

הנקה - נקודת ההתחלה הטובה ביותר לחיים

ההנקה הנה המשך טבעי לתהליך ההריון והלידה.

כשאת מניקה, את מאפשרת לעצמך:

- חזרה למשקל הקודם - הנקה שורפת קלוריות!
- חיסכון - לא צריך לקנות לתינוק מזון, בקבוקים וציוד נלווה.
- בריאות - הנקה מפחיתה תחלואה בסרטן שד ושחלות ובאוסטאופורוזיס.
- החזרת הרוחם לגודלו המקורי במהירות רבה יותר.

מה תורם להנקה מוצלחת?

- הכנה קדם לידית להנקה.
- תנוחת הנקה נוחה ומתאימה לאם ולתינוק.
- חיבור נכון של התינוק אל השד.
- תמיכה של הסביבה הקרובה.
- הנקה לפי דרישת התינוק.

מה יכול להפריע להנקה?

- הפרדה בין האם והתינוק, במיוחד לאחר הלידה.
- מתן מזון (תרכובת מזון לתינוק) ושתייה מבקבוק.
- הנקה לפי לוח זמנים נוקשה.
- שימוש במוצצים ובפטמות סיליקון.

כשאת מיניקה, את מפחיתה את סיכויי התינוק לתופעות הבאות:

- אלרגיות.
- שלשולים.
- דלקות ריאות, אסטמה.
- דלקות אוזניים.
- סוכרת נעורים והשמנת יתר.
- מות עריסה.



שלושה ימים ראשונים לאחר הלידה

שלושת הימים הראשונים שלאחר הלידה הם המשמעותיים ביותר לבנית בסיס יציב להנקה מוצלחת. ההנקה היא תהליך התרגלות הדדי, שילוב של אינסטינקט ומיומנות, שעל האם והתינוק לפתח יחד ובהדרגה. ייתכן ויידרש זמן לביסוס תהליך זוגי זה.

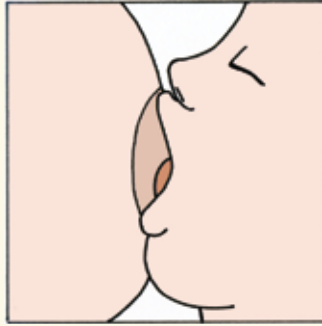
קולסטרום

קולסטרום הוא חלב אם ראשוני איכותי ומרוכז מאוד בנוגדנים וכולל מרכיבים משמעותיים המותאמים להגנתו הראשונית של הילוד. כמות הקולסטרום להנקה בודדת בשלושה הימים הראשונים נע בין 2cc - 20cc (חצי כפית עד ארבע כפיות) לארוחה ומותאמת בדיוק רב לגודל קיבתו של התינוק ולצרכיו.

טיפים להתחלה מוצלחת

1. הנקה סמוכה למועד הלידה - להציע ולאפשר להניק תוך שעה ממועד הלידה.
2. ביות מלא - האם והתינוק נמצאים יחד ובאופן רצוף מרגע הלידה והלאה.
3. תנוחת ההנקה - בחירת מקום נוח לך בישיבה או בשכיבה. רצוי כי בטן התינוק תהיה צמודה והדוקה לצלעות האם - מתחת לשד הנגדי להנקה. ניתן להיעזר בכרית במידת הצורך.
4. הצמדה נכונה ויעילה - תהליך ההצמדה מתחיל כשהפטמה מכוונת לשפה העליונה של התינוק ואז יש לחכות לפתיחת פה גדול ופתוח (כמו פיהוק) ולהצמיד בתנועה מהירה ועדינה את התינוק לשד. מצב זה מביא לכך שהלשון

- "תחבק" את ההילה התחתונה כך שניתן יהיה (אחרי ההצמדה) לראות יותר הילה מעל השפה העליונה של התינוק בהשוואה לשפה התחתונה. במצב זה סנטר התינוק צמוד ושקוע בשד והאף חופשי.
5. תכיפות הנקה -
- ביום הראשון - עשוי התינוק להסתפק ב 3-8 הנקות בלבד. יתכן שמייד אחרי הלידה יהיה ערני ביותר. לאחר מכן הוא עשוי לישון שעות רבות.
 - ביום השני והלאה - יתכן ביקוש הנקה גבוה מאוד של 8 פעמים ביממה ומעלה. תיתכן הנקה רצופה במשך זמן ארוך מאוד כמו "מרתון הנקה" שתפקידו:
- א. להפעיל את מנגנון הוצאת החלב שהוא תנאי חשוב לייצור החלב.
 - ב. לייצג התנהגות נורמטיבית בה התינוק מחפש דרך להתקשר ולהתחבר לאם אחרי הלידה.
6. לא להגביל את משך ההנקה.
7. זיהוי הסימנים שהתינוק רוצה לינוק - התינוק מפעיל את פיו, מוצץ ידיים, יש תזוזה מוגברת של גופו. בכי הוא סימן מאוחר לרעב.
8. מומלץ להמנע משימוש בפטמות מלאכותיות - מוצץ/בקבוק/פטמות סיליקון.



