

כיצד לומד התינוק לזהות את עצמו ואיך מתפתחת חוויית "האני" הנפרד?

הפסיכולוגיה המודרנית מייחסת חשיבות רבה להתפתחות "האני" של התינוק, ומעניקה תפקיד מרכזי ליכולת האימהית להקשיב לצרכים האמיתיים של התינוק ולהיענות להם.

כתבה רביעית בסדרה על מושגים פסיכולוגיים חשובים בהתפתחות הילד

סיפורו של היצור האנושי אינו מתחיל בגיל חמש או בגיל שנתיים, ואפילו לא בגיל שישה חודשים. הוא מתחיל בלידה ואם תרצו עוד לפני. כל תינוק הוא אדם למן ההתחלה וקוק שיכירו בו כבאדם. איש אינו יכול להיטיב להכיר את התינוק מאמר (ד"ר וויניקוט, "הילד משפחתו וסביבתו").

בספר הקריקטורות החדש והמקסים של דניאלה לונדון דקל, נראה חמודי, הילד-שטן המפורסם שלה, כשהוא אומר בסיטואציות שונות: "אני רוצה ללחוץ" (על מקלדת המחשב), "אני רוצה להחליק" (את האור), "אני רוצה לענות" (ולטלפון), "אני רוצה ללחוץ" (על כפתור השלט של האוטו). דק כשה מגיע לסידור הקוביות בארז הוא אומר "את".

חמודי כבר יודע שיש "אני", וה"אני" הזה רוצה לעשות דברים. אבל מתי יודע התינוק שהוא ישות אחת מסוימת, שאחר כך יקרא לה "אני"? האם זה קורה מיד כשהתינוק נולד, או כשהוא נוגע בנופו, או רק כאשר הוא מזהה את פניו בדאי? ואולי זה קורה כשהוא קם ויום אחד בבוקר, ואומר: "אמא, אני רוצה..."

בכל מקרה, ועל פי כל התיאוריות הפסיכולוגיות שלחלקן נתייחס בהמשך, ההבנה שיש "אני" ויש "עולם", היא חלק מהותי ואפילו קריטי בהתפתחות הפסיכולוגית של התינוק והילד. כמו תמיד, לחורים, ובעיקר לאם, יש תפקיד חשוב בעזרה לתינוק להכיר את עצמו ולאפשר לו לפתח תחושת "אני" יציבה וטובה.

**"אין תינוק ללא אמא, ואין אמא ללא תינוק"**

הדואליות בין "אני" ל"את", כפי שממחישה אותה בכשרון רב הקריקטורה של לונדון דקל, מתחילה על פי הפסיכואנליטיקאי ד"ר וויניקוט, בימים הראשונים של התינוק. למעשה מושג ה"אני" ◀

מתעצב בתודעתו של התינוק מוקדם מאוד, הרבה לפני שהוא הוגה את המילה "אני" בקול.

וויניקוט, שהיה פסיכואנליטיקאי ורופא ילדים בריטי, יצר תורה פסיכואנליטית, שמייחסת הסיבות רבה להתפתחות תחושת "האני" של התינוק. על פי וויניקוט, בשלב הראשון ה"אני" של התינוק מתקיים בתוך הצמד אמא ותינוק. זוהי הדיאדה הראשונה, כלשוננו, שמשמעותה זוגיות ששני חלקיה מגדירים זה את זה ומתקיימים זה בזכות זה: אין תינוק ללא אמא ואין אמא ללא תינוק. "בעיני התינוק, האחדות הראשונה כוללת את האם", כותב וויניקוט ("הכל מתחיל בבית", הוצאת דביר). **דוני פרישוף**, פסיכולוגית קלינית, מתארת את היחסים הראשונים האלה כריקוד זוני שבו ה"אני" מגדיר את "אני ואת" ומגדיר על ידו. ה"אני" של התינוק קיים כל עוד הוא משתקף בעיניה של האם. הנוכחות שלה והמבט שלה יוצרים את התינוק. וויניקוט העניק לאם תפקיד מהותי ביצירת ה"אני" של התינוק, ולתינוק תפקיד ביצירת האם. הם יוצרים ובוראים אחד את השני.

