

הגיל הרך-1000 הימים הראשונים

ד"ר חוה גדסי- רופאת ילדים,
מנהלת רפואית, עמותת גושן

על מה נדבר היום?

- חשיבות שנות החיים הראשונות
- תהליך ותחומי ההתפתחות
- גורמים המשפיעים על בריאות והתפתחות
- גורמי סיכון וחוסן
- הגיל הרך בישראל
- אתגרים

חשיבותן של השנים המוקדמות

- חשיבות ביסודות טובים
- אבני דרך למיומנויות מורכבות יותר בעתיד
- השפעה קריטית על מגוון תפוקות במהלך החיים
- ביסוס נתיב של תפוקות סוציאליות, רגשיות וקוגניטיביות לטווח ארוך

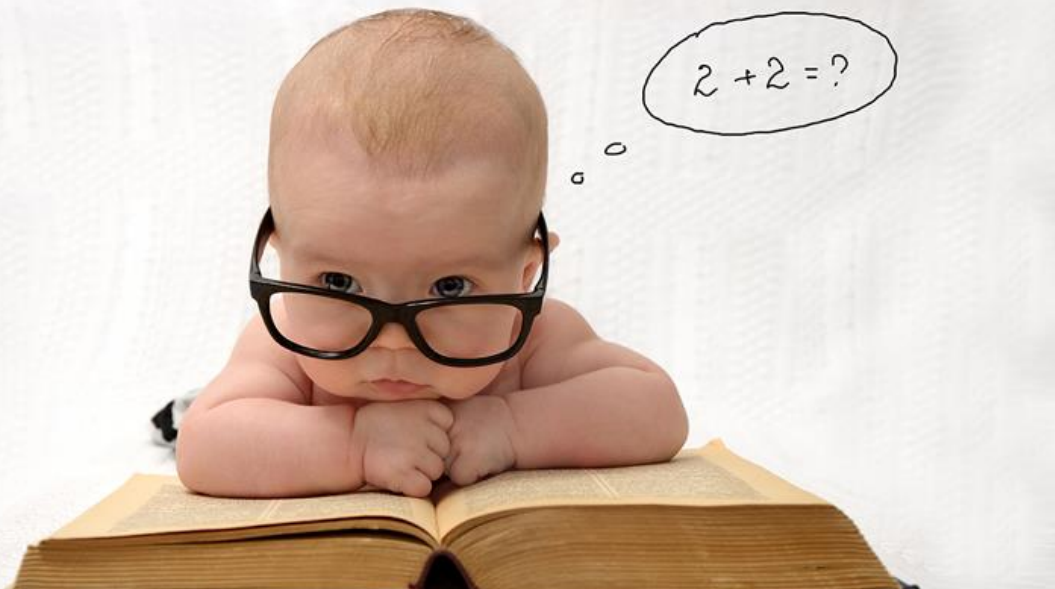


תהליך ההתפתחות

- בשנות החיים הראשונות- המח של הילד מתפתח יותר, ובמהירות גדולה יותר מכל תקופה אחרת בחיים.
- גירויים מתאימים וחוויות מתאימות הן הבסיס לגירוי המח, יצירת קשרים מוחיים חדשים.
- שנות החיים הראשונות יוצקות את היסודות ללמידה, בריאות והתנהגות לאורך החיים.
- התפתחות תלויה ב:
 - גנים- ביולוגיה שהועברה בתורשה מההורים
 - הסביבה- הקרובה והרחוקה

תהליך ההתפתחות

- תינוקות נולדים עם היכולת ללמוד
 - מוחם מתפתח כשהם משתמשים בו.
- << ילדים זקוקים לסביבה שתיצור אצלם גירויים
- פעילויות שונות של משחק ולימודים
 - הזדמנויות לתרגל את מה שלמדו.



תהליך ההתפתחות

- התחומים קשורים זה לזה
- כל אחד מתחומי ההתפתחות קשור לאחרים ומשפיע עליהם.
- ההתפתחות מתקדמת מתגובות כלליות לתגובות מכוונות ומדויקות יותר, ולתגובות ייחודיות לגירויים הספציפיים
- גורמים חיצוניים יכולים להשפיע על מהירות ועל איכות תהליך ההתפתחות



תהליך ותחומי ההתפתחות

רצף של אירועים המתרחשים לפי סדר מוכתב

שינויים ב:

1 | גדילה פיזית

- משקל
- אורך/גובה
- היקף ראש

2 | התפתחות מוטורית

- מוטוריקה גסה
- מוטוריקה עדינה



3 | התפתחות שפה

- הבנת שפה
- הבעת שפה
- היגוי

4 | התפתחות קוגניטיבית

5 | התפתחות חברתית

6 | התפתחות רגשית

התפתחות- אורכית ורוחבית

- לא ניתן להסיק על כלל התפקוד על סמך רמת ההתפתחות בתחום אחד בלבד
- הישגים בתחום אחד יכולים / עלולים להשפיע על רכישת מיומנויות בתחום אחר ועל אופי הערכתם



גורמים המשפיעים על התפתחות

תזונה

- מספקת אנרגיה ורכיבים התזונתיים הזקוקים לגדילה ולהתפתחות.
- מפתחת תחושת טעם
- מסייעת בהרגלי אכילה בריאים.

פעילות גופנית

- גורמת לילד לזוז, לפתח מיומנויות מוטוריות שלו
- מפתחת חשיבה
- הזדמנות לחקור את העולם

מצב בריאותי

- בעיות בריאותיות כרוניות או ארוכות טווח (סוכרת, אסטמה, סיסטיק פיברוזיס או סרטן) יכולות להשפיע על התפתחות.

