



Dorit Keinan

מזל טוב ♥ תינוק/ת בא /ה הביתה  
מדריך לשלושת החודשים הראשונים



דורית קינן

מלווה התפתחותית  
יעצת שינה ומדריכה להורות ראשונית

צילומים: יעל אורלי



Yael Orly

## במדריך שלפנייך

את מקבלת ממני טיפים שיעזרו לך:

- ♥ לתת לתינוקך בדיוק את מה שהוא זקוק לו בחודשים הראשונים לחייו
- ♥ לייצר עבורו סביבה התפתחותית מתאימה מהרגע הראשון
- ♥ לגרום לו לסגל הרגלים בריאים
- ♥ לארגן עבורך ועבורו שיגרת יום תואמת גיל והרגלי שינה כתשתית לשלבים הבאים

**מבלי** לצאת מותשת מבלייל המידע המוצע ברשת  
**מבלי** לקנות חפצים וצעצועים מיותרים  
**והכל** ברוגע ובטבעיות

שלך,

*Dorit Keinan*

דורית קינן  
מלווה התפתחותית, יועצת שינה ומדריכה להורות ראשונית



## זונרת ?

ככה זה התחיל: תשעה חודשי הריון. את מתרגשת, מכינה את עצמך לשינוי הגדול של חייר ואפילו מתעדת את הרגעים הללו. את ובן זוגך עוברים קורס הכנה ללידה. הלידה עוברת בשלום, אחיות בית החולים סביבך, את יכולה קצת לנוח, המשפחה תומכת והכל נראה מבטיח.

אחרי כמה ימים את חוזרת לביתך עם התינוק וכל מה שאת רוצה זה רק שיהיה לו טוב בעולם הזה, שהוא יהיה מאושר.

## אבל רגע

את עייפה, כאובה מהלידה, אולי גם מדוכדכת כי ככה זה אצל רובנו. פתאום את מבינה את גודל האחריות, הופכת דאוגה, מפתחת רגשות אשם לא רציונאליים ואהבה אין סופית. את כמובן דואגת להאכיל בזמן ולהחליף חיתול, אבל יודעת שיש מעבר, שזו לא המהות, זה רק הבסיס. בעיקר מבינה שהחיים כבר לא יחזרו למה שהיו בעבר.

עודף המידע ברשת מבלבל אותך, למי את אמורה להקשיב ? התשובה בהמשך.

## נעים להכיר

שמי דורית קינן, מלווה התפתחותית, יועצת שינה ומדריכה להורות ראשונית. גם אני חזרתי מחדר הלידה מבולבלת ועייפה. גם אצלי התמונה שדמיינתי בראשי הייתה שונה מהמציאות כמרחק שנות אור.

הייתי בת 28, הגענו הביתה ל"חופשת הלידה", אני והתינוק שלי. חמישה ימים לאחר מיכן חשתי שהתינוק שלי לא בטוב והזמנתי אמבולנס שייקח אותנו במהירות לבית החולים. כאשר הגענו, יצא אלי רופא ושאל:

"גברת צעירה מדוע הגעת?"

הסברתי לו...

הוא הביט בי, ולא בתינוק!

ואמר: "נו באמת. מה את מבינה? את אמא רק חמישה ימים!"

לא התבלבלתי וענית: **"אבל אני אמא שלו!"**

ההתעקשות שלי שיבדקו אותו הצילה את חייו וחיי.

התינוק שלי שהה בבית החולים כעשרה ימים.

החלומות על ברית במרפסת מול הים

וחופשת לידה בכפר התנפצו.

מהמקום המתנשא הזה של הרופא, החלטתי לחזק את האינסטינקטים שלי וללמוד התפתחות תינוקות, יעוץ שינה והדרכת הורות ראשונית



הצעתי הראשונה אלייך

## קודם כל תקשיבי לעצמך!

ללידה השנייה הגעתי לכאורה עם יותר ניסיון, אך שם החיים לימדו אותי שיעור אחר.

בעצם הכל היה אחר: המדינה בה התגוררנו הייתה אחרת, עונת השנה הייתה שונה, מזג האוויר שונה, המשפחה שלנו הייתה רחוקה מאיתנו, היינו בודדים. עם פעוט ותינוק חדש, זו הייתה הורות אחרת.



הצעתי השנייה אלייך על פי חז"ל

## חנכי לנער על פי דרכו

התינוק שלך הוא לא דומה לאף תינוק אחר, לא לאחיו או אחותו, בטח לא לזה של השכנה, שישן כל הלילה.

את אמא אחרת, המציאות אחרת.

בלידה השלישית אנחנו כבר מבינות דבר או שניים שלא הבנו לפני, אבל גם כאן אנחנו כנראה לא נדע הכל.

מאז ליוויתי משפחות רבות בארץ ובחו"ל, כולל משפחות לילדים עם צרכים מיוחדים ועזרתי להן בהכוונה, ייעוץ והדרכה, בעזרת שיטת "צעד ראשון", השיטה בה אני עובדת.

