

## **בדרך כלל צמיחת שיניים קדמיות תתחיל בסביבות גיל 4 עד 7 חודשים,**

### **וכדאי לעקוב אחר הסימנים הבאים המעידים על בקיעת שיניים אצל תינוקות:**

**התינוק נושך יותר:** בקיעת שיניים אצל תינוקות עלולה לגרום להם לנשוך את צעצועיהם או אפילו את אצבעותיהם, כדי להקל על הלחץ שהם מרגיש בחניכיים, כתוצאה מצמיחת השיניים.

**איבוד התיאבון:** תינוקות עלולים לאבד את התיאבון או לסרב לאכול ולשתות בגלל הכאב בפה.

**ריור מוגבר:** אחד הסימנים למצב של בקיעת שיניים אצל תינוקות הוא ריור של התינוק. בגלל הריור המופרז עלול להופיע שלשול אצל תינוקות, שיכול לגרום לתפרחת חיתולים. אם הבחנתם בצואה רכה, חשוב שהתינוק לא יתייבש.

**פריחה סביב אזור הפה:** כמות גדולה של רוק שניגר מפיו של התינוק, עלול לגרום לפריחה באזור זה וגם באזורים של הסנטר והחזה, ולכן חשוב להשגיח על התינוק ולנגב היכן שצריך. שימו לב לנגב בעדינות ולא לעתים קרובות מדי, כי גם זה עלול לגרות את עורו העדין של התינוק.

**נכונות ורצון למצוץ ולנשוך:** כמו הנשיכות, גם תופעה זו נגרמת מהניסיון של תינוקכם להקל על הלחץ שהוא חש מהשן שעומדת לפרוץ מהחניכיים.

**משיכת האוזניים:** זה אולי נראה תסמין מוזר של בקיעת שיניים אצל תינוקות, אך יש תינוקות שמושכים אוזניים כדי לעזור להקל על החניכיים הכואבות בזמן צמיחת שיניים. הסמיכות של מוקד הכאב, ואיבר שניתן למשוך בו, גם כשיש כאב נוסף (של המשיכה) מאזן את כאב השיניים.

**קשיי שינה:** בגלל אי-הנוחות הנגרמת מהנפיחות והכאב שעלולים ללוות צמיחת שיניים אצל תינוקות, ייתכן שתינוקכם יתקשה להירדם בלילה וביום.

**עצבנות:** לא מפתיע שהקטנטן חסר מנוחה ולא רגוע כשהשיניים החדשות בדרך. החניכיים הדואבות המתלוות לתהליך צמיחת שיניים אצל תינוקות, עלולות לגרום לתינוק גם להיות עצבני קצת יותר. הסחות דעת או חיבוקים מרגיעים יכולים לפעמים לעזור להתמודדות עם הכאב.

**חום כתוצאה מבקיעת שיניים אצל תינוקות:** יכול להיות שחום גופו של התינוק יעלה מעט.

### **אבל, חום אמיתי – מעל 38 מעלות, לא קשור למצב של צמיחת שיניים**

### **ועלול להיות סימן של מחלה או זיהום המצריכים טיפול.**

**אז לפני הכל, עיסוי חניכיים, עם אצבע נקיה או עם מברשת שיניים**

**סיליקונית עדינה, מרגיעים, מזרזים ומקלים על בקיעת השן.**

**קיימים סוגי מזון שיוכלו להקל על התינוק שלכם ויש שיכולים לגרום לכאבים,**

**לכן חשוב שתקפידו איזה מזון אתם מעניקים לתינוק בזמן צמיחת השיניים:**

**ביסקוויטים קשים:** ביסקוויטים קשים שתוכלו למצוא באגפי התינוקות בחנויות המזון מתאימים לתינוקות בזמן צמיחת השיניים ויכולים להקל על הכאב שלהם.

**ארטיק:** אם התינוק שלכם בן יותר מ-10 חודשים תוכלו לתת לו לאכול ארטיקאו למצוץ איגלו (זהירות מהניילון), הקור מאלחש את האיזור והאכילה מעסיקה אותו ומושכת את תשומת ליבו מהכאב.

**פירות וירקות:** פירות וירקות טריים לא רק מכילים ויטמינים ומינרלים שחיוניים להתפתחות התקינה של תינוקכם אלא גם מסייעים להתפתחות שרירי לסת חזקים ומנקים את שיניו.

כאשר הירק המועדף הינו **מלפפון** מהמקרר כמובן חתוך לחצי לרוחב ול4 "ציפסים" לאורך.

מתחום הפירות הכי מומלץ **רסק תפוחים**. תינוקות רבים המוציאים שיניים חווים במקביל גם שילשול, הסיבה לא ידועה, ואולי נעוצה בעובדה שבתקופה זו הם מכניסים לגוף הכל מכל כל... יש הטוענים שהריר מייבש ועוד. אז מעבר לעובדה שרסק התפוחים הוא בין המאכלים הראשונים שתינוקות אוכלים, הפקטין (רב-סוכר) שנמצא בו מסייע למנוע יציאות רכות מדי.

