

# ילדים יפים

## שמונה דברים חשובים

### להתפתחות בריאה של ילדים יפים



**כל הילדים יפים !** איך נבטיח שהם יהיו גם בריאים ?

בחוברת שלפניכם נגלה לכם כמה דברים חשובים ביותר להתפתחות בריאה, טיפים, וובמי ניתן להיעזר:

**נשימה, התפתחות פנים וגולגולת, שפה ותקשורת, שינה, סביבה, יציבה שלד ושרירים, אוזניים, קשב וריכוז**

**בריאות ילדינו והדור הבא – היא בידינו, לא רק בידי הגנטיקה.**

מגוון רחב של בעיות בריאות ותפקוד נובע וקשור לגורמים עליהם ניתן להשפיע, לשנות ולתקן: הפרעות שינה, הפרעות נשימה, ליקויים התפתחותיים של מבנה הלסתות, הפרעות במתח השרירים –

כולם יכולים לגרום לטווח עצום של בעיות בריאות, שיכולות להימנע עם ידע ובטיפול מתאים.

החוברת שלפניכם מביאה - לכל מי שבריאות ילדיו חשובה לו - מידע חשוב להתפתחות תקינה ובריאה, והיכן ניתן למצוא פתרונות לקשיים שמתעוררים.

**ד"ר מיקי דובלין – מומחה ברפואת ילדים**

**כשכל היסודות בריאים ומשתלבים בהרמוניה – הילדים יתפתחו לאנשים יפים ובריאים בכל תחום: פיזי, תפקודי, נפשי ורגשי**

אורנה אדריאנסן – מומחית לנשימה בריאה @ שיטת בוטיקו [www.nbr.co.il](http://www.nbr.co.il) [orna@nbr.co.il](mailto:orna@nbr.co.il) 0525-925318  
דר. מיכאל גורבונוס, רופא שיניים – אורתודנטיה ואורתופדיה של הלסתות מגיל ארבע ואילך 050-5597461

## על נשימה בריאה



נועדנו לנשימת-אף בלבד והבריאות שלנו תלויה בכך.

**נשימה בריאה** ותקינה אצל תינוקות היא שקטה ורגועה גם ביום וגם בלילה:  
לא שומעים אותם נושמים ולא רואים את הנשימה שלהם.

מנגנון מיוחד מאפשר לקטנטנים יניקה ונשימה בו זמנית.

יניקה מבטיחה התפתחות תקינה של הפה, האף, האוזניים, הגרון, הבליעה, מערכת העיכול, השלד, היציבה וההולכה עצבית, מערכת החיסון, עולם הרגש, ועוד.

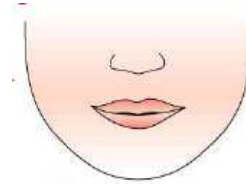
בהדרגה, בחודשי החיים הראשונים, מתאפשרת כל פעולה בנפרד בלבד: נשימה או אכילה.

אצל פעוט שעובר לנשימת-פה מתחילה התדרדרות בכל אחת מן המערכות שהוזכרו, ולכן חשוב ביותר שנשימת האף תימשך בכל עת.

### פה פעור יעוות את הפנים ליצירת בעיות תפקודיות:



### פה סגור יבטיח התפתחות פנים יפות ובריאות:



Courtesy: Dr. Brian Palmer DDS

נשימה ששומעים או רואים אותה - מספרת שיש בעייה שדורשת טיפול, לדוגמא: נחירות.

במחקרים רבים נמצא קשר בין נחירות ילדים לליקויי קשב וריכוז, זו אחת הסיבות לכך שצריך לפתור את הקושי. נחירות הן ליקוי נשימתי, הסיבות יכולות להיות רבות, חיוני לחזור לנשימת-האף התקינה. לעיתים נחירה נובעת מחסימה פיזית, יש לבדוק זאת.

ליקוי נשימתי שאינו מחסימה פיזית, אלא מהרגלים שגויים - ניתן לפתרון ללא התערבות כירורגית.