וויניקוט מתאר את החוויה הראשונה של התינוק כאוסף בלתי מובחן של תחושות, דחפים, הרדות וחוויות גופניות שאופייניות לשבועות הראשונים: הרעשים, סוגי המגע השונים, המראות החדשים יחד עם הבעיטות והבכי, הם בהתחלה כליל

והעולם המימי קשורים זה לזה, אך אינם זהים עם העצמי, אותו עצמי אינדיבידואלי ומיוחד שאינו זהה לעולם אצל שני ילדים שונים".

פרישוף מסבירה, שוויניקוט העניק לאמא תפקיד שבו היא מקיימת את האחדות עבור התינוק בתוך הכאוס של השבועות הראשונים, והיא הדמות הראשונה שאיתה הוא מזדהה. "אמא מתקיימת מדי יום ביומו, ומסוגלת למוג יחד את התחושות והרגשות והצרכים שהוא, התינוק, אינו מסוגל עדיין לאהר בתוכו. וויניקוט העניק לטיפול הגופני חשיבות רגשית נפשית ראשונה במעלה. לדעתו, האם צריכה להתאים עצמה כאופן פעיל לצורכי התינוק. היא יודעת אינסטינקטיבית איזה צורך עומד להתעורר. היא מציגה את העולם בפני התינוק בדרך היחידה שאינה יוצרת ערבוביה, על ידי היענות לצרכיו כאשר הם מתעוררים".

בשלב הזה, עבור התינוק ממצב לא מובחן להתמוננות והודחות עם האמא שממלאת את כל צרכיו. ההתאמה הפעילה של האם למילוי צורכי התינוק היא מה שמחוץ לצמיחתו הרגשית. כאשר פרישוף אומרת "התאמה פעילה", היא מתכוונת למתן שם ומשמעות לרגשות ולתחושות של התינוק: "כאשר האם נותנת מענה מידי לצרכים של התינוק, כגון רעב, בתלה, שמירה מפני קור/חום, כאשר היא מקשיבה לו בתשומת לב ורואה בתינוקה אדם משמעותי ולא חפץ – היא עוזרת לו להתמודד



ה"אני" של התינוק קיים כל עוד הוא משתקף בעיניה של האם. הנוכחות והמבט שלה הם אלה שיוצרים את התינוק

עם הכאוס, ובסופו של דבר, היא מסייעת לו לזהות את עצמו".

#### מה התינוק מרגיש וכיצד הוא חווה את עצמו בתקופה הזאת?

פרישוף: "וויניקוט תיאר זאת כאומניפוטנציה – תחושת כליכולות. ההיענות של האם לצרכיו של התינוק מעודדת את התחושה הזאת ומגבשת את תפיסת ה"אני" שלו. למשל, התינוק חש רעב, האם קוראת את ככיו כבקשת מזון ומציעה לו שד, והתינוק מצדו הוא, שהחוויה שלו על השד והצורך שיהיה לו משהו בפה, באים על סיפוקם. החוויה קיימת עוד לפני שהוא יודע לקרוא בשם לתחושת הרעב או למחון. מבחינת התינוק, הייתה לו הייה של שד והוא יצר ממונה את השד הממשי. חוויה כזו מאפשרת לו להתגבר על חוסר האונים הראשוני שאתו הוא בא לעולם ועוזרת לו לייסד את ה"אני" שלו".

פרישוף מדגישה שזו הסיבה להמלצה להאכיל את התינוק בהתאם לצורך, ולא בשעות קבועות. "דווקא כאשר האם נותנת לו כל מה שהוא רוצה", צומה בתודעתו הקשר בין המציאות הפנימית והחיצונית, בין תחושת הרעב הפנימית שלו לבין השד החיצוני. הנתינה הרצופה היא הדבר הרצוי בשלב זה של ינקות מוקדמת".

בלתי מובחן שמשתדרר באופן הדרגתי בזכות האחיזה של האמא. פרישוף: "זו לא רק אחיזה, אלא היכולת להכיל את התינוק, לשאת את בכיו, להעניק לו את תשומת הלב הדרושה לו ולענות על צרכיו. למעשה, האחיזה הגופנית הפיזית היא אחיזה נפשית ורגשית. האחיזה הזאת עוזרת לתינוק לחבר בין הגוף והנפש שלו. הוא לומד בהדרגה לקשר בין תנועות גופו בשעה של מצוקה ובכי, וכין תנועותיו בשעה של שמחה. גם האמא לומדת מן המגע על הסימונים הגופניים של התינוק".