חולפת בפטמות בשבועיים הראשונים. פטמה פצועה וכואבת יכולה להוות סימן של הצמדה לא תקינה.

במידה ואחד או יותר מהסימנים הנ"ל אינם מתקיימים יש לפנות לסיוע מקצועי.

ניהול הנקה במצבים של הפרדת אם - תינוק או סירוב הנקה

במקרים בהם התינוק מופרד לפגיה, או מקרים בהם התינוק מסרב לינוק או התינוק ישנוני, מומלץ:

1. להתחיל בהקדם בסחיטה ידנית של קולסטרום אל תוך כפית קטנה (הכוונה ל"שלולית" של קולסטרום באמצע הכפית) 5 כפיות מכל שד - כל שעתיים במשך היום וזאת כדי לשמר את תהליך ייצור החלב לקראת השלב בו יחזור התינוק לינוק.
2. לתת את הקולסטרום הסחוט לתינוק באמצעות כפית.
3. למנוע מהתינוק התנסות במציצת פטמות מלאכותיות כגון מוצץ ובקבוק וזאת כדי לשמר את הסיכוי לחזור לשד באמצעות ניקה יעילה ונכונה.

איך אדע שההנקה תקינה בשלושת הימים הראשונים?

1. **התינוק מבקש לינוק** באופן עצמאי לפחות 8 פעמים ביממה - החל מהיום השני לחייו.
2. **ניתן לראות תנועות מציצה קצובות** (בקצב של מציצה כל שניה), עם הפסקות מנוחה מדי פעם.
3. **תכיפות מתן השתן** היא לכל הפחות כמספר ימי חייו. (ביממה הראשונה לפחות חיתול אחד רטוב. ביממה שניה לפחות 2, ביממה שלישית לפחות 3 חיתולים רטובים).
4. **תכיפות מתן צואה** - לפחות 3 יציאות ביממה אחרי היממה הראשונה.
5. **צבע הצואה** - מתחיל להשתנות בהדרגה אחרי 48 שעות מהלידה, משחור - לחום - לירוק עד צהוב. הצואה אמורה להצהיב לחלוטין עד 72-96 שעות מהלידה.
6. **משקל** - צפויה ירידה במשקל בימים ראשונים אשר נעצרת ביום השלישי לחייו והוא אינו יורד מעבר ל 7% ממשקל לידתו. החל מהיום ה-3 - 4 מתחיל התינוק לעלות במשקל.
7. **פטמות בריאות** - תיתכן רגישות קלה מקומית

מומלץ לפנות לתחנת טיפת חלב, תוך שבוע מיום השחרור מבית החולים.



טיפים להנקה מוצלחת

ביטחון, תמיכה וידע חשובים ומסייעים להצלחה.

עם הפטמה שלך בשפתיים של התינוק.
ה. הצמידי את תינוקך לשד בתנועה מהירה ועדינה.
הסנטר והשפה התחתונה של התינוק יוצמדו
ראשונים ואחר כך השפה העליונה.

איך תדעי שתינוקך צמוד היטב לשד?

הסנטר צמוד ושקוע בשד, ההילה (ולא הפטמה
בלבד) נמצאת בפי התינוק ואין כאבים.
כשהתינוק מחובר היטב אל השד, שומעים קולות
בליעה (בימים הראשונים ייתכנו קולות בליעה
מעטים).

אם את מרגישה כאבים או אי-נוחות

עצרי את ההנקה והתחילי את התהליך מחדש. כדי
לשחרר את הוואקום מבלי לפגוע בפטמה, הכניסי
את אצבעך בין פי התינוק והשד. היצמדות לא טובה
של התינוק לשד לא מאפשרת לו לקבל די חלב
ועלולה לפגוע בפטמות שלך.