לומדים הרגלי <b>נשימה בריאה</b> ® בשיטת בוטייקו	הפתרון:
לטיפול בנחירות, הפסקות נשימה, אף סתום, נזלת כרונית, אסטמה, ועוד	מאיזה גיל ?
מגיל 8 ואילך - כשהילד מבין את חשיבות היישום יומיומי	איך זה קורה ?
<b>לילדים</b> בפגישות לילד והורה וביישום יומיומי	על מה זה מבוסס ?
<b>למבוגרים</b> מגיל 16 ואילך: בסדנאות לקבוצות קטנות וביישום יומיומי	מי מלמד ?
על עבודתו של הרופא הרוסי - פרופסור ק. פ. בוטייקו	מידע נוסף:
<b>אורנה אדריאנסן</b> : מומחית ל <b>נשימה בריאה</b> ® בשיטת בוטייקו	איך יוצרים קשר ?
<b>באתר: <a href="http://www.nbr.co.il">www.nbr.co.il</a></b>	
<b>אורנה 0525-925318 מייל: <a href="mailto:orna@nbr.co.il">orna@nbr.co.il</a></b>	

## טיפים:

הקפידו שילדכם ינשום נשימת-אף בלבד: ביום ובלילה בתום יניקה/האכלה ובלילה בשניה: אם יש צורך סיגרו בעדינות את פיו הרגילו אותו לשמור את פיו סגור בתרבויות קדומות האם ישנה ליד תינוקה כדי להבטיח שפיו יישאר סגור בלילה. הניחו לילדיכם לנשום נשימת-אף בכל עת, זו הנשימה הבריאה והרצויה





## התפתחות הלסתות: הסוד לחיים איכותיים ובריאים

טיפולים אורתודנטיים - יישור שיניים ולסתות לילדים מגיל ארבע

אורתודנטיה (אורתו=ישר, דונטיה=שיניים) היא ענף ברפואת השיניים העוסק באבחון, מניעה וטיפול בליקויים קיימים או מתפתחים של יחסי השיניים והלסתות.

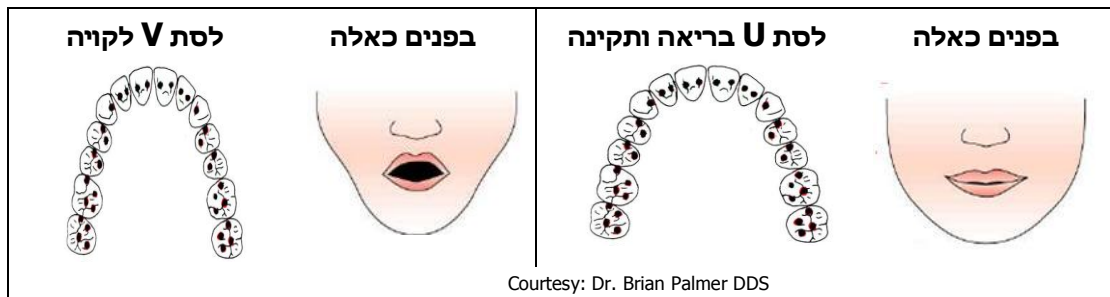
טיפול אורתודנטי מביא לשינוי בריאותי ואסתטי המשפר את ההופעה והביטחון העצמי של ילדך.

האכלה נכונה, כמו גם נשימה ובליעה, קובעים דפוסים פיזיולוגיים שתקינותם בראשית החיים חשובה להתפתחות תקינה של הלסתות.

מירב ההתפתחות של הלסתות והגולגולת מתרחשת בארבע השנים הראשונות, הלסת התחתונה מתעצבת בהתאם ללסת העליונה.

סימטריה התפתחותית של הגולגולת מבטיחה לסתות בצורת U ליצירת פנים יפות ותפקוד תקין של כל מערכות הגוף, מהראש ועד כפות הרגליים, דרך כל מבני-השלד.

לליקוי-סגר ולהפרעות תפקודיות יש הרבה גורמים אפשריים, ביניהם: אי-ניקיה, נשימת פה, בליעה ולעיסה לא תקינה, מנח לא תקין של הלשון, תפקוד לקוי של הרקמות הרכות, הרגלים - כגון מציצת אצבע, וגם על ידי גורמים גנטיים. אצל למעלה מ-50% מהילדים תופיעה בעייה בהתפתחות הלסתות.



