

ט' באייר, התש"פ
03 מאי 2020
סימוכין: 219669020

הנדון: שאלות ותשובות על תזונת תינוקות ופעוטות בזמן משבר הקורונה

שאלות ותשובות על תזונת תינוקות ופעוטות בזמן משבר הקורונה

האם ניתן להניק את התינוק שלי?

נכון להיום, אין הוכחות לכך שהווירוס עובר בחלב האם. מה שידוע בוודאות הוא שהנקה מגינה על תינוקות מפני מחלות, וכי חלב האם יעיל במיוחד כנגד מחלות זיהומיות ותורם לחיזוק המערכת החיסונית באמצעות הנוגדנים המועברים דרך החלב מהאם לתינוקה. על כן, כל עוד לא הופיעו תסמינים, ההמלצה היא כמו בשגרה: הנקה בלעדית עד גיל 6 חודשים והמשך הנקה עד גיל שנה לפחות עם הזנה משלימה מתאימה ובטוחה מגיל 6 חודשים.

גם כאשר קיים חשד שהאם נושאת את הנגיף אפשר להניק את התינוק בהנקה ישירה, או לתת לו חלב אם שאוב מבקבוק תוך נקיטת אמצעי הזהירות הבאים: רחיצת ידיים יסודית לפני ההנקה וכיסוי הפה והאף במסכה או בד זמין אחר בעת ההנקה. במקרה של מתן חלב אם שאוב של אם המוגדרת כחשודה או חולה מאומתת יש לרחוץ את הידיים באופן יסודי לפני השאיבה והנגיעה בבקבוק ובמשאבה, ולהקפיד על ניקוי יסודי של המשאבות והבקבוקים בין כל שאיבה והאכלה. במידת האפשר כדאי לתת לאדם אחר להאכיל את התינוק בחלב השאוב. ראי [הנחיות לשאיבת חלב](#).

האם כדאי לתת לתינוק תוספי תזונה (כמו פרוביוטיקה, ויטמין C) או מזונות ספציפיים כדי לחזק את המערכת החיסונית שלו בתקופה זו?

נכון להיום, לא ידוע על תוספי תזונה או מזונות כלשהם אשר יכולים לשמש כטיפול המונע הדבקה במחלה או כטיפול למי שכבר נדבק בה. ידוע אף כי במקרים מסוימים מתן תוספי תזונה אשר אין בהם צורך אמיתי יכול לגרום אף לנזק כתוצאה מצריכה עודפת של ויטמינים או מינרלים. יש לתת לתינוקות את תוספי התזונה המומלצים בשגרה (ברזל וויטמין D) ולדאוג לתזונה מגוונת ומאוזנת על פי המלצות משרד הבריאות [במדריך למתן מזונות משלימים לתינוקות](#). שמירה על תזונה בריאה ומגוונת היא זו שתאפשר מצב תזונתי תקין ותפקוד תקין של מערכת החיסון, ותקטין את הסיכוי לחלות במחלות רבות, כולל מחלות הנגרמות ע"י נגיפים. ויטמין C הינו אחד מרכיבי התזונה החשובים בהתמודדות של הגוף עם מחלות, אולם אין צורך בתוסף. חשוב לשלב בתזונתם של תינוקות ופעוטות מקורות לוויטמין C בכל יום, היות שכמותו בחלב האם או בתמ"ל אינה גבוהה. מקורות טובים לוויטמין C הינם ירקות ופירות, כגון: עגבנייה, פלפל אדום, פירות הדר, קיווי, מנגו, תות שדה.

יש עדות לכך שיתכן שתיוסוף יומי של ויטמין D מפחית את הסיכון לפתח דלקות בדרכי הנשימה העליונות. יש לנסות לחשוף את הפעוטות לשמש כ-20 דקות ביום (בין השעות 11:00-12:00 או 15:00-16:00 במידה שזה בלתי אפשרי, יש לשקול תוסף של 600 יחידות בינלאומיות (יחב"ל) בין גיל שנה ל-3 שנים.

מהי הדרך הנכונה והבטיחותית לנקות ולאחסן ירקות ופירות טרם הגשתם לתינוקות ולפעוטות?

על פי המידע הקיים כיום, לא דווח על העברת נגיפי קורונה באמצעות אריזות מזון או מזון ועל כן ההנחיות נותרו כבשגרה:

חשוב תמיד להקפיד על נהלי היגיינה בעת הטיפול או בהכנת המזון: שטיפת ידיים ומשטחים לעיתים קרובות, הפרדה בין בשר נא ומאכלים אחרים, בישול מלא וקירור מזון מידי.

פירות וירקות יש לשטוף במי ברז עד להורדת הלכלוך הגס. יש לייבש את הירק/הפרי באמצעות שפשוף במגבת נקיה. פירות וירקות הנאכלים מקולפים (כגון: אבטיח, מלון וכו') צריכים להישטף גם לפני הקילוף וזאת על מנת לצמצם חדירה של חיידקים לתוך הפרי/ירק בזמן הקילוף והחיתוך. לא מומלץ להשתמש בסבון לצורך השטיפה. הסבון אינו משפר משמעותית את תוצאות השטיפה ושאריות ממנו עלולות להישאר בפרי ובירק. התוצאות הטובות ביותר מושגות באמצעות מים זורמים ושפשוף. סבון כלים במיוחד אינו מיועד לשטיפת פירות וירקות. הנחיות נוספות לבטיחות והיגיינה של מזון ניתן למצוא בלינק:

https://www.health.gov.il/Subjects/FoodAndNutrition/food/HandlingFood/Guide_treatment_and_food_hygiene/Pages/clean_hygiene.aspx

אנו חוששים לחשוף את התינוק למאכלים אלרגניים בתקופת משבר הקורונה כי אם תהיה תגובה- חוששים לקחת אותו למיין מה עלינו לעשות?