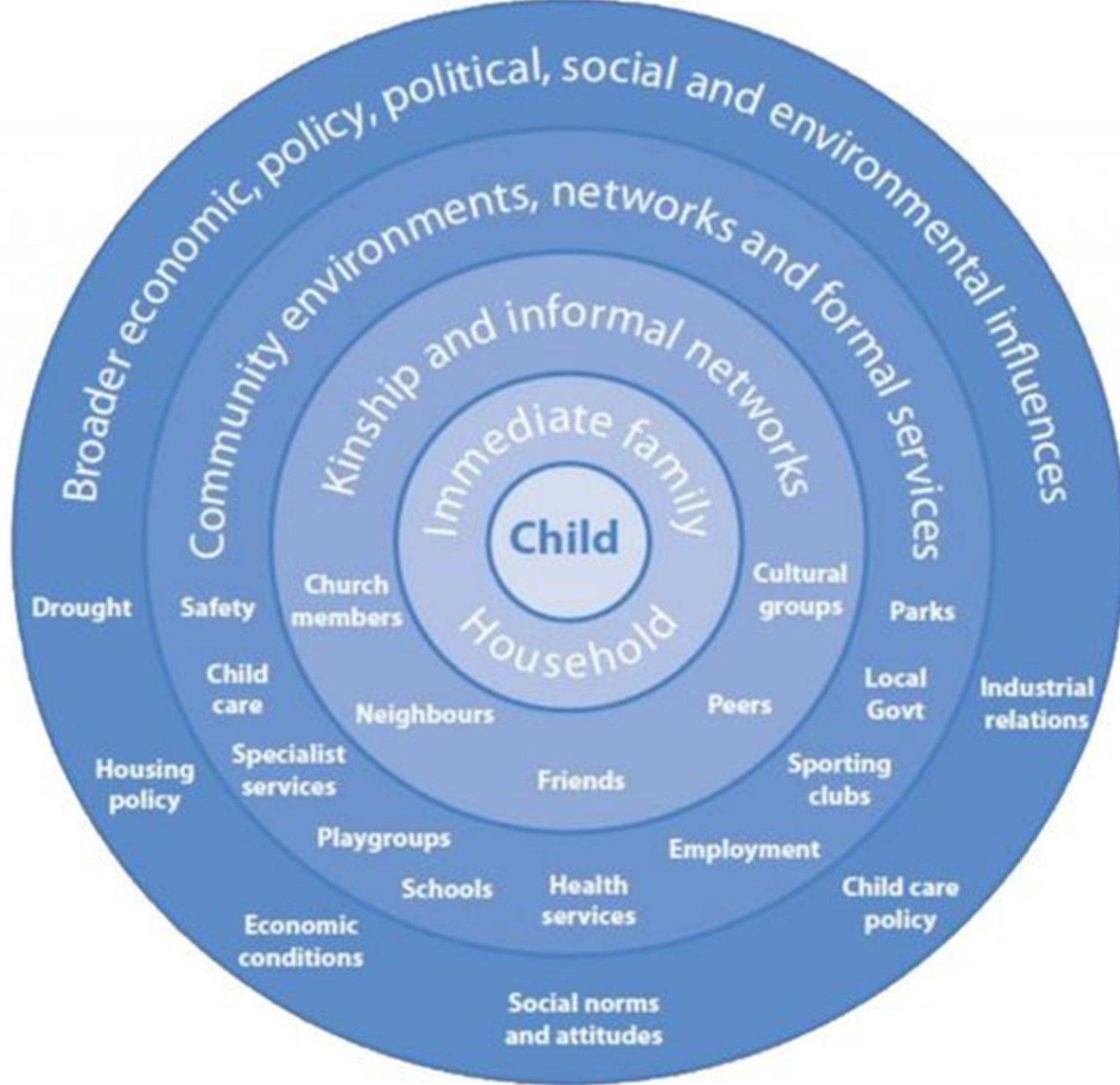
גורמים המשפיעים על התפתחות

קשרים בתוך המשפחה

- חום אהבה והכלה
- חוסר תקשורת, אלימות, וכו' - עולים לפגוע בפיתוח ההיקשרות הטבעית של התינוק ולפגוע בהתפתחותו התקינה.

השכונה והקהילה המקומית

- מערכות יחסים חיוביות עם המטפלות, גננות ומורים.
- השתתפות בפעילויות קהילתיות
- גישה למקומות כגון מגרשי משחקים, פארקים, חנויות ושירותים מקומיים דוגמת מרפאות לבריאות הילד, בתי ספר, בתי חולים וספריות.
- גורמים כגון דיור בלתי הולם, גני ילדים באיכות נמוכה או מגרשי משחקים בלתי בטיחותיים עלולים לסכן את התפתחותו.



התפתחות המוח

- פלסטיות (גמישות) של המוח המתפתח
- מאידך- פגיעות גבוהה לחסרים
- התפתחות המוח תלויה בגירוי הסביבתי
- חשיבות הסביבה להתפתחות מיטבית- גירוי, תזונה ועוד
- חלון הזדמנויות