אבחון בגיל צעיר ותחילת הטיפול האורתודנטי בגילאים שבין 4 שנים ל-8 שנים מאפשרים לתקן את המנשך, ליצור מקום לשיניים, להפחית את הצורך בעקירות של שיניים קבועות, להחזיר את התפקוד הסימטרי, לתקן הרגלים מזיקים, לשפר את מראה הפנים, ולפתור בעיות נילוות כגון הפרעות נשימה, נזלות כרוניות, נחירות, ודום נשימתי.

כל עוד הלסתות לא סיימו את התפתחותן - ניתן לעצב את הפנים והגולגולת למצב התפקודי הנכון, הבריא והיפה. הטיפול המוקדם פשוט יותר, חוסך זמן וכסף, ותוצאות הטיפול יציבות לאורך השנים.

הפתרון :	טיפול אורתודנטי בגיל הרך
מאיזה גיל ?	מגיל ארבע ואילך
איך זה קורה ?	שילוב של עזרים אורתודנטיים בשיטות טיפול ייחודיות, פרי מחקרים חדשניים
על מה זה מבוסס ?	על הפיתוחים הבינלאומיים החדשניים ביותר בתחום
מי מטפל ?	<b>דר. מיכאל גורבנוס - רופא שיניים</b> , נשיא האיגוד הבינלאומי לתפקוד הלסתות
	IFUNA - International Functional Association
	<b>דר. מיכאל גורבנוס</b> נייד: <b>050-5597461</b>
איך יוצרים קשר ?	<b>מרפאה: שד. בן גוריון 63/8 קומה ב' קרית ביאליק 04-8737122</b>

## טיפים:



- רוצים ילדים בריאים ויפים ?
- כדאי לעשות כל שאפשר כדי שהלסתות יגיעו למלוא גודלן:
- גשו עם ילדיכם לבדיקה אורתודנטית כבר בגיל שלוש
- אם נדרש תיקון אורתודנטי - ניתן יהיה להתחיל טיפול כבר בגיל ארבע
- מזונות עשירים בסיבים ומזון מוצק - עוזרים להתפתחות לסתות בריאות

## מהי שפת התינוקות?

שפת התינוקות היא שיטה שמלמדת להבין את משמעות הבכי של התינוק.

### להבין מה התינוק שלך אומר

השיטה כוללת 5 מילים יומיומיות בהן משתמשים כל התינוקות כדי לבטא את הצרכים הבסיסיים שלהם:

רעב = "נה"  
עייפות = "אאו"  
צורך לגהק/גרפס = "אה"  
גזים = "איר"  
ואי נוחות = "הה"

המילים הללו מבוססות על רפלקסים הנוצרים בגוף. למשל, כאשר תינוק רעב הגוף מייצר את רפלקס היניקה וכאשר נוסף לרפלקס קול נוצר תמיד הצליל שמבטא רעב - "נה".

### במה היא שונה?

האינטואיציה האימהית יודעת שלכל צורך של התינוק יש בכי שונה, שפת התינוקות היא השיטה הראשונה, שמלמדת אמהות כיצד בדיוק נשמע כל בכי.

היכולת להבין את הבכי של התינוק בכל שעות היממה מוציאה את 'הניחוש' מהטיפול בתינוק, מאפשרת תקשורת טובה עם התינוק וטיפול בתינוק לפי צרכיו וקצב התפתחותו. החיבור עם התינוק מעמיק וההורים רגועים.

### היתרונות עבורך ועבור התינוק שלך

פחות בכי, פחות לחץ, יותר שינה, יותר בטחון, חיבור טוב יותר, שגרה קלה יותר.

### תמיכה מחקרית

היתרונות של שפת התינוקות נתמכים על ידי מחקרים עצמאיים, שנערכו באוסטרליה, ארה"ב ובריטניה ב- 2006/07 ועל ידי מחקרי התבוננות ביותר מ- 1,000 תינוקות.

**מתי לומדים את השיטה?** בשליש האחרון להריון ועד כחודשיים לאחר הלידה

### כיצד לומדים את השיטה?

**ערכת DVD** - חמישה שיעורים קצרים על גבי DVD, כל שיעור מתמקד בצליל מסוים ומציע טכניקות להרגעת התינוק.

ניתן לרכוש אותו באתר האינטרנט של החברה בישראל - [www.dunstanbaby.co.il](http://www.dunstanbaby.co.il)

**DVD + סדנה** - 3-4 שעות בליווי מדריכה מוסמכת, המספקת כלים לתרגול השיטה ומלמדת טכניקות מועילות בנושא האכלה והנקה, הרגלי שינה, בניית שגרה, התמודדות עם גזים ועוד.

