

מדינת ישראל - משרד הבריאות - שירותי בריאות הציבור

דף מידע להורים בנושא:

שימוש בתוספי תזונה, משקאות וחליטות לתינוקות ופעוטות עד גיל שנתיים

לאחרונה פונים הורים למשרד הבריאות ומבקשים מידע לגבי הבטיחות והיעילות של השימוש במשקאות, חליטות, תוספי תזונה ומוצרים נוספים לתינוקות ופעוטות. דף מידע זה מספק הסבר קצר בנושא.

תחת הכותרת של "משקאות, חליטות, תוספי תזונה ומוצרים נוספים" נכללים מגוון רחב של מוצרים:

- תה/ חליטות צמחים (למשל תה קמומיל/ בבונג, שומר, אניס ועוד), הנמכרים כאבקות או כגרגירים להכנת משקה, בשקיות או בתפזורת
- תמציות צמחים הנמכרות בטיפות, בסירופ ולעיתים כממתק או חטיף
- תה שחור (תה "רגיל") או תה ירוק, משקאות קלים וקקאו
- ויטמינים ומינרלים
- משקאות הממותקים בסוכר או בממתקים שונים - קולה, קקאו, מיצים ועוד.

הורים בוחרים לעיתים להשתמש במוצרים אלה ואחרים (מתן סירופ, טיפות, תה שומר, קמומיל או אניס) כמשקה או כאמצעי להקלה על בעיות, כמו במקרים של עודף גזים ובכי בתינוקות בחדשי חייהם הראשונים.

מוצרים אלה אינם מומלצים לתינוק ולפעוט:

1. תה שחור או ירוק, משקאות מסוג קולה וקקאו מכילים את החומר המעורר **קפאין**, אשר עשוי לגרום לעצבנות יתר וחוסר שקט.
2. מוצרים המכונים "טבעיים" או "מצמחי מרפא" (כמו חליטות, אבקות להכנת משקה על בסיס צמחי, סירופ וטיפות המופקים מצמחים) מכילים **חומרים פעילים** בעלי השפעה על גוף האדם. בשל גודל משקלם הקטן של תינוקות ופעוטות וקצב גדילתם המהיר, הם עלולים להיות פגיעים יותר ממבוגרים לחומרים הפעילים הללו ואף קיימים דיווחים על תופעות לוואי בתינוקות, שצרכו מוצרים אלה.
3. חלק ניכר מהמוצרים שהוזכרו **ממותקים בסוכר** על סוגיו השונים (סוג הסוכר מופיע על גבי התווית בשמות שונים - סוכרוז, סוכר ענבים/ גלוקוז, סוכר פירות/ פרוקטוז ועוד). צריכת סוכר בתינוקות ובפעוטות גורמת לנזק לשיניים ("עששת הבקבוק") ומרגילה אותם לטעם מתוק. צריכת סוכר עשויה גם להפחית את התיאבון של התינוק והפעוט למזונות אחרים.
4. מוצרים שונים, במיוחד סירופים ותכשירים למניעת גזים בתינוקות, מכילים **אלכוהול**, חומר אשר מומלץ לא לתת אותו לתינוקות ולפעוטות כלל וכלל.

צריכת מיצים טבעיים:

מיצי פירות טבעיים מהווים מקור לויטמינים ואנרגיה, ומספקים גיוון בתפריט התינוק והפעוט. צריכה מוגבלת של מיצי פירות הנה דבר מקובל, אך צריכה מוגזמת עלולה להפחית את התיאבון למזונות אחרים ואף לגרום לשלשולים, פגיעה בעליה במשקל ולעששת השיניים. ניתן בקלות לספק לתינוקות ולפעוטות ויטמינים ורכיבי תזונה חיוניים אחרים באמצעות חלב אם, תרכובת מזון לתינוקות, פירות וירקות (על תכולתם המלאה, מרוסקים או מעוכים) ואין צורך דווקא בתוספת מיצי פירות.

לסיכום:

1. מומלץ להימנע מלתת לתינוקות ופעוטות את המשקאות, החליטות, תוספי תזונה ויתר התכשירים שצוינו לעיל. במידת הצורך, יש להיוועץ ברופא. במקרים של בכי ועודף גזים בתינוקות כדאי לשקול את האפשרויות הבאות [המפורטות בהמשך](#).

