



# אנחנו כאן בשבילכם

בזמן השהות בפגיה – מידע והדרכה

עמותת לה"ב – למען הפגים בישראל

**medela** 

הבחירה מס.1 של בתי חולים ואמהות



משאבת חלב  
דגם חשמלי "סימפוני"  
להשכרה

מוצרי מדלה אינם  
מכילים ביאספנול A



## לנשים ששואבות ליותר!

משאבות חלב ומוצרי הנקה, מומלץ ע"י יועצות הנקה



מוצרים להקלה וטיפול  
בתקופת ההנקה



Calma ייחודי  
לתינוקות יונקים

חדש



משאבת חלב  
דגם ידני "הרמוני"



משאבת חלב  
דגם חשמלי  
"סווינג"

יכולה להפוך גם לידנית

אנחנו כאן בשבילך

לייעוץ בבחירת המשאבה, לפרטים על מוצרי הנקה נוספים ונקודת המכירה הקרובה לביתך,

ניתן לקבל פרטים בטל': 09-9727650 או באתר: [www.medela.co.il](http://www.medela.co.il)

היבואן בפקס בע"מ, צומת הדסים

|         |                                                  |
|---------|--------------------------------------------------|
| 1.....  | הקדמה להורים                                     |
| 2.....  | על עמותת לה"ב                                    |
| 2.....  | הקו החם - 03-9533935 פעיל 24 שעות ביממה, למענכם! |
| 3.....  | בפגייה                                           |
| 3.....  | חשוב לדעת                                        |
| 4.....  | מבנה הפגייה והתנהלותה                            |
| 4.....  | ההורה בפגייה                                     |
| 6.....  | הצוות הרפואי ואתם                                |
| 8.....  | פנייה להורים לתאומים ושלישיות                    |
| 9.....  | היגינה ופרטיות                                   |
| 9.....  | הטיפול שלכם בתינוק                               |
| 10..... | זכויותיכם כהורים לפגים                           |
| 10..... | I. זכאות לחיסון נגד וירוס ה-RSV                  |
| 11..... | II. זכאות לקבלת קצבת ילד נכה                     |
| 14..... | III. זכאות להארכת חופשת הלידה והאפשרות לפיצולה   |
| 14..... | IV. זכאות לניצול ימי מחלה של ההורה בגין מחלת ילד |
| 15..... | חלב אם - שאיבה והנקה                             |
| 15..... | הימים הראשונים לאחר הלידה                        |
| 16..... | אז איך בעצם מתחילים לשאוב?                       |
| 20..... | איך מאחסנים חלב שאוב?                            |
| 23..... | Developmental Care - טיפול התפתחותי תומך         |
| 26..... | תשובות לשאלות נפוצות (מהסביבה)                   |
| 26..... | איך אפשר לעזור להורים?                           |
| 27..... | האם אומרים "מזל טוב" להורים לפגים?               |
| 27..... | מה לא כדאי להגיד להורים לפגים?                   |
| 28..... | אובדן                                            |
| 30..... | מילון הפגייה השלם                                |
| 36..... | פגים מפורסמים בהיסטוריה                          |

# הקדמה להורים

## הורים יקרים,

אנחנו יודעים, הפגייה הינה מקום לא קל להיות בו. חוסר הוודאות, חוסר המידע, כל יום אינו דומה למשנהו. הבדיקות, הסכנות, הביטויים הרפואיים שנזרקים לאוויר, השאיבות, הצפצופים, רגשות האשם, הדמעות והפחד מהלא נודע.

ונדמה שבכל הסיפור הזה אתם לבד, אף אחד לא באמת מבין מה אתם עוברים, וזה נכון. אף אחד לא באמת יכול להבין אתכם, חוץ ממי שעבר את זה בעצמו. בשביל זה אנחנו כאן, בשבילכם!

בחוברת זו, אספנו עבורכם מידע חשוב: על השהות בפגייה, לקראת היציאה ומה צפוי לכם לאחר מכן. מיטב אנשי המקצוע בתחום ואנחנו, הורים שעברו זאת בעצמם, הכנו עבורכם חוברת זו, בכדי להקל עליכם ולו במעט. מקווים שתמצאו אותה שימושית. מאחלים לכם שהות קצרה וקלה בפגייה, וכמובן, המון בריאות.

ההורים המתנדבים בעמותת לה"ב

## על עמותת לה"ב

- עמותת לה"ב - למען הפגים בישראל (ע"ר), היא עמותה כלל ארצית שהוקמה ע"י הורים לפגים ועל ידי פגים בעברם, למטרת קידום ושיפור מצב הפגים בארץ, לתמיכה במשפחותיהם ולסיוע לפגיות.
- כחלק מפעולות העמותה, נלחמנו להאריך את חופשת הלידה, הקמנו חדרי הורים בפגיות, אנו תורמים ציוד מציל חיים והיקפי לפגיות, אנו נאבקים לשיפור התקנים בפגיות ועוד פעילויות שונות.
- כיום, עמותת לה"ב ממשיכה בפעילויותיה המגוונות למען ההורים לפגים ושוקדת על פרויקטים רבים, ביניהם:
- הפקת חוברת הדרכה ראשונית זו, לתמיכה ומידע להורה לפג בעת האשפוז בפגייה ולקראת שחרורו.
  - הפעלת מערך אנשי קשר בפגיות ברחבי הארץ, לתמיכה ורווחת ההורים.
  - הפעלת קו חם הפעיל 24/7 למענה על שאלות וצרכי ההורים ומשפחותיהם.
  - סיוע ומתן עזרים לשאיבת חלב בפגיות, כגון: צידניות, תרומת משאבות ועוד.
  - קידום נושא הטיפול המונע נגד וירוס ה RSV-בישראל - הרחבת היקף הזכאות לחיסוני RSV משבוע 28 לשבוע 34 והקמת קרן לסיוע במקרים חריגים.
  - ייצוג הורים מול הממסד וטיפול בבעיות פרטניות.
  - קידום החשיפה התקשורתית והממסדית לנושאי הפגים, לרבות הפקת אירועי יום הפג, וכן הגברת המודעות הציבורית לבעיות הפגות ומצוקת הפגיות.
  - גיוס תרומות לרווחת ההורים בפגיות, למימון עזרים רפואיים, חיסונים ועוד.
- עמותת לה"ב הינה בית להורים לפגים - לתמיכה, מידע וסיוע בזמן השהות בפגייה ולאחריה.
- לפרטים נוספים והצטרפות ו/או תרומות לעמותה:

אתר העמותה: [www.pagim.net](http://www.pagim.net)

מייל העמותה: [info@pagim.net](mailto:info@pagim.net)

הקו החם - 03-9533935 פעיל 24 שעות ביממה, למענכם!

## חשוב לדעת

הורים יקרים, ילדכם נולד לפני הזמן. בין אם זה היה צפוי, בין אם קדם לזה אשפוז במחלקת היריון בסיכון, או שהכל קרה בפתאומיות, אי אפשר באמת להכין הורים ללידת פג! אספנו כמה עצות עבורכם לרגעים הראשונים:

- פנייה לאם לאחר הלידה – בקשי חדר פרטי, או חדר עם יולדות פגים אחרות, אם זה מתאפשר. הכיני שלט גדול: "כאן אין תינוק!!! נא לא להפריע!!!!" ותלי אותו על הדלת כדי להדוף מטרידים וסוכנים למיניהם. במידה ואין חדרים פרטיים, ניתן לנסות לבקש לעבור למחלקת נשים או למחלקת היריון בסיכון. בכל מקרה, אל תהססי לנסות ולבקש. פגים רבים נולדים מידי יום, וברוב בתי החולים הצוותים מנסים לגלות רגישות ולסייע במידת האפשר ולפי זמינות החדרים. עמותת לה"ב פועלת לקביעת תקנים מחייבים בעניין זה.
  - במידה ולא נערך לכם סיור מקדים בפגייה, בקשו מהאחות התורנית או הרופא שיערכו לכם. וודאו כי ידועים לכם כללי ההיגיינה, שעות הביקור, מספרי הטלפון של הפגייה, סידורי החנייה וכן בררו האם והיכן נמצא חדר ההורים וחדר שאיבת החלב.
  - הקדישו את הימים הראשונים להתאקלמות וללמידת החוקים וההרגלים של הפגייה. רשמו את מספרי הטלפון של הפגייה, את שעות ביקור הרופאים, את זמני ההאכלה (להורים לפגים הגדולים יותר) ואת זמני הרחצה והשקילה. כן, קשה לקלוט את כל המידע בבת אחת, אבל הצוות והורים נוספים בפגייה, ישמחו לתזכר אתכם ולהנחות אתכם שוב.
  - דברו עם הורים אחרים ולמדו מנסיונם (אודות פעילות האחיות, שעות ביקור הרופאים וכד'). ככל שתדעו יותר, כך יהיה לכם קל יותר להתחיל להסתגל למצב, שייתכן ויימשך זמן לא קצר.
  - חשוב להדגיש: בכל נושא של בעיה או מצוקה שלא פתרתם עם צוות הפגייה, אנא פנו אלינו באמצעות איש הקשר או הקו החם של העמותה.
  - בימים הראשונים קשה לאישה היולדת להתמודד לבד מול כל הפרוצדורות של הפגייה. רצוי שיהיה איתה מישהו שיוכל לתת כתף תומכת ולקבל מידע מהצוות. למרות ההסברים הניתנים להורים, לא הכול מופנם מההתחלה, וגם אם רוצים, אין זה אפשרי להתמודד מיד עם ריבוי הרגשות והמידע החדשים.
- הצוותים מנסים לגלות רגישות ולסייע במידת האפשר ולפי זמינות החדרים.

## מבנה הפגייה והתנהלותה

הפגיות בארץ מורכבות בדרך כלל ממספר חדרים. הטיפול בפגים שמצבם קריטי יותר נעשה בטיפול נמרץ, והטיפול בפגים הגדולים או היציבים יותר נעשה בחדרי ההמשך.

בטיפול נמרץ אמור להיות מספר מועט יחסית של פגים תחת השגחתה של כל אחות, בשל הצורך במעקב צמוד. יהיו מקרים שבהם יבקשו מכם לעזוב את החדר עקב קבלה של פג חדש, טיפול בפג שלכם או טיפול באחד משכניו לחדר. אנא הישמעו להוראות הצוות ואל תהוו נטל ברגעים קשים אלו. אם אתם חשים רצון וצורך להישאר לצד ילדכם במהלך כל טיפול שהוא, זוהי זכותכם וביכולתכם להעביר את המסר לצוות המטפל באופן נעים – אך ברור. בחדרי ההמשך יש יותר פגים באחריותה של כל אחות, כיוון שהטיפול הוא על פי רוב פחות תובעני ודחוף. חדר זה הוא תחנה נוספת לקראת שחרורכם. השתדלו להסתכל על ילדכם ולא על המוניטור. לפעמים המוניטור אינו מודד נכון מסיבות שונות (הילד זז, האלקטרודה זזה וכד'), והיצמדות למוניטור גורמת ללחץ שעשוי להיות מיותר. הצוות הרפואי יודע "לסנן" את הקולות והצפצופים, ולהגיב בהתאם. לכם נותר רק להסתכל אם צבע העור של הילד תקין, ואם הוא מתנהל בצורה תקינה.

## ההורה בפגייה

תקופת הפגייה מציבה את ההורה בפני התמודדות לא פשוטה, מלאה רגשות אשמה, הדחקות ובכי. עם זאת, כל אדם מגיב אחרת למצב וחווה אותו בחומרה כזו או אחרת. אם אתם חשים שאינכם מצליחים להתמודד, זקוקים לתמיכה או חיזוק, אל תהססו לשוחח על כך עם העובדת הסוציאלית בפגייה או עם פסיכולוג. אין ספק שאתם עוברים את אחת התקופות הקשות בחייכם, לכן, אל תתביישו בצורך לדבר, לחלוק ולספר.

היו שהשוו את השהייה בפגייה כנסיעה ברכבת הרים. לפעמים היא למעלה ולפעמים היא למטה ואין שום דרך לחזות מראש את הסיבוב הבא. נסו לשמור תמיד על אופטימיות. זה יעזור גם לתינוקכם וגם לצוות הרפואי. זכרו, למרות שהשהות בפגייה אינה פשוטה, הביטו סביבכם. אתם מוקפים בצוות של רופאים, אחיות וסיעוד שנותנים את הנשמה ואת הלב. תמיד כדאי למצוא גם את הזמן לקרוא את אותם מכתבי תודה התלויים בד"כ במסדרונות הפגייה. באמצעותם תמצאו כי הורים רבים חוו חוויות לא פשוטות ושבראי הזמן, כל המאמץ והרגעים הקשים שאתם עוברים, משתלמים!

נסו לשאוב מידע מכולם: מהורים לפגים גדולים יותר, מהצוות הרפואי, מהתיק הרפואי, מדף המעקב, מהקו החם, קבוצות התמיכה באינטרנט (פורום "הורים לפגים" באתר תפוז וקבוצת הורים לפגים סגורה בפייסבוק) כמו כן, מאתר האינטרנט של העמותה. ככל שתדעו יותר, כך תבינו יותר.