**איך יוצרים קשר? שביט שחם** 077-7009397 050-4200410

מייל: [info@dunstanbaby.co.il](mailto:info@dunstanbaby.co.il) אתר: [www.dunstanbaby.co.il](http://www.dunstanbaby.co.il)

### טיפים:

אם התינוק אינו נרגע קחו לכם רגע במקום שקט, החזיקו את התינוק קרוב, התרכזו בבכי שלו ובשאר הסימנים והקשיבו למה שהוא מנסה להגיד לכם. קחו בחשבון את המועד ביממה, את הסביבה בה אתם נמצאים, ומה קרה לפני שהבכי התחיל - כרמזים למה שהוא מנסה להעביר.



אורנה אדריאנסן – מומחית לנשימה בריאה® שיטת בוטיקו [www.nbr.co.il](http://www.nbr.co.il) [orna@nbr.co.il](mailto:orna@nbr.co.il) 0525-925318  
דר. מיכאל גורבונוס, רופא שיניים – אורתודנטיה ואורתופדיה של הלסתות מגיל ארבע ואילך 050-5597461

**נמאס לכם...  
מלילות לבנים?**



**רוצים לישון טוב  
בלילה?**

**יעל פוקס**  
יעל פוקס לעסקי ילדים

התקשרו 054-4917909  
ואשמח לעזור!

## לילה טוב - על שינה טובה

שינה טובה הכרחית לתינוקות כדי לאפשר את תהליכי הגדילה העצומים אותם הם עוברים במיוחד בשנתיים הראשונות, וגם בהמשך מעבר לכך.

תינוקות וילדים זקוקים לשינה איכותית ורציפה כדי לחזק את המערכת החיסונית שלהם, לגבש את הזיכרון ולרענן את מערכת גופם.

מחקרים רבים מראים כי תינוקות אשר לא סוגלו להרגלי שינה בריאים בינקותם, ממשיכים בהרגלי שינה לקויים גם בבגרות.

### שיטת לילה טוב:

הפתרון:

מקנים בהדרגה לפעוט הרגלי שינה בריאים ועצמאיים, עוברים מלילות לבנים ללא שינה - ללילות נעימים ושקטים, חזון אחרית הלילות.

מחמישה חודשים ועד חמש שנים

מאיזה גיל ?

בהקנייה הדרגתית ושיטתית של הרגלי שינה בריאים ועצמאיים בפגישת הכרות ראשונה, נבחנים הרגלי השינה של התינוק או הפעוט, ונבנית תכנית הדרגתית יחד עם ההורים. בכל שלבי השיטה ישנו מענה לבכי התינוק. כל ילד וכל משפחה הם ייחודיים, ובהתאמה לכך, והתכניות שנבנות לכל משפחה שונות זו מזו.

איך זה קורה ?

התהליך מתבצע בליווי ובתמיכה יומיומית עד להטמעת הרגלים חדשים, נמשך לרוב כחודשיים, או עד סיומו המוקדם יותר המוצלח.

**יעל פוקס** - יועצת שינה לתינוקות ולפעוטות

מי מלמד ?

על מה זה מבוסס? על ההתמחות רבת השנים של **יעל פוקס** כמטפלת ויועצת רב-תחומית ברפואה משלימה, ונסיינה האישי כאם לשלושה ילדים מקסימים שאפשרו לה יישום מוצלח.

**בדף של יעל פוקס בפייסבוק <<**

מידע נוסף:

**איך יוצרים קשר ? יעל פוקס 054-4917909**

**מייל: [fenek@bezegint.net](mailto:fenek@bezegint.net)**

## טיפים:

ידדו את התינוק עם מיטתו: עד כמה שהדבר נשמע ברור, הוא לחלוטין לא כך. המנעו מלהרדים את התינוק על הידיים, בסלקל, מכונית, או בכל מקום אחר, חשוב שילמד לישון במיטה שלו. בנו 'טקס' קטן לקראת השינה של התינוק והתמידו בו - זה חיוני לשינה טובה ורציפה.