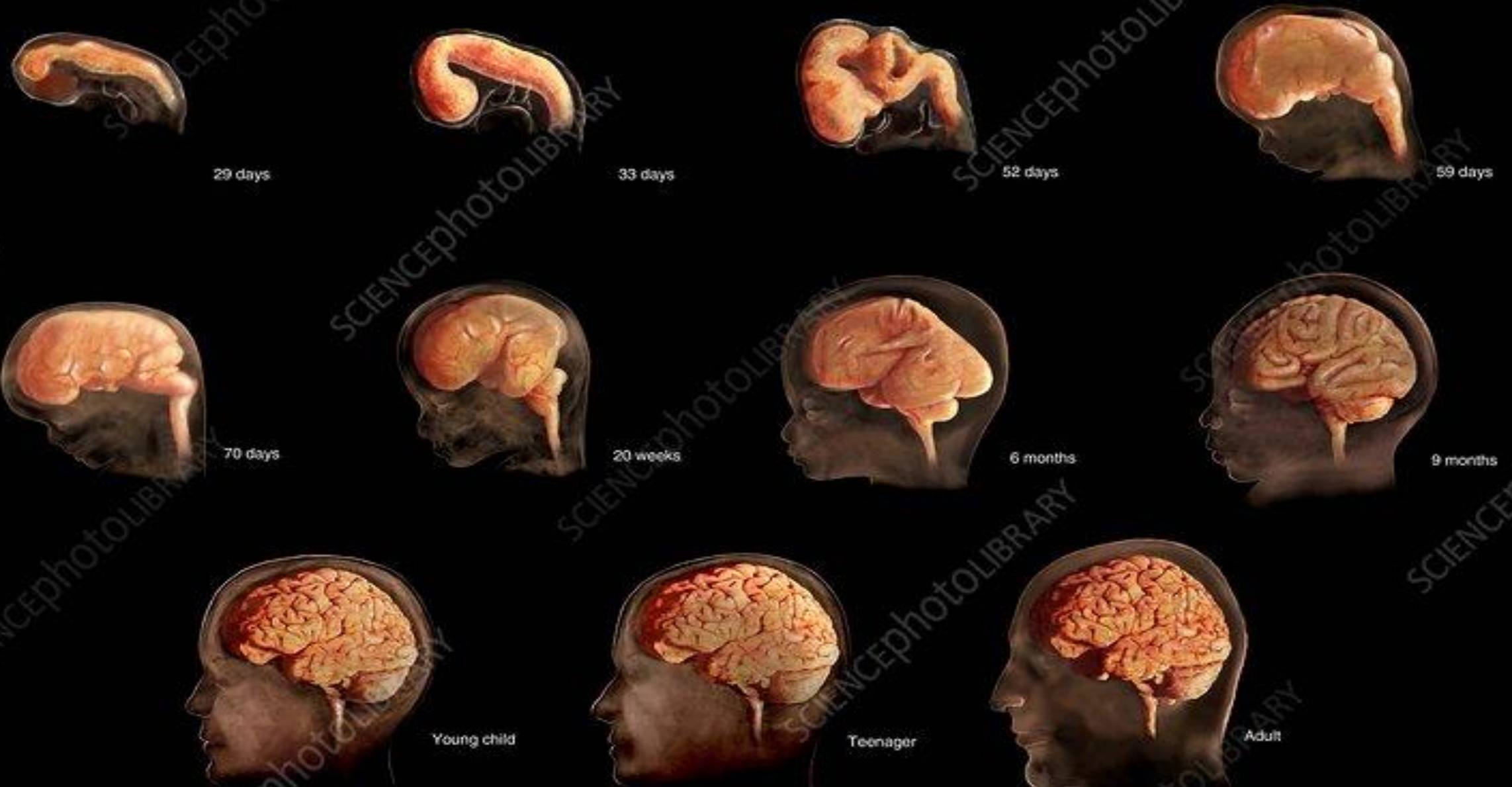


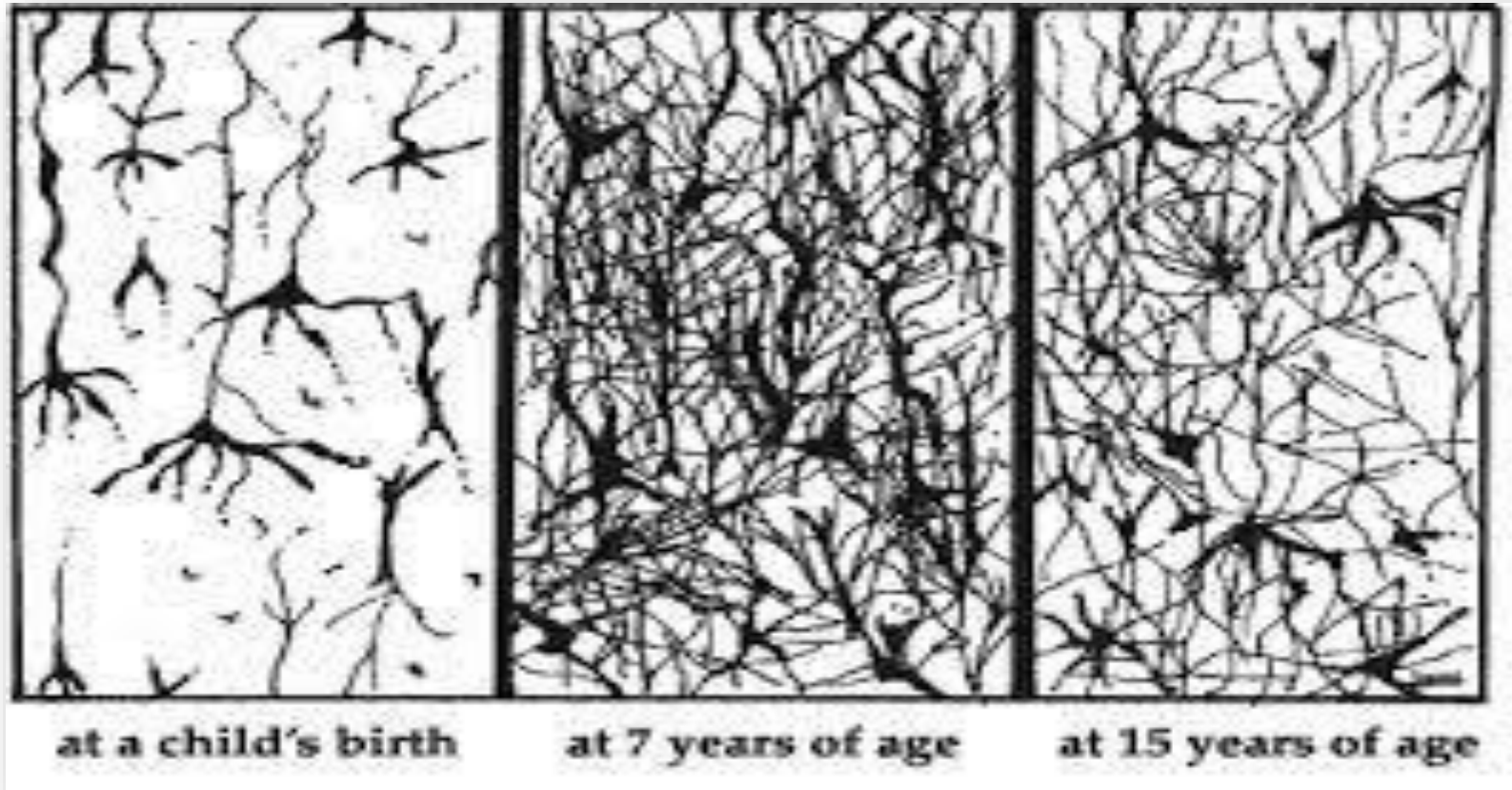
התפתחות המח- 1000 הימים הראשונים

- פרוליפרציה של תאים- עליה במספר התאים
- גדילה של תאים
- התמיינות differentiation
- מייליניזציה
- קישוריות- סינפטוגנזיס