באיזו תדירות רצוי להיניק?

תינוק יונק בין 8-12 פעמים ביממה. המרווחים בין
הארוחות אינם קבועים ואינם שווים, ואין הבחנה בין
יום ולילה.

איך תדעי שתינוקך רוצה לינוק? התבונני בתינוק - ולא בשעון!

• חשוב לזהות סימני רעב מוקדמים אצל התינוק
(לדוגמה, הכנסת ידיים לפה, מציצה וערנות
מוגברת) ולהציע הנקה. בכי הוא סימן מאוחר לרעב.

תנוחה נכונה

- חשוב לבחור מקום ותנוחה שיאפשרו לך ולתינוק
להרגיש בנוח (אפשר להיעזר בכריות).
- קרבי את גוף התינוק אלייך ואל תתכופפי את אליו
(כדי למנוע מעצמך כאבי גב).
- הפני את כל גוף התינוק אלייך באופן שפניו מול
הפטמה.
- חשוב לתמוך את גוף התינוק בעורף ובגב ולא
בראש.

כיצד תצמידי את תינוקך לשד?

- א. תתמיכי בתינוקך לאורך העכוז, הגב והעורף (לא
בראש) באופן שאוזנו, כתפו וירכו יהיו בקו ישר.
- ב. אף התינוק - מול הפטמה.
- ג. אם ברצונך לתמוך בשד, תמיכי בו מלמטה. ודאי
כי אצבעותיך ואגודלך אינם נוגעים בהילה.
- ד. חכי עד שיפתח פה פעור ורחב (כמו פיהוק).
תוכלי לעודד אותו לפתוח פה גדול על ידי נגיעה

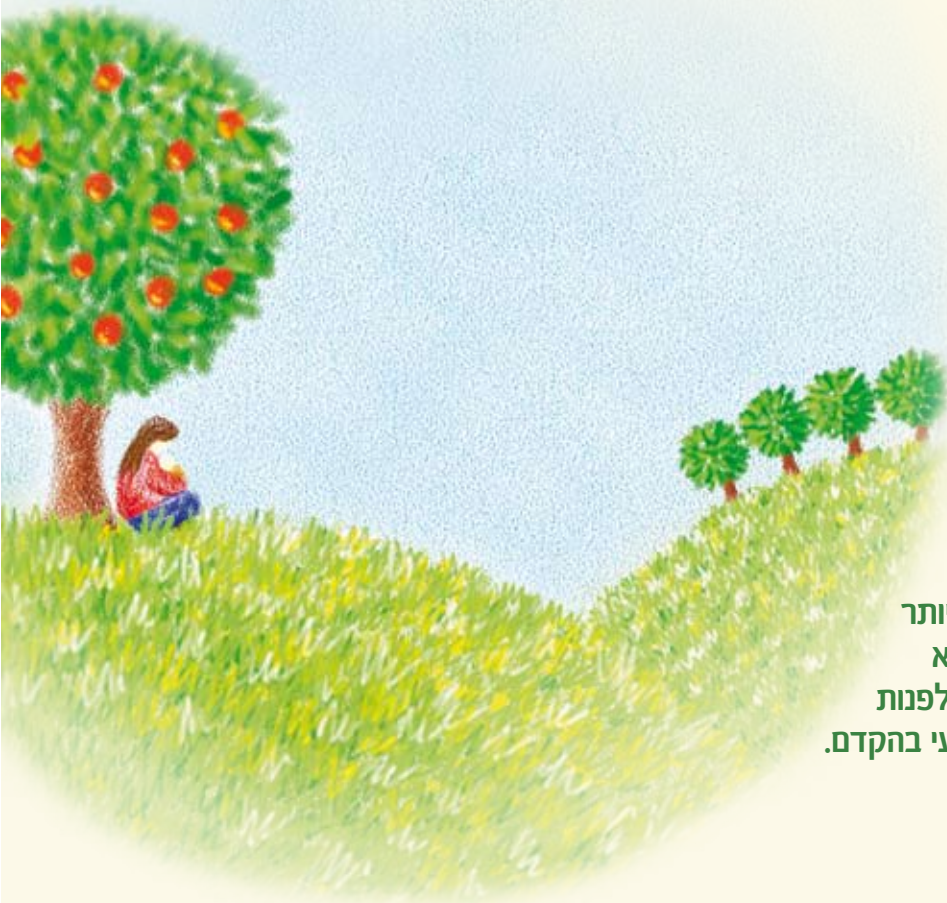
הנקה על פי דרישת התינוק תבטיח כי גופך ייצר חלב על פי צרכיו.
יש לאפשר לתינוק לינוק עד שהוא שבע.