יש משפטים קבועים שהסביבה נוטה לומר בעקבות לידת פג. אל תשכחו שהסיטואציה קשה גם לסובבים אתכם והם לא יודעים בדיוק איך לעזור ומה לומר. אל תשפטו אותם בחומרה על דברים שיאמרו, אך רצוי לשמור על ריחוק מסוים מאנשים שיוצרים אצלכם תחושות שליליות בזמן כזה. הדבר החשוב ביותר כרגע הוא הפג, כל השאר יכול להידחות לזמן מאוחר יותר.

לידת פג היא אירוע טראומטי לנפש, ופעמים רבות גם לגוף. מצבה הפיזי של יולדת שסבלה מרעלת היריון קשה או ששכבה שכיבה ממושכת בשמירת היריון שונה ממצבה הפיזי של יולדת רגילה. סננו מבקרים בקפדנות, ונסו לשמור על כוחות להמשך הדרך המתישה הרצופה בדיקות רבות, מעקבים וחיסונים מיוחדים (על כל אלו תוכלו לקרוא בפרקים הבאים). במידה ואין ליולדת אפשרות להגיע לפגייה (עקב זיהום, כאבים ועוד), ניתן וכדאי לבקש מבן הזוג או מהצוות לצלם את התינוק. אל תתפלאו ואל תתביישו אם לא תחושו התאהבות מידית בתינוקכם. אלו תחושות שעשויות ללוות גם לידה רגילה כשהתינוק שוקל שלושה ק"ג, ובוודאי שהן טבעיות כשהתינוק כל כך קטן ומחובר למכשירים רבים ובטח אם נשקפת סכנה לחייו. תחושה זו צפויה להגיע בהמשך אך ניתן וכדאי לשוחח על כך עם אנשי מקצוע במידה ותחושו צורך בכך.

כדאי להכין "תיק פגייה". רצוי שזה יהיה תיק גדול שיכיל את כל אשר תזדקקו לו בזמן השהות בפגייה – ציוד הגיינה נשי (לאחר הלידה), אביזרי השאיבה, במידת הצורך סבון כלים, אוכל ושתיה בהתאם לקיים באזור הפגייה ובית החולים וחומר קריאה לזמן השאיבות.

בחלק מהפגיות ניתן לאפשר סידורי חניה מיוחדים. בררו זאת עם הצוות המטפל שיפנה אתכם לגורם המתאים בבית החולים.



## הצוות הרפואי ואתם

במהלך השהות בפגייה אתם נחשפים לרופאים ולאחיות שעובדים תחת עומס עצום ומצילים חיים.

לאור המצב הרגיש שנוצר, איגדנו עבורכם כמה עצות על מנת להקל על האינטראקציה שלכם עם הצוות הרפואי והסיעודי:

- למרות העומס, כאשר עולה בראשכם שאלה באשר לתינוקכם, נסו לקבל מענה מהצוות הרפואי והסיעודי. במידה והצוות עמוס, קבלו זאת בהבנה, רשמו לעצמכם את השאלה אם צריך ופנו אליהם כאשר יתפנו.
- קחו בחשבון כי לא ניתן יהיה להבין את כל הנתונים והעובדות ללא רקע רפואי בכלל ורקע ברפואת פגים (נאונטולוגיה) בפרט.
- אנא זכרו, כי להיכרותכם עם תינוקכם, חשיבות רבה. למרות שפע המידע המצוי בידי הרופא ו/או האחיות המטפלים, ישנם פרטים שרק אתם תדעו או תזכרו על תינוקכם ולעיתים פרטים אלה חשובים מאוד; למשל הרופא ידע מה כמות המזון שתינוקכם קיבל בארוחה האחרונה, אבל לא תמיד ידע מתי העלו את הכמות בפעם האחרונה.
- במידה וישנה התנהגות חריגה או תופעה לא רגילה שאתם מבחינים בה אצל ילדכם, עדיף לעדכן את הצוות הרפואי מאשר לשמור את המידע לעצמכם.
- מומלץ לקרוא את המידע הרפואי של תינוקכם: הוא מאוגד בשני תיקים:
  - התיק הרפואי (עליו אמונים הרופאים).
  - התיק הסיעודי (עליו אמונות האחיות).

**שימו לב:** המידע הרפואי נגיש לכם מכוח חוק זכויות החולה, התשנ"ו-1996. לעיתים, העיון אפשרי רק בנוכחות הצוות הרפואי, בדרכי על מנת לקבל הבהרות לדברים שאינם נהירים לכם ולמנוע אי הבנות ובעיות לשווא. על כן, אנו ממליצים לברר מהם נהלי הפגייה באשר לאופן העיון בתיקים.

- במידה ומדובר באשפוז ממושך בפגייה, מומלץ לבקש לדבר עם פיזיותרפיסטית ומרפאה בעיסוק מהמחלקה במהלך האשפוז וכן לפני השחרור, על מנת להתייעץ לגבי הדרך הנכונה להרים את הפג ולהשכיבו. באשר לשהות מחוץ לפגייה, מומלץ להתייעץ האם ניתן להשתמש במנשא, ואם כן, באיזה מנשא, כל זאת בהתאם למצבו הרפואי של תינוקכם.
- ניתן להתקשר לפגייה בכל שעות היום והלילה (מלבד בזמני ביקור רופאים). יתכן שהזמן שבו התקשרתם הוא זמן קבלת פג חדש או עזרה ראשונה, לכן התאזרו בסבלנות, במידה ולא עונים לשיחתכם, נסו להתקשר שוב מאוחר יותר וגלו הבנה.
- במידה ואתם לוקחים חלק בטיפול תינוקכם כמו החלפת חיתול למשל, אנא וודאו עם האחיות כי היא מודעת לכך שאתם מטפלים בתינוקכם ושאינ מניעה מלעשות כן. למשל, אתם מעוניינים להחליף חיתול אולם דווקא באותו רגע היא התכוונה לערוך בדיקות דם. חשוב שתהיו מתואמים.

- במידה ואתם מעוניינים להחזיק את תינוקכם בשיטת ה"קנגרו" (ראו פירוט בהמשך), אנא וודאו כי הצוות הרפואי והסיעודי מסכים לכך. עשו הכל בתיאום איתו.
- אתם והצוות הרפואי חולקים זמן רב יחד, אנו מזכירים שהצוות תמיד ישמח לשמוע שאתם מעריכים את הטיפול המסור שתינוקכם מקבל, במידה וזוהי תחושתכם.
- כאשר מבקשים מכם לצאת מהפגייה, תהא הסיבה אשר תהא, השתדלו לגלות הבנה. לכל פגייה יש את הנהלים שלה באשר למקרים בהם ההורים מתבקשים לצאת: כמו למשל בעת קבלת פג חדש לפגייה או הכנסת צינור הנשמה (אינטובציה) לפג אחר. מאחורי כל נוהל עומד שיקול הגיוני שנועד להקל על תפקוד הצוות ולהביא להצלחתו. גם אם באותו הרגע אתם ממש רוצים להישאר עם תינוקכם, אנא צאו ברגע שמבקשים מכם ואל תתעכבו.
- על-פי רוב, ישנו עומס רב בפגיות. גם אם צפוף ולא נעים, אנא גלו הבנה כלפי הצוות הרפואי והסיעודי. כאשר מבקשים מכם לזוז מעט על מנת לאפשר גישה של איש צוות לתינוקכם או לפג השכן, שתפו פעולה.



## פנייה להורים לתאומים ושלישיות

אתם לא לבד! לחלק מכם זוהי החוויה ההורית הראשונה. לא זו בלבד שזו חוויה מרגשת ומדהימה בפני עצמה להיות הורים, הרי שעבורכם היא כפולה ואולי אף משולשת!! והנה אתם פוסעים את צעדיכם הראשונים כהורים לתאומים או שלישייה, אך אתם נמצאים בפגייה.

זוהי בהחלט סיטואציה לא פשוטה ויש לנו מספר רעיונות עבורכם על מנת להקל את השהות שלכם ושל תינוקותיכם:

- השתדלו לא להשוות בין תינוקותיכם. לכל תאום או בן/בת לשלישייה יש את הנתונים הרפואיים שלו ואין מקום להתחיל להשוות ביניהם.
- הקפידו לשטוף ידיים ולהחליף חלוק כאשר אתם עוברים מתינוק אחד לשני (או לשלישי...). ישנה חשיבות רבה לרחיצת הידיים ולהחלפת החלוק, על מנת למנוע זיהומים.
- מומלץ לשיר לתינוקותיכם, אם כבר שרים, אז ששניהם/שלושתם ייהנו...
- לא תמיד תינוקותיכם ישהו באותו מרחב/חדר בפגייה. זה בהחלט לא פשוט. יחד עם זאת, גלו הבנה והשתדלו לחלק את זמן שהותכם באופן שנראה לכם המתאים ביותר. טבעי לחוש רגשות אשם ברגעים אלה, אך אם אתם מרגישים צורך, התייעצו עם העובדת הסוציאלית בפגייה או עם פסיכולוג.
- השתדלו לדאוג שבחלק מזמן שהותכם בפגייה, ישהה איתכם בן משפחה נוסף בהתאם למדיניות הכנסת בני משפחה בפגייה (בדקו האם מותרת כניסת סבים וסבתות). שהות של בן הזוג או בן משפחה עשויה להקל מאוד על ההרגשה כי אתם לא לבד עם התאומים / שלישייה.
- לאם ששואבת חלב לתאומים/שלישיות: ראשית, כל הכבוד! שנית, במידה ואת חשה מחסור בכמות החלב התייעצי עם יועצת ההנקה של בית החולים באשר לתמציות להעשרת החלב. נטילתן (לאחר ייעוץ עם רופא כמובן) עשויה לשפר את תפוקת החלב ולהקל עלייך.
- בכל שאלה או בעיה, תמיד תוכלו לפנות לקבלת תמיכה בקו החם שמספרו: 03-9533935



## היגיינה ופרטיות

פגים הינם פגיעים ביותר ועלולים להדבק בקלות במחלות ובזיהומים. על כן, הפגיות מקפידות במיוחד על כללי היגיינה, ביקור ופרטיות, בכדי לחשוף את הפגים למינימום ההכרחי של אנשים, מחלות וזיהומים שעשויים להגיע מבחוץ. בידקו מה הם נהלי הפגיה לגבי ביקורים והקפידו עליהם. הנהלים נקבעו מתוך היגיון ולאחר מחשבה, בעיקר עקב סכנת ההידבקות במחלות זיהומיות שבפניה ניצב הפג שלכם ופגים אחרים.

השתדלו להקפיד על נהלי הביקור שנקבעו ובחלוף הזמן ייתכן שיתאפשר ביקור מעגל רחב יותר של בני משפחה. כל זאת, בתיאום עם הצוות כמובן. אנא שימרו על פרטיות והיגיינה של פגים אחרים, כפי שתרצו שישמרו על שלכם. הימנעו מלעצור ולשוחח ליד אינקובטור שכן, מומלץ שלא לגעת או להעביר ביניכם חיתולים או שאר אביזרים אישיים.

כשאתם נמצאים בפגיה, רחצו וחטאו את ידיכם על פי נהלי המחלקה בכל הזדמנות. זיהום הוא אחד האויבים הגדולים של הפגים, ועל ידי רחיצה/חיטוי הידיים אנו מורידים את רמת הסיכון לזיהום. הקפידו על סביבה נקייה ככל שניתן סביב האינקובטור. שמרו על הניקיון! חיים תלויים בכך!

## הטיפול שלכם בתינוק

על פי מצבו של הפג, בשלב מסוים, הצוות יהיה מעוניין לשתף אתכם בטיפול השגרתי בו (רחצה, מדידת חום, החלפת חיתול, האכלה וכדומה). זה הוא גם תנאי הכרחי לשחרור. וודאו כי הנכם בטוחים שאתם עושים את הדברים כהלכה, אל תחששו לבקש הדרכה, הכוונה וסיוע נוסף בפעולות אלו. גם אם טרם הודרכתם, באם אתם מרגישים מוכנים, הנכם יכולים להציע לעזור לצוות בטיפול בילדיכם. ברוב המקרים הצוות יעריך את רצונכם, וייתן לכם עוד ועוד תפקידים על פי מידת הנכונות שלכם, בשילוב הערכת היכולת שלכם והערכת מצבו הרפואי של ילדכם. כל דבר שאתם עושים למען ילדיכם, הינו תחילת הטיפול בו: החזקת המזרק ממנו הוא אוכל, בניית המצע עליו הוא שוכב, דאגה למגירה מלאה בצידוד נחוץ, סטריליזציה למוצץ – פעולות אלו ניתן לרוב לבצע כבר בימים הראשונים בפגיה. שתפו את הצוות בנכונותכם לבצע פעולות אלה.