העברתי הרצאות לקבוצות אמהות וצוותי גנים בנושאי התפתחות תינוקות, שינה, סביבה התפתחותית, גמילה מחיתולים ועוד..

ליוויתי משפחותונים כיועצת התפתחותית והובלתי את הפעוטות לשלבי ההתפתחות הבאים שלהם.

מניסיוני המקצועי התפתחות תינוקות זה עולם ומלואו. לכל משפחה ולכל תינוק מגיעה התייחסות אישית ומדויקת.

אני שמחה לשתף איתך טיפים חשובים שיעזרו לך במהלך חופשת הלידה ובחודשים שלאחריה

# 1 | המעבר מהרחם לעולם

עד לא מזמן חייו של תינוקך היו מאוד דינאמיים: הוא חווה מגע עמוק מדפנות הרחם, דחף את איבריו והרגיש התנגדות. הוא שמע רעשים חיצוניים, את קולך, זרימת דמך בעורקים ואת דופק הלב שלך. הוא חש תנועה בכל פעם שהלכת, הוא שהה כל הזמן בכפיפה עוברית ללא יכולת להזדקף.

## ועכשיו?

הוא חסר גבולות, חשוף לאוויר, שוכב על הגב ללא יכולת עצמאית לזוז. מסתגל לאור ולאכילה בדרך שונה.

בחודשים הראשונים כדי שירגיש ביטחון בעולם החדש, חשוב שתשמרו לו על ההרגלים הבאים:

- ♥ ערסלו אותו כדי לשמור לו על הכפיפה.
- ♥ ייצרו עבורו תנועה: על הידיים, במנשא, בעגלה.
- ♥ הפיקו קול נעים וחזרתי כדי להרגיע אותו.
- ♥ קרבו אותו לגופכם כדי שירגיש חום ומגע, מי מאיתנו לא אוהב מגע וחום, מי מאיתנו לא נרגע באמצעותם.
- ♥ דמו לו את תנאי הרחם בתוך פוף, במנשא, בערסול על הידיים. להפחתת גזים ערסלו אותו במהלך היום, חבקו את בטנו הרכה בכף ידכם ועסו אותה בעדינות.
- ♥ כשהוא בוכה נסו לשנות לו מנחים: על הכתף שלכם, על הזרוע כשהוא שוכב על הבטן, בערסול...

ככל שיעבור הזמן, תראו עד כמה ההרגלים הללו מרגיעים אותו, וגורמים לו להתחיל לבטוח בעולם החדש שזה עתה הגיע אליו.



סביבה התפתחותית היא הגורם המשפיע ביותר על התפתחותו של התינוק. אתם אלה שאחראים לייצר אותה:

♥ בחודשים הראשונים, ובכלל, צרו סביבה נעימה ונינוחה אך לא סטרילית.

♥ הקפידו לא להציף את התינוק במשחקים. כל מה שהוא זקוק לו הוא מגע.

♥ אל תחשפו את התינוק למסכים.

♥ צרו איתו קשר עין כדי שילמד לתקשר עם מישהו ולא עם משהו.

♥ הרגילו אותו לדמויות\ידיים נוספות כדי שיבטח בסביבתו.

♥ הרגילו אותו לסוגי מגע שונים, ככל שיכיר סוגי מגע שונים כך יהיה פחות מבוהל ויותר רגוע.

♥ במהלך היום חישפו את התינוק לאור יום, צאו לנשום אוויר אחר, שנו אווירה.

♥ אם התינוק מבוהל מרעש או ממעברים (מיד ליד, ממיטה לידיים) חשפו אותו אליהם באופן הדרגתי!

♥ השכיבו את התינוק בכל סוגי המנחים: צדדים, בטן וגב, ובמקומות שונים: במנשא, בפוף, במיטה, או על משטח.

### זכרו

אתם מובילים את התינוק ללמוד דברים שהוא לא מכיר, הוא אינו זה שמוביל אתכם!

אתם צריכים להכיר לו את העולם ממקום בטוח ומאפשר וחראו כמה הרגלים קטנים אילו ייצרו לתינוק שלכם ביטחון.

♥ הימנעו מלהשתמש בטרמפולינה. לשינה או מנוחה העדיפו פוף, מנשא או ערסל.

♥ בשנת הלילה, הלבישו את התינוק בבד כותנה נוח, במיטה עם מזרן ישר ללא חפצים, המרוחקת מווילונות או חלון. בדקו שהשמיכה אינה כבדה וטמפרטורת החדר אינה עולה על 24 מעלות.

♥ השאירו אור קטן מאוד והשרו אווירת לילה טוב.

הרגלים קטנים אילו יהיו תשתית לסדר יום העתידי! כל יום תוכלו לסגל הרגל חדש שיוביל את התינוק לנינוחות וביטחון.

מקובל לחשוב שסדר יום והרגלי שינה ניתן לארגן רק החל מגיל חמישה חודשים. אני ממליצה להתחיל כבר מרגע הגעתכם הביתה.