#### תמיד האמא היא שמתזיקה ומכילה ונוכחת. איפה האבא?

"צריך ליכוד שוויניקוט כתב בשנות הארבעים של המאה הקודמת. היום אולי הדברים היו נכתבים אחרת, אבל בזמנו, הוא התייחס אל האם בלבד, ואילו תפקידו של האב הסתכם במתן סביבה מוגנת, שמאפשרת את הקשר המיוחד בין האמא לתינוק. למעשה, ההתנהגות הזו היא אינסטינקטיבית ומופיעה אצל רוב האמהות בשבועות הראשונים. כל המחשבות והארגונים שלהן מושקעות בתינוק בניסיון לדהוג לצרכיו".

## מתי אני מתחיל

בשנים האחרונות זכו מהקדיו של **דניאל סטרן** ("יומנו של תינוק", הולדתה של אמ", הוצאת מודן), לפופולריות רבה. בעוד שסטרן הציג תינוק שיש לו "אני" נפרד מרגע לידתו, וויניקוט הציג תפיסה מעורפלת ביותר בנוגע לאופן ולדרך שבה ניתן לייחד את ה"אני" הינקותי.

"התינוק", כתב וויניקוט, "אינו מתחיל את חייו כאדם המסוגל להדהות עם בני אדם אחרים. חייבת להתרחש בניה הדרגתית של העצמי כשלמות או כאחדות, וחייבת להתרחש התפתחות הדרגתית של היכולת לחוש כי העולם החיצוני

## ד.ה. וויניקוט

נולד ב-1896 באנגליה. פסיכואנליטיקאי ורופא ילדים פופולרי. להרבה מהתובנות שלו לגבי ילדים הניע דרך התנסות טיפולית רפואית. הוא יצר תורה פסיכואנליטית מורכבת לגיל הרך שפופולרית עד היום ועבד בפסיכואנליטיקאי וכפסיכיאטר לילדים עד יום מותו, בשנת 1971.

## ה"אני" האמיתי וה"אני" המזויף

וויניקוט טען שמואסף החוויות וההתנהגויות הספונטניות הראשונות של התינוק: חיך, בעיטה, נשיכה, מציצה, מגיח ה"אני האמיתי" של התינוק.

**מה זאת אומרת, יש "אני" שהוא לא אמיתי?**

"וויניקוט קרא לזה false self. בעברית זה תורגם ל'אני מזויף', אבל זה לא בדיוק זיוף. זו יותר הסוואה. ברגעי תסכול, כשהתינוק הווה שהאם לא קולטת את הצרכים והרצונות שלו או כשאינה מסוגלת להכיל את בכו ומנסה לעצור אותו, מתפתחת מעטפת הגנתית שוויניקוט קרא לה false self. תינוק שלא זוכה לאמפתיה מעטפת הגנתית שמאכילים אותו בשעות קבועות ולא על פי רצונו, עלול לפתח מין 'אני מזויף' כזה, ללמוד ללכת עם הצורך שמוצג בפניו, ולא עם התחושות האמיתיות שלו".

בפרק שכותרתו "למה בוכים התינוקות" ומתוך "הילד, משפרתו וסביבתו", כותב וויניקוט כך: "התינוקות זקוקים לאהבה ולהבנה, לא פחות משהם זקוקים לחלב ולחום. אם את מכירה את תינוקך, תוכלי לבוא לעזרתו כשהוא זקוק לכך. והואיל ואיש אינו מסוגל להכיר את התינוק כמו האמא, איש גם אינו מתאים

מיכולתה להזדהות עמו. דמת ההסתגלות שלה יורדת בהדרגה, ועד מהרה היא משתחררת מן המגבלות הכרוכות בהתעסקות בלעדית בתינוק ובצרכיו. בשלב הזה הוא לומד לתפוס את האם ואת כל שאר האובייקטים כ'לא אני', ומרגע זה ואילך יתחלק העולם ל'אני' ול'לא אני' ומתוך "הילד, משפרתו וסביבתו", ספריות פועלים.

