בלי לראות אור יום, והאוויר הפתוח מאוד מרגיע תינוקות!




מה זה זוגיות טוב? 

 לערב את בן/בת הזוג כמה שיותר ולא להתמרמר עליהם אח"כ שהם לא יודעים לעשות דברים רק בגלל שלא ידעת לשחרר. טיפ שנכון גם לחיים עצמם!

 לקרוא ולשמוע הרבה, אבל אחרי שקראתם עשו החלטות משותפות לגבי איך מתאים לכם (ורק לכם) להתנהל, בכל החזיתות.

 אל תתביישי להגיד שלא מתאים לך ביקורים בהתחלה (כולל הבית חולים). קחי את הזמן להתאושש, זה לגמרי לגיטימי. הביקור הוא בשבילך, לא בשבילם!

 הדינמיקה המשפחתית משתנה ומתעצמת סביב הלידה (כולם נהיים יותר מעצבנים, יותר "צודקים", יותר מתחשבנים, "מבינים בהכל", ויודעים יותר טוב ממך מה טוב לבייבי שלך). מה שחשוב זו את והבריאות שלך ושכולם ילכו לחפש.

# מערכת הנופחה שזוהי חזקתה



כל מה שעשית עד עכשיו ב- 10 דק' יקח לך לפחות שעה. המוח הלך ויחזור עוד חצי שנה לפחות, והדבר היחיד שמטריד את ראשך כרגע הוא צרכי הבייבי. כל דבר אחר יראה לך כמו משימה בלתי אפשרית.

תרשי לעצמך לנוח ותהיי סלחנית כלפי עצמך.

אל תצפי שהגוף יתפקד כמו שאת רגילה, תאהבי את גופך ותשמחי על כל השינויים, בתקווה שדברים יתייצבו לאט לאט... בהתחלה את פשוט בליל של נוזלים מכל הסוגים וכדאי לא לכעוס על הגוף, אלא יותר להתמקד בפלא המדהים שהוא עשה.

בחודשים הראשונים מהותך היא לטפל בבייבי ובכל צרכיו. לא בבית. ברגע שתקבלי ותביני את זה ותשני את צורת המחשבה, פתאום גם תרגישי יותר טוב עם עצמך, עם הבית ועם הקריירה. אגב קריירה, חלק גדול מהנשים אחרי לידה מחפשות שינוי תעסוקה.

בהקשר לתפרים - משחת עזרקאין Esracain

גם אם התינוק סובל ממשהו עכשיו (גזים/שינויים/כאבי בטן, או את: תפרים/טחורים/נשירת שיער וכו') זה יעבור! וכן - להתכוון שהחלמה מהלידה לפעמים כואבת יותר מהלידה עצמה ובעיקר לוקחת זמן (9 חודשים הריון, 9 חודשים החלמה)

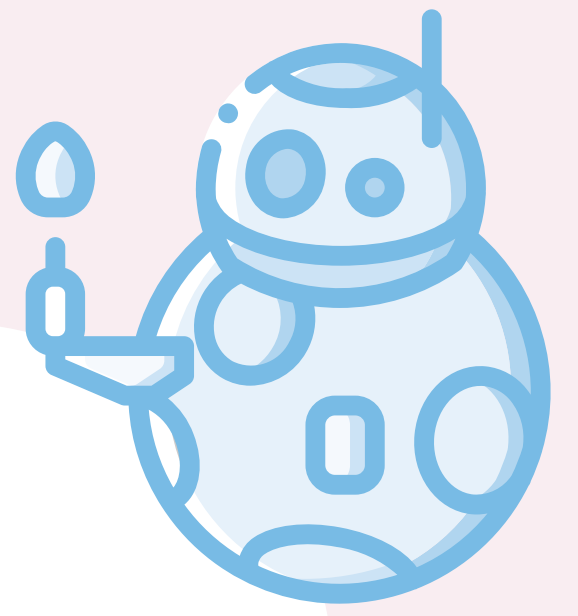
20% מהלידות נגמרות בקיסרי וזה לא סוף העולם, אבל לא יכינו אותך לזה בבית חולים.

לעיתים במצב של לידה טבעית ללא אפידורל - תנסו לא לשכב אלא לעבור לעמידת 6 ותחזיקי את המשענת של המיטה... זו תנוחה מומלצת והגרביטציה עוזרת (מאוד!!!) לבייבי לרדת למטה.

גם אם משהו "מתקלקל" תמיד אפשר לתקן. זה יכול לקחת עד 3 ימים של בכי. של כל הצדדים.