#### **כן, אפשר לסגל הרגלי שינה ולטפל בבעיות שינה מהרגע הראשון!**

למה חשוב סדר יום? סדר יום משרה אווירה נינוחה ובטוחה ומאפשר לתינוק לנוח ולאכול בזמן. כך הוא אינו עסוק בהישרדות בסיסית, אלא פנוי ללמידה. ברווחי הזמן הוא מעבד את האוכל בקיבה, ובשעות הערות מתחיל לייצר קשרים עם הסביבה.

שינה היא תהליך פיזיולוגי טבעי: בשלושת החודשים הראשונים התינוק זקוק לשעות שינה רבות. ככל שהוא גדל מתארכות שעות הערות שלו.

♥ הקפידו כבר בימים הראשונים שלכם בבית על שעות מקלחת ושעות האכלה בזמנים קבועים.

♥ נסו לא להתערב מדי בהרדמה. אל תייצרו תלות במשהו או במישהו כדי שהתינוק יירדם. לדוגמה: רק על הידיים, רק בקפיצות על כדור וכו'.

♥ הרגילו את התינוק לישון בכל מקום, בכל תנוחה, גם על הידיים וגם במיטה.



## הזמנה לליווי אישי

שמחתי מאוד להעניק לך את ההדרכה הראשונית הזו, המבוססת על שנים של ניסיון בהדרכת הורים. אני מזמינה אותך להמשך ליווי אישי איתי על מנת שתוכלי לקבל את השקט והביטחון שמגיע לך ולתינוקך. הליווי מאפשר לי להכיר אתכם ולתת מענה מדויק לאופי ולצרכים שלכם, וכן לתת לך את השקט והביטחון המגיעים לך.

### ההצעה שלי כוללת

שיחת הכרות טלפונית  
פגישה שאורכה כשעתיים - און ליין או פנים אל פנים  
תכנית פעולה כתובה המותאמת באופן אישי לך ולתינוקך  
ליווי שלי בוואטסאפ ובטלפון למשך 21 יום

עלות: 600 ₪

(במקום 750) הטבה לקראת המדריך

בנוסף תקבלי:

- ♥ המלצות ממני על מוצרים שכדאי לקנות בגיל הזה, ובעיקר אלו שלא! המלצות שיחסכו לך כסף רב.
- ♥ המלצות ממני לסידור הסביבה ההתפתחותית של תינוקך, בשלב בו הוא נמצא.
- ♥ שיחת יעוץ חינם עם טליה עמית יועצת תזונה המלווה אמהות אחרי לידה.

מזמינה אותך לשלוח לי הודעה **בלחיצה** או בטלפון **054 6559 853** בכל שעה ואחזור אלייך בהקדם.

**חשוב לדעת! מגיע לך לקבל החזר מקופת החולים ומביטוחים פרטיים על הפגישות איתי.**

## אמהות מספרות



את הפגישה הראשונה עם דורית לא אשכח... פגישה ששינתה לנו את החיים. עברנו תהליך ארוך עם בת, מגיל שבעה חודשים ועד היום. פגשתי אישה מקצועית ומאוד אנושית. דורית עזרה לנו להדביק את הפער בעיכוב ההתפתחותי בצורה מדהימה. תמיד הייתה זמינה לכל שאלה/חשש שהיה לנו. ממליצה בחום לכל הורה לקחת את דורית..אני חושבת שכל הורה צריך מלווה התפתחותית ובפרט את דורית שהיא מקצועית, אנושית ותומכת.

ליאת יוסף | מודיעין



דורית הייתה מלווה התפתחותית של התאומות שלנו מגיל שלושה חודשים עד גיל שנה וחצי. היא חכמה ומקצועית. תמיד ידעה לפתור כל בעיה ואני והבנות נהנינו ממנה בכל רגע.

חנה קובן | רמת גן



דורית עזרה לנו להחזיר שפיות בריאה לבית. עזרה לנו למצוא את הדרך לעזור לתאומים שלנו להרגיש בטוחים יותר בגוף שלהם ובשינה שלהם. ממליצה בלב שלם.

נעמה פילם | נער



**דורית קינן**  
מלווה התפתחותית  
יועצת שינה ומדריכה להורות ראשונית

☎ 054.6559853  
✉ [dorit.keinan@gmail.com](mailto:dorit.keinan@gmail.com)  
🌐 [doritkeinan.co.il](http://doritkeinan.co.il)  
📍 [dorit keinan](https://www.facebook.com/dorit.keinan) 

מזמינה אותך להצטרף לקבוצה שקטה בוואטסאפ  
בה תקבלי עוד מהניסיון והידע המקצועי שלי.

כל הזכויות שמורות לדורית קינן ©

את כל צילומי המדריך צילמה הצלמת הנפלאה יעל אור- לי.  
צלמת אומנותית שמתמחה בצילומי תינוקות, משפחה והריון.  
תגידי שהגעתי דרכי והיא תשמח להעניק לך  
אלבום מנוצב בכל קניית ששן צילומים.

 **Yaël Only**  
ARTIST PHOTOGRAPHER