



חשיבותו של העיטוף

חשיבותו של עיטוף התינוק בתחילת חייו היא לא סתם המצאה של סבתות מלפני 50 שנה, או של נשים במדינות פחות מערביות שנושאות את התינוק עטוף על גבן לכל מקום. לעיטוף יש חשיבות עליונה בחודשי החיים הראשונים של התינוק, וכנראה שכל אלו ש"עוטפות" יודעות משהו שרובנו לא יודעים...

על תאוריית הטרימסטר הרביעי החסר שמעתם? אם לא, כדאי שתשמעו עליה כעת, ורוצו לספר לכל אמא טרייה שאוחזת בתינוק ניו-בורן, כי אולי גם היא לא יודעת את מה שכל מלווה אחרי לידה (דולה פוסט פארטום), כל סבתא, וכל אישה ממדינות אפריקאיות - יודעת:

תינוקות נולדים לא בשלים! הם נולדים שלמים ומתוקים אך חלק מהמערכות הפנימיות שלהם אינן בשלות והן מבשילות לאורך שנת החיים הראשונה. רק תחשבו כמה התפתחות עושה תינוק בשנת החיים הראשונה שלו – מעובר בבטן לפעוט הולך ומקשקש הברות – וואו! ותבינו את גודלו ועוצמתו של המסע שעובר התינוק בשנה זו.

תאוריית הטרימסטר החסר (שמופיעה בספרו של ד"ר הארווי קארפ "הילד המאושר בשכונה") אומרת שבפועל היריון היה אמור להימשך שנה שלמה ובסיומו יוולד תינוק בשל יותר. "בשל למה?" אתם שואלים?

בשלות נאורולוגית התפתחותית אבל גם בשלות של מערכת העיכול - ותקופת הגזים המתגרת היתה נחסכת ויחד איתה חוסר השינה ושאר הקשיים שמלווים את המשפחה כולה ב-3 חודשי חייו הראשונים של התינוק.

עפ"י התאוריה, כל התינוקות נולדים 3 חודשים טרם זמנם מפני שגופו של האם לא יכול לשאת עובר במשקל 5-6 קילו (משקל תינוקות בגיל 3 חודשים) + משקל מי השפיר, השיליה שמזדקנת ולא מעבירה חמצן איכותי אחרי שבוע 42 וכו'. גם הלידה עצמה במשקלים גדולים שכאלו הופכת לבלתי אפשרית ולכן האבולוציה דואגת גם לאם וגם לתינוק, והוא יוצא לאויר העולם אחרי 40 שבועות. אז מתחיל הטרימסטר הרביעי החסר – תקופה של 3 חודשים שבהם על ההורים לאפשר לילד לשהות ב"קן" כמו ברחם האם, רק בחוץ. בחודשים אלו רבים מהתינוקות אינם מודעים או מתעניינים בסביבתם וכל צורכיהם הינם הגנתיים או בסיסיים, כגון אוכל, שינה, חום מגע ותחושת בטחון. צרכים אלו התקיימו וקיבלו מענה ברחם, ותפקיד ההורים לספק זאת לילדם הרך גם בחוץ, בעולם שלנו.

בחודשים ראשונים אלו אימהות רבות מתארות 2 מצבים שונים ומנוגדים בהם התינוק נמצא:

- מצב 1 – המצב הנינוח – תינוק בבוטתו:** תינוק רגוע שישן הרבה. יש התעוררות לצרכים פיזיולוגיים בלבד (רעב או צורך בהחלפה). כשהתינוק ער הוא בוחה באויר, ללא מיקוד מבט או התעניינות בסביבה ובפנים מוכרות. בשלב הזה דפוסי הערות והשינה בלתי סדירים והילד יודע לשקוע לבד לתוך שינה עמוקה ממש כמו שהיה ברחם אימו ללא תלות במבוגר.
- מצב 2 – המצב המתאגר – תינוק שסובל:** תינוק בוכה, מתפתל, אפילו צורח. הכאבים מקורם במערכת העיכול הבלתי בשלה שניזונה רק ממי שפיר וכעת ניזונה מחלב אם או חלב פורמולה. התינוק סובל מכאבי בטן, חוסר נוחות, גזים,



נפישות והתפתלויות. הבכי רס וממושך ואפילו מוביל לצרחות עד צרידות של התינוק. ההורים חסרי אונים מול סבלו של הילד, פועלים במגוון שיטות הרגעה שלא תמיד עובדות, וגם כשכבר נרגע - הם יודעים כי התקף הכאב הבא יגיע ממש בקרוב.

