מדריך להורים

# התינוק קצת צהוב?
# הדרך לברית רגועה.

המדריך המלא לטיפול בצהבת יילודים
והכנה נכונה לברית מילה




מוגש באהבה ע"י

**המוהל הרב שלמה שטיין**

מוהל מוסמך (מ.ר 952) | מעל 10 שנות ניסיון



# הורים יקרים, מזל טוב!

## התינוק קצת צהוב? אתם חוששים שהברית תידחה? אתם לא לבד.

מאות הורים פונים אלי מדי שנה עם אותו החשש בדיוק. שמי שלמה שטיין, מוהל מוסמך (מ.ר 952) ובעל ניסיון של מעל עשור בביצוע בריתות בהצלחה בארץ ובעולם.

> אני מאמין שתפקידו של המוהל מתחיל הרבה לפני יום השמיני. הוא מתחיל בלהעניק להורים את השקט הנפשי שהתינוק שלהם נמצא בידיים טובות ומנוסות. הייחודיות שלי היא ברוגע של התינוק במהלך הברית ובמתן הסברים ושירות צמוד להורים.

הכנתי לכם את המדריך הזה כדי לעשות סדר בשמועות, ולתת לכם כלים מעשיים להורדת הצהבת בצורה בטוחה ויעילה.

אל תישארו עם השאלות לבד – השילוב בין הניסיון הרפואי להלכתי שלי עומד לרשותכם, כדי שנוכל לחגוג את הברית בזמנה, מתוך שמחה ובריאות איתנה.

***המטרה משותפת:***
***מקסימום בריאות לתינוק,***
***במינימום דאגה להורים.***

---

**הייעוץ מתאים גם לבנות** – להורדת צהבת באופן בטוח ומקצועי

**שלכם, הרב שלמה שטיין**

---







# צהבת ילודים: תהליך טבעי

לרוב צהבת ילודים אינה מחלה, אלא תהליך פיזיולוגי בריא שנובע מפירוק עודף של כדוריות אדומות שהתינוק היה זקוק להן במהלך ההיריון. אך היות ולעיתים יש קושי בפינוי ה"בילירובין", עלינו לעקוב אחר הגובה שלו ביחס לגיל התינוק.

### 🚨 מתי נדלקת נורה אדומה?

למרות שהצהבת נפוצה, יש לפנות לייעוץ אם זיהיתם את הסימנים הבאים:

- **מראה:** גוון צהוב בולט בפנים, המתפשט לחזה או לרגלים.
- **התנהגות:** התינוק ישנוני מאוד (אפאתי), קשה להעיר אותו לאוכל.
- **תזונה:** חוסר תיאבון, סירוב לינוק או לקחת בקבוק.

### 🏥 צהבת המצריכה התייחסות מיוחדת:

- צהבת המופיעה כבר בשעות הראשונות לחיי התינוק.
- עלייה חדה של יותר מ-5 מספרים ביממה.
- רמת בילירובין העולה למספר **17-18 ומעלה**.

*במקרים אלו התינוק יזדקק לטיפול במכשיר פוטותרפיה (מנורה כחולה המסייעת לפירוק הבילירובין העודף).*

## מתי הצהבת גורמת לדחיית הברית?

כאשר הצהבת ב**מגמת עלייה**, או כאשר הרמה **גבוהה ממספר 11-13** (תלוי לפי המנהגים), לא ניתן לערוך את הברית בזמן.

**במצב כזה, יש להמתין עד שנצפית מגמת ירידה ברורה של הצהבת.**

💡 **טיפ חשוב:** בדקו את צבע התינוק באור יום טבעי ליד חלון, ולא תחת תאורה צהובה או שמש זורחת ישירה שעלולה להטעות.

# מי בקבוצת סיכון?

ישנם גורמים שמעלים את הסיכוי לפיתוח צהבת משמעותנות:

- **אי-התאמה בסוגי דם (ABO):** במיוחד כאשר האם בעלת סוג דם O והתינוק A או B.
- **אי-התאמה בגורם Rh (המכונה לעיתים HR):** קורה כאשר לאם יש לדוגמא סוג דם שלילי (-Rh) ולתינוק יש סוג דם חיובי (+Rh).
- **לידת ואקום:** שטפי דם תת-עוריים מעלים את רמת הבילירובין בדם.
- **תוספת ברזל לאם:** אם האמא קיבלה ברזל בסמוך ללידה.
- **לשון קשורה (Tongue-tie):** מקשה על יניקה יעילה ומעלה סיכון.
- **רגישות גנטית:** חסר באנזים G6PD (נפוץ באוכלוסיות מסוימות).
- **לידה מוקדמת:** תינוקות פגים בסיכון מוגבר.