פרישוף: "השלב הבא מתרחש בהדרגה. האמא משתחררת מההתעסקות הבלעדית בתינוק ובצרכיו לטובת עיסוקים ותפקידים אחרים: בת זוג, עבודה וכיוצא בזה. באותו שלב התינוק עובר מתחושה של אומניפוטנציה להתפכחות, ומכין שיש מציאות שהיא מעבר לו, מעבר לשליטתו. כאשר התינוק מבין שיש דברים יש דברים שהם 'לא אני', זהו הצעד הראשון לאינדוידואציה ולעצמאות".

בשלב השני שמתרחש בסביבות גיל חצי שנה, ה"אני הקיים" מחליף את היתידה המקורית של "אני ואמא". פרישוף אומרת שכאשר ההתפכחות נעשתה באופן הדרגתי, נוצר מרחב ביניים. בלשונו של וויניקוט, שהוא אזור של חוויה נפשית בין הפוטנציה לבין המציאות. זהו גם מרחב הדמיון, המשחק והיצירתיות. "התינוק מבין שאמא לא שייכת לו והוא לא משפיע כל הזמן, אבל עדיין מפנטז על זה ומדמיון, ומהמקום הזה צומחת היצירתיות".

**"תינוק שלא זוכה לאמפתיה כשהוא בוכה, או תינוק שמאכילים אותו בשעות קבועות ולא על פי רצונו, עלול לפתח מין 'אני מזויף'. הוא לומד שעליו להתאים את עצמו לסביבה, במקום ללכת עם התחושה האמיתית שלו"**



**מה התפקיד של האמא בשלב הזה. כיצד היא יכולה לעזור לתינוק לעבור למצב החדש?**

"ההתפכחות מהתחושה הקודמת של התינוק, לפיה 'אני יוצר את העולם', היא מעין נמילה. ההורים צריכים לסייע לתינוק, ולהפוך את תביעות המציאות לנסבלות. למשל, לאפשר לו את הפץ המעבר; אותו חפץ רך שהתינוק מגלה ומפנטז עליו. החפץ הזה מסמל עבורו את אמא ונתפס כמשהו קרוב ומנחם. למעשה, באותו הזמן, התינוק יודע גם לא יודע שזאת לא אמא. הוא עשה צעד פרידה אחד, אבל השתמש ב'טרדיק' כדי להישאר צמוד לאמא".

וויניקוט טוען שמחפץ המעבר וההיקשרות אליו מתפתחות כל החוויות היצירתיות, התרבות והדמיון. הפץ המעבר נתון כולו לשליטתו של הילד ואנחנו רואים כיצד הוא מכניס אותו לפה, זורק אותו ומחבק אותו. החפץ גם מסמל את החיבור בין התינוק לאמא, ובאותו זמן, התינוק רוכש בעזרתו את הידיעה של "לא אני".

חפץ המעבר הוא האובייקט הראשון שמוזהה כ'לא אני'. וויניקוט רואה את התינוק כיצור יצירתי ושופע דמיון. אובייקט המעבר הוא השלב הראשון מבטא יכולות של דמיון ויצירתיות. לתינוק יש צרכים שונים: אוכל, משחק, פירוק תסכולים. פרישוף מציינת צורך נוסף שאולי קשה יותר להיענות לו, במיוחד לדור האמהות המשקיעות והמעורבות, והוא הצורך בשקט, ביצירת מרחב נפרד של זמנתי".

"הצורך הזה, ראשוני ביותר ותפקידה של האם ללמד לכבד אותו ולאפשר לתינוק זמן נפרד: לא להטריד או לפלוש אליו בכל הודמנות" אומרת פרישוף. "אמהות רבות נשבעות שלפעמים התינוק הצורח שלהן נרגע כאשר פשוט הניחו אותו בשקט וזמנו אותו לנפשו: לא שרו, לא ליטפו, לא חיבקו. גם ילדים קטנים ביותר זקוקים ל'לכוד', אבל לא מסוגלים להיות לבד ללא הנוכחות השקטה ונונות הביטחון של היחידה. למעשה, על פי וויניקוט, ה'לכוד' ביחד' הוא שלב נוסף

לעזור לו כמיוך". וויניקוט מסביר שיש אדבעה סוגי בכו שונים: בכו של סיפוק, בכו של כאב, בכו של זעם ובכו של צער.

