

A close-up photograph of a woman with brown hair, wearing a teal shirt, breastfeeding her baby. The baby is lying on its stomach, wearing a white patterned onesie, and is latched onto the breast. The background is softly blurred, showing a pink cushion and some greenery.

PHILIPS
AVENT

מדריך למניקה

Philips Avent מדריך למניקה

איתך לאורך כל הדרך
במסע להנקה מוצלחת

תוכן העניינים

1. מזל טוב!
2. מה מתרחש בגופך בזמן ההנקה
3. מה מתרחש אצל התינוק בזמן ההנקה
4. מה לארוז לבית החולים
5. רגע ההנקה
6. כיצד מתגברים על קשיים בהנקה
7. להמשיך להניק
8. אנחנו כאן בשבילך
9. שאלות נפוצות

מדל טוב!

תינוק חדש נוסף למשפחה!

אנחנו יודעים שהעולם נראה כעת אחרת, הוא נראה נפלא ומפחיד יותר בעת ובעונה אחת. ההתרגשות מלווה בוודאי באינספור שאלות. מדריך זה נועד לספק תשובות לכמה מהשאלות הנפוצות ביותר בנושא הנקה.

במדריך תמצאי את כל מה שחשוב לדעת על הנקה, איך זה קורה שהתינוק כבר יודע לינוק ומה עלייך לעשות בזמן ההנקה. יש בו הרבה מידע שימושי, אך זכרי כי זהו רק מדריך כדי להתחיל את המסע שלך בדרך להנקה מוצלחת.

אם יש לך שאלות נוספות, אל תהססי לפנות לעזרה מקצועית. בסופו של דבר, אנשי המקצוע יודעים הכי טוב מהם צורכיו הייחודיים של תינוקך.



יתרונות עבור תינוקך

- חשבי על חלב אם כעל מזון-על שפותח במיוחד לתינוקך.
- להלן כמה מיתרונותיו של חלב אם:
- תורם להתפתחות פיזית וקוגניטיבית
- מפתח את מערכת החיסון
- מפחית דלקות אוזניים
- מפחית כאבי בטן ושלשולים

יתרונות עבורך

- הנקה טומנת בחובה גם מספר יתרונות נהדרים עבורך, המורגשים מיד:
- עוזרת לכווץ את הרחם לאחר הלידה
- מפחיתה דימום לאחר לידה
- מפחיתה סיכון לחלות בסרטן הרחם והשד
- תורמת לירידה מוגברת במשקל אם מניקים במשך 6 חודשים לפחות

האפשרויות בלחיות יחד

אין כמו האפשרויות העילאיות שההורות מעניקה לך, וככל שאת מכירה יותר את תינוקך כך האפשרויות מתעצמות. הנקה מאפשרת לכם לבלות זמן איכות יחד, במגע של עור לעור, כדי שתוכלו ליהנות מתחושת חיבור וקרבה ביניכם.

עצה מקצועית

הנקה ידועה בכל העולם כדרך הטובה ביותר להעניק לתינוק התחלה בריאה בחיים. ארגון הבריאות העולמי ממליץ על הנקה בלבד עד גיל שישה חודשים ועל הנקה כהשלמה למזון עד גיל שנתיים או מאוחר יותר.



יתרונות ההנקה

השאלה הראשונה שבה נפתח היא מדוע כדאי להניק. הנקה טומנת בחובה מספר יתרונות חשובים עבורך ועבור תינוקך.



הכנה להנקה מוצלחת

כמו בכל הדברים החשובים, מעט תכנון עושה את ההבדל גם כאשר מדובר בהנקה

עברי בדיקת שד

אין זוג שדיים זהים, זהו חלק מיופיו של גוף האדם. לכן, אם את מתכוונת להניק, חשוב שתעברי בדיקת שד. כך תוכלי לדעת מראש אם עלייך לעשות הכנות מיוחדות כדי להניק בנוחות. לדוגמה, אם יש לך פטמות שקועות, תלמדי כיצד לתקן את צורת הפטמות וכיצד לעזור לתינוקך לינוק בקלות.

הציבי לעצמך יעדים בהנקה

נשים רבות סבורות שכדאי להן להחליט כמה זמן הן מתכוונות להניק לפני תחילת ההנקה. אכן, סביר להניח כי מי שמציבה לעצמה יעד, תניק במשך זמן רב יותר. השתדלי לבחון את הסוגיה מכל ההיבטים - החל מאורח החיים ועד העבודה והתמיכה העומדת לרשותך.

גבשי תוכנית הנקה

לאחר שקבעת מטרה, תוכלי לתכנן כיצד להצליח בהנקה בטווח הקצר והארוך. תוכלי לחשוב על פרטים טכניים, כמו מה לעשות ברגעים הראשונים שלכם יחד לאחר הלידה או כיצד להאכיל בלילה.

תכנני לטווח ארוך

צורת ההנקה משתנה במשך הזמן. כדאי לך לשקול מראש, למשל, באיזו משאבת חלב כדאי לך להשתמש, וכיצד עלייך לאחסן חלב במידה ולא תוכלי להיות ליד תינוקך כדי להניק.

נצלי את "שעת הזהב"

תני לאינסטינקטים הטבעיים של תינוקך לפעול בשעה הראשונה לאחר הלידה. למגע של עור לעור בינך לבין תינוקך בשעה הראשונה שלכם יחד (המכונה גם "שעת הזהב") ישנה חשיבות רבה. תינוקך ינסה באופן טבעי להתקרב לעבר השד ולהתחיל לינוק.

תמיכה שוטפת תמיד עוזרת

לאחר שההנקה התבססה, אל תהססי לבקש סיוע באופן שוטף, בין אם באמצעות יועצת הנקה, קבוצת אימהות, או הסתייעות באיזורים כגון משחה טיפולית לפטמות או מגני פטמה.

בקשי עזרה

אם את חשה כאב, אי נוחות או זקוקה לחיזוקים, יועצת הנקה או איש מקצוע אחר יכולים לסייע ולהדריך אותך.



צוות התמיכה שלך

מרגישה שיש לך עוד הרבה ללמוד לפני שתתחילי להניק? אפשר ללמוד על הנקה בדרכים רבות ושונות, ולרשותך עומדות אפשרויות תמיכה מגוונות.

הרופא/ה שלך

עברי בדיקות סדירות לפני הלידה ולאחריה ושאלי שאלות בנוגע לשינויים שאת עוברת. אין שאלה טיפשית או שולית. בסופו של דבר, הנקה היא עניין חדש עבורך.