# תהיו נחמדות יותר לעצמכן





# עדכונים גרסא נשנה ושינוי

👣 בחודשיים-שלושה הראשונים הם ישנו בכל מקום, כל תאורה וכל ווליום, וזאת הזדמנות נדירה להוציא אותם לפאב השכונתי בלי לארגן בייביסיטר.

👣 כל לילה הבייבי מעדכן גרסא ומתעורר עם פיצ'רים/באגים חדשים. יש כאלה שישארו ויש כאלה שיעברו. ברגע שתחשבי שכבר הבנת איך עובדת מערכת ההפעלה החדשה, פתאום תתעוררי לבוקר של מציאות חדשה.

👣 תזכרי שהכל זמני והכל עובר! כל יום נראה אחרת לטוב ולרע, חודש ראשון לא דומה לחודש שני, וגם לא לאף אחד מהחודשים שאחריו. שמרי זכרונות, כתבי תאריכים, תאספי ציוני דרך של אושר, כי הם חד פעמיים.

👣 לא לצפות שתינוקות יישנו כמו שכתוב בספרים. ל-30% מהתינוקות יש קשיי שינה.

👣 מחזור שינה הוא 40 דק'. אם הצלחת להגיע בדיוק כשהוא נגמר: *טטרה על הפנים + מוצץ + נענוע עריסה + ששש...* יכול לתת לך עוד לפחות 40 דק' של שקט. זה לא תמיד עובד, אבל כשכן, זה כמו קסם!

👣 לקרוא כמה שיותר מידע על שינה ותינוקות.

👣 אם ניסית את כל הטיפים בסעיף הקודם וכלום לא הולך, ואת ובן/בת זוגך עומדים לאבד את שפיותכם, תפנו לייעוץ שינה (ואח"כ כנראה לייעוץ זוגי).

# תוספות #1

## תינוק בוכה.

ואם עשית הכל והבייבי  
עדין בוכה, זה כנראה:

- רעב
- עייפות
- גזים
- קקי
- שיניים
- שעמום
- עודף גירויים

## תשתיקי רעשי רקע

## איך להרגיע תינוק בוכה:

- הרימי את התינוק
- החזיקי אותו זמן סביר של כ-5 שנים
- הורידי אותו חזרה בעדינות

שני כשהתינוק ישן  
קפלי כביסה  
כשהתינוק מקפל כביסה

אחד המשפטים המרגיזים שתשמעי אין  
סוף פעמים ממשפחה וחברים:

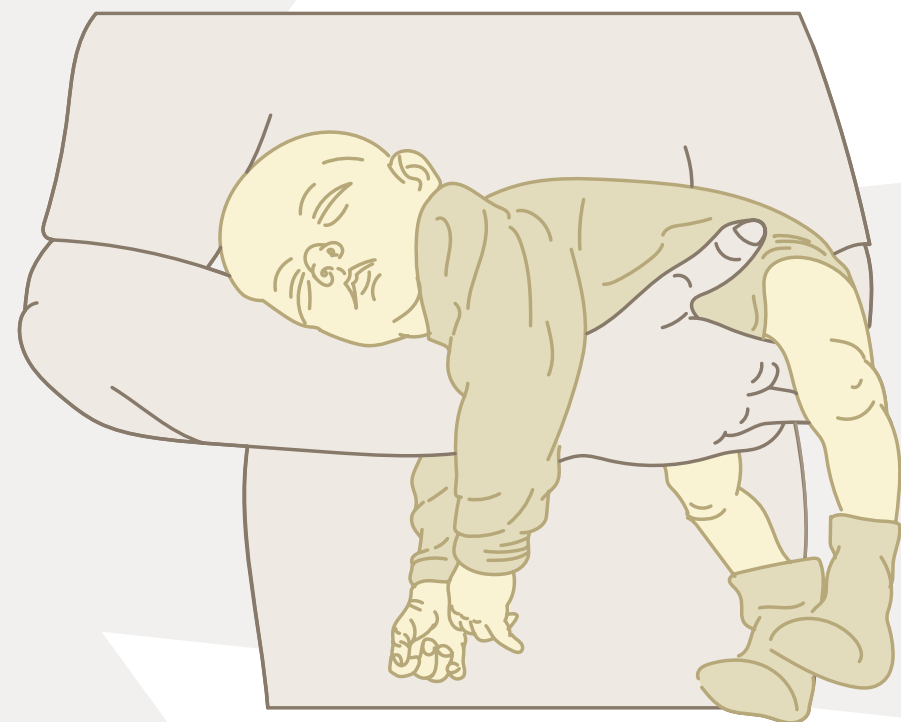
- מה יש לו? למה הוא בוכה?
- אני אשאל אותו ואעדכן, סבבה?