סימנים להנקה מוצלחת

תהליך היניקה הנו דינמי ומשתנה.
להלן מספר סימנים שיעזרו לך לדעת כי ההנקה מוצלחת:

- בשבועות הראשונים תינוקך יונק 8 עד 12 פעמים לפחות בתוך 24 שעות.
- החל מהיום הרביעי לחיי התינוק יש לצפות ל- 5-6 חיתולים רטובים משתן ביממה.
- החל מהיום הרביעי ועד גיל 5-6 שבועות בערך יש לצפות ל- 3-4 יציאות צהובות נוזליות ביממה לפחות. בהמשך, תיתכן אפילו רק יציאה אחת לשבוע.
- הפטמות והשדיים אינם כואבים במשך ההנקה.
- אפשר להרגיש משיכת יניקה בקצב של כמציצה לשנייה.
- אפשר לשמוע את קולות הבליעה של התינוק.
- תינוקך יונק משד אחד עד שהוא משחרר את הפטמה, ולאחר הפסקה יש להציע לו את השד השני.
- שדיך רכים יותר לאחר ההנקה.
- תינוקך רגוע בסוף ההנקה.
- תינוקך עולה במשקל (בתוך כשבועיים יחזור למשקל הלידה).

אם אחד או יותר מהסימנים לא מתקיים, יש לפנות לסיוע מקצועי בהקדם.



עצות לבן הזוג ולקרובים

הנקה היא בהחלט הדרך הטובה ביותר להזנת תינוקכם.

• הצטרפות של תינוק חדש למשפחה כרוכה בשינוי בחיים שאליהם הייתם רגילים קודם לכן. השינוי מתרחש בכל מקרה, ללא כל קשר לשאלה אם התינוק יונק או לא.

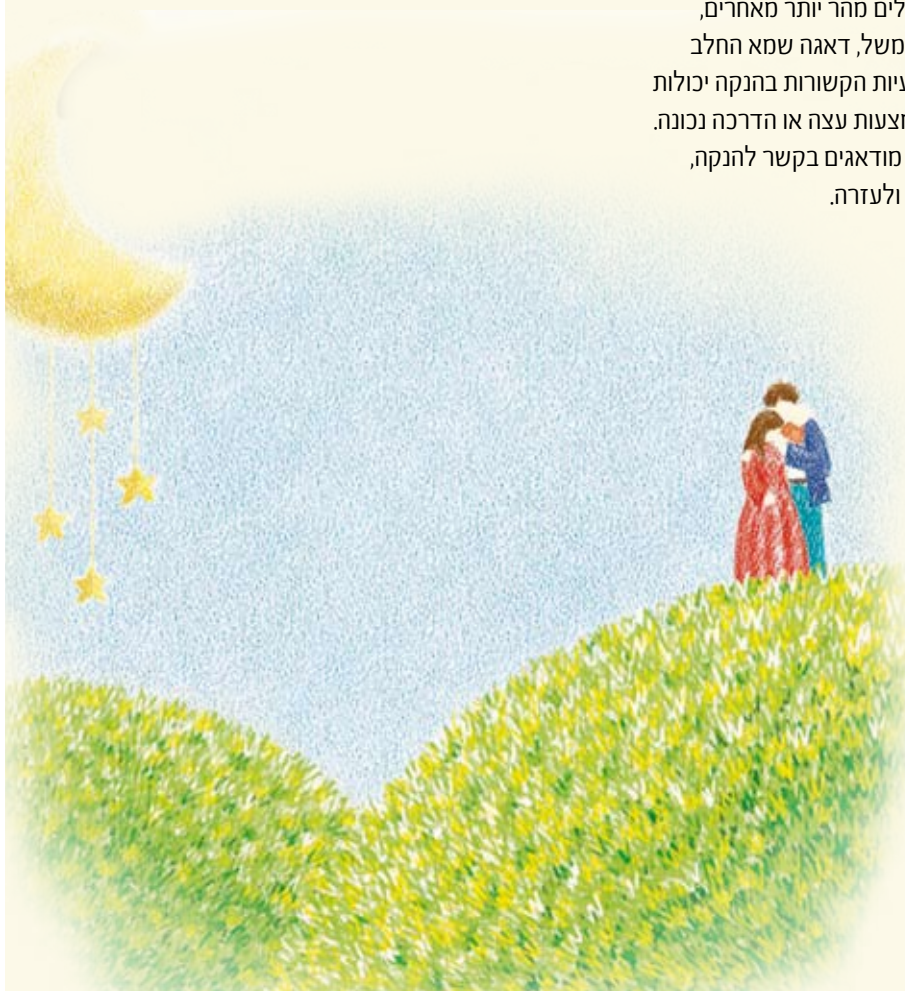
• קל יותר לך ולבת זוגך לצאת לטייל עם תינוקכם היונק. לא צריך לדאוג לבקבוקים, למזון, למים נקיים ועוד ועוד... תינוקות יונקים הם "ניידים" מושלמים".