קורסי הכנה ללידה

בנוסף לתכנון רגע הלידה, תוכלי להשתתף בקורס הכנה ללידה שבו תוכלי לשאול שאלות על הנקה. זה הזמן להציב לעצמך יעד המתאים לך, ולדבר עם עוד אימהות לעתיד על תחושותייך.

יועצת הנקה

יועצת הנקה מתמחה בהנקה. היא יכולה להיות רופאה, אחות או מיילדת. אם נתקלת בקשיים בתחילת ההנקה, תוכלי לבקש סיוע והדרכה בנושאי תנוחות הנקה, כיצד לעזור לתינוק להיצמד לשד או בנוגע לאספקת החלב.

אפליקציות וקהילות מקוונות

לא תמיד נמצא מישהו לצידך, אך יש דרכים רבות בהן תוכלי לקבל תמיכה גם כשאת נמצאת בבית. אימהות רבות משתמשות באפליקציות כדי לעקוב אחר זמני האכילה של התינוק, או למצוא תמיכה בקהילות מקוונות של אימהות חדשות. כאשר את משתמשת בעצות שמקורן באתרי אינטרנט או באפליקציות, יש לוודא שעומד מאחוריהן מקור רפואי אמין.



מה מתרחש בגופך בזמן ההנקה

גופך עובר שינויים גדולים על מנת שתוכלי להעניק לתינוקך חלב אם. בפרק זה נתבונן בנעשה מאחורי הקלעים ונסביר על התהליכים העוברים בגופך.

גופך במהלך ההיריון

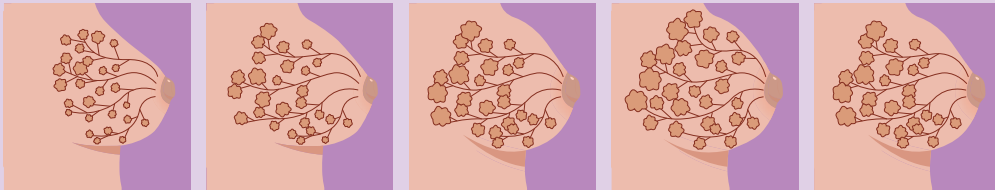
לפני שנסביר כיצד שדייך משתנים, בואי נסתכל על התמונה הגדולה: גופך במהלך ההיריון. להלן מספר שינויים שייתכן שהבחנת בהם כאשר גופך מתחיל להכין את עצמו לאימהות:

- שינויים בצבע העור וסימני מתיחה
- צמיחת שיער גוף מוגברת
- צמיחת ציפורניים מהירה וציפורניים שבירות
- הליכה מרובה לשירותים כאשר גובר הלחץ על שלפוחית השתן
- שומניות רבה יותר בעור
- שינוי בנשימה כאשר גובר הלחץ על הריאות

השינויים החלים בשדייך

גופך מתכונן לייצור חלב. לפני ההיריון, השדיים הם בעיקר רקמת שומן, וכעת הם הופכים למערכת של בלוטות ותעלות היכולים לייצר חלב. אז כיצד בדיוק השדיים הופכים מרקמת שומן למקור חלב עבור התינוק? לשינויים שבהם תבחיני בשדיים אחראים גורמים רבים, ביניהם:

- עלייה ברמות ההורמונים פרוגסטרון, פרולקטין ואסטרוגן
- עלייה בתכולת מים ושומן בשדיים
- עלייה בנפח וזרימת הדם



במה תבחיני

במהלך ההיריון ולאחר הלידה, צפוי שיחולו השינויים הבאים בשדיים:

- רגישות יתר בשדיים
- השדיים נעשים גדולים יותר
- הפטמות גדולות וכהות יותר
- ישנם גושים מורמים סביב הילת הפטמה
- ורידים כהים על השדיים
- דליפת קולוסטרום (החלב הראשון שאת מייצרת)



כיצד נוצר חלב אם

כעת כשאת יודעת שגופך ערוך כראוי להנקה, בואי נראה כיצד מיוצר חלב אם.

הורמונים המעוררים ייצור חלב

נצלי את הבדיקות השוטפות שאת עוברת לפני הלידה ולאחריה, כדי לשאול שאלות על השינויים שאת עוברת. אין שאלה טיפשית או שולית. בסופו של דבר, הנקה היא עניין חדש עבורך.

הורמונים שונים ממלאים תפקיד בייצור חלב אם. שני ההורמונים החשובים ביותר בייצור ובהפרשת חלב הם פרולקטין ואוקסיטוצין.



- פרולקטין אחראי לייצור החלב והוא משתחרר בגוף כאשר יש גירוי על הפטמה או ההילה סביב הפטמה.

- אוקסיטוצין אחראי להפרשת החלב והוא משתחרר בעקבות הקול, הריח או היניקה של תינוקך.

התחלת ייצור חלב

האם ידעת שגופך מתחיל לייצר חלב במהלך ההיריון? אולם ייצור החלב מדוכא על ידי פרוגסטרון עד ללידת התינוק. לאחר הלידה, רמות הפרוגסטרון צונחות באופן טבעי, והפרולקטין נכנס לפעולה. פרולקטין מיוצר כאשר את מגרה את שדייך באמצעות הנקה או שימוש במשאבת חלב.

עצה מקצועית

36-72 השעות הראשונות לאחר הלידה יש תפקיד חשוב בקביעת אספקת החלב. כדי לייצר חלב בכמות מספיקה, תוכלי לגרות את שדייך ככל האפשר לאחר הלידה באמצעות הנקות תכופות או שימוש במשאבת חלב.

כיצד מתפתח חלב אם

חלב אם הוא חלב אם, נכון? ובכן, כן ולא. כאשר התינוק נולד, נדרשים בדרך כלל מספר שבועות עד שהחלב הופך למה שמכונה חלב בשל. אז מה יש לפני? בואי נגלה.

מקולוסטריום ועד חלב בשל

החלב הראשון שאת מייצרת אינו דומה כלל לחלב. זהו חלב סמיך ודביק המכונה קולוסטריום והוא עשיר בחלבונים, פחמימות ונוגדנים, כל מה שנחוץ לתינוק כדי לענות על צורכיו התזונתיים ולחזק את מערכת החיסון ומערכת העיכול שלו בימי חייו הראשונים. בערך ביום השלישי, יתחיל לצאת החלב. ניתן להתייחס לשבועות שלאחר מכן כאל תקופת הסתגלות. אספקת החלב שלך תתבסס והחלב יהפוך למה שמכונה חלב בשל.

בסביבות שבוע 6-2, רוב הנשים מדווחות כי ההנקה התבססה וכי הרכב החלב הכללי נשאר אותו הדבר.

כיצד חלב האם משתנה בזמן ההנקה

הרכב חלב האם משתנה במהלך ההנקה.

