

הנקה

הדרכה

לא פעם שמעת שהנקה אופטימלית גם לתינוק וגם לאם. בהדרכה זו תפורט הסיבה לכך ועוד



יתרונות ההנקה לתינוק או לפג

- חלב האם מותאם בדיוק לדרישות התינוק על פי השבוע בו הוא נולד ובהמשך משתנה בהרכבו עם התקדמות גילו.
- קולוסטרום – החלב הראשוני שמופיע בימים הראשונים, עשיר בנוגדנים שמגנים על התינוק ושומרים עליו מפני זיהומים למרות שכמותו קטנה, זוהי בדיוק הכמות לה התינוק זקוק, גודל קיבתו של התינוק הנולד כגודל אגרוף ידו ולכן ב-24 שעות ראשונות מספיקה לו אפילו כמות של כפית אחת לארוחה.
- חלב אם מפחית סיכון להופעת מחלות מעיים NEC כיוון שהוא הכי מותאם למערכת העיכול של הפג/יילוד ודרישות גופו.
- הפגים המזונים מבקבוק מועדים ליותר הפסקות נשימה וירידות בדופק מפגים יונקים
- חלב אם של אמא לפג עשיר יותר בקלוריות וחלבונים הדרושים לפג על מנת להשיג גדילה מספקת
- חלב האם מכיל כמות הכרחית של חומצות שומן חיוניות (שיפחית בעתיד השמנת יתר)
- ידוע שחלב אם משפר מנת משכל IQ עקב התפתחות קוגניטיבית טובה יותר.
- משפר חדות ראייה והפחתה בהופעת מחלות עיניים בפגים ROP
- מפחית מקרי מוות בעריסה
- חלב אם קל יותר לעיכול, דבר המאפשר קיצור משך מתן נוזלים דרך הוריד וכן מקצר זמן אשפוז.

יתרונות ההנקה לאם

- מפחית סיכון לסרטן השד
- מפחיתה סיכון למחלת אוסטאופורוזיס (בריחת סידן מהעצמות)
- עוזרת חזרה למשקל טרום הריוני מהר יותר
- גורמת לשחרור הורמון האוקסיטוצין המכווץ את שריר הרחם וכך מפחיתה דימום לאחר הלידה
- הנקה מלאה משמשת כאמצעי הגנה
- משפרת את הקשר עם תינוק
- עוזרת בהתמודדות עם לחץ ומתח הכרוכים בלידת פג.
- שאיבת חלב זהו הדבר היחיד שרק אמא יכולה לעשות עבור תינוקה שנולד טרם זמנו.

שימי ♥ חשוב לדעת

במידה והינך נוטלת תרופות קבועות אנא פני
לייעוץ לצוות המטפל לגבי בטיחות החלב.
תרופות בודדות בלבד אסורות בזמן הנקה

- את השאיבה עדיף לבצע ע"י משאבה דו צדדית למשך 15 דקות או בשאיבה חד צדדית 15 דקות לכל צד.
- את השאיבות יש לעשות בתנאים נקיים ככל הניתן, לשטוף ידיים לפני הפעולה, לקחת מדבקות עם שם התינוק, יש להראות לאחר את המדבקה כדי למנוע טעויות, ולבקש משאבה סטרילית
- ההמלצה היא לעבור היא לעבור מצד לצד כעבור 7 דקות, בהמשך כעבור 5 דקות ולבסוף כעבור 3 דקות כך שבסופו של דבר שאבת 15 ד מכל צד.
- במצבים בהם אין מספיק חלב ניתן להוסיף 2 שאיבות ביום, לבצע מגע עור לעור – קנגורו ולשאוב בו זמנית את החלב או לאחר.

לפני השחרור הביתה

מומלץ להצטייד במשאבת חלב טובה
– ניתן להתייעץ עם יועצת הנקה

שאיבה והנקה

- חלב אם מתחיל להיווצר משבוע 16 להריון, לכן גם בלידה לפני הזמן המשוער יש לאם חלב.
- לאמהות שילדו בזמן ההמלצה היא להתחיל להניק מוקדם ככל האפשר תוך 6 שעות מהלידה, הזמן החשוב ביותר הוא 24-48 שעות לאחר הלידה.
- אימהות לתינוקות שאינם מסוגלים לינוק עקב מצבם הבריאותי ההנחיה היא להתחיל בשאיבות חלב ע"י המשאבה מוקדם ככל האפשר או לחלופין לסחוט חלב באופן ידני לתוך כלי או מזרק סטרילי.
- בימים הראשונים לאחר הלידה בשדיך יש קולוסטרום – תרכובת מאוד סמיכה, לכן בזמן שאיבה מומלץ לבצע עיסוי וסחיטה ידנית של השד על מנת לעזור לקולוסטרום לצאת החוצה.
- מנגנון ייצור החלב פועל על פי שיטת ביקוש והיצע כלומר ככל שנשאב/ נניק יותר כך ייוצר יותר חלב.
- יש לבצע בין 8-12 הנקות / סחיטות / שאיבות ליממה המביאים להצלחת ייצור החלב עבור תינוקך בכמות המתאימה לו.
- המרווח בין השאיבות לא חייב להיות קבוע, ניתן לשאוב לעיתים קרובות יותר וכך לחסוך שאיבות בשעות הלילה, יחד עם זאת מומלץ לבצע שאיבת חלב אחת במהלך הלילה בין השעות 4-5 לפנות בוקר, בשעות אלו רמות ההורמונים שאחראים לייצור חלב בשיאם.