• דעתך החיובית ותמיכתך בהנקה הן בין הגורמים החשובים ביותר המשפיעים על החלטת בת זוגך להניק. לפי מחקרים שנעשו, סיכויי האשה להחליט להניק גבוהים פי עשרה, אם יש לה בן זוג התומך בהנקה.

• ישנם דרכים רבות שבהן אתה יכול להיות שותף להצלחה של תהליך ההנקה. השותפות תתרום לפיתוח ולביסוס הקשר בינך ובין תינוקך. פיתוח הקשר כבר בימים הראשונים לאחר הלידה הוא השקעה לקשר טוב בעתיד.

• חלק מהזוגות מסתגלים מהר יותר מאחרים, וחלק חווים קשיים. למשל, דאגה שמא החלב אינו מספיק. רוב הבעיות הקשורות בהנקה יכולות להיפתר בקלות באמצעות עצה או הדרכה נכונה. אם אתה או בת זוגך מודאגים בקשר להנקה, אפשר לפנות לייעוץ ולעזרה.

חלב אם
עוזר להגן
על תינוקות
מפני מחלות
וזיהומים, והוא
חיוני לגדילה
והתפתחות.
חלב האם נגיש,
זמין וחסכוני.





קשיים נפוצים בהנקה

קשיים בהנקה אינם מחייבים ויתור עליה -
יש פתרונות שיוכלו לעזור לך ולתינוקך.

סימנים

במקום הדלקת עלולים להופיע אודם, כאב, תחושת חולשה וצמרמורת (בדומה לשפעת) ולפעמים יופיע גם חום גבוה.

טיפול

בשלב הראשון הטיפול דומה לזה הניתן במצב של גודש. אם החום גבוה, יש לפנות לרופא לקבלת טיפול אנטיביוטי. חשוב לנוח ולשתות הרבה. אין צורך להפסיק את ההנקה. הדלקת והטיפול בה אינם פוגעים בתינוק או בחלב.

פטרייה

פטרייה בשד נגרמת לרוב כתוצאה מהדבקה מפיו של התינוק.

סימנים לפטרייה אצל התינוק הם משטחים לבנים על הלשון או על החניכיים ו/או פטרייה באזור המפסעה. לפעמים אין רואים סימן גלוי לעין בפי התינוק.

סימנים אצל האם: כאב חד בפטמה או בשד, הנמשך לאורך כל פעולת ההנקה ולפעמים גם לאחריה; כאב אשר אינו מרפה על ידי שינוי תנוחה או חיבור התינוק אל השד; תחושת שרפה או גירוד בשד; פטמה והילה אדומות ומבריקות.

טיפול

יש לפנות לרופא לקבל טיפול. הטיפול בתרופה אנטי פטרייתית צריך להינתן לאם ולתינוק בו זמנית. רצוי להימנע משימוש בפדים להנקה, ובאין ברירה יש להחליפם בכל הנקה.

גודש בשד

הגודש נובע מחוסר איזון בין כמות החלב שהגוף מייצר, לבין הכמות שהתינוק יונק.

פתרונות אפשריים

- הנקה לעתים קרובות (על פי דרישת התינוק ולפחות כל שעתיים/שלוש).
- לפני ההנקה: יש להניח קומפרסים קרים על החזה ולא על הפטמה למשך כ-20 דקות ולעסות את השדיים.
- יש להיניק/לשאוב עד להקלה בגודש.
- בין ההנקות: יש להניח קומפרסים קרים.
- יש להימנע משימוש בחזיות לוחצות.