# לקראת הייעוץ איתי

כדי שאוכל לעזור לכם בצורה הטובה ביותר, אנא הכינו מראש תשובות:

- שבוע הריון בו נולד התינוק ומשקל לידה.
- סוגי דם של האם והתינוק.
- תוצאת בדיקת בילירובין אחרונה (אם בוצעה).
- אופן הלידה (טבעית / קיסרי / וואקום).
- האם האמא לקחה ברזל לפני הלידה.
- האם התינוק אוכל טוב או שלא.
- האם לתינוק יש או היה לשון קשורה.
- האם יש לתינוק הפרשות צואה כל יום או לא?

☆ העמוד הכי חשוב בחוברת!

# הפתרון: תזונה נכונה

הכלל פשוט: הבילירובין יוצא מהגוף דרך היציאות.
**תינוק שאוכל טוב = תינוק שמבריא מהר.**



תדירות האכלה

**3**

שעות בין ארוחות



כמות יעד

**50-60**

מ"ל (לתינוק ממוצע)

⚠ **חשוב לדעת:** אם התינוק לא אוכל בתחילת המעקב כ-50 מ"ל – אין סיבה לדאגה! העלו את הכמות בהדרגה, בתוספת של כ-5 מ"ל בכל ארוחה.

## חלב אם או תרכובת?

חלב אם הוא תמיד העדיף, אך אם יש שינוי בסוג הדם או קושי בהנקה – מומלץ מאוד לשלב תרכובת כדי לוודא שיש מספיק נוזלים לפינוי הצהבת.

📅 **מתי מומלץ להגיע למעקב?**

**ביום ה-5 ללידה אם אין תסמינים או סיכונים מיוחדים**

# סגולות וטיפולים מומלצים

### נטילת ידיים

בשם הסטייפלר (סגולה): טוב ליטול לתינוק ידיים שלוש פעמים לסירוגין בכל בוקר.

### סוכר ענבים

לתת בבוקר 2 כפיות סוכר ענבים עם כ-20 סמ"ק מים פושרים. הסוכר עוזר לבילירובין להתחבר ולצאת מהגוף.

### הנקה ונטילת ברזל

אם האם נוטלת ברזל: מומלץ להפסיק הנקה ליום-יומיים (להמשיך בשאיבות להקפאה) ולתת מזון חלופי.

**לחילופין:**

האם תשתה מיץ מ-2/3 לימונים סחוטים עם מים (ניתן להוסיף גם סוכר שיהיה משקה לימונדה) לפני כל הנקה.

### חשיפה לאור ושמש

להניח את התינוק עם "טיטול בלבד!" מול קרני שמש החודרות דרך חלון. להיזהר שלא יקרין ישירות על העיניים, משך הטיפול מקסימום 20 דקות מול השמש. בקיץ ניתן גם לעשות בחוץ, בחורף בחדר סגור ומחומם.

### שקדים ויין

שהאם תאכל שקדים חיים (לא קלויים) עם מעט יין, ולאחר מכן תניק את התינוק.

### שמן קיק

למרוח שמן קיק על הבטן התחתונה של התינוק לסיוע בעיכול ופינוי.

### כורכום

על האם להרבות באכילת כורכום (במאכל, משקה או יוגורט). הכורכום מנקה את הכבד ומסייע משמעותית בהפחתת הצהבת.

### סגולת הדגים

הנחת התינוק במים (בבטחה) יחד עם דגים חיים - קרפיון או דג זהב.

### תשיטי זהב

הנחת תכשיטי זהב בסמוך לתינוק כסגולה להורדת צהבת.

### מיטת אור

הכנסת התינוק לטיפול פוטותרפיה (מיטת אור) למשך 24 שעות בבית החולים או בטיפול ביתי.

⚠ **חשוב לזכור:** העצות והסגולות הן תוספת למסורת ולניסיון, ואינן מחליפות ייעוץ רפואי מקצועי.

## אל תישארו עם הספק

הברית של הבן שלכם היא רגע חד פעמי ומרגש.
אני כאן כדי לוודא שתגיעו אליה רגועים, בטוחים ומוכנים.

# המוהל הרב שלמה שטיין

**מוהל מוסמך | רישיון משרד הבריאות 952**

מעל 10 שנות ניסיון | מאות בריתות בהצלחה

**052-717-3900**

📍 **אזורי שירות:**

- **בדיקות צהבת:** ביתר עילית, ירושלים, בית שמש וגוש עציון והסביבה.
- **בריתות מילה:** באזור ירושלים והמרכז, ובתיאום מראש בכל הארץ ובעולם.

זמין לייעוץ ושאלות בכל שעה 🕐

© כל הזכויות שמורות 2026 | המוהל הרב שלמה שטיין