מרגישה כאב? הופיעו סדקים והפטמות פצועות? גודש בשדיים?

- שאיבת חלב לא אמורה לכאוב, אם את מרגישה כאב אנא **פני לעזרה לצוות האחיות או ליועצת הנקה** כדי לפתור את הבעיה ולמנוע פצעים וסדקים בפטמות.
- במידה והפטמות סדוקות ופצועות את עלולה למצוא בחלב השאוב טיפות של דם, ניתן להאכיל את התינוק בחלב זה עם זאת חשוב לטפל בפטמות הפצועות
- נהוג לטפל במשחת לנולין טהור 100 אחוז – יש למרוח לפני ובין השאיבות, אין צורך לשטוף את השד לפני השאיבה / ההנקה הבאה.
- גודש הוא מצב בו השד כואב, אדום, מתוח ונוקשה המלווה בהרגשת שפעת, יתכן חום סביב 38 מעלות
- במצב זה יש לשאוב עד לתחושת הקלה בלבד ולא ריקון מלא על מנת להפחית ייצור עודף, בנוסף לכך ניתן להיעזר בקומפרסים קרים **ולפנות בהקדם האפשרי לעזרה מהצוות**

יכולתה של האם לייצר חלב בכמות ואיכות מספקים כדי לתמוך בגדילה והתפתחות התינוק תלויה בתזונה של האם.

תזונת האם המניקה

כדי לשמור על תפוקת ייצור חלב יש להקפיד על:

- יש להימנע ממשקאות אנרגיה
- אלכוהול – מועבר לחלב באחוז קטן אך הכמות הבטוחה של אלכוהול בהנקה עדיין שנויה במחלוקת, לכן מומלץ לא להניק במשך שעותיים לאחר שתיית מנת אלכוהול.
- יש להמעיט בשתיית תה עם נענע או מרווה כיוון שהוכח מדעית שהם עלולים ליגרום להפחתה בכמויות החלב.
- מנוחה – חשוב מאוד לייצור תקין של חלב.
- טבעונות וצמחונות – נמצאות בסיכון** לחרס ויטמינים ומינרלים בתזונתן בעקבות הגבלות התזונתיות, לכן מומלץ ליטול מולטי ויטמינים ומינרלים חיוניים כגון סידן, ויטמין D וויטמין B12
- מרבית הויטמינים והמינרלים בחלב האם נילקחים ממאגרים תזונתיים של האם, בתקופת ההנקה מומלץ ליטול **תוסף תזונה** המכיל יוד וכ2 טיפות של ויטמין D כדי למנוע חסרים

- שתיית מים – מומלץ לשתות כ-3 ליטר ליממה בין 10-12 כוסות, השתייה המומלצת ביותר היא מים.
- הקפדי לשתות כשאת מרגישה צמאה, מומלץ להחזיק בקבוק מים צמוד לאורך היום.
- במידה ואינך אוהבת מים ניתן להוסיף טעמים למים – לימון, מלפפון
- תזונה מאוזנת ככל הניתן הכוללת חלבונים, פחממות ושומנים – בשר, דגים, מוצרי חלב, ביצים, אגוזים ושקדים, פירות יבשים, טחינה, אבוקדו.
- חשוב לשלב בכל ארוחה חלבון סיבים תזונתיים
- מומלץ להגביר אכילת מאכלים הכוללים כמות גדולה של סיבים תזונתיים כגון: ירקות, פירות, קטניות ומוצרים מקמח מלא
- גזים - לא הוכח מדעית שמזון מסויים עלול לגרום לגזים או רגישות לכן אין צורך להימנע ממאכלים הידועים שגורמים לגזים
- קטניות כמו חומוס, שעועית יבשה ועדשים מומלץ להשרות מספר שעות במים לפני בישול.
- אם תשימי לב לאי נוחות אצל תינוקך לאחר אכילת מאכלים אלו כדאי לשקול להימנע מאכילת מאכלים אלו לזמן מה.
- קפאין – ניתן לשתות בין 2-3 כוסות קפה ביום, עדיפות לנס קפה וקפה הפוך על פני קפה שחור. כדאי לשתות מיד לאחר סיום ההנקה על מנת ליצור מרווח זמן גדול עד להנקה הבאה.