הפגיה הינה כמו סטאז' להורות, בעיקר אם זהו לכם ילדכם הראשון. שאבו מידע על ביצוע פעולות הטיפול והתנסו בכך עד כמה שאפשר. כך, תגיעו לזמן השחרור בטוחים ורגועים יותר בתפקודכם בבית עם התינוק.

## זכויותיכם כהורים לפגים

בפרק זה תמצאו פירוט אודות זכויותיכם בתחומים הבאים:

1. זכאות לחיסון נגד וירוס ה-RSV.
2. זכאות לקבלת קצבת ילד נכה.
3. זכאות להארכת חופשת הלידה והאפשרות לפיצולה.
4. זכאות לניצול ימי מחלה של ההורה בגין מחלת ילד.

### I. זכאות לחיסון נגד וירוס ה-RSV.

#### רקע

נגיף RSV הינו גורם שכיח למחלות דרכי הנשימה בתינוקות. אצל פגים ותינוקות עם מחלות לב וריאה קשות, הסיכון לפתח מחלה קשה מנגיף זה עם סיבוכים גבוה יותר מאשר אצל תינוקות אחרים, ולכן הם זכאים לקבל חיסון מונע לוירוס.

#### החיסון ניתן מידי חודש בחודשים נובמבר-מרץ לתינוקות הבאים:

- פגים, הלוקים במחלת ריאות כרונית וזקוקים לטיפול בחמצן - עד לגיל שנתיים.
- פגים, הלוקים במחלת הריאות שאובחנה אצלם על-ידי צילום חזה אופייני וסימנים קליניים (BPD broncho-pulmonary dysplasia) בגיל מתוקן של 36 שבועות הריון ושנזקקו לטיפול באחד מאלה: חמצן, תרופות משתנות, קורטיקו סטרואידים (סטרואידים) או מרחיבי סימפונות - עד לגיל שנה.
- פגים שנולדו עד שבוע 32+6, אם עדיין לא מלאה להם שנה בראשון לנובמבר באותה עונת חורף (תינוק שנולד לאחר הראשון לנובמבר יחוסן גם בעונה הבאה).
- פגים שנולדו עד שבוע 34+6, אם עדיין לא מלאה להם חצי שנה בראשון לנובמבר באותה העונה.
- תינוקות, ללא תלות בשבוע הלידה, שנולדו מתחת למשקל 1 ק"ג - עד גיל שנה.
- תינוקות, ללא תלות בשבוע הלידה, הסובלים ממחלת ריאות כרונית קשה - עד לגיל שנה.
- תינוקות הסובלים ממחלת לב מולדת ובהתקיים אחד מהתנאים הבאים, עד לגיל שנה:
  - תינוקות המקבלים טיפול תרופתי לאי ספיקת לב.
  - תינוקות עם יתר לחץ דם ריאתי בינוני עד חמור.
  - תינוקות עם מחלת לב כחלונית (ציאנוטית).

החיסון הראשון ניתן בפגייה בסמוך לשחרור (בעונה בלבד). את החיסונים הבאים יקבל התינוק בקהילה ויזמן לשם קבלתו על-ידי קופת החולים. קרן RSV של העמותה מסייעת במקרים נוספים – אנא עקבו אחר פרסומי העמותה לקראת תחילת העונה.

## II. זכאות לקבלת קצבת ילד נכה.

הביטוח הלאומי מכיר בעומס הטיפולי הכבד הכרוך בגידולו של ילד נכה עם ליקוי קשה והוא משתתף בהוצאות הכספיות של המשפחה כדי להקל על גידולו של הילד ולאפשר לו ככל הניתן לנהל אורח חיים תקין בחיק המשפחה והקהילה. הגמלה לילד הנכה משולמת מגיל 91 ימים עד מלאת לו 18 שנים, בהתאם לליקוי שיש לו ובהתאם למידת התלות שלו בזולת. לילדים עם ליקויי שמיעה, על-פי ההגדרה בחוק, ולילדים עם תסמונת דאון משולמת הגמלה מיום לידתם. ילד שיש לו יותר מליקוי אחד המזכה אותו בגמלה, תשולם לו הגמלה על-פי הליקוי המזכה בסכום הגבוה יותר. הזכאות לגמלה אינה לצמיתות, והיא תיבדק מעת לעת עד גיל 18, על פי תנאים ומבחני זכאות שנקבעו בתקנות, המותאמים לגיל הילד ולמחלה שהוא סובל ממנה:

1. **ילד הסובל מעיכוב התפתחותי חמור** (מגיל 91 ימים עד 3 שנים) : אינו מבצע את רוב הפעולות ותנועות הראש, הגפיים והגו שבני גילו מסוגלים לבצע אותן.
2. **ילד התלוי בעזרת הזולת הרבה יותר מבני גילו** (מגיל 3 שנים עד 18 שנים) : זקוק לעזרה בביצוע פעולות היום-יום (להתלבש, לאכול, להתרחץ, נידות בתוך הבית ושליטה על סוגרים) במידה רבה יותר מן הרגיל אצל בני גילו.
3. **ילד הזקוק לנוכחות קבועה של הזולת** (מגיל 91 ימים עד 18 שנים) : ילד שלא ניתן להשאירו לבד ללא השגחה, אפילו לפרקי זמן קצרים, עקב אירועים רפואיים תכופים, מחלה קשה או עקב ליקוי של הילד; או ילד שעקב ליקוי אינו יכול להבחין בגורמי סיכון לו או לזולת, וזקוק להשגחה בכל שעות היום והלילה (לדוגמה: פיגור בינוני, מחלות קשות והפרעות נפשיות קשות).
4. **ילד הזקוק להשגחה קבועה של הזולת** (מגיל 91 ימים עד 18 שנים) : ילד אשר בשל ליקוי, מחלה כרונית, בעיית התנהגות או יכולת הבנה לקויה לא ניתן להשאירו לבד ללא השגחה, אפילו לפרקי זמן קצרים, והוא זקוק לנוכחות של הזולת בקרבתו בכדי למנוע מצבי סיכון לו או לאחרים, באופן החורג במידה ניכרת מילדים בני גילו. (לדוגמה: ילדים שאובחנו על ידי האגף לטיפול באדם המפגר במשרד הרווחה והשירותים החברתיים כבעלי פיגור קל, ומשרד החינוך קבע להם מסגרת חינוכית מתאימה).



5. **ילד שיש לו ליקוי מיוחד:** בקבוצה זו נכללים הילדים עם הליקויים הבאים:

- א. ירידה בשמיעה (מהלידה עד גיל 18).
  - ב. ירידה בשמיעה של לפחות 45 דציבלים בתדירויות הדיבור בכל אחת מהאוזניים, ללא תיקון.
  - ג. ירידה בשמיעה של 40-44 דציבלים בתדירויות הדיבור בכל אחת מאוזניו וזקוק למכשירי שמיעה באופן קבוע, ללא תיקון.
  - ד. ירידה בראייה (מ-91 ימים עד גיל 18):  
חדות ראייה שווה ופחותה מ-6/60 בכל אחת מהעיניים או שדה ראייה של פחות מ-20 מעלות בכל אחת משתי העיניים, והכול עם תיקון.
  - ה. פסיכוזה, הפרעה על ספקטרום האוטיזם = ASD (AUTISM SPECTRUM DISORDER) (מ-91 ימים עד גיל 18). תסמונת דאון (מהלידה עד גיל 18).
6. **ילד הזקוק לסיוע בתקשורת** (מגיל 3) בשל העדר מוחלט של תקשורת מילולית.
7. **ילד הזקוק לטיפול רפואי מיוחד.**
- ילד שמקבל טיפולים רפואיים בשל מחלה כרונית קשה, בתדירות שנקבעה בתקנות. רשימת הטיפולים ותדירותם:
- א. ילד הזקוק פעם בחודש לפחות, לעירוי של אחד מאלה: דם, מוצרי דם, תחליפי דם, תכשירים נוגדי זיהום ועירויים אחרים למטרות טיפול ממושך.
  - ב. ילד המקבל טיפול קבוע בדיאליזה או הזקוק באופן קבוע (פעמיים ביום לפחות) לצינתור שלפוחית השתן.
  - ג. ילד המקבל טיפול אימונוסופרסיבי קבוע יומיומי לאחר השתלת איבר או מח עצם, והכל לתקופה שלא תעלה על 3 שנים ממועד ההשתלה וכן בתקופה שבה סובל הילד ממחלה משנית קשה וקבועה, שנוצרה עקב הטיפול.
  - ד. ילד הזקוק פעם בחודש לפחות לעירוי של תכשירים ציטוטוקסיים או המקבל טיפול בקרינה מייננת לפני או אחרי כריתה כירורגית של גידול ממאיר, והכל במשך כל תקופת הטיפול כאמור, ובחצי השנה שלאחריה, וכן בתקופה שבה סובל הילד ממחלה משנית קבועה וקשה, שנוצרה מטיפול כאמור.
  - ה. ילד הזקוק להזנה תוך ורידית או להזנה בזונדה טיפית, או שכל האכלה שלו נמשכת שעה אחת לפחות, והכל בשל ליקוי גופני חמור.
  - ו. ילד אשר בשל ליקוי גופני חמור יש לו גסטרסטומיה, קלוסטומיה, ציסטסטומיה, גגנוסטומיה או אורטרוסומיה במשך שנה לפחות.
  - ז. ילד המקבל טיפול בחמצן ברוב שעות היממה, או שקיימת טרכאוסטומיה.

- ח. ילד הזקוק באופן קבוע, במשך חצי שנה לפחות, לשלושה מבין שבעה הטיפולים המפורטים בהמשך, בשל מחלה אחת; או הזקוק לארבעה מבין הטיפולים המפורטים בהמשך, בשל שתי מחלות או יותר.
- I. טיפול באינהלציות או במשאפים (פעמיים ביום לפחות).
- II. טיפול יומימי באנטיביוטיקה, קרדיוטונים, משתנים, נוגדי פרכוסים, אימונו סופרסיה או מייצבי לחץ דם.
- III. פיזיותרפיה יומיומית, בשל ליקוי גופני, לפי הוראת רופא.
- IV. מעקב במרפאת מומחים (תת-התמחות מתאימה למחלתו הכרונית של הילד), פעם אחת לפחות, בתקופה האמורה.
- V. אשפוז בבית חולים, בשל ליקוי גופני או נפשי (למעט אשפוז בחדר מיון) במשך 30 ימים לפחות בחצי השנה שקדמה להגשת התביעה או אשפוז במשך 45 ימים בשנה.
- VI. החלפת תחבושות וטיפול מקומי פעמיים ביום לפחות, או שימוש בחליפת לחץ, כאשר השטח הפגוע הוא חמישית משטח הגוף לפחות.
- VII. זקוק להשגחה קבועה (בהתאם למפורט לעיל).
- ט. ילד הזקוק לטיפול והשגחה בשל שבירות עצמות פתולוגית או בשל דלקות כרוניות קשות בעצמות, שבעטיין חל איסור לבצע טיפול פיזיותרפי או טיפול שיקומי אחר.
- י. ילד, אשר על פי הוראת רופא, זקוק לבדיקות דם שלא ניתן לבצען בבית, בתכיפות של פעם בשבוע במשך חצי שנה לפחות.
- יא. ילד, שמנהל השירותים הרפואיים במוסד או רופא ילדים בכיר, שהמנהל האמור מינהו לעניין זה, קבע שהוא זקוק לטיפול מיוחד בשל מחלה או תסמונות נדירות וקשות (מקרה 1 ל-100,000), במידה המטילה עומס כבד על המשפחה.
- יב. ילד שיש לו דחף בלתי נשלט לאכילה, העוסק באופן כפייתי ומתמיד בחיפוש אחר מזון, בלא אבחנה לטיב האוכל כתוצאה מליקוי כרומוזמלי מוכח (לדוגמה: תסמונת פרדר ווילי).
- יג. ילד, אשר בשל חוסר תפקוד של שתי גפיים או בשל העדר שתי גפיים, זקוק באופן קבוע לשימוש במכשיר עזר או שבשל תפקוד לקוי בשתי גפיים מתקשה במידה ניכרת מהרגיל אצל בני גילו בביצוע פעולות כגון עמידה, הליכה, אחיזת חפצים ואכילה (בדרך כלל ילד עם שיתוק מוחין (CP)).
- יד. ילד הזקוק באופן קבוע לבדיקות דם בבית בתדירות של פעמיים ביום לפחות, בשנה הראשונה למחלתו, או ילד שמצבו הלא מאוזן מסכן אותו, ואין לו יכולת לזהות סימני אזהרה למצבו המסוכן (לדוגמה: סכרת).

### III. הארכת חופשת הלידה לאמהות שילדן מאושפז

אמהות שילדן מאושפז עד 15 יום אינן מקבלות הארכה לחופשת הלידה. אמהות שילדן מאושפז מעל 15 יום זכאיות להאריך את חופשת הלידה בימים כמספר ימי האשפוז מיום הלידה. (למשל: אם הילד היה מאושפז 20 יום, הן זכאיות להאריך את החופשה ב- 20 יום).  
ההארכה המקסימלית בהתאם לתקופת האשפוז הינה עד 20 שבועות.  
מוקד טלפוני של המוסד לביטוח לאומי: \*6050.