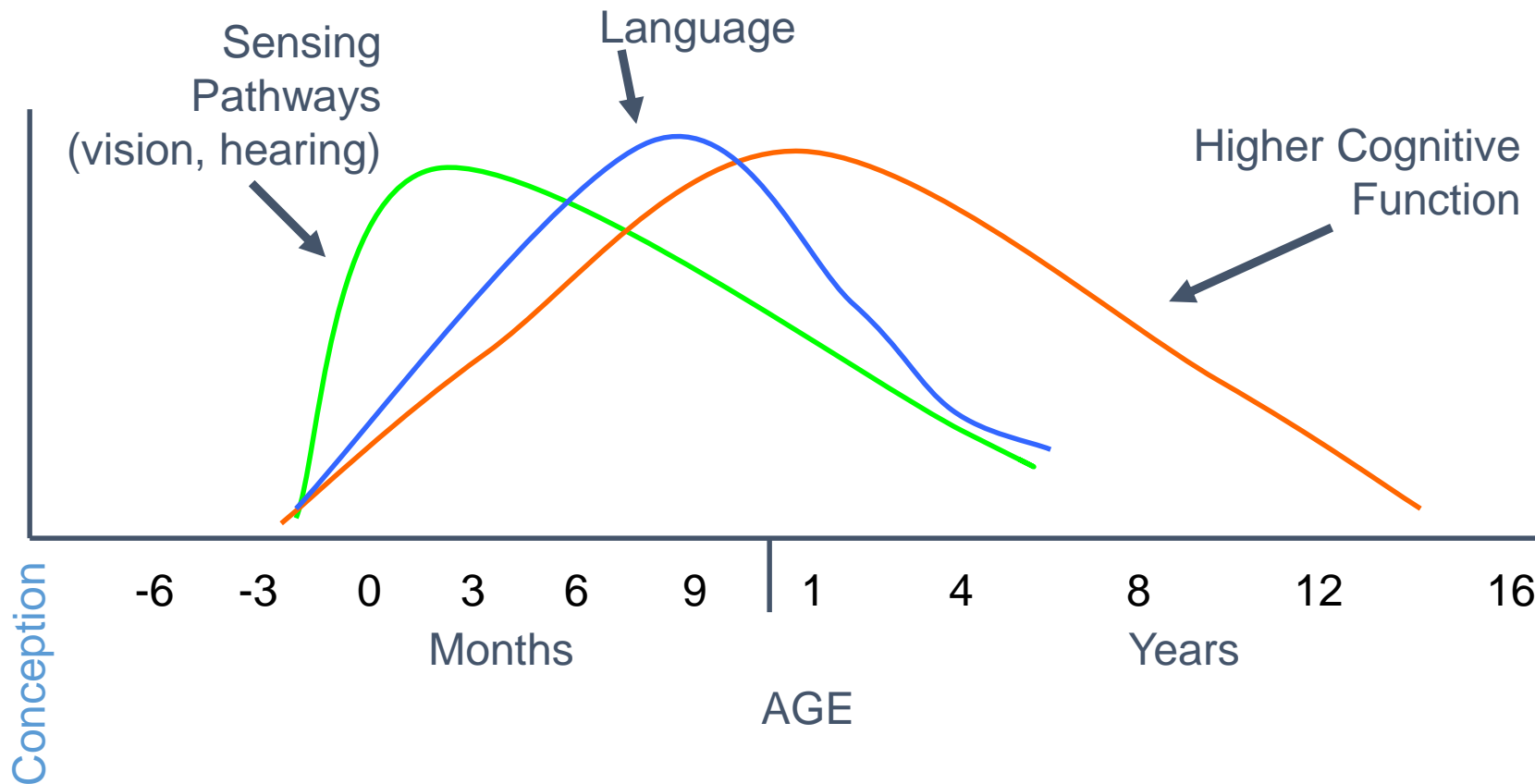


התפתחות המוח



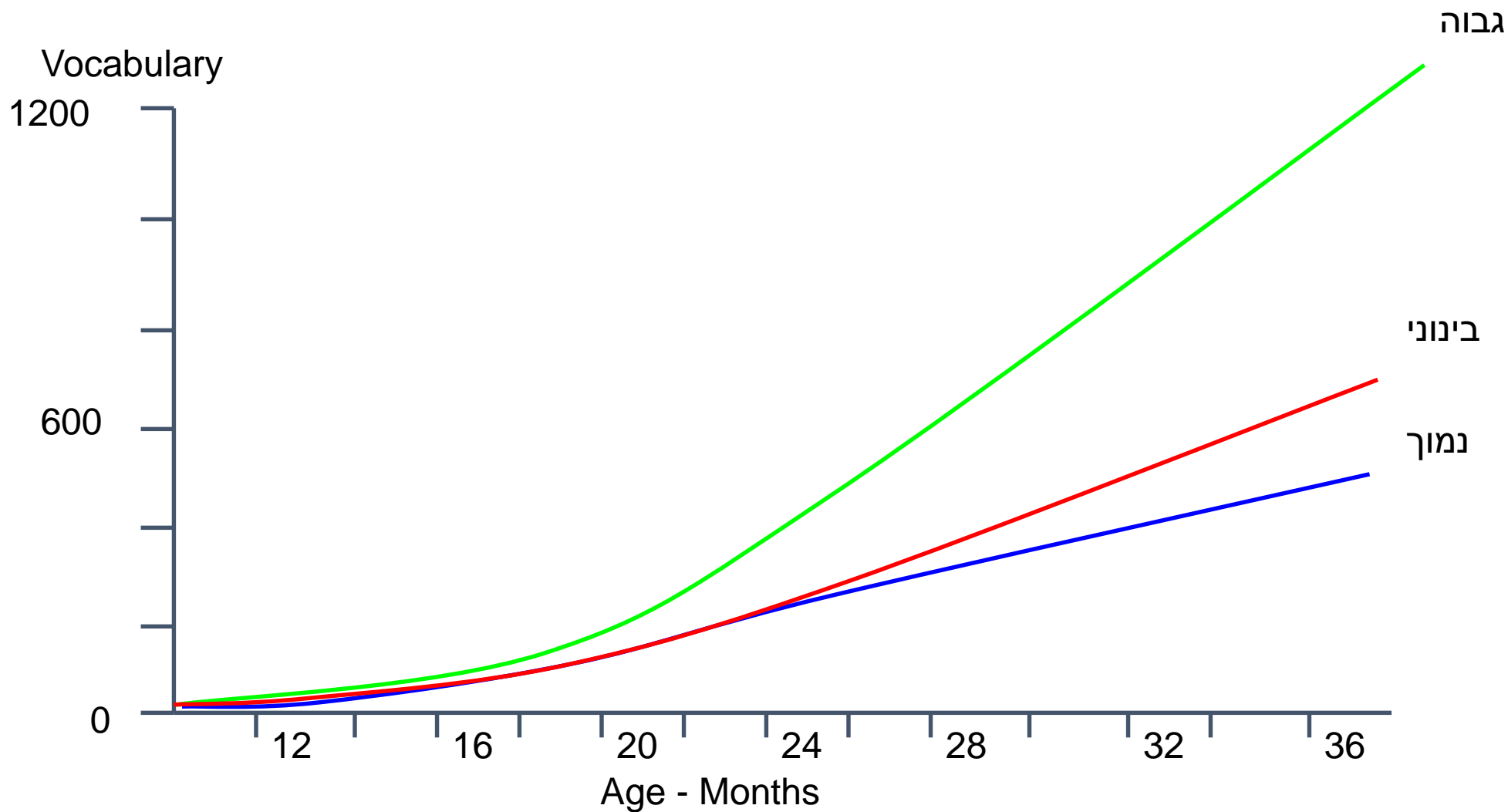


התפתחות המוח - היווצרות סינפסות



- C. Nelson, 2000

התפתחות הדיבור ב 3 השנים הראשונות - מעמד סוציאקונומי



- Hart & Risley 1995

1000 הימים הראשונים - חשיבות ההיקשרות

- מערכת יחסים מטפחת ונותנת מענה מותאם- בסיס ללמידה, התנהגות ובריאות
- מערכות יחסים בין התינוק להוריו (או מטפל עיקרי)- משפיע על התפתחות מעגלים מוחיים
- מערכות יחסים לא תקינות- "מרעילות" ומשפיעות לרעה על התפתחות מסלולים מוחיים תקינים בשל רמות גבוהות של הורמונים המופרשים בזמן סטרס.



אי-שוויון סוציאלי, בריאות והתפתחות

לחץ

3 | רעיל

2 | נסבל

1 | חיובי

סטרוס חיובי

- אירועים המובילים לתגובות לחץ חולפות
- עליה קלה בהורמוני לחץ, עליה בדופק
- אתגרים שכיחים יומיומיים - פגישה עם אנשים חדשים, נפילה/קבלת חיסון, התמודדות עם תסכול
- מתקיים בתוך קונטקסט של סביבה תומכת
- חלק בלתי נפרד והכרחי בהתפתחות תקינה



סטרו טוקסי

- הפעלה ממושכת של מערכות דחק ולחץ
- העדר מערכות תמיכה סביבתיות
- עוני קיצוני, התעללות גופנית או רגשית, הזנחה כרונית, ועוד.
- שיבוש של ההתפתחות המוחית
- סף נמוך להפעלת מערכות לניהול לחצים
- יכול להוביל לבעיות ארוכות טווח: למידה, התנהגות, בריאות גופנית ונפשית



עוני והתפתחות

- עוני- לחץ כרוני
- חוסר ביטחון תזונתי
- חוסר משאבים
- סביבה שאינה מקדמת בריאות והתפתחות
- לחץ כלכלי מתמיד
- לחץ הורי- חוסר פניות הורית
- גורם סיכון משמעותי להתפתחות, בעיות בריאות- פיזיות ונפשיות
- השפעה לטווח ארוך- לימודיות, חברתיות, בריאותיות

מצוקה (adversity)

כל אירוע חריג הגורם למצוקה של ההורים/המטפלים
בעל פוטנציאל להשפיע באופן שלילי על המח המתפתח של הילד

1. "הטמעה ביולוגית של השפעות סביבתיות"

2. שינויים במתילציה של DNA

3. השפעה על מערכות ביולוגיות

- מערכת החיסון
- מערכת קרדיוווסקולרית
- ויסות מטבולי

<< גורם סיכון לבריאות ולהתפתחות הילד



בעיות במבוגרים שמקורם בילדות במוקדמת

- בריאות הנפש
- אלימות משפחתית
- התנהגות אנטי-סוציאלית
- פשע
- רמת אוריינות נמוכה
- אבטלה ממשוכת, תלות ברווחה
- התמכרויות
- השמנה
- מחלות לב
- סכרת



בעיות בבגרות שמקורן בילדות המוקדמת

- בעיות בתחום בריאות הנפש
- אלימות במשפחה והתנהגות אנטי סוציאלית
- פשע
- אוריינות דלה
- אבטלה ותלות ברווחה
- שימוש בסמים
- השמנת יתר
- מחלות קרדיו-וסקולריות
- סכרת

כישלון של המערכת לתת מענה מותאם ומוקדם?