ד"ר גיל זולברג

**יציבה ותנועה במבט אינטגרטיבי**  
קליניקה לטיפולים ומרכז העשרה ולמידה

על יציבה טובה

היציבה מעוצבת ונקבעת על ידי מערכות השלד, השרירים הגידים והרצועות, שפועלות יחדיו ומשלימות זו את זו, בכל תנועה ותנוחה של האדם. היציבה דינמית ומתפתחת על סמך התורשה ונסיבות החיים המשתנות.

יציבה תקינה מאפשרת פעילות יעילה, קלה וחסרת מאמץ, משדרת חיוניות ושמחת חיים, מונעת עומסים מיותרים ומזיקים, מאפשרת הגדלת היקפי התנועה, ותפקוד תקין של כל מערכות הגוף באופן היעיל ביותר – הנשימה, מערכת העצבים, כלי הדם, ועוד.

זה נעשה באמצעות ארגון מרכז הכובד של הגוף על בסיס התמיכה ברגליים.

לצורך כך חשוב שהילד יפתח כוח, סיבולת שריר, וטווחי תנועה תקינים.

המבוגרים בסביבה הקרובה לילד יכולים להבחין ביציבתו ולעיתים הם הראשונים שמזהים בעיה או סטייה מהנורמה, כגון: חוסר איזון בכתפיים, גו כפוף, ועוד. ניתן לראות זאת כאשר הילד משחק, כאשר הוא עם ילדים אחרים, או בפעילויות שקטות בבית.

יציבה לקויה תגביל את התנועה, יכולה לשבש את מערכות הגוף, וליצור נזק תפקודי בהמשך החיים.

אם הילד כבר פיתח ליקוי-יציבה ותנועה – חיוני שילמד דפוסי תנועה נכונים ובריאים וישנה את תבניות התנועה במערכות העצבים שלו.

לכן חשוב לאבחן ולטפל בגיל צעיר, כבר בשלבים הראשונים להתפתחות הליקוי, לפני שמערכת השלד משלימה את תהליכי הגדילה.

אבחון מקיף ומהימן על ידי מומחה ביציבה ותנועה אינטגרטיביים, מאפשר לאתר אם יש בעיה, ומה ניתן לעשות כדי ללמד את הגוף שיווי משקל תנועתי ויציבה טובה.

אבחון וטיפול תנועתי כדי שהילד ילמד הרגלי יציבה טובים  
מגיל שש ואילך

במפגשי אבחון, הדרכה וטיפול תנועתי

על יישום מוקדם ורב-שנים של עקרונות אנטומיים וקינזיולוגיים

ד"ר גיל זולברג – מאבחן ומטפל בליקויי יציבה, ומרצה בינ"ל בתחום

באתר: [www.solberg.co.il](http://www.solberg.co.il)

ד"ר גיל זולברג 0524-689676

מייל: [gill@solberg.co.il](mailto:gill@solberg.co.il)

מרכז יציבה ותנועה: קליניקה לטיפולים ומרכז העשרה ולמידה

רחוב מודיעין 42 רמת השרון טל: 03-5475628

הפתרון:

מאיזה גיל ?

איך זה קורה ?

על מה זה מבוסס ?

מי מלמד ?

מידע נוסף:

איך יוצרים קשר ?

טיפים:

שימו לב:

האם כשילדכם משחק הוא שומר על שיווי המשקל התנועתי שלו ?  
האם בעמוד השדרה יש קשתות מאוד עמוקות, או אולי הגו שלו כפוף ?  
האם התנועה קלה לו ? או מסורבלת ?  
כדאי לבדוק לפחות שתי בדיקות יציבה בשנות הגדילה וההתפתחות:  
האחת בגיל 6-7 והשנייה בתחילת ההתבגרות



אורנה אדריאנסן – מומחית לנשימה בריאה® שיטת בוטייקו [www.nbr.co.il](http://www.nbr.co.il) [orna@nbr.co.il](mailto:orna@nbr.co.il) 0525-925318  
דר. מיכאל גורבונוס, רופא שיניים – אורתודנטיה ואורתופדיה של הלסתות מגיל ארבע ואילך 050-5597461

- 6 -

מותר להפיץ את החוברת בשלמותה בלבד

## על סביבה נקיה מקרינה



בגוף יש כל העת זרימה חשמלית: אותות עצביים, תנועת מוליקולות אל התא והחוצה, ועוד.