חלב קדמי

זה החלב היוצא מיד בתחילת ההנקה. הוא מיימי, דל שומן, עשיר בלקטוז ועוזר להרוות את הצמא של תינוקך.

חלב אחורי

זהו חלב סמיך ושמן יותר המגיע לקראת סוף ההנקה. הוא מעניק לתינוק שפע קלוריות שיעזרו לו לגדול בצורה בריאה.

עצה מקצועית

הקולוסטריום מושלם לבטן היילוד שהיא בגודל גולה. גופך ייצר כמות קטנה של קולוסטריום בכל הנקה. אם את מתקשה להניק בהתחלה, תוכלי לאסוף קולוסטריום על ידי שימוש במשאבת חלב.



קולוסטריום

לידה עד יום 3-5

ממוצע של 30 מ"ל קולוסטריום במשך 24 שעות לאחר הלידה

- השלב הראשון של חלב אם - בדרך כלל בצבע צהבהב
- מיוצר בכמויות קטנות
- עוזר לעיכול היילוד
- עשיר בחלבונים, ויטמינים ונוגדנים



חלב מעבר

יום 3-5 עד יום 14

הממוצע גדל ל-500 מ"ל ביום

- מיוצר כמעבר מקולוסטריום לחלב בשל
- נמשך עד שבועיים
- החלב הופך בהיר יותר
- ממשיך לכלול נוגדנים



חלב בשל

מיום 14 לערך

בין 550 ל-1150 מ"ל ביום

- כמויות גדולות יותר. ככל שאת מגרה את השדיים, כך מיוצר יותר חלב
- תכולת השומן שונה מהנקה להנקה
- עונה על כל צורכיו התזונתיים של התינוק בששת החודשים הראשונים
- ממשיך לספק יתרונות תזונתיים ובריאותיים במעבר למזון מוצק

הגדלת תפוקת החלב

חלב אם מיוצר בהתאם לביקוש. כאשר תינוקך מגרה ומרוקן את שדייך, גופך מייצר באופן טבעי עוד חלב. אם תניקי בכל פעם שתינוקך מראה סימני רעב - מה שמכונה הנקה לפי דרישה או הנקה תגובתית - תפוקת החלב שלך תגדל באופן טבעי בהתאם לצרכיו.

שמירה על תפוקת החלב

אם אינך נמצאת תמיד ליד התינוק, תצטרכי לשאוב כדי לשמור על תפוקת החלב, על ידי שאיבה תכופה באותה תדירות שבה את מניקה בדרך כלל את תינוקך. בדרך זו את עדיין מגרה את שדייך וגורמת להפרשת הורמונים לייצור חלב, בדיוק כמו שעושה תינוקך.

עצה מקצועית

הקפידי לרוקן שד אחד לפני שאת מציעה את השד השני, כדי שתינוקך ייהנה מיתרונות החלב הקדמי והחלב האחורי.



מה מתרחש אצל התינוק בזמן ההנקה

כשם שגופך מתוכנן להניק, כך גם התינוק מצויד בכל מה שדרוש לו כדי לינוק. בפרק זה נסביר כיצד תינוקות יונקים, על רפלקסי היניקה שעימם נולדים כל התינוקות וכיצד הם קשורים לצמיחה ולהתפתחות.



צרכים תזונתיים בזמן ההנקה

צרכיהן התזונתיים של אימהות מניקות שונים מעט מצרכיהן של אימהות שאינן מניקות, מפני שהן צורכות יותר קלוריות מכרגיל כדי לייצר חלב.

כמות הקלוריות האידאלית תלויה במשקל, בגיל, בגובה וברמת הפעילות שלך.

באופן כללי, נשים שתינוקן יונק בלבד ואינו ניזון מתרכובת מזון לתינוקות או ממזון מוצק צורכות בממוצע בין 2100 ל-2800 קלוריות ליום. מגיל שישה חודשים ואילך, צריכת הקלוריות הממוצעת עולה ל-2200 עד 2800 קלוריות ביום. העלייה בצריכת הקלוריות נובעת מכך שתינוקך גדול יותר כעת ושותה יותר חלב.

ומה באשר לנוזלים?

הנקה יכולה להיות עניין מצמיא, לכן הקפידי לשתות מספיק נוזלים בנוסף לאוכל. בזמן ההנקה הניחי לידך בקבוק מים, והיי קשובה לגופך כאשר הוא צמא.

עולמם המופלא של הרפלקסים

כל התינוקות נולדים עם מספר רפלקסים העוזרים להם לינוק. זוהי דרך הטבע לעזור להם לתפוס את הפטמה ולינוק חלב, עוד לפני שהם יכולים לעשות דברים בסיסיים. הרפלקסים של התינוק יעלמו במשך הזמן, כאשר התינוק יהיה מודע יותר באופן טבעי לעצמו וישלוט יותר על גופו בזמן ההנקה.

להלן מספר רפלקסים נפוצים שתבחיני בהם כאשר התינוק יונק.

רפלקס דחיקת לשון

גורם לרפלקס: שמת לב שתינוקות אוהבים להוציא לשון? הם לא שולטים בזה. זהו רפלקס המופעל כאשר נוגעים בשפתיהם.

מדוע זה חשוב: רפלקס דחיקת הלשון פועל כסוג של מנגנון הגנה. לדוגמה, אם התינוק עובר למזון מוצק בשלב מוקדם מדי, או אינו יכול להכניס כף לתוך הפה, הוא יוציא אותה עם הלשון.

רפלקס הקאה

גורם לרפלקס: הרפלקס מופעל כאשר משהו מוצק כמו אוכל או כף נמצאים עמוק מדי בתוך הפה.

מדוע זה חשוב: בדומה לרפלקס דחיקת הלשון, רפלקס ההקאה נועד להגנה. הוא פותח את חסימת נתיב האוויר ומוציא את החפץ מחוץ לפה.

רפלקס גישוש אחר הפטמה

גורם לרפלקס: הניחוי ידך על לחי התינוק או סביב פיו ותבחיני שהוא מסובב את ראשו ופותח את פיו כאילו הוא מחפש משהו לינוק.

מדוע זה חשוב: באמצעות רפלקס זה, ניתן לעודד את התינוק להיצמד לשד ולהתחיל לינוק. כאשר ממקמים את התינוק כך שראשו פונה כלפי השד, הפה שלו ייפתח באופן טבעי והוא יחפש אחר הפטמה.

רפלקס מציצה

גורם לרפלקס: רפלקס המציצה מופעל כאשר הפטמה נוגעת בחלק העליון בפה של תינוק.