פטמות כואבות

- בימים הראשונים שלאחר הלידה תיתכן רגישות בפטמות. אם יורגש כאב בפטמה יש:
- לבדוק את תנוחת התינוק והחיבור בין פיו לשד.
 - להתחיל להיניק מהשד הכואב פחות.
 - למרוח את הפטמה במעט חלב אם בסוף ההנקה ולחשוף אותה לאוויר עד כמה שאפשר.
 - אם הכאב נמשך, יש לנתק את התינוק מהשד ולחברו שנית.

דלקת בשד (מסטיטיס)

דלקת בשד יכולה להיגרם כתוצאה מצינורית חלב חסומה, מגודש בשד שאינו מטופל או כתגובה לעייפות או למתח.



מניעת קשיים בהנקה

הנקה היא תהליך שגם האם וגם התינוק צריכים ללמוד אותו. לעתים עלולים להתעורר קשיים בהנקה, ואת רובם אפשר למנוע או לפתור בלי לוותר עליה.

איך למנוע קשיים בהנקה?

- לבקש הדרכה להנקה טרם הלידה.
- להתחיל בהנקה סמוך ביותר לזמן הלידה.
- להיניק על פי דרישת התינוק (8-12 פעמים ביממה).
- לבחור בתנוחת הנקה נוחה ומתאימה לאם ולתינוק.
- לוודא שקיים חיבור נכון של התינוק לשד.
- להיניק בהנקה בלבדית ללא תוספות (מים, תה או תרכובת מזון לתינוק).
- להימנע מהצעת בקבוקים ומוצצים לפחות במהלך החודש הראשון.
- להקפיד על מנוחה, על שתייה ועל תזונה נכונה של האם.

האם יש לי די חלב?

אימהות רבות חוששות שמא אין להן די חלב. ייצור החלב פועל לפי העיקרון של "היצע וביקוש". אם תיניקי לפי רצון התינוק, ככל שתינוקך ינק יותר, גופך ייצר יותר חלב וכמות החלב תותאם לצרכיו. יש תקופות של "קפיצת גדילה": התופעה מתבטאת ביניקות תכופות למשך ימים בודדים. בימים אלה מומלץ להמשיך להיניק את תינוקך על פי דרישתו המוגברת ולהרבות במנוחה ככל האפשר. בתקופה זו מגביר תינוקך את היצע החלב שלך.

שאיבת חלב אם

כאשר לא מתאפשר לתת לתינוק חלב אם באופן ישיר, אפשר לשאוב את החלב מן השד ידנית או בעזרת משאבה.

לצורך מתן ארוחות בודדות (למשל, כאשר האם יוצאת לעבוד) מומלץ לשאוב בזמנים שבהם התינוק אמור לאכול. לשאיבה מדי פעם או להגדלת מלאי החלב, אפשר לשאוב לפני, אחרי או בזמן ההנקה (מן השד השני). שאיבה היא מיומנות נרכשת המחייבת תרגול, אימון ואמון בעצמך, אל תדאגי אם יעברו מספר ימים עד שתגיעי לשאיבה של כמות החלב הנדרשת.

כיצד לשאוב?

זרימת החלב קלה יותר, כשהנך רגועה ונינוחה. ריח, בגד או תמונת התינוק יקלו על שחרור החלב.

- יש להכין כלי עם מכסה, שעבר חיטוי, ולרחוץ ידיים.
- כדי לעודד את שחרור החלב יש לבצע עיסוי השד בכל חלקיו בתנועות קלות לעבר הפטמה, להתכופף קדימה ולטלטל את השדיים בעדינות.
- מומלץ לשאוב מצד אחד, עד שזרימת החלב פוסקת, ואז לעבור לצד השני ולחזור על הפעולה מספר פעמים לפי נוחותך והזמן העומד לרשותך.

קיים מגוון של משאבות להשכרה ולקנייה: משאבות ידניות, חשמליות, כאלה הפועלות בעזרת סוללה, משאבות חד צדדיות ודו צדדיות. נוסף על כך קיימת אפשרות להוצאת חלב בעזרת הידיים. בחירה של סוג משאבה תלויה במספר הפעמים שעליך לשאוב ובאופן השאיבה המתאים לך. לפני שימוש במשאבה יש לקרוא את הוראות היצרן לגבי השימוש במשאבה ושמירה על ניקיונה.

תדירות השאיבה ומתי לשאוב

התדירות תלויה בסיבת השאיבה. לתינוק שזה עתה נולד וקיימת הפרדה בינו לבין האם (כגון פגים) רצוי לשאוב 8 פעמים ביממה לפחות, כדי ששאיבה סדירה של חלב תביא לייצורו בכמות מספקת.