2. מתן תוספי תזונה מסוג ויטמין D או ברזל הינו מקובל ורצוי, יש להיוועץ ברופא המטפל לגבי הכמויות

<http://www.health.gov.il/pages/default.asp?maincat=35&catid=118&pageid=4293>

3. מומלץ לתת לתינוק ולפעוט לשתות מים כאשר מתחילים עם מזונות משלימים, ולא את המשקאות והמיצים שצוינו לעיל. מי שתייה של תינוקות, וכן מים המשמשים להכנת תמ"ל ומזונות אחרים לתינוקות חייבים להיות בטוחים: עד גיל שנה יש להרתיח לפחות למשך שתי דקות את כל סוגי המים, כולל מים מינרלים, מים מבוקבקים, מים במיכלים, מי ברז ומים ממתקני טיהור ביתיים ולקרר לפני השימוש.

4. למידע מלא בנושא תזונת התינוק והפעוט, ניתן לעיין בתדריך להזנת התינוק הבריא:

<http://www.health.gov.il/units/spoke/hanaka.doc>

משמעות הבכי של תינוקות

כל תינוק בריא בוכה. באמצעות הבכי התינוק מעביר מסר להוריו ולסובבים אותו על תחושות כגון רעב, כאב, אי נחת ועייפות. ידוע כי תינוקות בוכים גם ללא סיבה ברורה, גם לאחר שהאכלנו אותם, החלפנו להם חיתול, וטיפלנו בהם. יש שמסבירים את הבכי הבלתי מוסבר של התינוק כחלק מתהליך הסתגלותו אל העולם.

כמה זמן תינוק בריא בוכה במשך היום?

תינוקות שונים זה מזה באופי הבכי ובמשך הזמן בו הם בוכים. במחקר שבדק את משך הבכי ותדירותו בקרב קבוצה גדולה של תינוקות נמצא, כי התינוקות בכו בין חצי שעה ל-3 שעות ביום. נמצא כי משך הזמן ביום שתינוקות בוכים מתארך במהלך השבועות הראשונים לחייהם ומגיע לשיא של 3 שעות יומיות בגיל 6 שבועות. עד גיל 3-4 חודשים ירד משך הבכי לפחות משעה ביום. מרבית התינוקות בוכים יותר בשעות הצהריים המאוחרות (בדיוק כאשר גם האם עייפה).

מה זה "קוליק" או "גזים" בתינוקות

יש תינוקות שבוכים יותר מתינוקות אחרים. תופעה זו מוגדרת על ידי רופאי ילדים כ"קוליק" של תינוקות, שמתבטאת בבכי של יותר מ-3 שעות ביום, לפחות 3 ימים בשבוע, במשך 3 שבועות רצופים. זה מצב שבו התינוק בוכה הרבה וללא סיבה ברורה. לפעמים התינוק מאדים, מאגרף את ידיו ומקרר את הרגלים לבטן. עד כרבע מהתינוקות סובלים מ"קוליק". התפרצויות הבכי הללו נוטות לעבור עד גיל 3-4 חודשים אבל במשך תקופה זו הורים רבים מתקשים להתמודד עם הבכי העז של התינוק שלהם.

מה גורם ל"קוליק"?

הסיבה ל"קוליק" עדיין אינה ידועה. התופעה מוכרת בכל העולם. ידוע שהתופעה קיימת בקרב תינוקות רבים, ללא קשר למצב כלכלי או לסוג המזון שהתינוק מקבל. חשוב להדגיש: בכי אינו סימן להורות לקויה!

מה ניתן לעשות על מנת להרגיע את התינוק?