כיצד אם כן נוכל לעזור להרגיע את התינוק הרגוע או הסובל, ולאפשר לו לשהות כמה שיותר במצב הנינוח? בפשטות! עיי דימוי הרחם האימהית, החום וההגנה לעובר – גם בחוץ.

את המגע (עירסול וכרבל), הצורך בהגנה מקור ושמירה על החום, הכינוס, צמצום גירויים ורעשים וניטרול הרפלקסים של בהלה ותזוזה (מורו) שמעירים את התינוק – כל אלו ניתן לעשות בפעולה פשוטה אחת – עיטוף!

העיטוף נועד לתת לילד תחושה עמוקה במערכת העיצבית, המטרה היא לדמות נגיעה ותחושה של הגוף כמו ברחם או כמו בידיים של אמא. רבות האימהות בעולם המערבי שלא מתחברות ל"שיטת הרצף" ובחרות שלא לשאת את התינוק עליהן ברוב שעות היום והלילה, אך רוצות להעניק לו את התחושה החשובה של החום וקירבה בדרך אחרת, ולשם כך ניתן לעטוף את התינוק בשמיכה, להניח לשכב בפוף מערסל או להניח את התינוק ב"קן" מוכן מראש.

העיטוף מצמיד את גפיו של התינוק אל גופו וכך מנטרל רפלקס המורו (רפלקס הצנחן כמו שרובנו קוראים לו, שהילד בפתאומיות פותח ידיו לצדדים) שמעיר את הילד, וגם נמנעות שריטות ופציעות אקראיות שהילד מעולל לעצמו. התרומה המיידית היא שינה איכותית, רציפה, רגועה וארוכה יותר. מעבר לכך, מחקרים אף הוכיחו כי שימוש בעיטוף יכול לסייע לצמצום את הסיכויים למוות בעריסה.

אז עיטוף הוא פתרון קסמים שעוזר משמעותית לרגיעה של התינוק, וברגע שיש לנו תינוק רגוע – הוא הרי יודע לצלול לתוך שינה עמוקה באופן טבעי, ממש כמו ברחם! כי כל התינוקות נולדו עם היכולת הזו, השאלה היא רק אם אנחנו מאפשרים להם אותה. וכאן מגיעה תרומתו הנוספת החשובה של העיטוף:

- שיפור משמעותי באיכות השינה של התינוק
- שיפור משמעותי באורך השינה של התינוק
- שיפור משמעותי ביכולת חיבור מחזורי השינה של התינוק ואולי החשוב מכולם:
- שיפור משמעותי ביכולת הכניסה העצמאית של התינוק לתוך שינה = מה שאנחנו קוראים לו - הרדמות עצמאית!

מומחי שינה בארץ ובעולם יודעים כבר את הסוד – תינוקות נולדים עם יכולת הרדמות עצמאית, כי הם פשוט יודעים לעשות את זה כבר 9 חודשים ברחם! אז אם רק נאפשר להם את אותם התנאים גם בחוץ – הם יוכלו לעשות את זה גם כעת.



את מי אנחנו עוטפים? העיטוף מתאים לתינוקות מרגע הלידה (גם פגים) ועד גיל 3-4 חודשים שבו הם "יוצאים מהבועה" - רוצים להתחיל לזוז ולהתנועע באופן חופשי במרחב, להזיז ידיים ורגלים, ורפלקס המורו נעלם בהדרגה.