אחסון חלב אם והפשרתו

הדרך הטובה להוצאת החלב מהשד היא הנקת התינוק,
אך לעתים זה לא מתאפשר, ויש צורך לשאוב את החלב.

לפני הוצאת החלב

- יש לרחוץ ידיים.
- יש לדאוג לניקיון כלי האחסון. כלי האחסון המומלצים הם כלי זכוכית, כלים מפלסטיק קשיח או שקיות פלסטיק המיועדות לאחסון חלב אם.

אחסון החלב השאוב

- רצוי להשתמש במכל אחסון נפרד לכל שאיבה.
- אפשר להוסיף חלב טרי לחלב קפוא בכמות קטנה יותר, שלא תגרום להפשרת החלב הקפוא. יש לקרר את החלב החדש חצי שעה במקרר לפני שמוסיפים אותו לחלב הקפוא.
- עדיף לאחסן את החלב השאוב בכמויות קטנות המתאימות להאכלה אחת על מנת לצמצם את הבזבז.
- יש לשים על הכלי מדבקה עם התאריך שבו הוצא החלב.
- אפשר לשמור חלב אם עד 10 שעות בטמפרטורת חדר של 19-22 מעלות צלזיוס, ועד 4 שעות בטמפרטורת חדר של 22-25 מעלות צלזיוס.
- ניתן לשמור חלב אם שאוב במקרר עד 8 ימים.

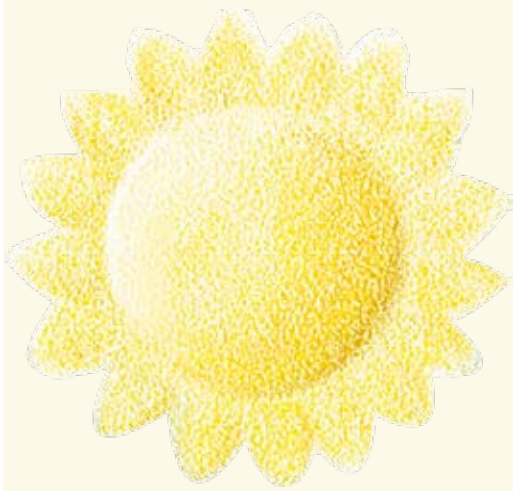
- אפשר לשמור חלב אם במקפיא:

- הנמצא בתוך מקרר (טמפרטורות שונות בשל פתיחה חוזרת של דלת המקרר) - עד שבועיים.
 - בעל דלת נפרדת מן המקרר (טמפרטורות שונות בשל פתיחה חוזרת של דלת המקפיא) - עד 3-4 חודשים.
 - הקפאה עמוקה (מינוס 19 מעלות צלזיוס) - 6 חודשים ויותר.
- יש להניח את הכלי בעומק המקרר או המקפיא ולא בקדמתו או על מדף בחלק הפנימי של הדלת.

הפשרה וחימום החלב

- חלב אם, שהיה במקרר, יש לחמם לטמפרטורת החדר בתוך כלי עם מים חמים.
- חלב קפוא אפשר להוציא שעה לפני השימוש, ויש לחמם בכלי עם מים חמים, עד לטמפרטורת החדר. אפשר להוציא את החלב מהמקפיא למקרר ולהשתמש בו בתוך 24 שעות מרגע ההוצאה למקרר.
- אפשר להשתמש בשאריות החלב שהופשרו בתוך 4 שעות מרגע ההפשרה. לאחר מכן יש להשליכן.
- אין לחמם את חלב האם במים רותחים או במיקרוגל.
- לשומן החלב יש נטייה להיפרד ולצוף למעלה לכן יש לערבב בעדינות חלב אם שהופשר ולבדוק את הטמפרטורה שלו לפני ההאכלה.





גמילה

גמילה היא תהליך הדרגתי של שינוי צורת האכלה.

דכדוך בדומה לדכדוך שלאחר הלידה עקב השינויים ההורמונאליים הפתאומיים.
לא מומלץ לקשור את השדיים.

קיימות תפיסות מוטעות רבות בקרב הציבור הגורמות להחלטה על גמילה בעיתוי מוקדם מדי.