יש מספר פעולות שהורים יכולים לנסות כדי להרגיע את התינוק:

- לתת לתינוק למצוץ. תינוקות רבים נרגעים ממציצה של מוצץ או אצבע, מומלץ לא להרגיל את התינוק למוצץ לפני ביסוס ההנקה (בערך בגיל חודש).
- לעטוף את התינוק בשמיכה דקה שעוזרת לו להרגיש בטוח ולהרגיש את מתחם גופו. התינוק העטוף בשמיכה מרגיש שלו ובטוח. (לא לכסות פנים)
- להשמיע קולות מרגיעים: ללחוש ששש...ליד אוזן התינוק. זהו הקול המזכיר לו את הקולות ששמע ברחם אימו. ניתן להשתמש בקולות מונוטוניים או לחלופין לשיר שירי ערש, להשמיע מוסיקה קלאסית או להדליק את הרדיו. יש המוצאים כי גם השמעת "רעש לבן" כגון השמעת קולות של גלי הים, גשם, משב רוח ועוד, מסייעת להרגעת הבכי.
- לנדנד את התינוק קלות בתנועה איטית, קצבית וחוזרת. תנועה כזאת מדמה את התנועות ברחם. אפשר לנדנד את התינוק בעגלה או בידיים אך בשום אופן **אין לנער או לטלטל את התינוק.**

- ללטף את התינוק. תחושת המגע היא צורך קיומי בסיסי בדיוק כמו הצורך לאכול ולשתות. מומלץ ללמוד לעשות עיסוי לתינוק ולהתאים את צורת המגע לאופי ולתגובה של התינוק: מגע עמוק, טפיחות קלות, מגע עדין, ליטוף. כמו כן, מומלץ להתאים את מקום העיסוי להנאתו של התינוק: ברגלים או בבטן. העיסוי מאפשר ליהנות מזמן שקט וטוב עם התינוק.
- לשים לב לתנוחה. יש תינוקות הנרגעים כאשר משנים להם את התנוחה לשכיבה על הצד או על הבטן. תנוחת בטן-צד: בתנוחה זו בטנו של התינוק שעונה על האמה של ההורה וראשו מוטה מעט מטה.
- יש לשים לב שתנוחת צד או בטן מומלצת רק לתינוק ער. השכבת התינוק על הגב לשינה חשובה למניעת מוות עריסה.
- להחזיק את התינוק בידיים. החזקת תינוקות מפחיתה את שעות הבכי. אין לחשוש מכך שאנו "מפנקים" או מרגילים את התינוק לנשיאה בידיים. שימוש במנשא היא דרך נוחה להחזיק את התינוק. אפשר גם לטייל עם התינוק בחוץ.

כל תינוק זקוק לעוצמה שונה, למספר ולשילוב שונה של הפעולות שהוזכרו לעיל על מנת להרגיעו. כל הורה ילמד מניסיונו מה הדרך הטובה ביותר להרגיע את התינוק שלו.

מה עוד הורה יכול לעשות אם התינוק אינו מפסיק לבכות?

- לפעמים התינוק אינו מפסיק לבכות למרות כל ניסיונות ההרגעה. בכי התינוק מעיק מאוד על ההורים. יש מספר דברים שההורה יכול לעשות בכדי להקל על המצוקה.
- חשוב לא להרגיש לבד. תשתפו את הקרובים אליכם במצוקה שאתם חשים.
- פנו לטיפת חלב או לרופא המטפל, להם יש ניסיון בהתמודדות עם "קוליק".
- אם אתם מתחילים לבעוט או להתעצבן תניחו את התינוק בעריסה, במקום בטוח בהשגחת מבוגר, תצאו מהחדר או מהבית ותנשמו עמוק.
- תבקשו עזרה מחברה, קרוב-משפחה או שכן.

מה לא לעשות?

בכי של תינוק יכול לגרום למטפלים בו לחוש מצוקה גדולה. אסור לתת לתסכול מהבכי של התינוק לגרום לניעור או טלטול של התינוק. פעולות אלו מסוכנות לתינוק ועלולות לגרום לו לנזק מוחי בלתי-הפיך ואף למוות.
לעולם אין לנער את התינוק!

לסיכום,

עם לידתו של תינוק לעולם עוברות כל המשפחות תקופת הכרות והסתגלות. חשוב לזכור שאצל רוב רובם של התינוקות ה"קוליק" חולף עם הזמן. במשך הזמן תלמדו להכיר את התינוק שלכם לפרש את הבכי שלו ברוב המקרים.