The Adverse Childhood Events (ACE) Study (N=17,000)

1995 - San Diego Kaiser Health Plan •

• מחקר רטרוספקטיבי על ארועים שליליים בשנות החיים המוקדמות

• גירושי הורים

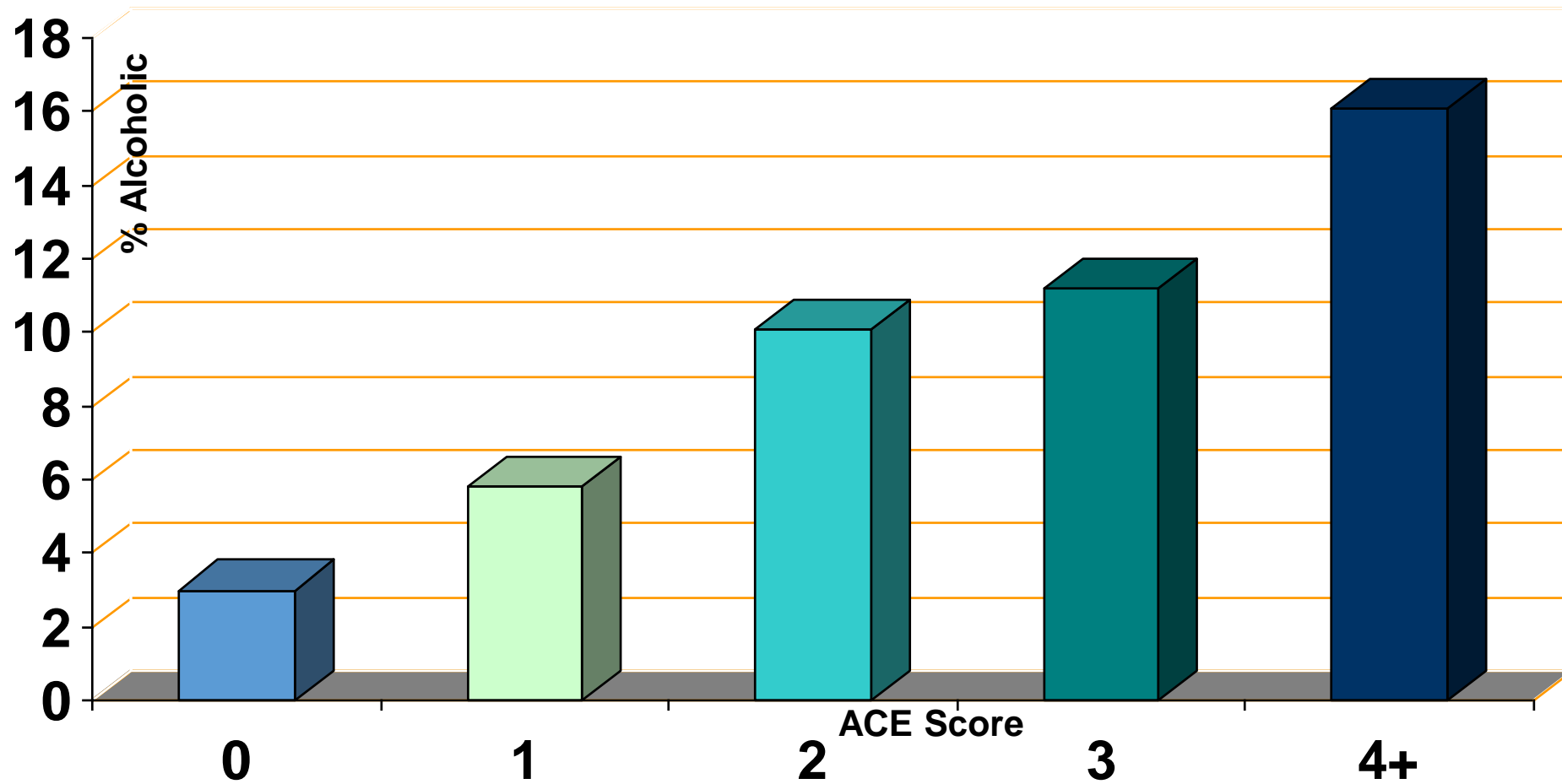