# תוספות #2

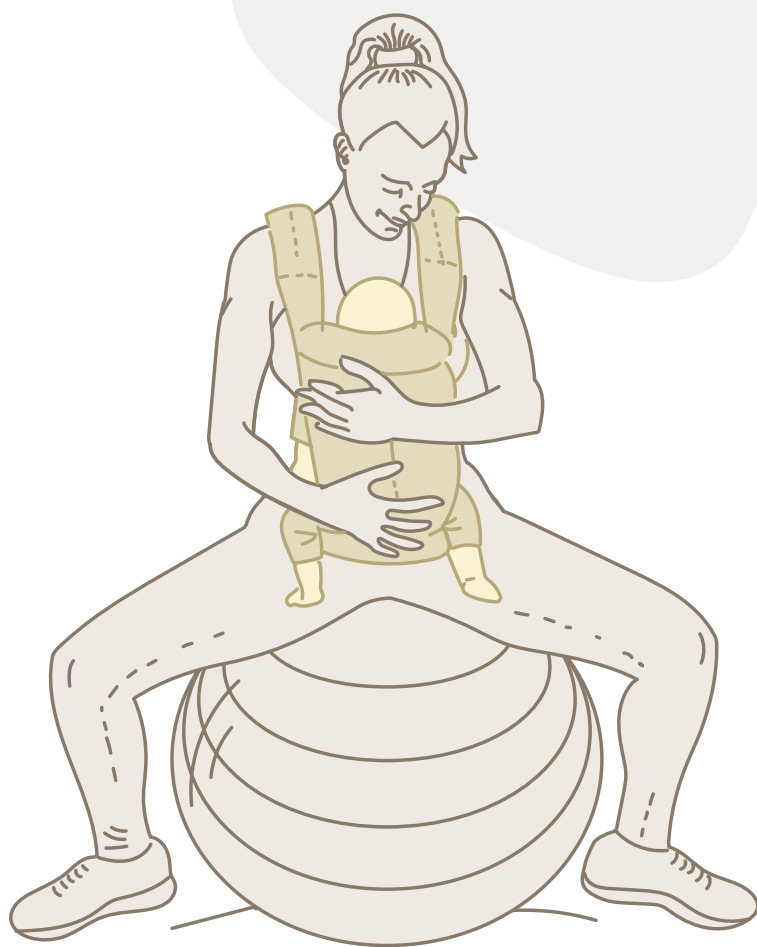
(תנוחות הוצאת גזים)