### הגשת תביעה לתשלום בעד הארכת החופשה או לפיצול החופשה:

יולדת שהאריכה את חופשת הלידה עקב אשפוז שלה או של הנולד, או שפיצלה את חופשת הלידה עקב אשפוז של הנולד, תמלא טופס תביעה להארכה או פיצול דמי לידה/ דמי חופשה ותשלח אותו לסניף הביטוח הלאומי מוקדם ככל האפשר. לטופס התביעה יש לצרף אישור מבית החולים, שיירשמו בו הפרטים של היולדת ושל הילד וזמן האשפוז.  
עובדת שכירה תמציא אישור מן המעסיק שלה על ההארכה או הפיצול של חופשת הלידה; עובדת עצמאית תמציא הצהרה בכתב.

**שימו לב!** במידה ואתם נתקלים בבעיה בקבלת זכויותיכם מול ביטוח לאומי אנא פנו אלינו לקו החם שמספרו 03-9533935 ואנחנו נעזור לכם לממש את זכותכם.

### IV. זכאות לניצול ימי מחלה של ההורה בגין מחלת ילד

על- פי חוק דמי מחלה (היעדרות בשל מחלת ילד), התשנ"ג-1993, עובד שעמו ילד שלא מלאו לו 16 שנים, זכאי לזקוף בשל מחלת ילדו, על חשבון תקופת המחלה הצבורה שלו, ימי היעדרות במספר ובתנאים אם התקיים אחד מאלה:  
(א) בן זוגו הוא עובד ולא נעדר מעבודתו מכוח זכאותו כאמור, או שבן זוגו הינו עובד עצמאי שלא נעדר מעסקו או שעסק במשלח ידו בימי היעדרות העובד - עד 8 ימים בשנה; (ב) הילד נמצא בהחזקתו הבלעדית של העובד, או שהעובד הוא הורה יחיד של הילד - עד 16 ימים בשנה; בחוק זה, "הורה יחיד" - כהגדרתו בחוק משפחות חד הוריות, התשנ"ב-1992.



## חלב אם – שאיבה והנקה

### למה חשוב להזין את הפג בחלב אם?

כדאי וחשוב לשאוב חלב. זהו המזון המתאים ביותר עבור תינוקות בכלל ועבור הפגים בפרט. גוף האם יודע לייצר חלב בהתאם לגיל ההיריון, כך שרק האמהות יכולות לספק את המזון המושלם לצורכי הקטנטנים שלנו. יתרונותיו המרובים של חלב האם כוללים הגנה חיסונית משופרת, הרכב תזונתי מתאים וגירוי לתפקוד מיטבי של המעי, תוך מתן יתרון פסיכולוגי – התפתחותי לאם ולתינוקה.

חלב אם עשיר גם בגורמים המסייעים להגנה מפני זיהומים. רוב הסגולות של חלב אם מתקיימות, גם אם הוא מספיק רק לחלק מהתזונה. הזנה בחלב אם מפחיתה את הסיכון ל-NEC (ראה מילון מונחים) ולאלח-דם, ובכך הוא יכול לקצר באופן משמעותי את משך האשפוז.

מאחר שיכולת היניקה מבשילה רק לקראת השבוע ה-34 של ההיריון, רוב הפגים הקטנים והבלתי בשלים נזקקים למתן הזנה בזונדה דרך צנתר לקיבה. עם הבשלתם, מלמדים את הפגים בהדרגה לינוק. בדרך כלל קל יותר לפגים למצוץ מפטמת בקבוק, ורק בהמשך הם לומדים בהדרגה לינוק מהשד. לפיכך, מחייבת צורת ההאכלה של הפג שאיבת חלב אם והקפדה על אחסון נאות שלו עד למועד ההזנה. אם הפג שלך עדיין קטן ובאינקובטור, יכול להיות שיעבור עוד זמן רב עד שייצמד לפטמה ויניק ממנה באופן ישיר. עד שיגיע הרגע המאושר הזה, תאלצי להיות מחוברת למשאבת חלב מעצבנת, קרירה, פלסטיקית ולעיתים גם מרעישה. התחליף הרבובטי הזה, הנקרא משאבת חלב, הולך להיות צמוד אליך כל יום לפחות שמונה פעמים ביום, כל שלוש שעות. זו משימה לא פשוטה – במיוחד עבור אמהות לפגים שאשפוזם עומד להיות ארוך. מה שיכול להקל עליך במשימה הזו הוא התמונה של אותו יום מאושר בו הפג/ים שלך יצאו מהאינקובטור, ישתחררו/ הביתה ויוכלו/ להתחבר אליך ופשוט לינוק. אנו ממליצים בחום להתייעץ עם יועצת ההנקה של מחלקת היולדות בבית החולים בכל הקשור באופן השאיבה, תדירותה וכו'.

### הימים הראשונים לאחר הלידה

בימים הראשונים לאחר הלידה הגוף מייצר חלב צהבהב וסמיך הנקרא קולוסטרום. הקולוסטרום מספק את רכיבי התזונה הנחוצים לתינוק באופן מרוכז בנפח קטן. הקולוסטרום מותאם לצרכי התינוק: יחסית לחלב הבשל הלבן, שמגיע יומיים עד שלושה ימים לאחר הלידה, הקולוסטרום מכיל פחות שומן ולקטוז (וכך קל יותר לעיכול) ועשיר יותר בפחמימות ובחלבון. יש לו אפקט משלשל קל, שעוזר לתינוק להפריש את המקוניום (הצואה הראשונה) ואת עודפי הבילירובין וכך עוזר במניעת צהבת.



הקולוסטרום מכיל נוגדנים רבים ותאי דם לבנים, שמגנים מפני וירוסים, חיידקים וזיהומים אחרים. הוא עוזר לבסס את החיידקים הטובים במערכת העיכול של התינוק, ומכיל גם פקטורי גדילה, שעוזרים להבשלת מערכת העיכול של התינוק. חשוב להתחיל ולסחוט את הקולוסטרום מהשד בשלב המוקדם ביותר, כמה שיותר קרוב ללידה.

היות והקולוסטרום צמיגי ודביק (לעיתים מזכיר במרקמו דבש) אפשר ואף רצוי להתחיל ולסחוט אותו באופן ידני (ללא משאבה) לתוך כלי סטרילי. סחיטת הקולוסטרום מהשד במועד קרוב ככל הניתן ללידה יכולה למנוע בעיות באספקת החלב בהמשך הדרך. סחיטה ידנית של הקולוסטרום מתבצעת כך :



1. יש להניח את האצבע והאגודל מקבילות אחת לשניה, כל אחת כשני סמ' מהפטמה.
  2. ללחוץ עם האצבעות פנימה לכיוון הצלעות (לתוך השד).
  3. להמשיך וללחוץ תוך כדי נסיון לחבר את האצבעות בתוך השד ומשיכה קדימה של האצבעות (למטה כלפי הפטמה).
- בסופו של דבר זאת צורה מעגלית - פנימה: אצבע אחת לשניה וכלפי הפטמה. חשוב להדגיש שהעבודה נעשית על הרקמה הפנימית ולא על גבי העור. עם שאיבת הקולוסטרום חשוב לתת אותו לפג באופן בו הוא מוזן (זונדה / בקבוק). כשכמויות החלב גדלות (מספר ימים לאחר הלידה), ניתן להתחיל להשתמש במשאבת חלב.

### אז איך בעצם מתחילים לשאוב?

שאיבת חלב שונה מהנקה. על מנת להצליח בשאיבת חלב - אם חשובה ההתמדה. לעיתים בשאיבות הראשונות לא יצא חלב כלל או שיצא מעט חלב - 10 מ"ל, 20 מ"ל. המשאבה המשוכללת ביותר אינה מדמה לחלוטין את פעולת היניקה כפי שהיא מבוצעת ע"י התינוק, וגוף האם צריך להתרגל להפריש את הורמון

האוקסיטוצין הגורם לשחרור החלב – עבור משאבה ולא עבור יונק אמיתי. התחלת השאיבות היא לא פשוטה. הגוף שעוד לא הספיק להתאושש מהלידה צריך ללמוד לבצע פעולה חדשה שאינה מוכרת לו ובנוסף לכך את מרגישה כל הזמן במבחן.

בניגוד לאמא שתינוקה נולד בזמן ומניקה אותו לפי רצונה, לך מודדים כל CC. הכמות שהתינוק שלך אוכל מחושבת על ידי רופא ולא על ידי מנגנון הביקוש וההיצע הטבעי ואת צריכה לספק את הסחורה כל 3 שעות.

יכול להיות שתרגישי שבמקום זמן שאת יכולה להעביר בישיבה ליד האינקובטור בליטוף הגב המתוק של התינוק את מעבירה לבד בחדר ההנקה מול המשאבה. יש סיכוי שאפילו תשאלי את עצמך אם את עושה את הדבר הנכון ואם לא עדיף לתינוק שאמא שלו תהיה לידו מאשר ליד איזו מכונה בחדר נידח.

אנא זכרי, אחד לא בא על חשבון השני. חלב האם חשוב ביותר וכך גם שהותך ליד הפג. במידה וזמנך קצוב (ילדים נוספים וכד') אנו בטוחים כי תבחרי בדרך הנכונה. לא תמיד ניתן לעשות הכול ולפעמים צריך לבחור, אך אל תשכחי שחלב האם עשוי להעניק לילדך הגנה ושהות קצרה יותר בפגייה, אך כך גם נוכחותך הפיזית לידו. אספקת חלב עובדת על מנגנון של ביקוש והיצע – שמירה על רמת חלב טובה תלויה בגירוי סדיר של השד על ידי התינוק או על ידי שאיבה. גם כשמדובר בתאומים, חשוב שתדעי שהגוף שלך מודע לעובדה שהוא מזין שני תינוקות ויכול לייצר מספיק חלב עבור שניהם.

## איך לבצע שאיבה באופן הנכון ביותר?

- חשוב לשאוב באופן הדומה להזנת תינוק (לנסות לדמות להנקה), לפחות שמונה פעמים ביום, או כל שלוש שעות.
- חשוב להקפיד ולשאוב חלב גם בלילה, היות והורמון הפרולקטין, האחראי על יצירת החלב, מופרש בשעות אלו. התעוררות קצרה לשאיבה בלילה תשמור על אספקת החלב. אמהות רבות מספרות כי מה שעזר להן להתעורר לשאיבות בלילות היא המחשבה כי אם התינוק היה כבר בבית ודאי היו ישנות עוד פחות ולכן התעוררות לשאיבה אחת במהלך הלילה היא עניין פשוט יחסית.
- בימים הראשונים כשיש מלאות, גודש ורגישות בשדיים ניתן לשים קומפרסים קרים 20 דקות לפני השאיבה. קומפרסים אלו עשויים לעזור לשחרר את החלב במצב של גודש.
- חשוב מאוד לא להגיע למצב של גודש ולהקפיד על שמונה שאיבות ביום.
- מומלץ לשאוב כ-5 דקות מכל צד \* 3 פעמים = סה"כ 15 דקות לכל שד. אם את משתמשת במשאבה כפולה את יכולה לשאוב שאיבה כפולה של 15 דקות.



- במידה ויש צורך להגביר את כמות החלב כדאי לשאוב עוד 3 דקות לאחר שהחלב נגמר.
- מומלץ להתחיל את השאיבה בעוצמת ואקום נמוכה ביותר ולהעלותה כל עוד לא חשים כאב.
- אם תקפידי על שמונה שאיבות ביום, עשוי להיווצר מצב בו ייצור החלב שלך יהיה גבוה מהצריכה היומית הנוכחית של הפג/ים שלך. גם אם את מייצרת יותר חלב ממה שהפג שלך צורך חשוב שתמשיכי לשאוב שמונה פעמים ביום. יש יתרון גדול במצב של עודף חלב לתקופה של השחרור מהפגייה, בה כמויות החלב שיצרוך התינוק/ות יעלו בהדרגה ובהתאם למצבים כמו קפיצות גדילה או צריכה קלורית גדלה של התינוק/ות. במידה ויש לך חלב עודף תוכלי להקפיא אותו על פי ההנחיות המופיעות בהמשך.

### באילו משאבות רצוי להשתמש ?

- שאיבה במשאבה דו צדדית (ששואבת משני הצדדים במקביל) מגבירה את הכמויות וחוסכת זמן יקר. שאיבה דו צדדית מסייעת במיוחד אם את אמא לתאומים ורוצה להגיע לאספקת חלב מספקת לשניהם.
- לא כדאי להשתמש במשאבות הקטנות או במשאבה הרגילה שניתן להשאל ביד שרה. עדיף לקחת מהפגייה מכתב המאשר שאכן יש לכם פג, ואתם צריכים משאבה טובה (ניתן לשאול גם מיד שרה) ולהשאל / לשכור משאבות אוטומטיות (כמו ה"מדלה לקטינה" / "מדלה סימפוני" / "ספקטרה" / "אמדה" / "מדלה Free Style").

