

מנשאים את'נאות

שלומית רייפמן לויצקי, המרכז להריון ולידה במכללה האקדמית בוינגייט
www.shlomitr.com shlomitr@013.net 050-8802201

השימוש במנשאים למיניהם הולך ונעשה שכיח יותר ויותר. כמעט בכל בית שיש בו תינוקות ניתן למצוא לפחות סוג אחד של מנשא ויש הורים שברשותם יותר ממנשא אחד.

המנשאים הנראים בשימוש היום הם במגוון צורות וסוגים. מקורם של המנשאים בחיים בתרבויות קרובות לטבע, בהם גדל התינוק במשך שנתו הראשונה ולפעמים אף יותר, על גב ההורים או בני משפחה אחרים – בגלל אילוצים הנובעים מאורח החיים של אוכלוסיות אלה.

השימוש במנשאים אומץ ע"י התרבות המערבית, במחשבה שאם פעם נשאו כך את התינוקות כנראה שזו הדרך הטובה והנכונה ביותר. גישה זו אינה לוקחת בחשבון את תפקוד גופנו באורח החיים המודרני (אנחנו פחות "תנועתיים") ואת העובדה שההתפתחות הטכנולוגית והמודרניזציה מאפשרים לנו היום לעשות דברים אחרת, בלי שנפגע בהתפתחות התינוק ואולי אפילו בחקר והבנה נסייע לה בדרכים נכונות יותר.

מבחינת הקשר בין האם/אב לתינוק - המנשאים הם דבר נפלא! הקשר והמגע מתאפשרים לאורך פרקי זמן הארוכים ממשכי הזמן המתאפשרים באחיזת התינוק על הידיים, והתינוק (וגם ההורה!) נהנה מהיתרונות הנובעים מכך.

בנוסף, המנשא מאפשר ניידות, קל לנשיאה, אינו דורש התארגנות מיוחדת (לעומת עגלה למשל) ומשחרר את ידיו של הנושא אותו לפעולות אחרות.

עם זאת, כאשר בוחנים את השימוש במנשאים בהיבט של בריאות הגוף הן של האם/אב והן של התינוק, משתנה ההתייחסות אליהם ורובם הופכים לפחות מומלצים:

השפעת השימוש במנשא על גב ההורה

חשוב לציין שגיל ההורים נמצא בעלייה (פעם ילדו בגיל צעיר בהרבה), תוחלת החיים גם היא עלתה (גופנו עובר חוויות רבות יותר המשאירות רישומיהן עליו) ובאורח החיים המודרני אנחנו גם מתנועעים פחות מבעבר. לכך יש השפעה על העמידות הגופנית של נושאי המנשאים. לאור העובדה המצערת ש- 85% מהאוכלוסייה סובלים מכאבי גב ראוי שנבחן מחדש את השימוש במנשאים המהווה לא אחת טריגר להתפתחות כאבי גב.

צריך לזכור שעצם הטיפול האינטנסיבי בתינוק מעמיס על הגוף עומסים שלא קל להתמודד איתם ואשר מביאים לא אחת לתחושות אי נוחות וכאב "המפריעים" לטיפול הנינוח בתינוק. המנשאים הם רק "תוספת" לעומס ולהשלכות שיש לו על הגוף.

ניתן לומר שאף אחד מהמנשאים אינו "תורם" לבריאות הגב של ההורה - אלא להיפך! המנשא מעמיס על הגב עומסים שהגב אינו בנוי להם ולא תמיד הוא מצליח לעמוד בהם. חלק מהמנשאים ממש "מפריעים" לגוף וגורמים לתחושות אי נוחות ואף לכאב. בעוד שעם חלק מהמנשאים אפשר "לחיות בשלום" לפרקי זמן מוגבלים.

וצריך לא לשכוח שמשקלו של המנשא, בגלל תכולתו, נמצאים כל הזמן במגמת עלייה.....

השפעת השימוש במנשא על יציבת התינוק

אשר להשפעת המנשאים על בריאות הגב של התינוק ניתן לומר שחלק מהמנשאים יכולים להיות "אפשריים" ואילו אחרים אינם מומלצים.

על מנת לבחון את המנשאים השונים הם חולקו לשלוש קטגוריות שונות על פי מאפייניהם: מנשאים קדמיים, מנשאי צד ומנשאי גב.

מנשאים קדמיים

מנשאים קדמיים הם כל אותם מנשאים התלויים בקדמת הגוף. במנשאים אלה התינוק "יושב", בדרך כלל, עם פניו או גבו אל ההורה. (ראה תמונות 1-6). מבחינת יציבת ההורה או התינוק אין הבדל בין שני המצבים - כפי שניתן יהיה להבין בהמשך.