**חליטת קומומיל:** הצמח ניחן בתכונות אנטי-דלקתיות המסייעות להרגיע את העצבים הכואבים.

**חתיכת חמאה:** מחליקה וקרירה, ניתן לשפשף איתה את החניכיים, היא מעט מתקתקה ומשמחת. **שימו לב לוודא שהילד אינו אלרגי לחלב!**

**שמיר:** כן ההוא של חסלט-לשפשף מעט על החניכיים גם מאלחש ומנקה, (מפי השמועה...)

ישנם חומרים מאלחשים החל משמן ציפורן מדולל (רק מגיל שנה!!!) וכלה בT-gel, אוטידין (כן ההוא של האוזניים) וחבריהם, הדעות חלוקות, מה שבטוח, **לא להגזים**.

ואם בהגזמה עסקינן, אז כשהתינוק או האמא ממש כאובים... אקמול, נורופן וחבריהם הם לא רק מורידים חום אלא גם משככי כאבים - אבל שוב, לא להגזים!

יש גם הטוענים שלשים ליקר או עראק עוזר, זה עוזר לכאבים מחור, ובמיוחד כזה הזקוק לטיפול שורש, אבל לא לכאבי בקיעה! החניכיים העדינות לא אשמות בתרופות הסבתא הללו.

**תינוקות רבים מידי הגיעו לבתי החולים סובלים מכוויות והרעלות**

**אלכוהול, אז עדיף לותר... כמו כן, אוכל חמוץ או מלוח יכול לגרות את חניכיו**

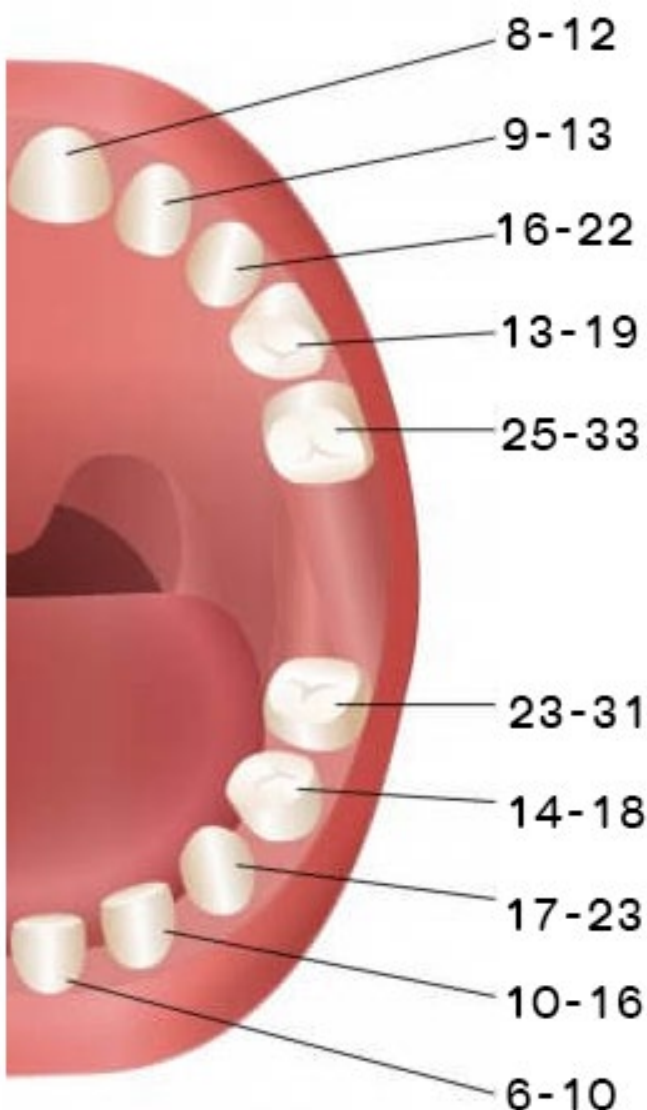
**של התינוק, כך שמלפפון חמוץ השבוע לא מומלץ...**

## ואחרונה חביבה, רפלקסולוגיה :

דרך נהדרת שתוכל לסייע לכם להרגיע את תינוקכם שמתמודד עם כאבים לא נעימים, היא באמצעות רפלקסולוגיה.

המגע שלכם ללא ספק יצליח להרגיע את התינוק ויתרה מזאת, ישנן נקודות לחץ מסוימות ברגליים שיקלו על כאב השיניים שלו וגם שלך! קצות אצבעות כף הרגל מקושרים לראש ולשיניים של התינוק, ואם נדייק, צוואר של כל אצבע מכיל 2 חלקים, כך שהחלק התחתון מקביל לשיניים התחתונות, והחלק העליון לעליונות. ולכן העיסוי שתעניקו לו באזור זה, יכול לסייע מאוד בהרגעת כאבים שקשורים להצמחת שיניים או לכאבי ראש כלליים.

הפעילו לחץ עדין על האזור במשך מספר דקות כדי להרגיע את התינוק.



פה בצד שמאל <- <- <-

תוכלי לצפות בסדר בקיעת השיניים לפי חודשים. כאשר 2 שיניים קדמיות בלסת התחתונה לרוב יבקעו מגיל 6 חודשים, אחריהן העליונות מגיל 8 חודשים והלאה. יש מצב לפני... יש מצב אחרי... זה הממוצע.

"מגעת"-ההתפתחות שלו, בידיים שלך!