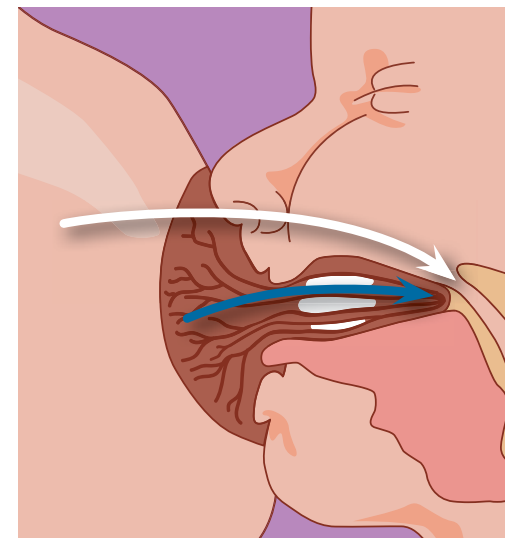
מדוע זה חשוב: למציצה ישנה השפעה מרגיעה באופן טבעי על תינוקות, לכן מוצץ יכול לעזור להם להירגע. בסביבות גיל 3-4 חודשים, תבחיני שרפלקס זה מתחיל להיעלם. תינוקך עשוי להיות מוסח בזמן ההנקה וירצה לשחק יותר.

כיצד תינוקות יונקים?

האם ידעת שתינוקות נושמים אך ורק דרך האף? לכן עליהם לתאם בין יניקה לנשימה בזמן ההנקה. תינוקות יונקים באמצעות פעולה של מציצה-בליעה-נשימה כדי לתאם בין יניקה לנשימה.

מדוע זה חשוב

לעיתים לא תהיי בטוחה אם ההנקה מתבצעת כראוי או אם תינוקך יונק מספיק חלב. אם את מבחינה בדפוס זה של מציצה-בליעה-נשימה, זה סימן טוב לכך שתינוקך יונק ביעילות.



אוויר
אוכל

מבט מקרוב

1. מציצה

שפתי תינוקך יתקרבו כדי למצוץ את הפטמה. הלשון שלו נעה בתנועת גל כדי להוציא חלב.

2. בליעה

תשמעי קול גמיעה כאשר התינוק בולע וצליל דומה ל-כ' כמו במילה כלב.

3. נשימה

התינוק יעשה הפסקה קצרה כדי לשאוף אוויר ולאחר מכן הוא יתחיל שוב לינוק.

גדילת והתפתחות התינוק

ניתן לראות ברפלקסים של התינוק סימנים המעידים על הזנה והתפתחות הצמיחה שלו. אם שמים לב לרפלקסים, ומתי הם מתחילים להיעלם, ניתן לצפות מתי מגיע השלב הבא.



בואי נדבר על כמות

אחד הדברים המבלבלים בהנקה הוא שקשה לדעת כמה חלב התינוק ינק. אין פלא שאימהות חדשות רבות דואגות אם התינוק מקבל מספיק חלב. החדשות הטובות הן שלא צריך רק לנחש, את יכולה להיות רגועה אם תשימי לב לתיאבונן של התינוק ותעקבי אחר דפוסי האכילה והסימנים שהוא מקבל די מזון.

בהתחלה

כאשר את מתחילה להניק, רצוי להניק את התינוק בכל פעם שהוא מראה סימני רעב ולא על פי לוח זמנים קבוע. זוהי דרך לבסס את אספקת החלב שלך ולהתאימה לצורכי התינוק.

פיתוח דפוס אכילה

במשך הזמן, תבחיני בדפוס אכילה ותדעי כל כמה זמן התינוק יונק ובאילו הפרשי זמן. זמני הארוחה יתקצרו במשך הזמן כאשר התינוק ידע לינוק חלב ביתר יעילות.

כאשר דברים משתנים

שימי לב גם שדפוס האכילה של התינוק משתנה מעט בקפוצות בגדילה, או כאשר הוא אינו חש בטוב.

עצה מקצועית

בתחילה תבחיני כנראה שהתינוק יורד, ולא עולה, במשקל. ירידה במשקל אצל תינוקות לאחר הלידה היא נורמלית, והם אמורים לחזור למשקל הלידה שלהם עד גיל שבועיים.



להלן מספר שלבים התפתחותיים מרכזיים ולמה עלייך לצפות.

0-3 חודשים

רפלקסים: רפלקס גישוש אחר פטמה ומציצה
אבני דרך: תינוקך יכול להיצמד ביעילות לשד ולינוק

4-6 חודשים

רפלקסים: רפלקס דחיקת הלשון ורפלקס ההקאה מתחילים להיעלם
אבני דרך: תינוקך יתחיל לשבת זקוף ולהביע עניין באוכל מוצק. המשמעות היא שכעת הוא יכול להכניס דברים לפה ולהתחיל להשתמש בכוס שתייה. זה הולך להיות עניין מלכלך!

7-12 חודשים

רפלקסים: ככל שתינוקך גדל, כך הוא יכול לנוע יותר בעצמו, והרפלקסים שלו יעלמו לחלוטין.
אבני דרך: תינוקך יש כעת יותר שליטה על גופו, המלווה ברצון להאכיל את עצמו. הוא יכול להתחיל לאכול מזון סמיך ומרוסק, יראה העדפות וישאר שבע למשך זמן רב יותר בשל המזון המוצק.

עצה מקצועית

כל תינוק מתפתח בקצב שלו. אחות טיפת חלב תעקוב אחר התפתחות תינוקך בבדיקות תקופתיות לאחר הלידה

סימנים המעידים שתינוקך מקבל מספיק חלב

בנוסף להנקה בכל פעם שאת רואה סימני רעב, תוכלי גם לעקוב אחר חיתולים רטובים וצואה כדי לוודא שתינוקך מקבל די מזון. בסופו של דבר, מה שנכנס חייב לצאת החוצה! הנה מה שעליך לבדוק:



יכול להיות שאת עדיין תוהה...

כמה זמן אמורה להימשך הנקה?

יש תינוקות שלוקח להם זמן ואחרים זריזים במיוחד. באופן כללי, הנקה יכולה להימשך בין 5 דקות לחצי שעה מתחילתה ועד סופה. משך ההנקה תלוי בגודל התינוק, גילו ותכיפות ההנקות.

כמה זמן עלי להניק בכל שד?

משך ההנקה בכל שד תלוי בכמות החלב בשדיך. עדיף לרוקן שד אחד לפני שמציעים את השד השני, ואם את מציעה רק שד אחד בהנקה, שימי לב שאת מציעה את השד האחר בתחילת ההנקה הבאה.

לכמה הנקות ביום זקוק התינוק?