- תינוק המרבה לבכות
- תינוק נושך
- האכלות ליליות
- בקיעת שיניים
- חזרת האם לעבודה
- לחץ סביבתי = משפחתי/חברתי/תרבותי

כל הסיבות האלו אינן סיבות המצריכות להפסיק להניק. הדרכה תומכת, ומתן כלים כיצד להתמודד ולהקל על מצבים אלו (שחלקם נורמליים לחלוטין), יאפשרו המשך הנקה של התינוק והפעוט המתבגר.

בסיום ההנקה יתכנו שינויים זמניים במבנה ומראה השדיים. השדיים יהיו רכים יותר למגע, קטנים יותר ודקים יותר. השדיים יחזרו לגדלם ומוצקותם הרגילה בהדרגה לאחר כל ווסת - תוך מספר חודשים או שנים בודדות. תיתכן הפרשה של חלב שטעמו מלוח בעיקר בזמן גירוי, מספר חודשים עד שנה אחרי תום תהליך הגמילה. יתכן ויהיה צורך להפחית קלוריות שהוספת לתפריט בזמן שהנקת.

כדי להחליט על עיתוי מתאים לתהליך הגמילה יש להבחין קודם בין צורות הגמילה השונות.

• **גמילה טבעית** - תהליך המכוון על ידי הפעוט, אשר יינק על פי בקשתו. הפעוט יפחית את תדירות ההנקה בהדרגה, עד שיחדל מלבקש לינוק. תהליך זה מסתיים לרוב בין גיל 1.5 - 4 שנים. תהליך זה הוא ההליך המועדף בדרך כלל מבחינה פיזית ורגשית לפעוט.

• **גמילה מתוכננת** - תהליך בו ההורים מחליטים לגמול את התינוק/פעוט. במקרה זה מומלץ להפחית בהדרגה את מספר ההנקות. הפחתת הנקה אחת - כל מספר ימים (או שבועות). בנוסף ניתן להסיח דעתו של התינוק/פעוט על ידי מתן מזון חלופי, באמצעות שינוי סדר היום אליו היה רגיל, או הצעת פעילות חלופית חווייתית בזמנים בהם היה רגיל לינוק. סיוע בן הזוג ותמיכת המשפחה משמעותיים מאוד בתקופה זו.

• **גמילה פתאומית** - ככלל - גמילה פתאומית אינה מומלצת מאחר והיא עלולה לגרום לחסימת צינוריות החלב, לדלקת בשד ולמורסות. כאשר נכפתה עליכם גמילה פתאומית מסיבות שאינן תלויות בכך (בדרך כלל בריאותיות) ועליכם להתמודד עם גמילה פתאומית, מומלץ לטפל בגודש על ידי הנחת קומפרסים קרים על השדיים והוצאת חלב מהשדיים באמצעות משאבה או סחיטה ידנית, עד הקלה בתחושה (ולא עד כדי ריקון השד). גמילה פתאומית יכולה לגרום לתחושת עצבות/

משרד הבריאות ממליץ להניק עד גיל שנה ואף יותר מכך, כל עוד מתאים לאם ולתינוק. בנוסף להנקה הבלעדית, על כל התינוקות להתחיל בהזנה משלימה בצורה של טעימות מזון מגיל 5 עד 6 חודשים (בין השבוע ה-17 ל-26 לחיי התינוק). הזמן בו ניתן להתחיל בטעימות מזון נקבע על פי מידת המוכנות של התינוק. טעימת מזון הינה כמות של (1-2) כפיות קטנות עד פעמיים ביממה. אין הטעימות מהוות ארוחה או חלק מהארוחה, שכן מטרתן להוות חשיפה למזון, לטעם, להרגלי לעיסה ובליעה ומוכנות לאכילת מזון מוצק.

מגיל 6 חודשים מומלצת הנקה משולבת עם מזון מוצק לפחות עד גיל שנה ובהמשך כל עוד התינוק והאם מעוניינים בכך. ככל שההנקה נמשכת יותר חודשים, גוברים היתרונות לך ולתינוק. קיימות השפעות תרבותיות, חברתיות ודתיות היכולות להשפיע על עיתוי תהליך הגמילה, בנוסף לסיבות האישיות של התינוק/פעוט וההורים. חשוב שתחושו ביטחון בהחלטה שלכם, שתהא מבוססת על התחשבות בצרכים הרגשיים והפיזיים של התינוק/פעוט ושלכם.

להדרכה נוספת ניתן לפנות לטיפת החלב הקרובה למקום מגוריכם.