אנחנו מוקפים במכשירים חשמליים לנוחות, לתקשורת, לחסכון בזמן, לבידור. ב-20 השנים האחרונות השימוש במכשירי חשמל עלה אלפי מונים.

אספקת החשמל אל המכשירים יוצרת גלים ושדות חשמליים, כל קו חשמלי מייצר שדה מגנטי בסביבתו. ממכשירים ביתיים פורצים החוצה גלים שמתיישבים על גלי החשמל הרגיל בבית, ויוצרים כך תדרים גבוהים עוד יותר.

התופעה נקראת 'לכלוך' ומהווה זיהום, מעין ערפיח חשמלי בלתי נראה ובלתי מורגש, שמצוי בכל סביבה עתירת מכשירי חשמל, ליד קווים מוליכי חשמל, ספקי כוח, שנאים, וכי"ב.

הגלים והאותות החשמליים שבאוויר נקלטים בגוף האדם ועוברים דרכו לקרקע – כך שהגוף משתתף בהארקה. חשמל בתדר גבוה מזיק לבריאות..

קרינה חזקה יכולה גם לעבור קירות, כך שהעובדה שאין מכשירי חשמל בסביבה המיידית עדיין אינה מבטיחה סביבה נקייה מזיהום חשמלי.

גם פריטים בשימוש יומיומי עשויים לזהם: מיטה חשמלית, חימום תת רצפתי, אל-פסק, ראוטר, תנור מיקרו גל, ועוד.

במחקרים נמצא קשר בין סביבה עתירת קרינה לפגיעה ולמקים בבריאות ובתפקוד. נמצא גם, כי פעוטות וילדים רגישים במיוחד לגלים האלה, ומושפעים על ידם, עד כדי כך שנקבעו תקנים מיוחדים למידות זיהום מקובלות וחריגות.

לזיהום חשמלי צריך להתייחס בדיוק כמו לאוויר מזוהם ולמים מזוהמים: הוא בלתי נראה, חסר ריח או טעם, והשהייה בו מזיקה. ללא בדיקות מיוחדות לא ניתן לזהות את נוכחות התופעה או את עצמתה.

הפתרון:	בדיקת קרינה בסביבת המחיה של הפעוטות ושלנו, ונקיטת צעדי מניעה בבית ובסביבה
מאיזה גיל ?	בכל גיל, ובמיוחד לקראת הצטרפותם של תינוקות למשפחה
איך זה קורה ?	עם ציוד מיוחד, בבית הלקוח ובסביבת המגורים
על מה זה מבוסס ?	תקנים בינ"ל לציוד פולט קרינה, מתקני שידור, רשתות ומכשירי חשמל
מי מבצע ?	<b>מני סגל</b> בדיקות ומיגון קרינה בע"מ
מידע נוסף:	<b>באתר:</b> <a href="http://www.meni-segall.com">www.meni-segall.com</a>
איך יוצרים קשר ?	<b>מני סגל:</b> 052-8755666 <b>מייל:</b> <a href="mailto:Meni_se@walla.com">Meni_se@walla.com</a>

## טיפים:



אם במשפחתכם פעוטות – הזמינו בדיקת קרינה וצרו בביתכם סביבה נקייה. לקראת מעבר דירה או הרחבת המשפחה - מומלץ לשלב בשיקולי הרכישה גם נתוני קרינה בכתובתכם החדשה, ולנקוט צעדים מתאימים במדת הצורך. בכל עת – הרחיקו מן הפעוטות כל מקור שעשוי לגרום לערפיח חשמלי: כרית חשמלית, שטיח חשמלי, מטענים של טלפונים ניידים ונייחים – חובה שיהיו לכל הפחות במרחק מטר וחצי ממיטת פעוט !



## על אוזניים בריאות ושמיעה טובה - איך להימנע מניתוח כפתורים

בריאות האוזניים ותקינות השמיעה תלויות בהתפתחות הגולגולת, הרגלי נשימה, בליעה, פיהוק ולעיסה.

שיבוש בהם - עשוי לפגום בניקוז הנוזלים המצטברים מן הרקמות בתעלת השמע, לפגיעה במנגנון ויסות לחצי-האוויר, כך שהאוזן תיסתם ("מים באוזנים").