למרות שכמות ההנקות ביום משתנה מתינוק לתינוק, קיימות מספר הנחיות שעל פיהן תוכלי להיות רגועה. יילודים צריכים לינוק לפחות 8-12 פעמים ביום, כלומר בחישוב גס, הנקה אחת כל שלוש שעות (המדידה היא מתחילת ההנקה ועד תחילת ההנקה הבאה).

עצה מקצועית

- הניקי בכל פעם שאת מבחינה בסימני רעב, במיוחד בשבועות הראשונים
- בטחי בגופך
- ערכי מעקב אחר מספר הנקות והחלפות חיתולים כדי לבדוק מה נכנס ומה יוצא.



השבוע הראשון

מה לארוז לבית החולים

קיבלת בוודאי עצות רבות מה לקחת לבית החולים.
אבל מה בנוגע לדברים שיסייעו לך בהנקה?
להלן מספר אביזרים שיכולים לסייע לך להתחלה טובה בהנקה.



	התינוק אמור להוציא את הצואה הראשונה שלו. היא נקראת מקוניום, בצבע שחור או שחור ירוק ונראית כמו זפת	יום 1-2
חיתולים עם צואה צהובה ביום	חיתולים רטובים ביום	
2	3	יום 3
3-4	4	יום 4
3-4	5	יום 5
3-4	6	יום 6
3-4	7	יום 7
3 ומעלה • התינוק נראה מרוצה לאחר רוב ההנקות • עולה 120 עד 230 גרם בשבוע לאחר שחזור למשקל הלידה.	6-8	2 עד 4 שבועות
1 • עולה 120 עד 230 גרם בשבוע	6-8	גיל חודש ואילך

אביזרי הנקה

משאבת חלב

משאבת חלב יכולה לסייע לך בביסוס כמות החלב בימים הקריטיים לאחר הלידה. ברוב בתי החולים יש משאבות, אך ייתכן שתרכי משאבה משלך בבית החולים ולאחר מכן בבית. שאיבת חלב ידנית עדיפה ב-36 השעות הראשונות לאחר הלידה, ולאחר שההנקה התבססה, משאבה חשמלית היא הדרך היעילה ביותר לשאוב.

כרית הנקה

השתמשי בכרית הנקה כדי למקם את התינוק בתנוחה טובה ולהרגיש בנוח בזמן ההנקה.

רפידות הנקה ופטמות סיליקון

לוקח זמן עד שכמות החלב מתאזנת. רפידות הנקה מגינות על הבגדים מפני דליפת חלב, ופטמות הנקה אוספות חלב עודף כאשר את מניקה או שואבת.



חזיית הנקה וחולצה הנפתחת מקדימה
תרגישי יותר בנוח כשתלבשי חולצה הנפתחת בקלות מקדימה וחזייה המיועדת להנקה.

קרם לפטמות

קרם לפטמות מגן על העור סביב הפטמה ובטוח לתינוק. אימהות רבות סבורות שהוא מועיל כאשר התינוק מתקשה להיצמד לשד בהתחלה.



עצה מקצועית

בזמן שתשהי בבית החולים תישימי בפעם הראשונה את מה שלמדת על הנקה. היי סלחנית כלפי עצמך ואל תהססי להתייעץ עם רופאה, אחות או יועצת הנקה.

רגע ההנקה

הגיע הזמן לעסוק ברגע ההנקה. בפרק זה נסביר על הצד הטכני של ההנקה, כגון מתי התינוק רעב, כיצד למצוא תנוחה מתאימה, כיצד לעזור לתינוק להיצמד לשד, סימנים שההנקה הולכת כשורה וסיום ההנקה.





הרגעים הראשונים שלכם יחד

מזל טוב! תינוקך נולד בשעה טובה! במידת האפשר, שכבי בשקט עם תינוקך במגע של עור לעור ותיהני מהרגשת הקרבה הנפלאה יחד.

שכיבה במגע של עור לעור בשעה הראשונה - "שעת הזהב" - תעודד גם את האינסטינקטים הטבעיים של התינוק.

ייתכן שתבחיני שהוא מחפש שד או מנסה לזחול לכיוונו.

עצה מקצועית

ל"שעת הזהב" יתרונות רבים אחרים. שכיבה עור לעור עוזרת לווסת את טמפרטורת הגוף של התינוק ואת קצב הלב שלו. זוהי תחילת התהליך הנפלא של יצירת קשר אינטימי.

כיצד תדעי אם התינוק רעב

סימני רעב הם הגורם המניע להתחלת הנקה. הנקה כאשר התינוק מראה סימני רעב, או הנקה על פי דרישה, מעניקה לתינוקך תחושה נפלאה של נוחות, מאפשרת עלייה במשקל ומבטיחה אספקת חלב בהתאם לצורכיו.

עצה מקצועית

הידעת? בכי הוא למעשה סימן מאוחר של רעב. קל הרבה יותר לתינוק להיצמד לשד ולך להניק בנוחות, כאשר תופסים את הרעב בשלב מוקדם.

להלן מספר סימנים שעליך לשים לב אליהם:

- התינוק מניע את ראשו מצד אל צד כשפיו פתוח
- מוציא לשון ועושה תנועות עם הפה
- מוצץ את אגרופיו



התארגנות לקראת ההנקה

הגיע הזמן להרגיש בנוח.
להלן מספר כללים עיקריים שיש לזכור בתחילת כל הנקה:



1. הרגיש בנוח

השתמשי בתמיכת גב כמו כורסה, ספה או כריות ובתמיכה מתחת לזרועות עם כריות. חשבי על האווירה הכללית. תאורה ומוזיקה יכולות לעזור לך להרגיש יותר נינוחה.



2. החזיקי את התינוק קרוב אלייך

קרבי אלייך את התינוק, ואל תרכני קדימה, כך שפיו יהיה מול הפטמה, והראש מעט מתוח. על הראש, הכתפיים והירכיים להיות בקו ישר.



3. תמכי בשד

היעזרי בכף ידך הפנויה כדי לתמוך מתחת לשד, או השתמשי במגבת מגולגלת אם תרצי.

מציאת התנוחה המתאימה

ישנן מספר תנוחות הנקה שמהן תוכלי לבחור, ועד מהרה תלמדי איזו תנוחה מתאימה לך ביותר.

מדוע התנוחה חשובה

הידעת? לחץ ואי נוחות מעכבים אוקסיטוצין, ההורמון האחראי על הפרשת החלב. ככל שתרגישי יותר בנוח בזמן ההנקה, כך יהיה לך קל יותר להוציא חלב וליהנות מההנקה רגועה. תנוחת הנקה טובה יכולה גם לעודד קשר בינך לבין תינוקך, להפחית מתחים בגוף ולגרום לתינוקך להיצמד ביתר קלות לשד.