חשוב לדעת שבכל בתי החולים יש 2 חדרי מיון נפרדים לילדים: האחד לכאלה עם חשד לקורונה והשני לכאלה ללא חשד, כך שגם אם תינוק שפיתח אלרגיה צריך להגיע לחדר המיון, הוא יכול לעשות זאת ללא חשש להדבקה בקורונה.

לא כדאי לדחות חשיפה למאכלים אלרגניים הרבה מעבר לגיל 6 חודשים. ככל שדוחים את החשיפה למאכלים אלרגניים לגיל מאוחר יותר, כך הסיכוי לפתח אלרגיה עולה. מכאן שהיתרון בחשיפה לפי ההנחיות בשגרה גדול מהסיכון.

איך לחשוף את התינוק למאכלים אלרגניים בתקופה זו?

גם בתקופה זו, מומלץ לחשוף את התינוק למאכלים משלימים החל מגיל 6 חודשים כאשר הוא מראה סימני מוכנות להתחיל בהזנה משלימה. (כאשר מופיעים רוב הסימנים יש להתחיל במתן הזנה משלימה)

- העלמות רפלקס הוצאת הלשון
- יכולת לשבת עם תמיכה
- יציבות של הראש
- הפגנת סקרנות ונכונות לאכילה עם קירוב המזון לפי התינוק
- יכולת להעביר מזון בפה מצד לצד
- קירוב ידיים וחפצים שונים אל הפה.



קיימת חשיבות רבה לשילוב מאכלים בעלי פוטנציאל אלרגני (ביצים, בוטנים, אגוזים, שומשום, חיטה, דגים ומוצרי חלב) בתפריט התינוק כבר כאשר מתחילים במתן מזונות משלימים בסביבות גיל 6 חודשים. שילוב מוקדם של מאכלים אלה בתפריט מפחית את הסיכויים לפתח אלרגיה למזון. על כן חשוב לשלבם באופן מדורג בתפריט התינוק כאשר מתקיימים כל סימני המוכנות לכך שתינוקכם מוכן להתחיל באכילת מזון מוצק.

חשוב להקפיד על חשיפה איטית – מרווח של 2-3 ימים לפני הצגת מזון נוסף באופן כזה, אם תהיה תגובה אלרגית, ניתן יהיה לדעת לאיזה מזון.

במידה שיש סיפור של אלרגיות במשפחה, יש להתייעץ עם רופא הילדים\אלרגולוג ולברר אם קיים צורך בשינוי המלצות אלו.

אם התינוק שלי פיתח אלרגיה למזון אחד, האם זה אומר שיהיה אלרגי גם למזונות נוספים?

כ-70% מכלל התינוקות עם אלרגיה למזון מסוים לא יפתחו אלרגיה למזונות אחרים. כ-20% יהיו אלרגיים לשני מזונות והשאר יכולים לפתח אלרגיה ליותר משני מזונות. מכאן שלתינוק עם אלרגיה למזון כלשהו יש סיכוי גבוה יותר לפתח אלרגיה למזון אחר בהשוואה לתינוק שלא פיתח אלרגיה למזון. בזמן אבחון אלרגיה ראשונה, יש להתייעץ על מתי ואיך להכניס לתפריט התינוק מאכלים נוספים.

מהם הסימנים שהתינוק מפתח אלרגיה למזון ומתי צריך לגשת לבדיקה רפואית ?

לקראת החשיפה למאכלים חדשים ובמיוחד בתקופה זו, כדאי שיהיה בבית תכשיר אנטי היסטמיני (למשל פניסטיל). מומלץ לבדוק טלפונית עם הרופא/אחות טיפת חלב מהי הכמות המתאימה לתינוק בהתבסס על גילו ומשקלו טרם הצגת מאכלים אלרגניים.

תגובה אלרגית מושהית למזון	תגובה אלרגית מידית למזון
הסימנים מופיעים שעות לאחר החשיפה <u>סימפטומים במערכת העיכול:</u> הקאות מרובות כאבי בטן חוזרים, החמרה ברפלוקס סירוב לאכול, סלידה ממזון יציאות רכות ומרובות (מעל 8-6 ביממה) או עצירות <u>סימפטומים של העור:</u> החמרה באקזמה *תגובה אלרגית מושהית למזון אינה יכולה לגרום לשוק אנפילקטי	בד"כ מתרחשת תוך 30 דקות מהחשיפה <u>סימפטומים קלים:</u> פריחה נפיחות בשפתיים, בפנים או בעיניים כאב בטן, הקאה <u>סימפטומים חמורים (נדיר):</u> נפיחות בלשון, שיעול חמור, בכי צרוד קוצר נשימה או נשימה קולנית שוק אנפילקטי: איבוד הכרה, חיוורון, שמיטת איברים

מה עושים?

מפסיקים לתת לתינוק את המזון החשוד. הסימפטומים אמורים לחלוף תוך מספר שעות עד ימים
 אם הסימפטומים אינם חמורים, ניתן לנסות להציג שוב את המזון החשוד כעבור כשבועיים בתנאי שמתעצמים עם גורם מוסמך לפני חשיפה החוזרת
אם הסימפטומים חוזרים, או שהם חמורים – פונים לרופא

סימפטומים קלים אינם מסוכנים. התייעצו טלפונית עם רופא הילדים או גורם רפואי אחר אם יש בכך צורך.
 יש להימנע מלתת לתינוק את המזון החשוד כאלרגני
 תינוקות עם אלרגיה למזונות רבים – מתייעצים עם תזונאית/ת לבניית תפריט מתאים