**בני של סיפוק?**

"לרדיון, הבכי מעניק לתינוק הרגשה שהוא מפעיל את ריאיותו, ועל ידי כך יוצר תחושת סיפוק. ברור שיש גם בכי שמאות על כאב ומצוקה, או בכי שמבטא בעם (זעם) או צער. בכי הסיפוק, כפי שמכנה אותו וויניקוט, יוצר אצל התינוק תחושה טובה מעצם התפקוד הגופני. הבכי גם מודיע אותו בשעת מצוקה והרדה. התסבר הזה אמור לעזור להורים להכיל ולהבין את הבכי ולהיענות בהתאם: במקום לנסות לדגוד או להסיה את דעתו של התינוק על מנת שיירגע, השוב מאוד שנוכל לשרד לו שאנחנו מקבלים אותו גם כשהוא בוכה".

במילים אחרות, אומרת פרישוף, אנחנו לא צריכים להיפגע מהבכי. אלא להעניק לו ביטחון ולעזור לו להתמודד עם הקשיים.

וויניקוט רואה גם בביטויי תוקפנות של הפעוט, כמו נשיכות, צעקות או התקפי זעם, בלים בהם להגדרת ה"אני". את התנהגויות התוקפניות הוא מסביר ככאלה שמקורן בניסיון הילד לשמור על ה"אני" האמיתי, בלי לוותר על הספונטניות והיצירתיות. הפעוט מורק אנרגיה שלילית, ובו בזמן בודק מהי מידת כוחו. פרישוף: "וויניקוט השב שעל ההורים להבין את הצורך של הילד להתבטא בתוקפנות ולשרד לו שאינם מתפרקים, אינם נבהלים, ודאי שאינם משיבים לו בתוקפנות. יהיה לנו קל יותר להכיל את התוקפנות של הילד, כשנבין כמה יצירתיות יש בה ועד כמה הילד זקוק לפרוק תוקפנות ולזכות בתנובה מובלת מהוריו".

**"לא אני"**

וויניקוט כותב: "לאם יש מלכתחילה ידיעה טובה על צורכי התינוק הנובעת

# מי אני?

המשך מעמוד 50

בבניית ה'אני' הנפרד, בשלב הראשון, אפשר להיות לבדי ביחד בנוכחות האם, ומאוחר יותר – בנוכחות אובייקט המעבר. וויניקוט אומר על כך: "לעולם אהנו לא נפרדים לגמרי מהאם ומהצורך שלנו להרגיש חלק מומה, אבל בגרותנו אהנו לומדים להחליף אותה בייצוגים סימבוליים".

## ומה איתי?

ככל שפרישוף מסבירה טוב יותר את עמדותיו של וויניקוט בנוגע לתפקיד האב, אני מוצאת את עצמי הושבת על הנשים העובדות של האלף הנוכחי, שנודלו על ברכי השוויון ולא רואות בגידול התינוק אחריות בלעדית השייכת להן. "הבשורה לנשים של היום", אומרת פרישוף, "היא מושג 'האם הטובה דיה'". וויניקוט לא ביקש אמהות שיהיו מסורות וקשובות, סבלניות ומכילות מאה אחת מן הזמן. גם שמונים אחוז זה בסדר. נוכחותה של האם חשובה, אבל בהחלט עדיפה אמה שנוכחת פחות, אבל בזמן שהיא שם היא אינה דבאונית או מתנכרת. האם הטובה דיה היא זו שמספיק טובה לתינוקה, אינה מושלמת ואינה מבקשת להיות כזאת".