מעודדי ייצור חלב	מדכאי ייצור חלב
חילבה	כרוב
אספרגוס	תה מרווה
טימין	כרובית
בירה	תה נענע ויסמין
	ברוקולי
	שום

אחסון החלב והשימוש בו

- חלוקת החלב היא באחריותם הבלעדית של ההורים, כמובן בעזרה ובהדרכה של הצוות.
- את החלב השאוב ניתן לשמור במקרר למשך 24 שעות בלבד.
- לאחר השאיבה אנא פני לאחות המטפלת בתינוקך, על מנת לברר מהי כמות החלב אותו הוא מקבל בכל ארוחה.
- במהלך היממה תינוקך מקבל לרוב 8 ארוחות, מספר הארוחות קבוע, השינוי לרוב הוא בכמות.
- את החלב השאוב יש לחלק ל-8 מנות ליממה, כאשר על כל מנה יש לציין תאריך, שעת שאיבה, כמות חלב, ולהדביק מדבקת זיהוי של התינוק.
- חשוב לציין – חלב אם ללא מדבקה או תאריך יזרק
- את 8 המנות הנמצאות במקרר יש לסדר בסלסילה כך שהמנות ה"ישנות יותר" יהיו בקידמת הסלסילה והטריות מאחור, כך שלא יפוג תוקפן.
- כמו כן יש למספר את המנות מ1 עד 8 בהתאם.

שימו לב! הכנסה והוצאה של חלב מהמקרר תיעשה ע"י הצוות בלבד

הפשרת חלב אם

- הפשרה תתבצע לפי סדר הקפאתם, כאשר הקולוסטרום יופשר ראשון.
- יש להפשיר חלב אם בתוך המקרר, חלב זה טוב לשימוש למשך 24 שעות מרגע העברתו למקרר.
- ניתן להפשיר חלב אם באויר החדר או בכלי עם מים פושרים אז חלב זה יהיה טוב לשימוש ל-4 שעות בלבד מרגע התחלת ההפשרה.
- אין להפשיר חלב אם בתוך מים חמים או מיקרוגל.
- אין להקפיא חזרה מנת חלב שהופשרה.
- אין להביא חלבי אם קפואים למחלקה, במידה ואין כמות מספיקה של חלב אם טרי, יש להפשיר במקרר בבית, להעביר לבקבוק ולהביא למחלקה חלב מופשר בתוך צידנית עם קרח.
- אין לחמם שנית חלב שחומם ואין להחזירו למקרר.
- אם נשאר חלב בבקבוק מהארוחה אין לשמור לארוחה הבאה
- ניתן להשאיר חלב טרי (שלא חומם או קורר) בטמפרטורת החדר ביילוד שנולד במועד עד 4 שעות בלבד עד שעתיים
- ניתן לערבב חלבי אם אשר נשאבו בשעות שונות אך ורק אם הם באותה טמפרטורה.

הקפאת חלב אם

- במידה ושאת חלב יותר ממה שתינוקך זקוק לו ב 24 שעות הקרובות, יש להקפיא את העודף.
- עדיף להקפיא לפי כמות של ארוחה אחת או שתיים כאשר הכמויות קטנות בימים הראשונים לאשפוז, בהמשך כשכמות הכלכלה עלה, אין להקפיא במחלקה מעל 60 CC בכל בקבוק
- הקפאת חלב ייעשה בכלי ייעודי – שקית שאיבה ייעודית, בקבוק חשוב לציין על השקית / בקבוק תאריך שאיבה ולהדביק מדבקת התינוק
- בבית - אם ישנו חלב עודף יש להקפיאו בשקיות הקפאה ייעודיות להקפאת חלב אותן ניתן לרכוש בבתי המרקחת, על השקיות יש לציין תאריך, שעת שאיבה וכמות החלב, לאחר מכן יש לסגור היטב את השקיות ולאחסן אותן במצב שכיבה בתוך כלי או מגירה נפרדת במקפיא הביתי.
- חלב זה יכול להישמר עד 3 חודשים בהקפאה.

Ⓜ לא בטוחים או יש לכם שאלות? פנו אלינו בטלפון, ליועצת הנקה או לאחות בקופת החולים שלכם. דעו שחלק מקופות החולים מספקות שרות טלפוני של אחות או רופא ילדים מחוץ לשעות הקבלה הרגילות, גם בערב ובלילה ובסופ"ש.