תנוחות ההנקה הנפוצות ביותר



אחיזת עריסה התנוחה הקלאסית

תמכי בתינוקך בזרוע אותו צד של השד שממנו את מניקה. ראש התינוק נח על פנים המרפק כשהוא מול השד.



אחיזת עריסה הפוכה יכולה לעזור בהיצמדות לשד

החזיקי את תינוקך בעזרת הזרוע הנגדית לשד שממנו את מניקה. השתמשי בכף ידך לתמיכה בראש התינוק וקרבי אותו לשד כך שישכב על צידו כשבטנו פונה לבטן. השתמשי בכף ידך השנייה לתמיכה מתחת לשד.

כיצד לעזור לתינוק להיצמד לשד?

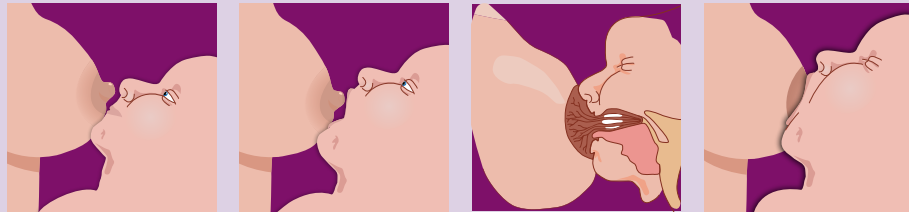
לאחר שמצאת תנוחה נוחה, הגיע הזמן לעזור לתינוק להיצמד לשד.

עצה מקצועית

לוקח זמן עד שתופסים את העניין ויודעים כיצד להצמיד את התינוק לשד. היי סלחנית עם עצמך בפעם הראשונה ובקשי עזרה מיד אם ההנקה לא מצליחה.

מדוע זה חשוב

היצמדות טובה לשד תגרום לך להרגיש שעשית זאת. המשמעות היא שהתינוק אווז את השד מספיק עמוק בפיו כדי לינוק בקלות חלב והוא אינו גורם כאב בפטמות. בטווח הארוך, כך תוכלי לייצר מספיק חלב ולהניק בנוחות.



כיצד משיגים היצמדות טובה לשד

- מקמי את ראש התינוק וגופו בקו ישר
- החזיקי את גוף התינוק קרוב אלייך בזווית ישרה לגופך
- געי בפי התינוק, בשפתיו ובסנטרו עם הפטמה
- על קצה אף התינוק להיות מול הפטמה
- ראש התינוק ייטה באופן טבעי לאחור ופיו ייפתח לרווחה
- כווני את הפטמה לחלקו העליון של פי התינוק
- קרבי את התינוק אל השד ואל תרכני קדימה
- התינוק ימצוץ במהירות כדי לעורר זרימת חלב, ויאט כאשר החלב יתחיל לזרום

הנקת תאומים

בהתחלה תוכלי להניק את התינוקות בפעמים שונות ולהשתמש בכל התנוחות לעיל. מאוחר יותר כאשר תהיי מנוסה יותר, תוכלי לנסות להניק את שניהם יחד בעזרת תנוחת הצד, כל תינוק בצד אחר.

תנוחת צד

אידאלית להחלמה מניתוח קיסרי ולנשים עם שדיים גדולים

החזיקי את התינוק לצידך, כשמרפקך מכופף. בכף ירך הפתוחה, תמכי בראש התינוק והפני אותו לעבר השד. גב התינוק נשען על האמה שלך. הניחי כרית בחיקך לנוחות ותמכי בשד בכף יד הפנויה.



תנוחה בשכיבה

דרך רגועה להניק בלילה

שכבי על הצד כאשר תינוקך פונה אלייך, והחזיקי אותו קרוב אלייך בעזרת חלק היד העליון.

כיצד בודקים שהכול בסדר

זוכרת את פעולת המציצה-בליעה-נשימה שהתינוק משתמש בה כדי לתאם בין היניקה לבין הנשימה? תוכלי להשתמש בדפוס זה כדי לבדוק שהכול בסדר במהלך ההנקה.

להלן מספר סימנים לכך שתינוקך יונק בצורה יעילה:

- לאחר כל מציצה יש בליעה ולאחר מכן שאיפת אוויר
- את שומעת קולות גמיעה וקול שנשמע קקקק, כמו במילה "קל"
- אינך שומעת קולות נקישה
- התינוק אינו עושה הפסקות ארוכות

מדוע זה חשוב

הנקה יכולה להיראות מעט מסתורית לפעמים. בסופו של דבר, אי אפשר באמת לראות כמה חלב התינוק יונק. דפוס יניקה-בליעה-נשימה הוא סימן טוב לכך שתינוקך יונק ביעילות ובנוחות.



סימנים להיצמדות טובה לשד

תוכלי להשתמש בסימנים להלן כדי לבדוק שהתינוק נצמד כראוי לשד:

- השפה העליונה נמצאת במיקום ניטרלי
- השפה התחתונה פונה כלפי חוץ מול השד
- זווית בסביבות 120-160 מעלות בין השפה העליונה והשפה התחתונה
- הסנטר והאף קרובים לשד
- לחיים מלאות
- הלשון נמתחת מעל החניכיים התחתונות
- הלשון נמצאת במגע עם השד אם מושכים את השפה התחתונה

לפעמים צריך להתחיל שוב מהתחלה

אם את מבחינה באחד מהסימנים להלן, נסי לשנות תנוחה או להתמקם ולהציע שוב את השד:

- לחיים שקועות
- מגע בין השפה העליונה והשפה התחתונה בקצות הפה
- קולות נקישה
- הלשון אינה נראית מתחת לפטמה כאשר מושכים את השפה התחתונה
- פטמות סדוקות או פצצות בסוף ההנקה

בעיות נפוצות בהיצמדות לשד

זרימת חלב חזקה

יש אימהות שזרימת החלב שלהן חזקה מדי בתחילת ההנקה, מה שמקשה על התינוק לינוק בהתחלה.

כדאי לנסות: אם את מבחינה שהתינוק משתעל או נחנק מהחלב, נסי תנוחה הנשענת יותר לאחור, או שאבי מעט חלב לפני ההנקה כדי להאט את הזרימה.

קושי בהוצאת חלב

יש אימהות המבחינות שלחלב קשה לצאת החוצה.

כדאי לנסות: זכרי שככל שאת רגועה יותר, כך קל יותר לחלב לצאת. ודאי כשאת נמצאת במקום נוח ושקט. תוכלי גם לשנות את תנוחת התינוק כך שייצמד טוב יותר לשד.