פגיעה ממושכת כזו תדרדר את השמיעה, ועשויה לגרום לדלקת.

שיבוש שמיעה אצל פעוטות מאט את התפתחות השפה ואת הכישורים החברתיים שלהם. דלקות מתמשכות או חוזרות יכולות לגרום לקריעה של עור התוף.

עד היום הטיפול הנפוץ הוא באנטיביוטיקה, שאינה מתקנת את הגורם לבעייה: הגוף עשוי לפתח הסתגלות לתרופה, והדלקת עשויה לחזור.

דלקות חוזרות מטופלת בניתוח כפתורים, שנעשה בהרדמה מלאה: דרך נקב שיוצרים בעור התוף מחדירים צינורית אוורור (=כפתור). לעיתים יש לחזור על התקנת הכפתורים. ניתוחים חוזרים ונישנים גורמים לצלקות וירידת שמיעה קבועה.

כדאי לדעת שיש פתרון ללא אנטיביוטיקה וללא ניתוח - **אירפופר**.

**האירפופר** מזרים אוויר מבוקר לתוך האף, תוך כדי בליעת מים (שסוגרת את החיך). האוויר מופנה לתעלת השמע החסומה - פותח, מנקה ומאוורר, והנוזלים מתייבשים או נספגים ברקמות.

השמיעה חוזרת כבר בטיפול הראשון. טיפול המשך מניעתי מונע את הישנות החסימה או כל בעיה הולכתית אחרת.

**האירפופר** משמש ילדים ומבוגרים במגוון בעיות -

דלקות אוזניים חוזרות, סינוסיטיס, ירידת שמיעה, לחצים באוזניים המראות נחיתות.

מחקרים הראו הצלחה של 85% בטיפול באירפופר, והמכשיר מאושר על ידי ה-FDA ומשרד הבריאות.

הפתרון: מאיזה גיל? איך זה קורה?	שימוש במכשיר <b>האירפופר</b> החדשני שנתיים וחצי ומעלה בשימוש באירפופר בשני שלבים: א. פעמיים ביום במשך שישה שבועות ב. אחרי בדיקה חוזרת אצל רופא א.א.ג. - פעם בשבוע למניעה על תרגיל פוליצר ועל מחקר. המכשיר מאושר על ידי ה-FDA האמריקאי ההורה והילד עצמו	על מה זה מבוסס? מי מטפל? איך יוצרים קשר?
	<b>צומת מדיקל - יבוא ושיווק ציוד רפואי מתקדם</b> <b>אתר: <a href="http://www.earpopper.co.il">www.earpopper.co.il</a></b> <b>טלפון: 03-7362277 שלמה - 054-2313946 יצחק - 054-2313948</b> <b>גן השיקמים 17, גני יהודה, סביון</b>	

## טיפים:

אבחון מוקדם של בעיות שמיעה אצל פעוטות הוא קריטי להתפתחותם התקינה, חשוב להיבדק אחת לשלושה-ארבעה חודשים, ולטפל מייד אם יש בעייה.

שימו לב:

האם תינוקכם אינו מגיב לרעשים בסביבתו?  
האם ילדיכם מאחר בהתפתחות השפה והדיבור?  
מדבר בקול רם במיוחד?  
צועק במצבים בהם דיבור רגיל מתאים?







## על תופעות המחקות הפרעת קשב וריכוז

או –

**פנה לאורתודונט ולבדיקת אף אוזן וגרון, לפני מתן ריטלין**

**מאת ד"ר מיקי דובלין – מומחה ברפואת ילדים**

### [לקריאת המאמר בשלמותו <<](#)

מתוך המאמר:

הפרעות קשב וריכוז מתבטאות בטווח רחב של קשיי תפקוד, נפוצות בילדים, עשויות להתמיד לגיל ההתבגרות ולגיל המבוגר, ודורשות אבחון אינדיבידואלי מדויק.

ההערכה המקובלת כיום בישראל היא כי התופעה נפוצה אצל 5% ל-8% מכלל הילדים.

אין נתונים על מקומן של הפרעות פונקציונליות הגורמות להפרעות קשב וריכוז, בשל האבחון המזדמן של הפרעות וחוסר קישורן להפרעות קשב.