במנשאים אלה משתמשים בדרך כלל בחודשי חייו הראשונים של התינוק, כאשר צריך יותר "לתמוך" בגופו בעזרת הידיים. בנוסף - מיקום זה של התינוק על גוף ההורה מאפשר להורה קשר ישיר ורציף עם התינוק.



תינוק עם הגב להורה
(מנשאים 1-3)



תינוק עם הפנים להורה
(מנשאים 4-5)



מבחינת יציבת האם/אב מנשא זה הוא הפחות טוב מבין כל האחרים. כיוון שהתינוק נישא בקדמת הגוף, חייב הגוף לשנות את יציבתו כדי לאזן את עצמו והוא עושה זאת על ידי משיכת חגורת הכתפיים לאחור והגדלת הקשת המותנית (כפי שמראה החץ בתמונה 6). שינוי היציבה גורם להגדלת הלחץ באזור זה ועלול להוביל לכאבי גב תחתון, כאבי גב עליון וצוואר.

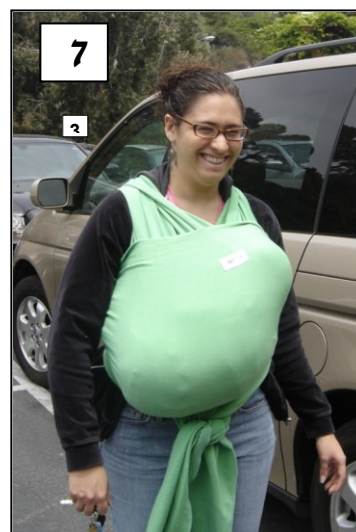
מבחינת התינוק - מסמוך מאוד ללידה אנו "מאלצים" את גבו לתנוחה אנכית אשר בה חלקו העליון של הגוף נשען כולו על עמוד השדרה והאגן. במצב זה יש למעשה לחץ על החוליות ועל האגן, וזאת בטרם בשלו למשימה זו. העובדה שגבו של התינוק נתמך על ידי המנשא או ע"י גוף ההורה אינה משנה את העובדה שעמוד השדרה שלו במצב של **דחיסה אנכית מתמדת**. בעיקרון ההנחיה היא שאין להביא את התינוק לתנוחה אנכית לפני שהוא עושה זאת בכוחות עצמו כאשר גופו מוכן לכך.

אין להשוות מצב זה לאחיזת התינוק על הידיים (ללא מנשא) שכן באחיזה שכזו אנו אוחזים את התינוק מתחת לבתי השחי שלו ולמעשה חלקו התחתון של גופו תלוי ואינו מועמס ע"י פלג הגוף העליון.

אשר למנשא המופיע בתמונה מס' 7 – מעבר לכל הנאמר עד כה לגבי מנשאים קדמיים – במנשא זה התינוק עטוף ומכוסה כולו ע"י המנשא. מצב זה לא מאפשר לו נשימה של אוויר נקי ואם נוסף לכך גם את מזג האוויר הישראלי, הרי שבימים חמים הוא חנוק ולוהט בתוכו (כדאי אולי שההורים המשתמשים במנשא זה ינסו להתכסות בו ביום חם בדרך בה עטוף תינוקם בתוכו כדי להבין את התחושה).



השפעת
המנשא הקדמי
על יציבת ההורה



מנשאים צדיים

במנשאים צדיים תלוי למעשה המנשא מכתף אחת של ההורה לצדו הנגדי של האגן. מנשאים אלה מאפשרים לתמרן את נשיאת התינוק בשלבי התפתחות שונים - אפילו עד למצב של הושבת התינוק על מותן האם/אב – דבר המאפשר לשאת תינוק כבד שכן כל משקלו מונח על האגן ואינו מעמיס על גב ההורה. מנשאים אלה מאפשרים גם להניק תינוק בפרטיות מלאה.

מבחינת יציבת האם/אב - מנשאים אלה עדיפים על פני המנשאים הקדמיים. שכן הם אינם גורמים לעיוות יציבת ההורה ולכן גם מעמיסים פחות על גבו.

מבחינת התינוק – בחודשי חייו הראשונים ניתן להניח את התינוק בתוך מנשא זה כאשר הוא שוכב. במצב זה אין עומס על עמוד השדרה שלו (בתנאי שהתמיכה המסופקת לו ע"י המנשא היא אכן תמיכה טובה) ולכן מנשא זה הוא האפשרות המועדפת בשלב זה.

כאשר התינוק יושב ניתן להושיב אותו במנשא כשכל משקלו על אגן ההורה – דבר שכאמור מאפשר את נשיאתו לפרקי זמן ארוכים יחסית.