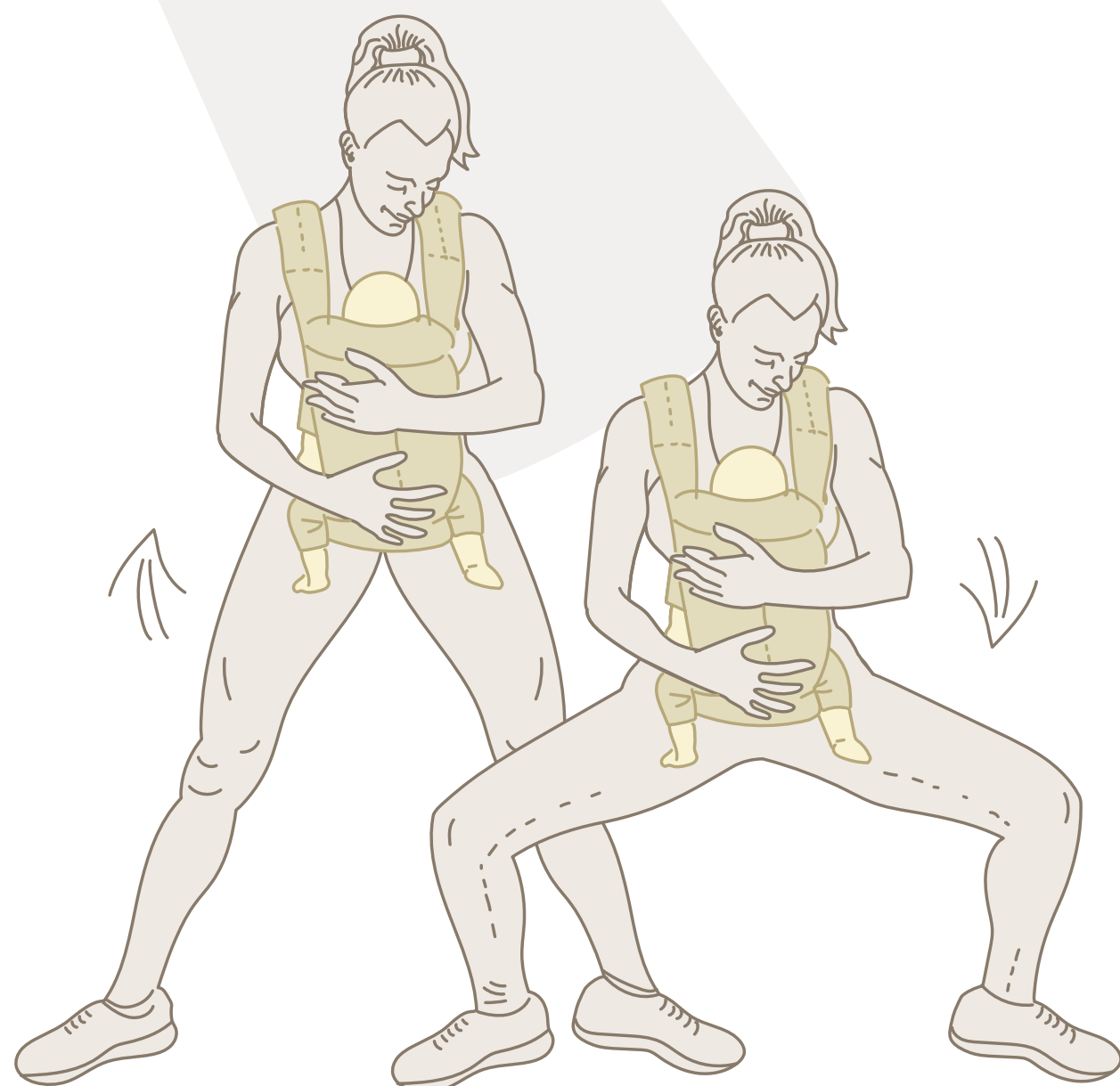
**ברכיים לבטן**



**נמר על ענף**  
(מה הייתי עושה בלעדיו???)



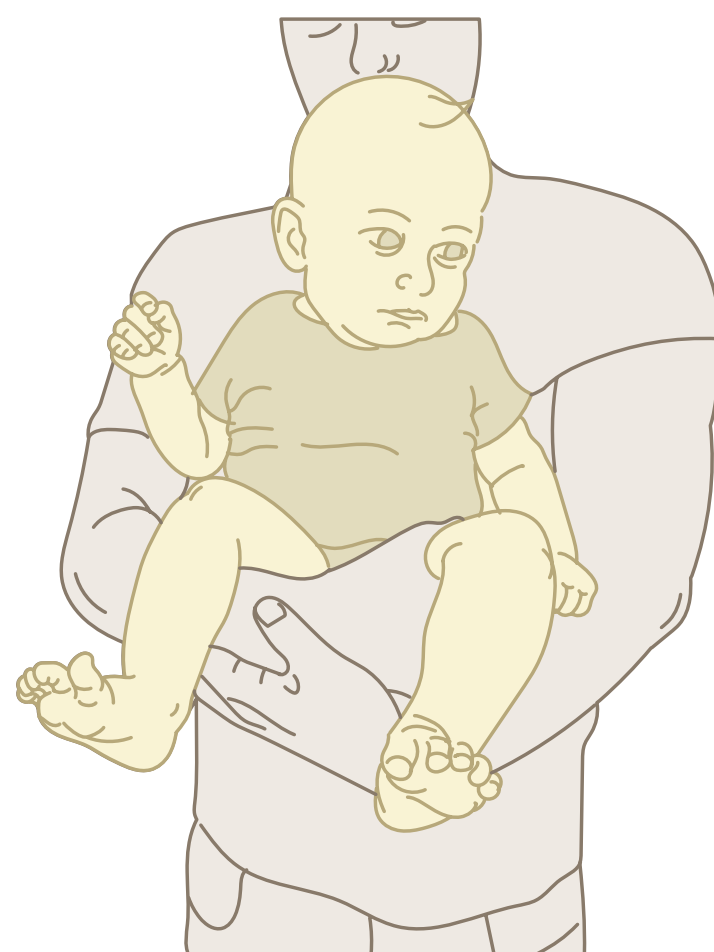
**אפשרי גם על כדור פיזיו**



**סקוואטים מהירים**  
(עם או בלי מושא, מעולה גם לכושר)



**ת'כלס, הכי נוח**



**הושבה על הידיים**