• הורים מתמודדים עם מחלת נפש

• הורים עם התמכרויות לסמים ולאכוהול

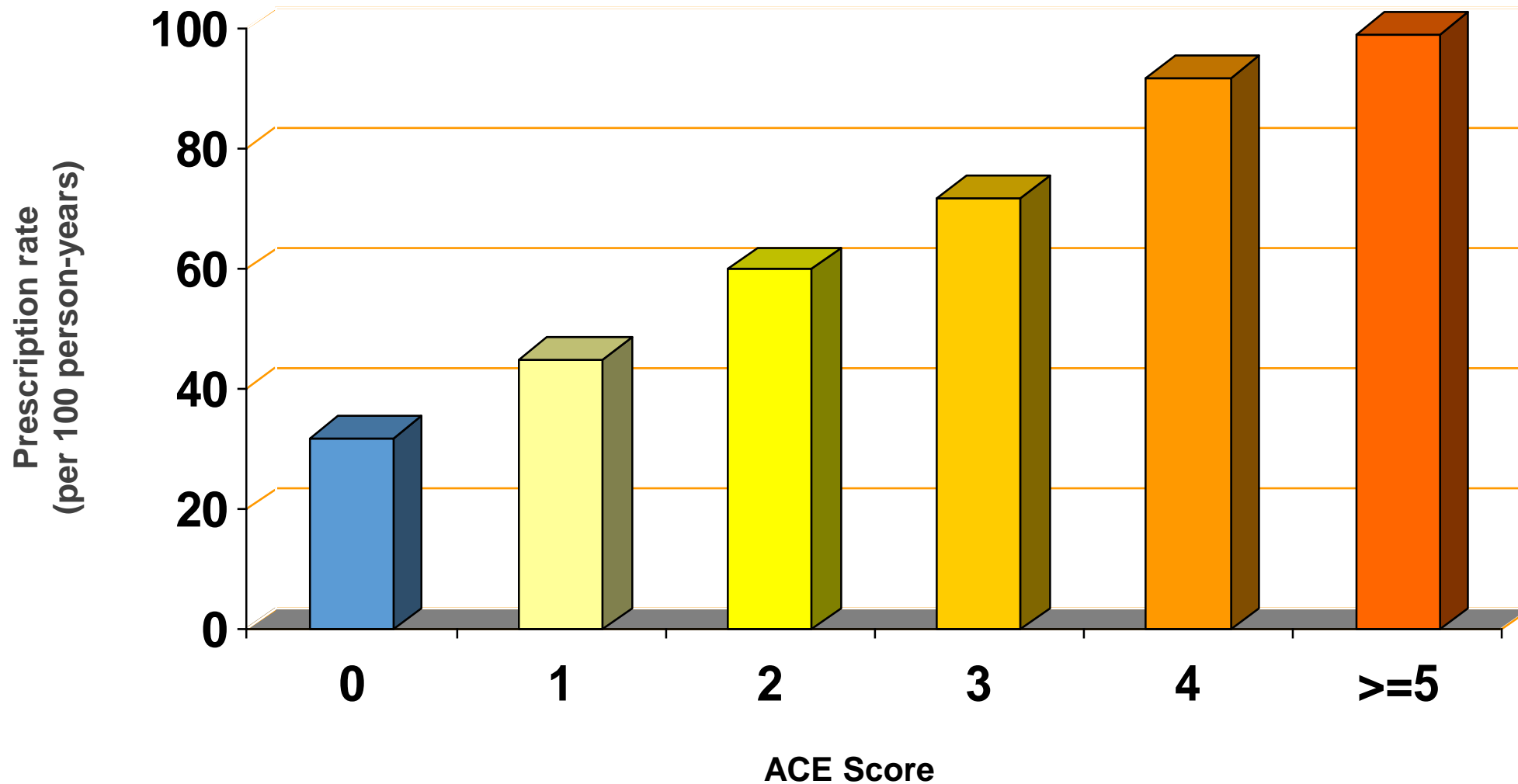
• הזנחה, והתעללו פיזית/מינית



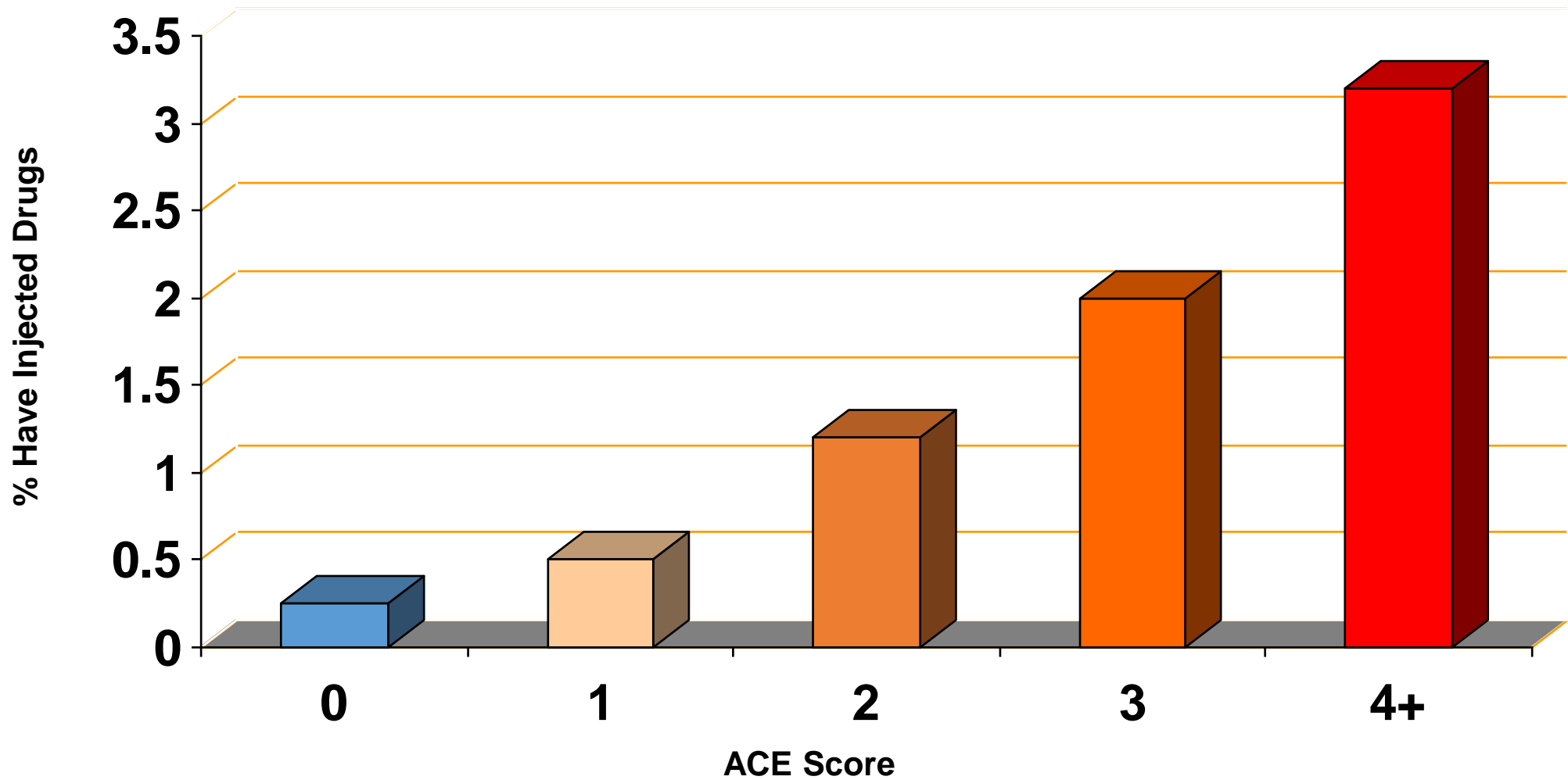
Adverse childhood events (ACE) and adult alcoholism