### טיפים להגברת כמות החלב:

- חשוב מאוד להאמין בגוף שלך שהוא מסוגל להזין את התינוק בתזונה הטובה ביותר.
- להביט על תמונה של התינוק/ות - פעולה זאת מפעילה את רפלקס שחרור החלב.
- להריח חיתול בד עם ריח הגוף של הפג/ים שלכם.
- לשאוב לאחר קנגורו והנקה.
- לשאוב בתנוחה נוחה ובאווירה רגועה.
- במידה ובכל זאת תפוקת החלב אינה מספקת, ניתן לקחת כדורי חילבה. אלו הם כדורים טבעיים העוזרים להגביר את כמות החלב. המינון המומלץ הוא 3 כדורים 3 פעמים ביום (3\*3) - חשוב להתיעץ עם רופא לפני לקיחת הכדורים.



- חשוב להימנע מנענע ומרווה שעלולים לגרום לירידה בתפוקת החלב.

ועוד כמה עצות כלליות :

- ברוב הפגיות בארץ, מרבית האחיות עוברות קורסים בנושא הנקה והן נקראות תומכות הנקה, או מדריכות הנקה. מטבע הדברים הן הכי זמינות והכי נגישות, השתמשו בהן.
- גם אם הפג שלכן עדיין קטן ולא יכול לינוק בעצמו, אתן יכולות לתת לו להתנסות במגע עם הפטמה גם כשהוא קטן, בזמן הקנגורו. בזמן הקנגורו כדאי לקרב את הפג לשד, ואפשר אפילו לסחוט כמה טיפות ולמרוח על השד כדי שירגיש בטעם.
- חשוב מאוד לשתות ולאכול בריא ומספיק. חשוב לא פחות, לנוח. אל תשכחי כי אך זה עתה ילדת תינוק/ות, ואת חייבת להחזיר לעצמך את הכוחות שאבדו.
- לנסות להשיג שני סטים של כלי שאיבה ומברשות ניקוי, אחד בבית ואחד בתיק או בארונות בפגייה.
- מומלץ לא לנקות את כלי שאיבה ב"ספטל סקרב" (נוזל ניקוי הידיים בפגיות) אלא בסבון כלים. הספטל סקרב עלול להשאיר משקע.
- שגרת שאיבות עלולה להפוך למאוד מתישה ומשעממת. מומלץ לשלב את שאיבה עם פעילויות נוספות כגון קריאה, שיחות טלפון ועוד.
- לא להשוות ולא להתייאש מהאמהות האחרות השואבות איתכן בפגייה. ייצור החלב משתנה מאם לאם ואין טעם בהשוואות שעלולות להיות מתסכלות.
- בכל מקרה של חום, מחלה או נטילת תרופות, יש להתייעץ עם יועצת הנקה מוסמכת לגבי המשך ההנקה/שאיבה. יש לעדכן את הצוות הרפואי כי לפעמים השפעת מחלה או תרופה יכולה לעבור גם לפג.

## ומה עושים אם בכל זאת אין מספיק חלב?

כדאי ליצור קשר עם יועצת הנקה מוסמכת (IBCLC) בהקדם האפשרי (פרטים ניתן להשיג באתר "ליגת לה לצי" באינטרנט). במקרים של ירידה חדה בתפוקת החלב ישנו טיפול תרופתי שעשוי לעזור – שאלו את הרופאים בפגייה. אך חשוב שתזכרי – ללא הגברה של גירוי השד על- ידי יניקה או שאיבה מרובות, התרופה לא תועיל. אם יש מעט מדי חלב, כדאי להוסיף עוד מספר שאיבות: בזמן השהות בפגייה, תוסיפי שאיבות ביניים, נניח שאיבה ארוכה כשמגיעים ועוד שאיבה קצרה כל שעתיים. תוך יומיים עשויה להיות עליה בכמות החלב.

## איך מאחסנים חלב שאוב?

### אחסון חלב בפגייה

- עם ההגעה לפגייה חשוב לברר את ההוראות המקומיות בנושא שאיבת חלב אם ואחסונו. לכל פגייה נהלי סטריליזציה משלה וחשוב להקפיד עליהם.
- הקפידו היטב על נהלי המחלקה שכן חלב שאינו מסומן על פי הנהלים עלול להיזרק.
- יש לרשום על כל כלי אחסון את תאריך, שעת השאיבה, שם הילד/ים וכמות החלב ב- cc.
- יש לסדר את השקיות/כלים לפי הסדר, כך שהחלק שנשאב ראשון גם יינתן ראשון.

### אחסון חלב אם בבית (לפי הנחיות משרד הבריאות)

#### אחסון בטמפרטורת החדר:

אפשר לשמור חלב אם עד 10 שעות בטמפרטורות חדר של 19-22 מעלות צלזיוס, ועד 4 שעות בטמפרטורת חדר של 22-25 מעלות צלזיוס.

#### אחסון במקרר:

ניתן לשמור חלב אם שאוב במקרר עד 8 ימים.

#### אחסון במקפיא:

- מקפיא הנמצא בתוך מקרר (טמפרטורות שונות של פתיחה חוזרת של דלת המקרר) עד שבועיים.
- מקפיא בעל דלת נפרדת מן המקרר (טמפרטורות שונות בשל פתיחה חוזרת של דלת המקפיא) - עד 3-4 חודשים.
- הקפאה עמוקה (מינוס 19 מעלות צלזיוס) - 6 חודשים ויותר.
- יש להניח את הכלי בעומק המקרר או המקפיא ולא בקדמותו או על מדף בחלק הפנימי של הדלת.

### הפשרה וחימום חלב

- חלב אם, שהיה במקרר, יש לחמם לטמפרטורת החדר בתוך כלי עם מים חמים.

- חלב קפוא אפשר להוציא שעה לפני השימוש, ויש לחמם בכלי עם מים חמים, או להפשירו בטמפרטורת החדר.
- אפשר להוציא את החלב מהמקפיא למקרר ולהשתמש בו בתוך 24 שעות מרגע ההוצאה למקרר.
- אפשר להשתמש בשאריות חלב שהופשרו בתוך 4 שעות מרגע ההפשרה. לאחר מכן יש להשליכן.
- אין לחמם את חלב האם במים רותחים או במיקרוגל.
- לשומן החלב יש נטייה להיפרד ולצוף למעלה לכן יש לערבב בעדינות חלב אם שהופשר ולבדוק את הטמפרטורה שלו לפני האכלה.

## מעבר משאיבה להנקה

בשעה טובה, הגעתן לרגע המאושר בו הפג שלכן כבר מספיק גדול כדי לנסות ולינוק בעצמו.

כשמנסים להניק בפעמים הראשונות פג, מומלץ להיות לפני שאיבה (לפני ששאת חלב) כשהשד מלא אך לא גדוש. זאת על מנת שבמאמץ מינימאלי החלב יזרום. בתום ההנקה כדאי לשאוב חלב על מנת להשלים את הארוחה.

במידה והשד גדוש, יש לרוקן אותו מעט לפני ההנקה על מנת שאזור ההילה והפטמה יהיה רך ויאפשר הצמדות קלה יותר לתינוק.

גם כשהפג מתחיל לינוק חייבים להמשיך לשאוב. פגים הם חלשים וקשה להם "לרוקן" את השד. השאיבה יוצרת מצד אחד עודף חלב ומקלה על הפג את היניקה עד שובע, ומצד שני שומרת על אספקת החלב. מכיוון שהגוף מייצר לפי דרישה, אם לא תשאבי והתינוק לא יצליח לרוקן שד, המוח יקבל פקודה להקטין את יצור החלב, ואז ייווצר "מעגל קסמים" לא רצוי. כדאי לשאוב את שארית החלב מהשד לאחר ההנקה בשלבים הראשונים.

- לפגים רכים קשה לעיתים לינוק. הם מרבים להירדם במהלך האכלה (גם מבקבוק) וחשוב להעיר אותם ולעזור להם לינוק על ידי החזקה עדינה של הלסת וחיכוך פעולת יניקה (העלאה והורדה של הלסת).
- מהרגע שהפג אוכל דרך הפה, ניתן וחשוב להציע לינוק. חשוב לזכור שכל פג עושה את המעבר להנקה בקצב משלו: ישנם פגים שהם קטנים וחלשים וההנקה קשה להם ואילו אחרים מצליחים לינוק היטב כבר משלב מאוד מוקדם. גם אם חווית ההנקה לא תמיד מוצלחת, חשוב לחזור ולהציע לפג לינוק על מנת לאפשר לו את התרגול שיכול לסייע לו למעבר להנקה.



כדאי מאוד להציע לפג יניקה בתחילת הארוחה ובמידה והוא מתקשה לאפשר לו להשלים את יתר הארוחה מבקבוק.

- עבור פגים קטנים וחלשים, ניתן להשתמש בשיטה של הצעת מעט חלב-אם בבקבוק, אח"כ מעבר להנקה ולסיום שוב בבקבוק. שיטה זו מאפשרת לפג קבלת אנרגיה להתמודד עם עבודה חדשה כמו יניקה.
- פגים המתקשים ביניקה ישירה מהשד יכולים להיעזר בפטמות סיליקון כשלב מעבר עד שהם מתחזקים ולומדים לינוק. עם זאת, שימוש לא נכון בפטמות סיליקון עלול לפגוע בהנקה ולכן אם בחרת או הומלץ לך להניק עם פטמת סיליקון חשוב כי תעשי זאת תחת השגחה מקצועית.
- אם התחלתן הזנה בבקבוק, חשוב להקפיד שהחור בפטמת הבקבוק הוא קטן ככל שניתן (שיצטרכו להתאמץ). לידיעתכן, עמותת לה"ב מגייסת תרומות פטמות פגים חד פעמיות, אותן לא ניתן לרכוש ברשתות הפארם והן מצויות בפגיות בלבד. נשמח לתמוך בכן בימים הראשונים שלאחר השחרור. כל שעליכן לעשות הוא לפנות לקו החם ואנו נשלח אליכן את הפטמות.

## תמיכה נוספת בהנקה

מידע נוסף ותמיכה תוכלי לקבל באתרי האינטרנט הבאים:

- באתר העמותה [www.pagim.net](http://www.pagim.net) תוכלי למצוא מאמרים וכן סיפורים אישיים של אמהות מניקות לפגים.
- פורום "יעוץ הנקה" בתפוז בניהולה של אסתר גרוניס, הכולל גם מאמרים מצוינים (פורום מס' 556).
- פורום "הנקת תאומים - תמיכה" בתפוז, בו תוכלו להיעזר בידע של אמהות שילדו תאומים פגים (פורום מס' 1499).
- אתר האינטרנט "לינוק" [www.linok.net](http://www.linok.net)
- אתר ליגת לה לצ'ה בישראל <http://www.llisrael.org.il>: ליגת לה לצ'ה הינה עמותה רשומה, אשר המדריכות החברות בה מעניקות תמיכה ומידע בהתנדבות, בנושא הנקה.
- האתר [www.menikot.com](http://www.menikot.com) בו תוכלי למצוא גם רשימה של יועצות הנקה מוסמכות IBCLC על פי חלוקה לאזורי המגורים.
- באתר של בפקס, המייבאים את מוצרי מדלה, תוכלי למצוא מידע רב נוסף. [www.bepex.co.il](http://www.bepex.co.il) תחת מדלה.
- ניתן לשאול משאבות חלב מיד שרה (טלפון: \*6444) או מגמ"ח אחר הקיים באזור מגוריכם.

## Developmental Care – טיפול התפתחותי תומך

מאת: דליה זילברשטיין, RN, PhD, מוסמכת NIDCAP אחראית על טיפול התפתחותי תומך פגייה, מרכז רפואי מאיר.

ההתקדמות הטכנולוגית האדירה שחלה בתחום הנאונטולוגיה (רפואת פגים) בשני העשורים האחרונים הביאה לאחוזי הישרדות גבוהים של פגים צעירים מאוד. במקביל, חל שינוי ניכר בתפיסת אנשי המקצוע את הפג וכן במודעות לצרכיו המיוחדים. אם בעבר הייתה התייחסות כמעט בלעדית לצרכים הרפואיים של הפג, הרי שבימינו גוברת ההתייחסות גם לצרכיו ההתפתחותיים המוקדמים, הבאים לידי ביטוי בסביבה טיפולית – הפגייה – שלעיתים אינה מותאמת דיה לצרכים אלה. סביבת הפגייה שונה באופן ניכר מהסביבה של הרחם. לעיתים, שוררים בפגיות תנאים המהווים גורמי דחק (סטריס) עבור הפג המתפתח – כדוגמת רעש, אור, כאב, או ניתוק מהאם. חוקרים מתחומים שונים סבורים כי לחשיפה לסטריס השפעות על ההתפתחות העתידית. זאת כנראה, בשל העובדה שמערכת העצבים המרכזית של הפג שרויה בזמן היוולדו בתהליך הבשלה פעיל ורגיש. לכן, בד בבד עם ההתקדמות הרפואית שחלה בפגיות, גברה הדאגה בקרב אנשי המקצוע באשר להשפעתה של סביבת הפגייה, על הפג ועל התפתחותו העתידית. היום ברורה החשיבות של התאמת הסביבה וסגנון הטיפול לצרכים הייחודיים של הפג, כבר מתחילת דרכו בפגייה. טיפול המונחה על פי עקרונותיה של גישת ה- Developmental Care נותן מענה לצרכים אלה.