סימני רעב

אם את חאה שתינוקך אינו חצה להיצמד לשד, ייתכן שאינך מפרשת נכון את סימני הרעב שלו.

כדאי לנסות: לפני ההנקה, חזרי ובדקי אם תינוקך מראה סימני רעב ומתעניין בפטמה.



כיצד מתגברים על קשיים בהנקה

מסע ההנקה שלך יהיה מלא ברגעי אושר וברגעים לא כל כך קלים. בפרק זה נסביר על הקשיים הנפוצים ביותר בהנקה וכיצד מתגברים עליהם.

סיום ההנקה

בין אם התינוק ינק מספר דקות או חצי שעה, בסופו של דבר תראי סימנים לכך שהוא ינק מספיק חלב לעת עתה.



כיצד יודעים אם התינוק שבע

ישנם תינוקות המרחיקים מעליהם את השד בעזרת היד או מפנים את ראשם, ואילו אחרים פשוט נרדמים לאחר ההנקה. באופן כללי תראי שפניו וגופו של התינוק נראים רגועים יותר וגפיו כבדות.

ליטוף אחרון

כאשר את רואה סימנים של שובע, הפרידי את התינוק מהשד הרימי אותו למצב זקוף ועסי בעדינות את גבו כדי להוציא אוויר.

בעיות נפוצות בהנקה

מעט מדי חלב

רוב הנשים יכולות לייצר מספיק חלב שיענה על צורכי התינוק, אך לעיתים תרופות או היצמדות לא נכונה לשד עלולות לגרום למעט מדי חלב.

כדאי לנסות

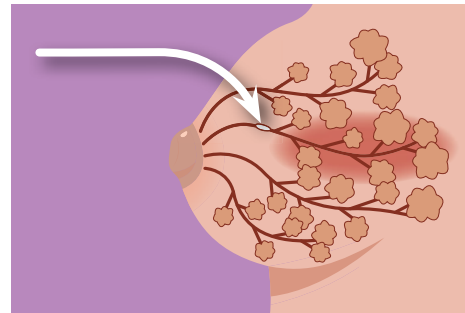
נסי להשתמש במשאבת חלב בפרקי זמן קבועים כדי לעודד ייצור חלב, ובקשי מאיש מקצוע לבדוק האם התינוק נצמד כראוי לפטמה.

דלקת בשד

דלקת בשד היא דלקת ברקמת השד העלולה להפוך לזיהום אם לא מטפלים בה במהירות. לעיתים היא נגרמת בשל תעלות חסומות, גודש שלא טופל ופטמות פצועות וסדוקות. ייתכן שתבחיני בכתם אדום על השד, או תרגישי תסמינים דמויי שפעת כמו חום.

כדאי לנסות

צרי קשר עם רופא מיד. הוא יערוך לך מספר בדיקות כדי להבין מה מקור הבעיה, כגון תעלות חסומות או גודש שלא טופל. החדשות הטובות הן שעדיין תוכלי להניק.



תעלות חסומות

תעלת חלב חסומה היא חסימה באחת מתעלות החלב המונעת מהשד להתרוקן. החסימה עלולה לקרות אם התינוק אינו מרוקן חלב מהשד ביעילות, עקב בגד הלוחץ על השדיים או בזמן גמילה מהנקה. ייתכן שתרגישי רגישות או גוש כואב בשד, ותראי עור אדום מסביב.

כדאי לנסות

הניקי את התינוק לעיתים קרובות כדי להמשיך את זרימת החלב ככל האפשר. הניחי רטיות חמות על האזור לפני ההנקה ועודדי זרימת חלב על ידי עיסוי האזור לפני ההנקה ובמהלכה. רצוי גם לא להשתמש בחזיות ללא ברזלים מתחת לשדיים.

פטמות פצועות

בימים הראשונים ייתכן שתבחיני ברגישות מסוימת בפטמות, אבל אינך אמורה לסבול כאב.

פטמות פצועות עלולות להיגרם על ידי גורמים רבים, כגון היצמדות לא עמוקה לשד, פטמות שקועות, דלקת בשד או לשון קשורה. לכן, אם את מרגישה כאב ברוב ההנקות או בכולן, פני לעזרה כדי להבין מה עומד מאחורי הכאב.

כדאי לנסות

בדקי שתינוקך מחזיק מספיק שד בתוך פיו כאשר הוא נצמד אליו. כדאי גם שרופא יבדוק אם יש אצלו סימנים לפטרת או לשון קשורה. תוכלי להשתמש גם במגן פטמה כדי להגן על הפטמות בין הנקות.



מגן פטמה

רגע, יכול להיות שיש לך מספיק חלב...

הדאגה שאין לך מספיק חלב היא נורמלית, אבל חשוב לדעת מתי יש באמת מעט מדי חלב לבין דאגה לכך. אם התינוק מעלה במשקל כמצופה ונראה ערני ומרוצה, הוא כנראה מקבל מספיק חלב.

גודל בטנו של ילוד

יום 1	יום 3	שבוע 1	חודש 1
גודל דובדבן	גודל אגוז	גודל אפרסק	גודל ביצה גדולה
5 עד 7 מ"ל	22 עד 27 מ"ל	45 עד 60 מ"ל	80 עד 150 מ"ל
5 כפיות	1-0.75 כפיות	2-1.5 כפיות	5-2.5 כפיות

יותר מדי חלב

יש אימהות המייצרות יותר חלב מהנדרש. זה קורה בשבועות הראשונים, כאשר הגוף עדיין מתרגל לאספקת החלב, ונפתר בדרך כלל בתקופה זו.

כדאי לנסות

זרימת חלב חזקה עלולה להקשות על התינוק להיצמד לשד. נסי לשכב או להישען לאחור כאשר את מניקה כדי להאט את קצב הזרימה. תוכלי לנסות להניק משד אחד בכל פעם כדי להאט את ייצור החלב, ותני לתינוק אפשרות לקחת הפסקות כדי שיוכל להסדיר נשימה.

גודש

גודש הוא תחושה של מלאות ומוצקות בשדיים המתרחשת כאשר החלב מיוצר לראשונה. הוא נגרם על ידי נפיחות, אצירת נוזלים ודלקת ועלול להקשות על התינוק להיצמד לשד.

כדאי לנסות

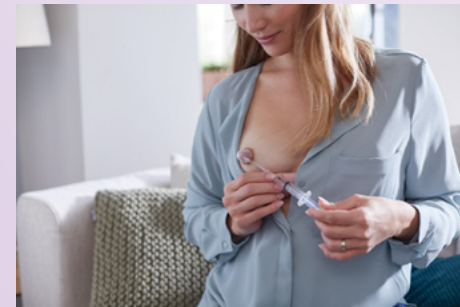
עזרי לתינוקך להיצמד לפטמה על ידי ריכוך הילת הפטמה לפני ההנקה. תוכלי לעשות זאת על ידי סחיטת מעט חלב, או הנחת רטיות חמות על השדיים. הניקי את תינוקך לעיתים קרובות ואם את מתקשה, אל תהססי לבקש הדרכה בשיטות הנקה.