ACE score and rates of antidepressant prescriptions



ACE score and intravenous drug use





ראשונית

- הקטנת גורמי סיכון
- חיזוק גורמים מגנים

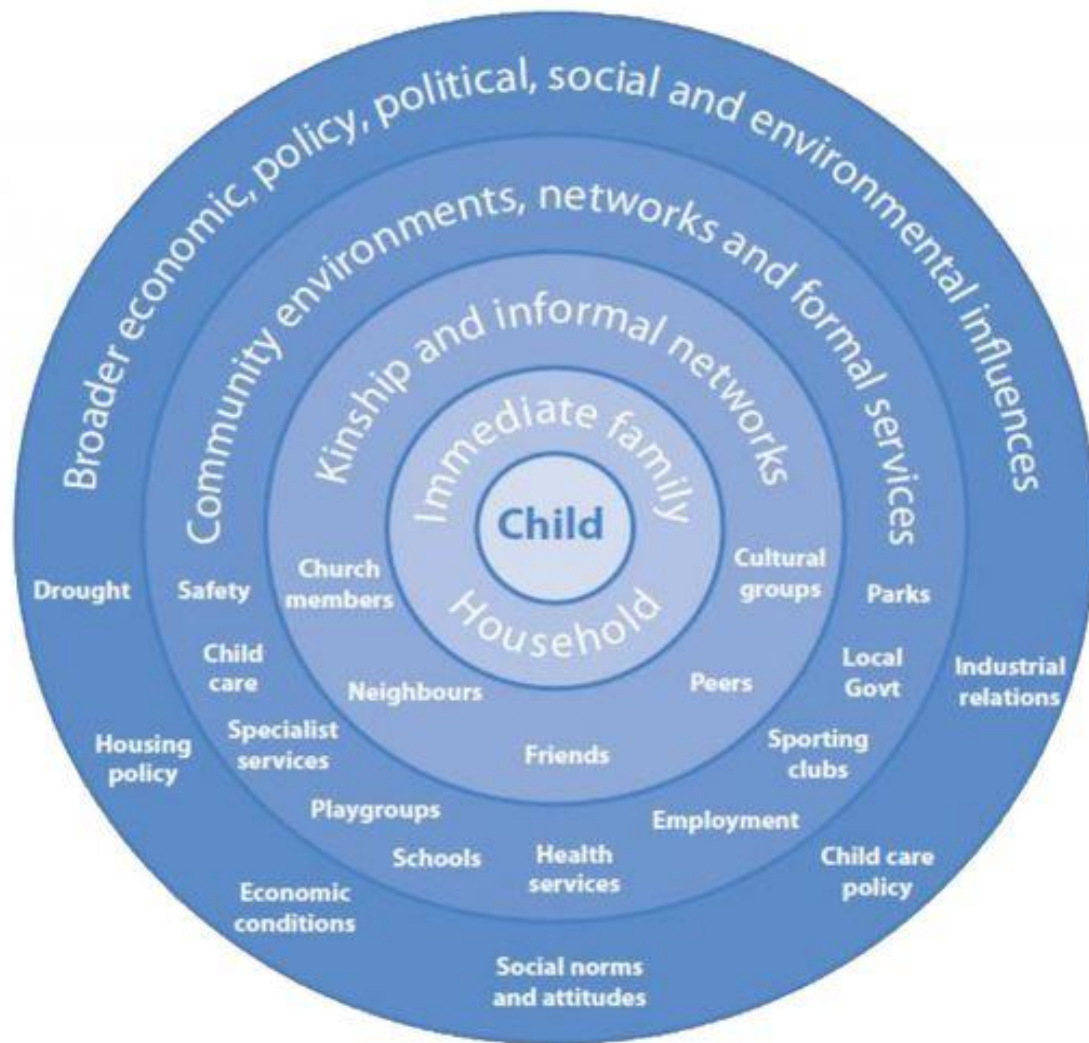
שניונית

- איתור מוקדם
- יעוץ וטיפול ראשוניים

שלישונית

- הפניה לגורמי טיפול מקצועיים
- תיאום טיפול





גורמי סיכון

1 | גנטיים

2 | ביולוגיים

- זיהומים
- פגות
- לידה

3 | משפחתיים

- עוני

• חסך תזונתי

• חסך סביבתי

4 | חברתיים

- אלימות, הזנחה

גורמי חוסן

- גורמים בפרט, משפחה, קהילה, חברה.
- מעודדים בריאות ושלומות, well being
- גורמים המסייעים להורים למצוא
 - משאבים
 - תמיכה
 - אסטרטגיות התמודדות
- פיתוח הורות תקינה ומזינה , גם תחת לחצים

גורמי חוסן

רשת תמיכה משפחתית וחברתית

- הקשבה
- יעוץ
- תמיכה פיזית

שימוש מושכל במשאבים בקהילה

- מעונות יום
- שירותי בריאות
- בריאות הנפש



הורות- אתגרים

- הורים עובדים
- הורות יחידנית
- מהגרים
- רמה סוציאקונומית נמוכה
- העדר תמיכה רגשית ומשפחתית



הורות- אתגרים

- אורח חיים בריא
- אכילה
- פעילות גופנית
- רווחה נפשית- ויסות התנהגות ומשמעת



של מי הילד הזה?

אחריות על מתן שירותים לילדים והורים בגיל הרך

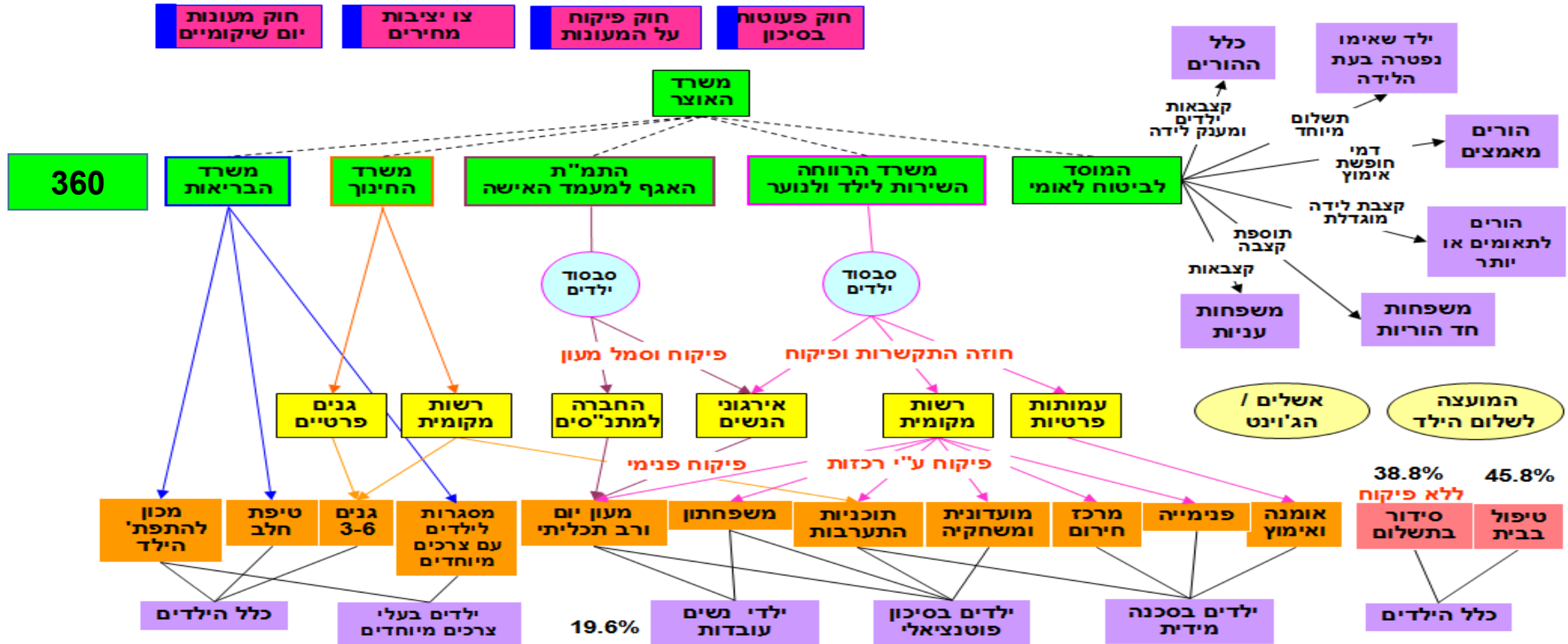


**שירה היא תינוקת בת 7 חודשים, המשפחה הינה קשת יום ולכן
כמעט ואין להם צעצועים בבית. מרבית היום היא מבילה מול מסך
על מנת שיינתן לה תעסוקה.**

**עוז בן ה-4 נולד עם לקות שמיעה. בעקבות כך נוצר עיכוב שפתי
והוא נשלח לגן שפה. הילדים בגינה ליד ביתו כל הזמן ניגשים
אליו ומעירים לו: "מה אתה תינוק?! למה אתה לא מדבר רגיל?!"**

**רותם בת 6 , לומדת בכיתה א', וחוזרת כל יום עצבנית.
מסתבר שבכיתה היא משתעממת, הקצב איטי לה מדי, היא
מפריעה בכיתה, קמה שוב ושוב, וזורקת הערות למורה
ולתלמידים האחרים.
ההורים מחפשים הכוונה ויעוץ איך ניתן לעזור?**

הגיל הרך – מבנה ארצי



הנתונים המספריים מתוך סקר תעסוקת נשים (2000) הרשות לתכנון כ"א במשרד התמ"ת
השקף מתוך נועה לאור (2008)

שירותי הבריאות לילדים

1 | רפואה מונעת

- טיפות חלב

- רפואת בתי ספר

2 | רפואה ראשונית (קופת חולים)

3 | רפואה שניונית/שלישונית





פערים וחסרים במערכת הבריאות

- הכשרה לא מותאמת לצרכים
- חוסר ידע
- חוסר זמן
- חוסר תקשורת בין מערכות
- חוסר כח אדם
- פערים בין פריפריה למרכז