לא תמיד הגורם הוא גנטי. לעיתים ניתן לאתר הפרעות שינה, ליקויי תפקוד נשימתי, וליקויים התפתחותיים של מבנה הלסתות, המחקים באופן מושלם הפרעות קשב וריכוז.

אחד מכל 50 ילדים בגילאי גן ותחילת בית הספר היסודי – מפסיק לנשום בשינה.

ההפרעה הנשימתית הזו אינה מוכרת דייה, ובין התופעות הרפואיות הנגרמות על ידה, נמנות עלייה במשקל כתוצאה מהפניית משאבים שהיו מיועדים לגדילה, למאמץ לנשום, ירידה ברמת הורמון הגדילה, להרטבה לילית, ועוד. חלק מהילדים עם הפסקות נשימה בשינה מפתחים תופעות של הפרעות קשב וריכוז, כנראה בגלל העייפות המצטברת.

בין הסיבות השכיחות ביותר להפסקות נשימה בשינה: הגדלה של השקדים והאדנואידים, עודף משקל, הפרעות במתח השרירים, מבנה פנים לא רגיל, ועוד.

הפרעת קשב וריכוז הנה תסמונת קלינית שיכולה להיות בהחלט ראשונית גנטית. לחלק מהילדים קימות תסמונות הקשורות בהפרעות שינה / הפרעות פונקציונליות בנשימה ומבנה הלסתות, המחקות באופן מושלם הפרעות קשב וריכוז.

**הברור לתסמונות אלו מחייב בדיקת רופא אף אוזן גרון  
ובדיקה אורתודנטית לפני התחלת טיפול בריטלין**

### [לקריאת המאמר בשלמותו <<](#)

## טיפים:

אם ילדכם סובל מעלייה במשקל, מפעילות-יתר, או מהפרעה בלימודים – שימו לב לנשימתו בלילה:  
האם ילדכים מתאמץ לנשום כשהוא ישן?  
האם הוא נוחר בשינה?  
לפני פנייה לטיפול בריטלין מומלץ לפנות לבדיקת רופא אף אוזן וגרון, ולבדיקה אורתודנטית.



## למידע נוסף:

[אורנה אדריאנסן – נשימה בריאה® שיטת בוטיקו](#)  
[פתרון לנחירות, הפסקות נשימה בשינה, אף סתום, נזלת כרונית, אסטמה ועוד](#)<<  
[על סדנאות נשימה בריאה](#)<<  
[בוגרי סדנאות נשימה בריאה מספרים](#)<<

[דר. מיכאל גורבונס – התפתחות הלסתות: הסוד לחיים איכותיים ובריאים](#)  
[מחקר: ניתוח קיסרי מקושר עם עלייה של 50% בסיכון לאסטמה אצל ילדים \(אנגלית\)](#)<<  
[האיגוד הבינלאומי לתפקוד הלסתות](#)<<

[יעל פוקס - לילה טוב - על שינה טובה](#)  
[מחקר: בעיות שינה אצל תינוקות מנבאות ADHD](#)<<

[דר. גיל זולברג - על יציבה טובה](#)  
[ספר: ליקויי יציבה ומגבלות במערכת התנועה – אבחון מניעה וטיפול – מאת דר. גיל זולברג](#)<<  
[כתבה במערב - על הקליניקה של דר. גיל זולברג](#)<<  
[מאמר: "שליטה מוטורית בשרירי הליבה" – מאת גיל זולברג](#)<<

[על סביבה נקיה מקרינה](#)  
["ילדים: מגורים ליד קווי מתח מגדילים סיכון ללוקמיה" Ynet](#)<<  
["קרינה סלולארית: שאלות ותשובות" Ynet](#)<<  
["חשיפת ילדים לקרינה \(שדה מגנטי\) מרשת החשמל" המשרד לאיכות הסביבה](#)<<

[על אוזניים בריאות ושמיעה טובה - איך להימנע מניתוח כפתורים](#)  
[מחקרים הממליצים על השימוש באירפופר כתחליף יעיל לניתוח כפתורים](#)<<

[דר. מיקי דובלין – מומחה ברפואת ילדים](#)  
[על תופעות המחקות הפרעת קשב וריכוז](#)  
[או – פנה לאורתודנט ולבדיקת אף אוזן וגרון, לפני מתן ריטלין](#)<<