הטיפול ההתפתחותי התומך הינה גישה נוספת לטיפול בפג, הכוללת מגוון התערבויות המיועדות להפחית את הסטריס בפגייה. הגישה פותחה תחילה על ידי ד"ר אלס מאוניברסיטת הרווארד, ואומצה בשנים האחרונות בפגיות רבות ברחבי העולם.

הגישה דוגלת בסגנון טיפול המותאם למאפיינים ולצרכים הייחודיים של הפג, ובהקניית תנאים אופטימליים להתפתחותו המוקדמת. ההתייחסות הפרטנית להתנהגות הפג ולספי הרגישות שלו במישור הפיזיולוגי והמוטורי מהווה מרכיב מרכזי בהבנתה של הגישה וביישומה. בנוסף, הגישה הנוירו-התפתחותית רואה בהורים ובחיצוק הקשרים המוקדמים הנרקמים בין ההורה לפג בזמן שהותו בפגייה, אבן יסוד וחלק אינטגרלי של הטיפול הניתן לתינוק בפגייה. מטרותיה העיקריות של גישת ה- Developmental Care הן:

- להפחית את הסטריס אליו נחשף הפג (stress regulation).
- לקדם את ההבשלה והארגון במישור הנוירו-התנהגותי. (neurobehavioral organization)
- לקדם את הקשר המוקדם בין הורה לפג.



כיום, קיים בסיס ראיתי נרחב בספרות אודות השפעותיה החיוביות של הגישה הנוירו-התפתחותית (ובפרט על שיטת ה-NIDCAP) על המהלך של הפג בפגייה, על התפתחותו, ועל מסוגלות ההורים ותפקודם.

לעשייה בתחום הטיפול ההתפתחותי התומך רבדים שונים. בראש ובראשונה נדרשת הכשרה מתאימה של הצוות בנושאים כדוגמת התפתחות המוח, התנהגות של פגים, תגובות לדחק, יכולות וקשיים של פגים צעירים. פעולות יומיומיות כדוגמת רחצת הפג או שקילתו, השכבתו ונידו, נעשות על פי רוח הגישה בצורה עדינה, מרגיעה והדרגתית יותר. התנהגות התינוק ותגובותיו מעצבות את האופן שבו נעשות הפעולות השונות.

הגישה כוללת גם תשומת לב לסביבה ולסגנון הטיפול, ולהתאמתם לצרכים ולרגישויות של הפג.

דוגמאות לכך הן: עמעום האורות, כיסוי חלקי של האינקובטורים וגם של העריסות, דיבור בקול חלש, התנהלות שקטה בתוך הפגייה, קידום שיטת ה"קנגורו" והקניית תנאים טובים יותר לכך ע"י הצבת פרגודים וכורסאות נוחות המאפשרות להורה לעשות "קנגורו" רגוע וממושך.

בנוסף, ניתן דגש מיוחד על הפחתת כאב במהלך פעולות שונות, על שימור מרבי של שינה ללא הפרעות, על תיאום בדיקת הרופא למחזור השינה ולזמני הערות של הפג, על השכבתו בתוך "קן" גמיש השומר ברכות על תנוחתו האסופה, על עטיפתו של הפג בשמיכות ומצעים נעימים שהוריו מביאים מהבית, ועל קצב טיפול איטי והדרגתי המאפשר לפג להסתגל לשינויים ולגירויים השונים סביבו. הורי הפגים הינם במוקד העשייה. ההדרכה והתמיכה בהורים מיועדות, בין היתר, לקדם את המגע והקשר ביניהם לבין תינוקם, כבר מתחילת דרכם ההתפתחותית המשותפת.

ברוח הגישה, אתם כהורים יכולים לתרום רבות לרווחתו של תינוקכם. להלן ה- "Top 5", אותם 5 דברים שאתם- ורק אתם - יכולים לתת לתינוקכם, כבר מתחילת דרכו בפגייה.



## " TOP 5 "

1. **חלב אם:** התחילי לשאוב בהקדם האפשרי לאחר הלידה, ועל פי ההנחיות של צוות הפגייה. זכרי כי אחד הסודות להצלחה בשאיבה טמון בתדירות השאיבות. ההמלצה המקצועית הינה כ-8 שאיבות ביום. חלב אם נחשב למזון הטוב ביותר למערכת העיכול הלא בשלה של הפג, גם הטיפות הראשונות (קולוסטרום) חשובות, אותן ניתן לאסוף ע"י מזרק קטן ולתת לפג לכשיתחיל לאכול. יש הקוראים לחלב ראשוני זה "חלב נוזלי". ראי התחייסות מורחבת בפרק אודות חלב האם.

2. **החזקת קנגורו (Skin To Skin):** החזקה זו, שבה התינוק נצמד לחזה החשוף של האם או האב, השפעות חיוביות רבות, בין היתר על מהלכו הרפואי של התינוק, על התפתחותו לטווח הקצר ולטווח הארוך, על מצב הרוח של האם, ועל יצירת החלב. "הקנגורו" נחקר בעבודות רבות. ההמלצה להחזיק פגים באופן המיוחד הזה ברורה ומוסכמת, כמובן בהתייעצות ובתאום עם הצוות המטפל, כל מקרה לגופו.
3. **מגע תומך, תוחם ומכיל (Containment):** גם כאשר לא מתאפשרת הוצאת תינוק ל"קנגורו" מסיבות שונות, ישנן דרכים חלופיות לספק לו/ לה את המגע התומך והאוהב לו הוא זקוק. פגים נהנים לרוב ממגע רצוף בכל כף היד, תוך כדי איסוף הידיים והרגליים, אשר מתפזרים או נמתחים כאשר התינוק אינו רגוע. פגים נוטים ליהנות פחות ואף "להתעצבן", כשנוגעים בהם באופן נקודתי, רק עם אצבע ובליטופים קצרים. מגע "תומך" עוזר מאוד לתינוק לשמור על הנינוחות והרוגע אליהם הוא זקוק להחלמה ולגדילה. בהדרגה ילמד תינוק להכיר ולזהות את טיבו של המגע המיוחד שלך.
4. **ליווי בעת האכלה בזונדה:** נכון, חלב יורד מעצמו דרך הצינורית אל הקיבה של תינוק. אולם, אין זה אומר שהתינוק אינו זקוק לליווי ותמיכה בזמן זה. מומלץ שתיקח/ חלק פעיל בארוחה של תינוק גם בשלבי ההאכלה דרך זונדה, שהרי זו עבורו ארוחה לכל דבר ועניין. את יכול/ להחזיק את הזונדה וכך לשלוט על קצב ירידת החלב על פי גובהו של המזרק, או לחילופין לשים את ידייך על תינוק כפי שהוסבר לעיל. תינוק גם יוכל לקבל את ארוחתו כשאת עושה "קנגורו". ובכלל, מומלץ לדאוג לבטיחות ולרוגע של תינוק בזמן הארוחה, וכך להפוך זמן זה למהנה עבורו.
5. **מציצה שלא לצורך הזנה (Non-Nutritive Sucking):** זו מציצה שתינוק עושה כשמגישים לו בעדינות את המוצץ או את שד אימו. הוא לא ממש ניזון, הוא רק מוצץ. פעילות זו חשובה להתפתחות יכולת המציצה של התינוק, ותורמת גם לרוגע ונינוחות. מומלץ להציע לתינוק מוצץ לקראת הארוחה, וגם במהלך הארוחה בזונדה. עם זאת, חייבים לעשות זאת בעדינות, לתת לתינוק להתרגל לגירוי החדש בפיו, ובעיקר לבחון את תגובתיו. לא תמיד התינוק ירצה את המוצץ. לעיתים ייקח לו כמה שניות להתרגל אליו ולהיות מוכן לקבל אותו בפיו. יש מוצצים מיוחדים לפגים מאוד קטנים, והתאמת המוצץ לתינוק חשובה. בהמשך, מומלץ לקרב תינוק ער, פעיל ו"מחפש" בזמן ה"קנגורו", לשד אימו.



## תשובות לשאלות נפוצות (מהסביבה)

לבני משפחה, לחברים של הורים לפגים ולמי שרוצים לעזור ולתמוך ולא ממש יודעים איך: להלן תשובות לשאלות שמגיעות מידי פעם לידי לעמותה.

### מה אפשר לקנות/להכין לתינוק ולהורים?

#### לתינוק:

- (הערה – יש לבדוק עם הפגייה את מדיניותה הספציפית לגבי כל מתנה מהרשימה)
- לסרוג כובע צמר (לברר קודם את היקף הראש ואת הסכמת הפגייה).
- להכין ספר תמונות שחור-לבן (שוב-תלוי במדיניות הפגייה).
- לקנות בובה קטנה שאפשר להציב או לתלות על האינקובטור (מבחוץ או מבפנים).
- לקנות גרביים קטנטנים וקוקיות כדי שלא יפלו מהרגליים (רגל של פג ממוצע היא דקה מאוד מהרגל).
- להשיג טייפ או צעצוע מנגן (שוב-לפי מדיניות הפגייה).
- להשיג שמירה קטנה לעריסה.

### איך אפשר לעזור להורים?

- להשיג ערכת קפה לפגייה, שבה שני ספלים וקופסאות קטנות של קפה, תה וסוכר.
- לרכוש מנוי למגזין טוב או ספר טוב.
- להכין מגשיות עם אוכל טוב תוצרת בית, אפשר אפילו קפוא.
- אם יש ילדים גדולים בבית אפשר לעזור באמצעות שירותי בייביסיטר, הסעות אל וממוסדות החינוך, כביסות, אוכל לילדים הגדולים וכד'.
- התקשרו והתעניינו, אך שימו לב והיזהרו לא להפוך התעניינות למטרד.
- אל תיעלבו אם ההורים אינם עונים להודעות או אינם מתקשרים בחזרה. כרגע יש להם דברים חשובים יותר להתמודד איתם.
- בקרו את ההורים בבית החולים ביקורי תמיכה קצרים, שבו איתם במזנון של בית החולים לכוס קפה, והביאו להם סנדוויץ' טוב או עוגה ביתית. גלו הבנה אם ההורים מתעכבים בתוך הפגייה.
- שאלו את ההורים אם הם רוצים שתעזרו להם בחיפוש מידע באינטרנט.
- הפנו אותם לאתר העמותה [www.pagim.net](http://www.pagim.net) ולחברות ההדרכה מטעמנו.
- הפנו אותם לקו החם של העמותה במידת הצורך ובהחלט אתם מוזמנים לפנות גם כן.
- הבינו שזו כנראה אחת התקופות הקשות ביותר שההורים יעברו בחייהם.

## האם אומרים "מזל טוב" להורים לפגים?

שאלה קשה. יש הורים שעצוב להם לשמוע איחולי "מזל טוב" כשמצבו של התינוק קשה, ויש הורים שנעלבים אם לא אומרים להם "מזל טוב". תגובה בטוחה ודיפלומטית הינה "שיעבור בשלום".

בקשו לראות תמונות של התינוק, רק אם ההורים מאשרים שאלו במה אפשר לעזור, שמחו בכל התקדמות, זעירה ככל שתהיה, והיו קשובים.

## מה לא כדאי להגיד להורים לפגים?

- "יהיה בסדר!" זו הבטחה?
- "800 גרם? ואללה, פחות מחבילת סוכר!"
- "800 גרם? היא עוד תגדל. הקטנים האלה גדלים הכי מהר. "לשכנה של גיסתי יש בן דוד שנולד במשקל 400 גרם והיום הוא סבל בחברת הובלות" יש דוגמאות לכל מקרה, גם לפגים רבים שלצערנו לא שרדו את הפגייה...
- "איזה כיף לך, לא היית צריכה לעבור את החודש התשיעי ועוד בשיא הקיץ" – הו, מה האם הייתה מוכנה לתת כדי לעבור את החודש התשיעי גם בקיץ...
- "מתי יתנו לה להשתחרר הביתה?" "מתי היא תנשום לבד?" "מתי תוכלו להחזיק אותה?" "מתי היא תוכל לינוק?" – לא לכל השאלות ישנן תשובות וזה עלול להציק להורים.
- אל "תלחצו" בנושא השאיבה וההנקה. עודדו, סייעו במה שניתן (לרוץ ל-ייד שרה" ולהשיג משאבת חלב, לקנות שקיות הקפאה, לדבר עם יועצת הנקה, לקחת את הילדים הגדולים לסיבוב בגינה כדי שהאם תוכל לשאוב ועוד) אבל אל תנזפו או תעוררו רגשי אשם, זה לא פשוט ולא קל.
- כשתראו תמונה של התינוק, אל תשוו אותו לעכבר/קוף/זבוב/חייזר. מצחיק, זה בטוח לא. התפעלו ממנו כמו שמתפעלים מכל תינוק אחר, גם אם זה לא קל, היולדת היא אם, גם אם לפג.
- תמכו גם בהורה הנוסף. פעמים רבות מתייחסים רק ליולדת האם ושוכחים כי גם ההורה הנוסף זקוק לתמיכה הרבה יותר ממה שהסובבים חשים.