כיצד עושים את העיטוף: בבית החולים בטח עטפו את תינוקכם והגישו אותו לכם ארוז כמו חבילה קטנה. בבית תוכלו לעשות בדיוק את אותה הפעולה עם שמיכה, חיתול טטרה או חיתול פלנלית רך. כמו כן, כיום ניתן לרכוש שמיכות עיטוף מוכנות מראש שניתנות לסגירה עם סקוץ. אם בחרתם ללכת בשיטה המסורתית של שימוש בשמיכה רגילה, להלן הוראות העיטוף:

- את השמיכה מניחים על משטח שטוח בצורה של מעוין, עם שפיץ כלפי מעלה
- מקפלים את השפיץ העליון (בערך 10 ס"מ) ויוצרים קו ישר
- את התינוק מניחים כאשר קו הכתפיים שלו שוכב על הקו הישר והראש מחוץ למעוין (היכן שהיה לפני כן השפיץ של המעוין – שקופל פנימה)
- כעת עוטפים את התינוק ב 2 קצוות המעוין מימין ומשמאל. את העיטוף מהדקים חזק במידה ומכניסים את קצוות השמיכה מתחת לגופו הקטן של התינוק
- ההידוק צריך להיות כך שהילד יחוש בשמיכה, אך שהיא לא תהיה לוחצת מדי
- ההידוק צריך להיות כך שהילד יבחר להשאיר את ידיו בפנים אך יוכל להוציאם אם ירצה
- ההידוק צריך להיות כך שהילד יכול לנשום בחופשיות
- ההידוק צריך להיות כך שהילד יכול להניע את ברכיו בתוך העיטוף
- את השפיץ התחתון תוחבים בין כפלי העיטוף שעל הבטן

אזהרות בטיחות:

- לעולם אין לכסות את ראש התינוק בעיטוף
- חובה למקם את התינוק בגובה ה"ישר" של העיטוף על מנת שראשו וצאוורו יהיו חשופים
- הפה והאף חשופים לחלוטין (מאפשר נשימה, יניקה, אכילה או מציצת מוצץ)
- מומלץ להשתמש בבד נמתח (כותנה) ואפילו נשימתי (חיתול טטרה) למניעת חנק
- למניעת חימום יתר הלבישו את הילד בשכבה אחת פחות והשתמשו בעיטוף כשכבה 2
- ודאו כי השמיכה בטיחותית ואין עליה אביזרים נלווים שיכולים להוביל לחנק התינוק

טיפ חשוב לסיום:

- אם הילד שלך מתנגד לעיטוף בגילאי לידה ועד גיל 3-4 חודשים: כנראה שהטונוס המוגבר שלו מקשה עליו את הרגיעה. התחילי מעירסול, חיבוק, קפיצה על כדור, וכאשר שריריו רפים – עטפי אותו.



- אם הילד שלך מתנגד לעיטוף בגילאים שמעל 3-4 חודשים : כנראה שהוא בוגר מספיק לישון בלעדיו ומסמן לך להפסיק. הצורך עבר וכעת עליו ללמוד לישון ולחבר מחזורי שינה באופן עצמאי.

מוצרים בשוק שניתן לרכוש כדי לא להתעסק עם עיטוף ויצירה עצמאית:

- שמיכת עיטוף מוכנה מראש עם סקוצים וחיבורים מתאימים
- פוף רך ומערבל
- חיבוקן – פיתוח חדש המדמה עיטוף של רחם

כיועצת שינה לפעוטות ולתינוקות רכים בני יומם אני ממליצה בחום לכל ההורים לרכוש את החיבוקן, שהוא מוצר שפותח על ידי מרפאות בעיסוק, הוא מאד מקצועי ונכון ולדעתי אפקטיבי יותר מהמוצרים האחרים הקיימים בשוק. הוא מתאים בדיוק לטרימסטר החסר ויכול לגדול עם התינוק מהיום הראשון ועד גיל 4 חודשים, ואף מעבר לכך. בחנתי את החיבוקן ונראה שהוא באמת מצליח לשמור על העקרונות הנכונים של עיטוף במידה מדויקת, דימוי תחושת "הגבולות" של הרחם, הרגעת התינוק ויצירת תנאים לשינה רציפה וארוכה.

לסיכום – תעטפו את תינוקכם. העיטוף יעזור לילדכם לעבור את הטרימסטר החסר בנינוחות, להתפתח כראוי, לישון טוב והכי חשוב – לסבול כמה שפחות.

באהבה

מיה שטיינהרדט-זיו

מאמאמיה

054-2277377