מנשאים צדיים

מנשאים גביים

גם במנשאים הגביים ניתן למצוא מגוון של צורות ואפשרויות לנשיאת התינוק. המשותף לכולם הוא שהתינוק נמצא על גב ההורה ולכך יש משמעות מבחינת ההשפעה על יציבת ההורה.



מנשא גב ארגונומי



מנשאי בד גביים



מנשאים גביים

מבחינת יציבת האם/אב הם המומלצים ביותר. הראייה לכך היא העובדה שסבלים נושאים משאות כבדים תמיד על גבם ולעולם לא בקדמת גופם.

אם נתבונן במנשא הגב הארגונומי (תמונות 9 ו-13) נראה שהוא אכן בנוי כתרמיל לכל דבר עם הרצועות והתמיכות במקומות הנכונים. מנשא זה מיועד לשאת משקלים גדולים יחסית ולכן גם הושקעה מחשבה רבה כל כך בפיתוחו. לשם השוואה ניתן לראות את מבנה המנשא בהשוואה לתרמילי מטיילים (תמונה 12), האמורים לשאת משקלים גדולים לפרקי זמן ארוכים.



מבחינת התינוק - חסרונם העיקרי של מנשאים אלה נעוץ בעובדה שאין קשר עין בין האם/אב לתינוק ולפיכך הם פחות נוחים לשימוש בחודשי חייו הראשונים. **בכל מקרה לא מומלץ להשתמש במנשאים אלו לפני שהתינוק יושב בכוחות עצמו**, מהסיבות שהוזכרו לעיל.

אשר למנשאי הבד הגביים הנראים בתמונות 10 ו-11 – מנשאים אלה נמצאים בשימוש במקומות שונים בעולם - בד"כ בתרבויות פחות מפותחות. מבחינת ההורה אין בעיה להשתמש גם בהם למעט העובדה שקשה לשאת תינוק מאוד כבד לאורך זמן, במשא מהסוג הזה. מבחינת התינוק – בתמונות נראים תינוקות קטנים שסביר להניח שעדיין אינם יושבים בכוחות עצמם ולפיכך ההסתייגות לשימוש במנשאים אלה, מבחינת התינוק, דומה להסתייגות לשימוש במנשאים הקדמיים כפי שצוין לעיל. אם התינוק יושב בכוחות עצמו – אין בעיה מבחינת שמירה על היציבה שלו להשתמש במנשאים אלו.

ועוד כמה נקודות להתייחסות

חשוב שהתינוק יהיה על הרצפה/שטיח ודומיהם

בנוסף לנאמר לעיל חשוב לציין שכאשר מחזיקים את התינוק במנשא הדבר בא לא פעם על חשבון זמן ההתנועות העצמאית שלו. כלומר, כאשר נמצא התינוק על שטיח למשל הוא מפעיל את ידיו ורגליו, מרים את ראשו ובעצם עושה את כל הפעולות הדרושות לו על מנת לחזק את השרירים שיביאו בסופו של דבר להתרוממותו לעמידה. במקביל, תנועות אלה מפתחות את הקואורדינציה התנועתית ומובילות אותו לשלב הזחילה – שלב חשוב מעין כמוהו להתפתחות המוח והמוטוריקה העדינה. שלב זה אינו חוזר לעולם שכן ברגע שמתחילים ללכת לא חוזרים יותר לחול. תינוקות רבים "מדלגים" על שלב זה ומפסידים את היתרונות החשובים שהוא מקנה להתפתחותם.

חשוב לתת לתינוק לנוע באופן עצמאי! זו איננה הזנחה אלא מתן הזדמנות להתפתחות תקינה של היציבה ושל המוח.

לסיכום:

אין ספק שמנשאים הם כלי עזר היכול לסייע להורים בנסיבות מסוימות. ניתן לשאת בהם תינוק זמן ממושך יותר מהמתאפשר באחיזה של התינוק על הידיים. המנשא מאפשר ניידות, קל לנשיאה, אינו דורש התארגנות מיוחדת ומשחרר את הידיים לפעולות אחרות. עם זאת צריך לזכור שהמנשא אינו אמור להיות ברירת המחדל שכן מבחינת השמירה על בריאות הגב של ההורים ועל תקינות התפתחותו של התינוק מומלץ שהתינוק יבלה זמן מועט ככל האפשר בתוכו.

ניתן להשתמש במנשאים לתינוקות אם השימוש נעשה בצורה מושכלת ומותאם לגיל התינוק ולצרכי נושאו.

ברור שהמציאות מכתובה אילוצים והמנשא במקרים מסוימים עשוי להיות הפתרון האולטימטיבי לסיטואציה מסוימת. אם זאת, כדאי תמיד לזכור שהמנשא איננו תחליף לעגלה או להתנועות העצמאית של התינוק על הרצפה.