רופאי ילדים - דלת כניסה לשירותי בריאות ורווחה בקהילה



- ציר מרכזי
- מניעה
- איתור
- טיפול וניהול המקרה
- ליווי משפחות לאורך זמן
- נגישות להורים וילדים בגיל הרך
- שירות אוניברסלי
- לא סטיגמטי
- איש מקצוע מוערך בקהילה
- פוטנציאל לקשר לשירותים ומשאבים בקהילה



ייחודיותו של רופא הילדים

- מערכת יחסים עם משפחות והורים
 - ארוכת טווח
 - מבוססת אמון
 - מעצימה הורים
- Family centered care
 - שירות מניעתי
- עידוד וקידום אורח חיים בריא
- הדגשת חוזקות בילד ובמשפחה
- הצעת תמיכה ועזרה בזמן משברים ולחצים
- מתן הדרכה anticipatory guidance
- מתן יעוץ לבעיות שכיחות



שירותי הבריאות כשירותי מניעה

- 1 | תמיכה וקידום בריאות
- 2 | תמיכה וקידום במוגנות של אימהות, ילדים ומשפחות
- 3 | הקטנת גורמי סיכון
- 4 | פיתוח חוסן והעצמה הורית
 - הדרכת הורים
 - קידום התפתחות
- 5 | דאגה לאוכלוסיות בסיכון



שירותי הבריאות כשירותי מניעה

1 | איתור גורמים מגנים

2 | פיתוח הורות תקינה ומזינה, גם תחת לחצים

3 | סיוע להורים במציאת

- משאבים
- תמיכה
- אסטרטגיות
- שימוש מושכל במשאבים

דרוש כפר שלם כדי לגדל ילד

- עבודה רב צוותית ורב מקצועית

- עבודה מתואמת

- עבודה מותאמת להורים



Art by Ruxana

”לא עליך המלאכה לגמור
ואין אתה בן חורין ליבטל ממנה....”

פרקי אבות ב', טז

סיכום

- 1000 הימים הראשונים, תקופה קריטית בהתפתחות הילד
- משמעות לכל אורך החיים
- הזדמנויות רבות להתערבות
- מניעה
- קידום בריאות
- התערבות ממוקדת
- התייחסות אקולוגית רחבה
- עבודה רב מקצועית



- האיגוד הישראלי לרפואת ילדים
- החברה הישראלית לרפואת ילדים בקהילה
- משרד הבריאות
- קופות החולים
- קרן רש"י
- ג'וינט אשלים
- בית הספר לרפואה של האוניברסיטה העברית והדסה
- בית החולים המלכותי במלבורן באוסטרליה Royal Children's Hospital

קידום בריאותם
ורוחתם של כל
הילדים במסגרת
המשפחתית
והקהילתית.

סנגור ציבורי לטובת
מתן שירות רב-תחומי
ותמיכה בהורים תוך
שיתוף פעולה עם
כלל הגורמים
הרלוונטיים בקהילה.

גושן פועלת למען:

שיפור יכולתם של
אנשי מקצוע מכל
התחומים לתת
מענה לצרכים
בריאותיים מגוונים
של ילדים.

הגברת השימוש
בידע, מידע
ופרקטיקה
מבוססי-מחקר.

ארגז הכלים שלי

ערכות הדרכה בקהילה לאנשי מקצוע

גמילה מחיתולים, שינה, אינטרנט ומסכים לילדים,
מיניות בריאה, אכילה נכונה ועוד,
זמינות להורדה בחינם בכל עת

פורטל בריאות ורווחת הילד בקהילה
סבית עמותת גושן, בליווי רופאים ואנשי מקצוע **אויק גדאלט!**

פורטל ידע ומידע מגיל לידה ועד בגרות
בנושאים: התפתחות, התקשרות, בטיחות,
שינה, תזונה, בריאות וחולי, משחק, למידה
ועוד.

facebook 

מידע, סרטונים, מדריכים מאוירים, טיפים,
שאלות ותשובות עם מומחים ועוד

www.goshen.org.il / www.gadalta.co.il



גילן

כותרת מסויימת לאיים

תינוקות

תקשורת טובה עם הילד

קבלו את המאמרים הכי עדכניים ומעשיים
למייל שלכם!
הרשמו לניוזלטר

אנחנו מעדכנים באופן שוטף גם בפייסבוק

ילדי בית ספר

זמן איכות עם אבא

פחד מרעמים אצל ילדים
החורף הגיע והילד נכנס לחרדות. מה עושים? איך מתמודדים?

< || >



הילדים אשר ידעו לסרב לאוכל



כיצד ידעו הילדים לנהל את
הידידות



הכסף

כסף? מתי? ומהו הכסף שאנחנו צריכים?



השימוע על ידי המאמרים העיתון לילדים
האלקטרוני!

השימוע לשימוע העיתון

אנחנו נדבר על ידי השימוע בשימוע



העיתון לילדים

ראשי // ארגז הכלים

ארגז הכלים שלי

אנשי מקצוע המעוניינים לזום הדרכות להורים, לצוותים חינוכיים וטיפוליים ועוד, יוכלו למצוא כאן ערכות הדרכה במגוון נושאים. כל ערכה נכתבת ונערכת על ידי חופא ילדים או איש מקצוע מוביל ורלוונטי אחר, ומכילה סקירת ספרות, מצגת מוכנה להרצאה וטקסט נלווה למצגת. הקבצים זמינים להורדה בחינם לכל דורש. בנוסף יוכלו אנשי המקצוע המעוניינים בכך לרכוש בכל ערכה שני לחלוקה בסיום ההדרכה, המתאים לנושא המדובר.



שינה אצל תינוקות וילדים
ערכה להעשרת הידע של ההורים אודות שינה בריאה ותקינה בנילאים השונים, הפרעות שינה ואפשרויות



בתיאבון ולבריאות!
ערכה להעשרת הידע של ההורים אודות הקניית הרגלי אכילה בריאים לתינוקות וילדים



לדבר עם ילדים על... מין ומיניות?
ערכה להעשרת הידע של ההורים אודות שיח בריא עם ילדים ומתבגרים בנושא מין, מיניות



מתי לפנות לרופא? הנחיות להורים
ערכה להעשרת הידע של הורים במצבים שכיחים ברפואת ילדים, המצריכים ואינם מצריכים טיפול רפואי



גמילה נכונה
ערכה המאפשרת לאנשי מקצוע ללוות הורים וילדים בתהליך מורכב זה, המושפע מגורמים רבים



על ילדים, אינטרנט ומסכים
ערכה שמטרתה לעורר מודעות ולהגביר זהירות ומחשבה אצל הורים, בעת שימוש באמצעים טכנולוגיים

מחקרים בין מקצועיים, להבנת הצרכים, המענים הניתנים והפערים ביניהם, כפי שהם נחווים על ידי הורים, ואנשי מקצוע.



מחקרי הערכה לפעילויות שונות של גושן, וכן לתכניות קהילתיות שונות.



מחקר קליני, בנושאים רלוונטיים לבריאות והתפתחות ילדים, וכן על השפעתם של גורמים סביבתיים ופסיכוסוציאליים על בריאות התפתחות ולמידה של ילדים.



ביצוע סקירות ספרות מוכוונות על פי נושאי עניין, והתאמתם לקהלי יעד מגוונים, כולל הורים וקובעי מדיניות.





בריאות ורווחת הילד בקהילה
Community Child Health & Well Being
صحة ورعاية الطفل في المجتمع المحلي

תודה!