וויניקוט חוזר ומדגיש את התפקיד המרכזי שיש לאם בעיצוב ה'אני' של התינוק ועד כמה משפיעה התנהגותה. פרישוף: "וכן, 'האני' מתעצב ומתפתח כתוצאה מהאינטראקציה עם האמא,

וחשוב שזו תהיה טובה דיה. המקרים הפתולוגיים יכולים להיות כשאמא לא יכולה לתת לתינוק מרחב ומנסה לשלוט בו תמיד, להאכיל אותו בשעות קבועות, להשתיק את כביו עם מוצץ ולנהל את סדר יומו ללא כל התחשבות בצרכיו הראשוניים והלא מילוליים עדיין. התוצאה עלולה להיות התפתחות של 'אני' מזויף נוקשה. גם אמא שלא תדע להעניק לילד שלה את המרחב החופשי ותנסה להדור למרחב שלו, עלולה לעזור לתינוק לפתח 'אני' שמתקשה להגיע לשלוות נפש ויחיה בתחושה שהעולם מפריע לו כל הזמן. בעיה נוספת היא אמא מתנודת: יום אחד היא נפלאה ומסורה ויום אחר עצבנית, אם כזו מעוררת קושי מיוחד והתינוק עלול לגדול ולהתפתח בתחושה שאין חוקיות ושליטה בעולם".

### האם עדיין הנוכחי הדברים נכונים לאבות ולאמהות כאחד?

"בהחלט כן. על שניהם מוטלת המשימה למצוא את האיזון בין הייחם הפרטיים ובין היענות לצרכיו הראשוניים של התינוק ולצרכים המאוחרים שלו כילד. זוהי מסתכם תפקיד ההורים. אבל גם היום, למרות שאפשר להכיל את כל התורה של וויניקוט על המטפל העיקרי, בין אם זה האב או שזו האם, עדיין האמא נתפסת כרוב המקרים כמי שנישאת בתפקיד".

בתחילת ספרו, "הילה, משפחה וסביבתנו", כתב וויניקוט: "שומה עלינו ללמוד רבות על תינוקות בראשית חייהם, ואולי רק האמהות יכולות ללמדנו את מה שברצוננו לדעת". ופרישוף מוסיפה: "וויניקוט נתן מקום של כבוד לאינטואיציות ולאוסטינקטים האימהיים. הוא קודא לאמהות להקשיב לעצמן בכל מה שכוון כטיפול ובדאגה לתינוק. לכן, גם אתן (ואתם), סמכו על עצמכם".

## איפה את כשאני צריכה אותך

המשך מעמוד 56

הרבה חילוקי דעות באלה".

דלית: "כשענב היה קטן, הייתה תקופה ארוכה שבה הוא היה מוכן לישון היה הספה בסלון, כיום ובלילה, אמא חשבה שלא נכון מצדנו להמשיך עם זה, ואילו אהנו השבנו אחרת, אבל כשענב הלך לישון אצל סבא וסבתא שלו, הוא כמוכן ישן במיטה".

כשענב היה בן שנה, דלית החליטה להתחיל ללמוד, ובמקביל הוחלט על מעבר למושב בו גרים סבא וסבתא, מנוק ושאול.

מוניק: "ערב יציאתה של דלית ללימודים, אמרתי לה משפט אחד בדורי: 'אל תדאגי, ענב, זה אהנו', ובאמת כך היה: היא יכלה להתפנות למשהו שרצתה לעשות, ומאידך ניסא להרגיש בטוחה שענב בידיים אוהבות ומסורות".

דלית, קרו מצבים של קנאה מצדך? ככל זאת, הילד שלך כמעט גדל אצל סבתא... דלית: "לא קנאה, אבל כנראה הרבה רגשות אשם ונקיפות מצפון, שהם בעיה אחרת שלא קשורה לאמא. בדגעים שבהם הוא בחר אותה על פני היה לי קשה, אבל זה משהו שהייתי צריכה לפתור עם עצמי. קנאתי בה שהיא מרוויחה יותר זמן אתו, אבל זו דילמה שיש לכל אמא שמשלבת משהו עם האימהות שלה".

ענב קרא לך אמא, ולסבתא סבתא? או שהיה בלבול?

"בהתחלה הוא קרא לשתינו 'אדא', אבל כשהדריכו הפך מיומן יותר ההפרדה הייתה ברורה".

ואיך ניר השתלבה?

דלית: "אחד הדברים שכל הזמן אמהתי לאמא, עוד במהלך ההריון עם ניר, היה שאני פוחדת שלא יישאר לה מקום בשבילה. החיבור בינה ובין ענב כל כך טוטלי, שלא נראה שיש שם מקום לעוד מישהו. היום, הילדה הזו מחוברת לטבור של אמא שלי".