**והכי הכי חשוב, הישארו חברים. אל תתרחקו כי לא מתקשרים אליכם בחזרה. הבינו אותם!**



לצערנו, לא כל יציאה מהפגייה הינה שמחה. אמנם יכולות הטיפול בפגים התקדמו משמעותית בשנים האחרונות, אך עדיין לא תמיד ידה של הרפואה על העליונה. במרבית הפגיות ישנן עובדות סוציאליות מנוסות ומקצועיות המסייעות לעבד את האובדן. ניתן להיפגש לשיחה אחת שעשויה לארגן ולתת כלים טובים להתמודדות, או למספר שיחות (לפי הצורך) על מנת להתחזק. לעתים מפנה העו"ס להמשך טיפול בקהילה.

תחושת האובדן שלכם לגיטימית. כן, אמנם הילד לא יצא מעולם מבי"ח, אך הוא היה הילד שלכם ואיתו אבדו תקוות, חלומות ואמונות. תחושת אובדן מסוימת תימשך לאורך כל חייכם, אך עוצמתה עשויה לקהות עם הזמן. קחו בחשבון שהסביבה תנסה לעודד אתכם להיכנס להיריון ולהביא ילד חדש על מנת לפצות את עצמכם. ייתכן שיאמרו לכם ש"במצב של הפג שלכם, כנראה שטוב שהוא מת", או משפטים שכוונתם דומה. הסביבה הקרובה לכם לא ממש יודעת כיצד להגיב על האובדן שלכם, ויתכן שיאמרו משפטים שכוונתם טובה (ולפעמים גם יש בהם מידה של אמת) גם אם הם פוגעים מאוד. אמרו לקרובים לכם מה אתם לא רוצים לשמוע ומה כן ושוחחו על הכאב שלכם עם מי שאתם יכולים. שוחחו עם העובדת הסוציאלית של בית החולים או עם איש מקצוע אחר. באם רלוונטי עבורכם, בררו עם הרב מהם הלכות האבלות במקרה שלכם. באם אתם מעוניינים, בררו האם מדובר בקבורת אחים, האם ניתן לבצע קבורה פרטית בנפרד, או לציין על קבר האחים את שם הנפטר. ישנם פורומים שונים של הורים שחוו אובדן, בהם ניתן להעזר. בפורטל 'תפוז' קיים פורום "אובדן היריון תמיכה", שחלק ממשתתפיו הם הורים המתמודדים עם אובדן פג. קבוצת הפייסבוק "הורים לפגים", מכילה אף היא לא מעט הורים שחוו אובדן בפגייה וניתן ליצור עמם קשר בקלות. צורת החשיבה שעזרה לרובנו להתמודד עם האובדן היא הידיעה כי ככל הנראה, הדבר הנכון ביותר לאותה סיטואציה התרחש, גם אם אין אנו מבינים מדוע. עובדה זו, גם אם אין בה כדי להשכיח את הצער והכאב, מקלה ולו במעט את קבלת הדין. באם ישנו עוד פג חי בפגייה, נסו למקד את כוחותיכם בו, בבריאותו ושלמותו, נסו לשאוב ממנו כוחות להתמודד ונסו להיות עבורו עד כמה שניתן. כן, זה לא 'פייר', זה מכעיס, זה מקומם, זה בלתי נתפס. זה לא עוזב את מחשבותיכם, זו צלקת שלא תעבור לעולם. אתם מרגישים שהעולם שוב נפל עליכם, כמה מכות בן אדם יכול לספוג (לא מספיק הלידה המוקדמת?) ושוב, אתם מרגישים לבד ולא מובנים. אבל חשוב שתדעו, אתם לא לבד, ולצערנו ישנם הורים נוספים שחוו אובדן שכזה וחשים תחושות זהות למה שאתם מרגישים כעת. אז הרשו לעצמכם את הזמן להתאבל, סייעו לעצמכם בעזרה מקצועית או באחת הקבוצות.

זה אמנם לא מהווה נחמה כעת, אך אכן, כמו כל דבר בחיים, גם כאן הזמן עושה את שלו. הפצע המדמם הזה, לאט יגליד ותשאר רק הצלקת. זה לעולם לא יעלם, אך הכאב ילך ויפחת. הורים לפג שנפטר, אתם מוזמנים לקבוצה שלנו בפייסבוק: "אובדן תינוק במשפחה" בשיתוף עמותת "להב", למען הפגים בישראל" (קבוצה סגורה).



## מילון הפגייה השלם

ישנם כל כך הרבה מושגים חדשים להכיר כהורים לפגים... על מנת להקל מעט, ריכזנו עבורכם את המושגים העיקריים.

- **אוקסיהוד Oxyhood**

קסדה שקופה המרכזת חמצן באזור ראש הפג.

- **אייץ.אמ.אף / בי.אמ.אף**

HMF (Human Milk Fortifier) \ BPF (Breast Milk Fortifier)  
תוסף מזון המעורבב עם חלב אם (מקביל למונח BMF) ומספק תוספת סידן, פוספט, ויטמינים, חלבון ועוד, למניעת רככת עצמות וחסרים אחרים.

- **אינקובטור**

אביזר רפואי השומר על טמפרטורה מבוקרת וחמצן סביבתי ומגן על הפג מפני זיהומים. הכי קרוב שהצליחו להמציא לרחם שלנו.

- **אנמיה Anemia**

חסר דם - רמה נמוכה של המוגלובין/המטוקריט.

- **אמבו Ambo**

מסיכה להנשמה ידנית. משמש לתינוקות הזקוקים להנשמה במעבר מחדר לידה/ניתוח לפגייה או לתינוקות שמצבם מידרדר באופן פתאומי.

- **אפנאה Apnea**

הפסקת נשימה הנמשכת מעל 20 שניות או הפסקה לזמן קצר יותר שמלווה בכיחלון וירידה בדופק. תופעה מוכרת אצל פגים עקב אי בשלות מרכז בקרת הנשימה במוח.

- **אר.די.אס RDS ( Respiratory Distress Syndrome )**

תסמונת שמתארת את מצבו הנשימתי של תינוק שנולד עם קשיי נשימה. התסמונת מתבטאת בקשיי נשימה, ולעיתים גם כיחלון, והתינוק יזדקק לתמיכה נשימתית בחמצן ויתכן אף הנשמה מלאכותית. כמעט כל הפגים שנולדים מתחת לשבוע 28 נולדים עם התסמונת, לעומת כ 20% מהפגים שנולדים בין שבוע 32 ל 36.

- **בדיקת גזים בדם**

בדיקת דם המראה את רמות החמצן, הפחמן הדו-חמצני ורמות ה-pH.

- **בילירובין Bilirubin**  
תוצר הפירוק של כדוריות הדם האדומות. רמות גבוהות של בילירובין גורמות לצהבת. אצל תינוקות ופגים לא מדובר במחלה זיהומית.
- **ב.פי.די BPD (BronchoPulmonary Dysplasia)**  
מחלת ריאות ארוכת טווח הנובעת משילוב של פגות, טיפול בהנשמה וטיפול בחמצן. ככל שהפגות קיצוניות יותר או שהטיפול בהנשמה ממושך וכבד יותר, הסיכון למחלה גדל.
- **ברדיקרדיה Bradycardia**  
ירידת קצב הלב. תופעה מוכרת אצל פגים במשקל קטן.
- **גזים קפילריים Capillary gas**  
מילוי קפילרה (צינורית דקיקה מזכוכית בדם) ובדיקת גזים במכשיר מיוחד שאליו מכניסים את הקפילרה.
- **גיל כרונולוגי**  
הגיל כפי שנספר מיום הלידה (ראה: גיל מתוקן).
- **גיל מתוקן**  
הגיל הנספר מהיום שבו הייתה אמורה להתרחש הלידה. משמע, לפי הגיל המתוקן הפג נולד בגיל מינוס מספר שבועות.  
לדוגמא: פג שנולד חודש לפני המועד, ביום בו היתה אמורה להתרחש הלידה הגיל הכרונולוגי שלו חודש, והגיל המתוקן 0. חודש לאחר מכן הגיל הכרונולוגי שלו חודשיים והגיל המתוקן חודש, וכו'.
- **דוקטוס Patent Ductus Arteriosus**  
כלי דם ליד הלב, שבדרך כלל נסגר עם הלידה. אצל פגים הוא עלול להישאר פתוח. על פי רוב ניתן לטפל בתופעה באמצעות תרופה או ניתוח.
- **דקס DEX \ DEXTRO**  
בדיקה של רמת הגלוקוז (סוכר) בדם ליד מיטת החולה.
- **הידרוצפלוס Hydrocephalus**  
הצטברות נוזלים במוח. בעולם הפגות נגרם לרוב עקב שטף דם מוחי בדרגה גבוהה.



## ● הנשמה

אמצעי עזר המסייע לפג לנשום. יש צורות שונות של הנשמה.

## ● וורמר Warmer

עריסת חימום ללא מתן חמצן המשמשת לפגים הזקוקים לעזרה בשמירה על חום הגוף.

## ● זונדה Zonda

צינורית הזנה המוחדרת דרך הפה או האף ומגיעה עד לקיבה.

## ● זיהומים

זיהום הוא מצב שבו הפג חולה, והמחלה נגרמת ע"י גורם זיהומי – בעיקר חיידקים או וירוסים. הזיהום יכול להיות מקומי – למשל זיהום בריאות, זיהום במקום ההכנסה של העירוי, זיהום במערכת העיכול, או יכול להיות בדם ואז הוא נקרא זיהום סיסטמי (systemic). מחלה זיהומית היא מצב מסכן חיים בפגיה שכן מערכת החיסון של הפגים לא בשלה, לכן עד שמתקבלת תשובה באיזה זיהום מדובר, בדרכי מטפלים בקוקטייל של אנטיביוטיקה.

## ● חלב אם

המזון הטוב ביותר לפגים. נמצא כי האכלת הפג בחלב אם מורידה משמעותית את הסיכון ל-NEC. לעיתים מעשירים את חלב האם בתוספות עבור הפגים (הטבע לא מייצר חלב אם במיוחד לפגים). חלב האם ניתן לשאיבה.

## ● טאכיקרדיה Tachycardia

עליית הדופק מעל ל-200 דפיקות לדקה (דופק נורמאלי הינו 100-160 לדקה).

## ● טובוס Tubus

צינורית המוחדרת דרך הפה או האף לקנה הנשימה ותפקידה להזרים אוויר לפג ולהנשימו.

## ● טי.פי.אן TPN- Total Parenteral Nutrition

שיטת הזנה שבה מספקים את חומרי ההזנה בעירוי ישירות לוריד ולא דרך מערכת העיכול.

## ● ט"נ NICU- Neonatal Intensive Care Unit

טיפול נמרץ פגים. השם ה"מקצועי" לפגיה. לצערנו רוב הפגיות בארץ מוגדרות כ"טיפול מיוחד" בלבד עקב רצון המערכת לחסוך בתקני כוח אדם

ובכך – בעלויות. הנושא הראשון בחשיבותו לשינוי למען הפגים בישראל.

### ● מדבקות

על כל בדיקה ותרופה מודבקת מדבקה עם שם הפג. מומלץ בחום רב לבדוק בזווית העין כי יש התאמה.

### ● מדריכת הנקה ויועצת הנקה

יועצת הנקה עברה הכשרה של כשלוש שנים והיא בעלת ניסיון בייעוץ ובהדרכה בנושא הנקה. מדריכת הנקה עברה הכשרה של מספר ימים.

### ● מוניטור Monitor

מכשיר לבדיקת מדדים שונים, כגון: קצב נשימה, לחץ דם ואחוז החמצן בדם. כאשר נמדד מדד מסוים מתחת או מעל לערך שנקבע – המוניטור מתריע על כך ומתחיל לצפצף.

### ● מקוניום Meconium

תוכן המעי העוברי היוצא ביציאות הראשונות. צבעו ירוק – שחור מבריק.

### ● משקל

כל תינוק יורד במשקלו בימיו הראשונים. אצל פג כל גרם הוא חשוב ועל כן שוקלים פג מספר פעמים בשבוע ולעיתים באופן יומיומי.

### ● ניאונטולוג Neonatolog

מומחה ברפואת ילודים ופגים.