מוניק: "כשניר נולדה, התייחסתי בעיקר אל ענב, כיוון שצראה לי הכי הגיוני לעזור לו בעת המשבר עם האחות החדשה.

דלית הייתה ארבעה חודשים, כך שלא הייתי נחוצה שם יותר מדי. לעומת זאת, לענב הייתי נחוצה, ועשיתי באהבה את זה".

כשאני שואלת אותן האם הן מודעות לעובדה שהצליחו ליצור מצב נדיר, כי רובנו נתקלות במפה נפש בצומת ההיים הזה, שתיהן צוחקות.

מוניק: "אני מודעת לכך שברוב המקרים זה אחרת, אבל אני לא ממש מצליחה להבין את זה. ככה זה צריך להיות בעיני".

## מדור בטיחות

מאת: איציק אור-מנחם רשף חניית שלב

### שמירה על בטיחות התינוק בקיץ – 10 הכללים

■ **טמפרטורת חדר התינוק** – יש לשמור על טמפרטורה קבועה של 24-26 מעלות בחדר התינוק. לצורך זה, יש להשתמש במדחום. בניגוד למקובל, יש להניח את המדחום על שידת הטיפולים (או במקום בטוח אחר) ולא על גבי הקיר. כך תימדד טמ' החדר ולא טמ' הקיר.

■ **טמפרטורת המכונית** – החום ברכב החונה מגיעה עד 60 מעלות, לכן חובה לאורר את המכונית היטב לפני הכנסת התינוק פנימה.

■ **השעות המתאימות לטיול** – התינוק זקוק לאור שמש ולאוויר צח, אך השיפה ישירה לקרני השמש בשיא חומו של היום, עלולה להזיק. לכן רצוי להמנע משהייה ממושכת בחוץ עם התינוק בין השעות 10:00-16:00.

■ **הוספת שתייה** – עד גיל 6 שבועות אין צורך בהוספה מיוחדת לכמות שהתינוק יונק בעצמו. מגיל 6 שבועות ומעלה, יש להוסיף מים רתוחים, רצוי ללא תה, סינר וכד'.

■ **משקפי שמש** – משקפי שמש לתינוק הם לא צעצוע. עיני התינוק רגישות לקרני השמש אפילו יותר מעיני המבוגרים. לכן גם בקניית משקפיים לפעילות, חובה להקפיד על עדשות המסננות את הקרנה האולטרא-סגולית המזיקה (U.V).

■ **רצוי לשהות** – המשחק במים מגרה ומחדד את חושיו של התינוק. התוזה במים מפתחת את הקואורדינציה ומפעילה בצורה מהנה, בונה ומתנה את מערכת השדרים. אין להשאיר ילדים ללא השגחה.

■ **עדיף ללכת לבדיכה** – מי הבריכה עוברים תהליך סינון וטיהור מסודרים. לכן בשבחירתה היא בין הליכה לים או לבדיכה, עדיף לקחת את התינוק לבדיכה. בכל מקרה אין לקחת את התינוק לים לפני הגיעו לגיל שנה.

■ **תכשירי שיווף** – מומלץ להשתמש בתכשיר עם מקדם גבוה בדגה 18 ומעלה, המותאם במיוחד לתינוקות ולילדים. להגנה יעילה, יש לשוב ולמרוח מדי 90 דקות או מיד לאחר כל שהייה במים.

■ **לבוש התינוק בקיץ** – עד גיל חודשיים-שלושה, יש להלביש את התינוק בבגד ארוך, אוורירי ודק כדי שלא יאבד מחום גופו. מגיל שלושה חודשים ומעלה ניתן לעבור בהדרגה לבגדים קצרים, רחבים ובעלי פתחי אוורור רבים.

■ **הגנה מתינושים** – כדי להגן על התינוק מעקיצות, מומלץ להפעיל בחדרו מכשיר נגד תושים. במידה ומשתמשים במכשיר הגנה השמלי, יש להרחיקו לפחות 60 ס"מ מסביבת התינוק. לחילופין ניתן להדביב בולה מעל המיטה. את הכילה חובה להסיר מהמיטה בגיל שנה. מומלץ להלביש את התינוק בבגדים ארוכים ואווריריים.



המדור בחסות

מדריך מפורט ומקצועי ניתן לקבל חינם בכל חנויות הרשת