### ● נק ( NEC ( necrotizing EnteroColitis

מחלה מסכנת חיים של פגים בה נגרם נמק של המעי.  
הסיבות למחלה אינן ברורות דיין, אך שני דברים ברורים:  
1. ככל שהפגות יותר קיצונית הסיכוי להיפגע גדול יותר.  
2. האכלת הפג בחלב אם בלבד מורידה משמעותית את הסיכון לחלות במחלה.  
הטיפול המידי הינו בדרי"כ הפסקת כלכלה. במקרה שאין הטבה כתוצאה הפסקת הכלכלה, עלולים להגיע אף לניתוח. אבחון המחלה מתבצע באמצעות צילום המעי.

### ● סטורציה Saturation

אחוז רווי החמצן בדם. מהווה מדד ללחץ החלקי של החמצן בדם.



בתינוקות בריאים וגם במבוגרים הסטורציה התקינה היא 97% עד 100%. בפגים נמצא כי הסטורציה האידיאלית היא בין 85% ל 95%. פג שלא מצליח לשמור על הסטורציה בעצמו עוזרים לו להשיג מדד זה באמצעות העשרת סביבתו בחמצן.

#### ● סי.אמ.וי CMV – CytoMegalovirus

וירוס הידוע בעיקר כאחד הגורמים ל"מחלת הנשיקה". בעולם הפגות הוא קשור לפגיעה בעובר כתוצאה של הדבקה תוך רחמית. הדבקה כזו עלולה להיגרם כשאישה שלא נדבקה בוירוס לפני כן, נדבקת בו לראשונה במהלך ההריון. רק ל-10% מהעוברים שידבקו בוירוס תהיה פגיעה כלשהי. הפגיעות המשמעותיות הן האטה בגדילה התוך רחמית, פגות, היקף ראש קטן, ופגיעה בעצב השמיעה - שהיא הנפוצה ביותר.

#### ● סיפאפ CPAP- Continuous Positive Air Pressure

מכשיר שמספק תמיכה נשימתית בעזרת לחץ אוויר חיובי. בד"כ משמש שלב מעבר בגמילה ממכונת הנשמה.

#### ● סקשן Suction

שאיבת הפרשות מדרכי הנשימה או הקיבה באמצעות צינור.

#### ● פוטו Photo

טיפול באור מיוחד, המסייע ליילודים הלוקים בצהבת בימי חייהם הראשונים להתמודד עם המחלה.

#### ● פלו FLOW ("משקפי חמצן")

כינוי לשיטת התמיכה הנשימתית בדרגה הקלה ביותר, המגיעה אחרי הטובוס וה-CPAP. האוויר המועשר באחוזי חמצן הקרובים מאוד לאלו של אוויר החדר, זורם לו באטיות דרך נקבים זעירים בצינורית שמונחת ממש מתחת לנחיריים.

#### ● קולוסטרום Colostrum

חלב אם ראשוני דליל, צהוב ושקוף למראה, הנוצר עוד בהיריון בכמות קטנה. מכיל נוגדנים חיוניים שהאם מעבירה לפג ונחשב ל"אנטיביוטיקה טבעית".

#### ● קנגורו Kangaroo

שיטת חיבוק "עור לעור" ("skin-to-skin") שנמצאה יעילה בטיפול התפתחות הפג ובחיזוק בקשר בינו לבין ההורה. בשיטה זאת מניחים את הפג (עם הצנרת והחוטים) עירום על גופה של האם או על גופו של האב כשפלג גופם העליון חשוף, ומכסים את הפג בשמיכה.

## ● קפאין Caffeine

תרופה המשמשת לטיפול בהפסקות נשימה האופייניות לפגים. תרופה נוספת היא האמינופילין.

## ● רפלוקס Reflux

חזרה של תוכן קיבה לתוך הוושט עקב סגירה לא תקינה ומלאה של השסתום בין הוושט לקיבה. התופעה שפירה בדרך כלל וחולפת עם הזמן. אם התופעה חוזרת על עצמה מספר פעמים ביום, יש להיוועץ ברופא ילדים.

## ● רחיצת ידיים

כלל בסיס לפני נגיעה בפג, על מנת להגן עליו מפני זיהומים. רחיצת הידיים צריכה להיות בחומר אנטיספטי (antiseptic) כלומר ספטול (הכחול, לא דורש שטיפה במים) או ספטל-סקראב (האדום, דורש שטיפה במים). בפגיות מסוימות דורשים גם הברשה יסודית של אצבעות הידיים והציפורניים.

## ● רטינופתיה של פגות ROP (Retinopathy of Prematurity)

מחלה שפוגעת בעיניים אצל פגים צעירים במיוחד. במחלה זאת קיימת התפתחות לא תקינה של כלי דם ברשתית, הגורמת במקרים הקיצוניים להיפרדות רשתית ולעיוורון מלא. במקרה של תינוקות הנמצאים בסיכון חשוב מאוד לעקוב משבוע 32 ואילך או לאחר 5 שבועות מהלידה (המאוחר מבין השניים), ולפי התדירות שקבע רופא העיניים.

## ● שאנט ונטריקולו-פריטונאלי

(Ventriculo-Peritoneal Shunt = VP Shunt)

צינורית המנקזת נוזלים מהמוח לחלל הבטן.

## ● שקיות הקפאה

שקיות סטריליות מיוחדות שנועדו לשמירת החלב במקפיא לאחר השאיבה (ניתן להקפיא בבית עד שלושה חודשים, אך מרגע ההפשרה ניתן להשתמש עד 24 שעות, כשבמהלכן יש לאחסן את השקית במקרר). אמנם לא בכל פגייה מתירים שימוש בשקיות, אך הן מומלצות מאוד ומקלות על האם.

\* תודה לד"ר נטע וייס שסייעה בעדכון והבהרת המושגים הרפואיים.



## פגים מפורסמים בהיסטוריה

לרוב איננו דוגלים במתן דוגמאות בנושאי פגים, כגון "אני מכיר פג שנולד במשקל 400 גרם והיום הוא בגובה שני מטר", אך הפעם החלטנו לחרוג ממנהגנו ולערוך לכם הכרה עם חלק מהפגים לשעבר שעיצבו את עולמנו.

### להלן רשימה חלקית בלבד:

- **משה רבנו** עליו נאמר "ממשה עד משה לא היה כמשה"; הוציא את ישראל ממצרים והכניסם לארץ המובטחת; נחשב לאדם היחידי שראה את האל ושוחח עימו כדבר אדם עם חברו.
- על **ויקטור הוגו** מסופר כי ארון המתים שלו הוזמן מהנגר יחד עם העריסה. כמו כן, הוא סיפר לאלכסנדר דיומא כי גם בגיל 15 חודשים הוא לא הצליח להחזיק את ראשו זקוף. אמו תיארה אותו כ"לא ארוך מאשר סכין", אך למרות כל זאת לא רק ששרד, אלא הפג לשעבר הפך לאחד הסופרים והפוליטיקאים המשמעותיים בהיסטוריה הצרפתית והעולמית.
- איש לא האמין שהפג **סמואל לגהורן קלמנס** ישרוד, אך כששרד והחל לפרסם ספרים, נודע שמו הספרותי - **מרק טוויין** - בעולם כולו.
- הפג לשעבר שהבטיח דם, יזע ודמעות; שהבטיח להילחם בגבעות, ברחובות ובשדות; שהודיע כי מעולם לא חבו רבים כל כך הרבה כל כך למעטים כל כך; ראש ממשלת בריטניה לשעבר והמנצח הגדול במלחמת העולם השנייה **לורד וינסטון לנארד ספנסר צ'רצ'יל**.
- הפג לשעבר ש(אולי) נחבט בראשו על ידי תפוח והודות לכך השתנה לנצח המדע; מדען, מתמטיקאי ופילוסוף שדרכו משפיעה על כל אחד מאיתנו עד היום - **סר אייזק ניוטון**.
- אין זה מפתיע כלל וכלל שמחבר המשפט הבא, זוכה פרס נובל, הוא פג לשעבר: "ישנן שתי דרכים לחיות את חיינו. אחת היא להתייחס אל כל דבר כאילו איננו נס. השנייה היא להתייחס אל הכול כאילו הינו נס" - **אלברט איינשטיין**.
- פניו מודפסות על שטרות 100 דולר; נשיא ארצות הברית לשעבר ושותפו של הלורד צ'רצ'יל בניצחון על הנאצים - **פרנקלין דלאנו רוזוולט**.
- צייר ופסל צרפתי שלפני מותו הספיק לראות את ציוריו תלויים במוזיאון ה"לובר" - **פייר אוגוסט רנואר**.
- על שמה נקרא קינוח מפורסם: הבלרינה **אנה פבלובה**.
- מגדולי המשוררים הרומנטיקנים ששיריו עדיין כובשים לבבות רבים בכל העולם: **ג'ון קיטס**.

- בעקבות מסעו באוניה "ביגל" הצליח להסביר באופן מדעי את מגוון המינים שבעולמינו - **צ'ארלס רוברט דרווין**.
- השליט נמוך הקומה שאמר: "אם אתה רוצה שמשוהו יעשה כמו שצריך, עשה זאת בעצמך!" מי שכונן את הקיסרות הראשונה של צרפת; שכבש כמעט את כל אירופה והוגלה על ידי בני עמו פעמיים עד למותו המסתורי; הכובש - **נפוליאון בונפרטה**.
- זוכה 21 פרסי גראמי; משורר, מפיק ומוזיקאי; הומניטר ואקטיביסט - הזמר **סטיבי וונדר**.
- הוא היה סאטיריקן ופילוסוף נאור, מאבות תנועת ההשכלה; אמירתו "אני מתנגד לדעתך, אך איאבק עד המוות על זכותך לומר אותה", נחשבת עד ימינו לדגל הליברליזם - פרנסואה מארי ארואה, הידוע יותר בכינויו **ולטר**.
- מיריביו של ולטר; יחד עימו נחשב לאחראי על המהפכה הצרפתית; קרא לשחרור האדם מאזיקי הציוויליזציה ולשובו אל הטבע - **ז'אן-ז'אק רוסו**.

## זיכרו! אנחנו כאן בשבילכם!

בנוסף למידע המובא בחוברת זו, נשמח לעמוד לרשותכם ולהוות לכם אוזן קשבת בקו החם שמספרו: **03-9533935**  
אנו מעוניינים לסייע לכם ולעודד אתכם. עברנו חוויות דומות לאלה שאתם חווים בימים אלה.  
בברכת בריאות ושחרור מוקדם מהפגייה,  
ההורים המתנדבים בעמותת **לה"ב**



# החיבוק שדכם אהים הראל

קן מחבק לפגים



**) החיבוק עוטף את הפג, אוסף ומערסל אותו, ומרכז עבורו את המעבר מהרחם לעולם החיצון. החיבוק מעניק לתינוק תחושת ביטחון, מסייע בהרגעה ובשינה טובה.**

**) החיבוק פותח ע"י אנשי מקצוע מומחים לטיפול בפגים, ומיועד לשימוש בפגייה ועד גיל 4 חודשים בבית.**

נעה, אמא של הראל, מספרת:

מהרגע שהגענו הביתה הראל היה בחיבוק בכל מקום שבו ישן. בעריסה, בעגלה ובמיטה, כשהוא עטוף בשמיכה הנחנו אותו בקן והקפדנו לתת לו לחוש את גבולותיו, כך שהראל מצא סביבה מוכרת ומחבקת גם מחוץ לכותלי הפגייה.

מאושר לשימוש על ידי מכון התקנים הישראלי, האמריקאי (ASTM) והאירופאי (CE), ובהליכי רישום פטנט

**Webe™**

bonding from day one

להשכרה / קניה: [www.webepreemie.co.il](http://www.webepreemie.co.il)

# בכל שנה נולדים בישראל 15,000 פגים הנזקקים לעזרה ותמיכה במהלך חייהם.

עמותת להב, למען הפגים בישראל, פועלת רבות לקידום נושאים הקשורים בפגים ובמשפחותיהם ולהגברת המודעות לצורכיהם המיוחדים הן במהלך שהותם בפגייה והן לאחר שחרורם.

- פתיחת ערוץ מידע עיקרי וחיוני לעשרות משפחות הורים לפגים לרבות הפקת חוברת הדרכה.
- פרויקט שידרוג חדרי הורים בפגיות ברחבי הארץ.
- רכישה של ציוד חיוני והיקפי לפגיות.
- קידום נושא בנק חלב האם.
- שינוי התוויות מתן טיפולים מונעים לפגים בסל התרופות.
- הצעות חקיקה להטבת מצב הפגים ומשפחותיהם.
- הארכת חופשות לידה לאמהות לפגים.
- הקמת מנגנון תמיכה בפג לאחר שחרור.
- הפקת יום הפג הישראלי.

ועוד...

לפרטים נוספים ניתן לפנות ל:

טלפון: 03-9533935 ■ פקס: 153-52-4467764 ■ מייל: [info@pagim.net](mailto:info@pagim.net)

עידכונים שוטפים ניתן למצוא באתר:

[www.pagim.net](http://www.pagim.net)