פטמות שטוחות או שקועות

אצל עד 10% מהנשים יש פטמות שקועות או שטוחות. לעיתים קרובות, פעולת המציצה של התינוק תוציא באופן טבעי את הפטמה החוצה אם התינוק נצמד היטב לשד.

כדאי לנסות

בקשי סיוע והנחייה בנושא תנוחות והיצמדות לשד. תוכלי גם לשקול להשתמש בניפלט, דמוי אצבעון, כדי לעזור לחשוף את הפטמה. מגן פטמה יכול גם לשמור על הצורה וחשוב לקבל הדרכה מאיש מקצוע לפני השימוש. שאיבת חלב יכולה גם היא לעזור.



ניפלט



מגן שד

כדאי לנסות

הרופא ירשום לך משחה רפואית לפטמות שניתן להשתמש בה בזמן ההנקה. ייתכן שגם תינוקך יקבל תרופה כדי לטפל בו ובך במקביל כדי להפסיק הדבקה.

זיהומים פטרייתיים

לעיתים פטמות פצועות עלולות להיות סימן לפטרת. הדבר יכול לקרות אם לתינוק יש זיהום פטרייתי בחיתולים או בפה, או שיש לך פטרייה. לפעמים מרגישים כאב שורף בפטמה או בשדיים. זיהומים פטרייתיים עלולים להיות קשים לאבחון, לכן רופאך יבצע משטח לתאים סביב השדיים וכן יבדוק את פי התינוק כדי לראות אם יש לו כתמים לבנים בפה.

קוליק

הוא תקופה של בכי שאינו ניתן להרגעה שתינוקות רבים עוברים. תקופה זו מאופיינת בשלוש שעות לפחות של בכי ללא סיבה נראית לעין, למשך יותר משלושה ימים בשבוע, עד גיל שלושה חודשים. אין סיבה אחת לקוליק, אך לעיתים יש לה קשר לאוויר הכלוא בתוך בטן התינוק או למערכת עיכול מתפתחת.

כדאי לנסות

קוליק יכול להיות תקופה מלחיצה, לכן הסתייעי בתמיכה של משפחה וחברים. אם את מודאגת בנוגע לקוליק, או מרגישה שקשה לך, בקשי עזרה מקצועית. אם תינוקך יונק מבקבוק בנוסף להנקה, נסי להשתמש בבקבוק עם שסתום נגד קוליק המונע מאוויר להיכנס לבטן, או בפטמת בקבוק עם קצב זרימה איטי.

ריפלוקס

ייתכן שהבחנת שהתינוק פולט חלב בזמן ההנקה. תופעה זו נקראת ריפלוקס ולמרות שהיא נורמלית לחלוטין, היא עשויה להיות מאוד מתסכלת. ריפלוקס נוטה להתרחש בארבעת החודשים הראשונים והוא ייעלם בהדרגה בסביבות גיל שנה.

כדאי לנסות

ריפלוקס מתרחש מפני שהשסתום המחבר בין בטן התינוק לזושט אינו בשל עד גיל 18 חודשים. המשמעות היא שאם את מניקה יותר מדי, או שיותר מדי אוויר נכנס לבטן התינוק, השסתום נפתח ומאפשר לחלב לצאת. תוכלי לעזור לתינוקך אם תניקי כמויות קטנות לעיתים תכופות יותר כדי להימנע מהנקת יתר או להניק בתנוחה זקופה כדי למנוע מהחלב להיפלט.

מילה אחרונה על ריפלוקס

יש שני סוגים של ריפלוקס. הסוג הראשון נורמלי מאוד, ואילו הסוג השני הוא מחלה הנקראת מחלת ריפלוקס קיבתי ושטי (GERD). רופאך יוכל לבדוק באיזה סוג מדובר.





להמשיך בהנקה

הבה נסתכל מעט קדימה. הפרק הבא יעסוק בהנקה מחוץ לבית וכיצד תוכלי לשמור על אספקת חלב אפילו כאשר אינך יכולה להיות ליד התינוק.



הנקה מחוץ לבית

היופי בהנקה הוא שאת לוקחת את החלב איתך לכל מקום. את תמיד מוכנה להנקה, גם מחוץ לבית. אימהות רבות אומרות שהנקה מחוץ לבית דורשת מעט תרגול עד שתופסים את העניין.

טיפים חשובים להנקה מחוץ לבית

- התאמני מול מראה בבית
- השתמשי בסינר או בצעיף כדי לגרום לך להרגיש יותר נוח
- חפשי חדרי הנקה בקניונים ובסופרים
- לבשי בגדים נוחים להנקה
- חשבי על כך שאת מעניקה לתינוקך התחלה בריאה בחיים



שמירה על אספקת חלב כאשר אינך יכולה להיות ליד התינוק

לפעמים לא תוכלי להיות ליד התינוק אך תרצי להמשיך להניק. החדשות הטובות הן שתוכלי להעניק לתינוקך את כל היתרונות של חלב אם ולשמור על אספקת החלב על ידי שאיבת חלב.

3 כללים עיקריים לשאיבת חלב

1. תכנני מראש

אם את חוזרת לעבודה, או יודעת שלא תוכלי להיות ליד תינוקך, התחילי לשלב משאבת חלב בשגרת היום יום מספר שבועות לפני כן. כך תתחילי לבסס אספקת חלב לתינוק ותתרגלי להשתמש במשאבת חלב.

2. מצאי מקום נוח

ככל שתרגישי יותר בנוח, כך יהיה לך קל יותר להוציא חלב. מצאי מקום שקט שבו תרגישי בנוח, ואם את בעבודה, בקשי מהמעסיק מקום שבו תהיה לך פרטיות כדי שתוכלי לשאוב בכל פעם עפ"י הצורך.

3. שאבי אותו מספר פעמים כמו מספר ההנקות

כדי לשמור על אספקת חלב, הקפידו לשאוב חלב באותם זמנים שאת מניקה בדרך כלל. לכן, אם את מניקה בדרך כלל שלוש פעמים ביום, כאשר את לא ליד התינוק, שאבי חלב לפחות שלוש פעמים.



אחסון חלב אם

כאשר את שואבת חלב, יש להקפיד או לשים אותו במקרר, כך תוכלי להפשיר או לחמם אותו כשתרצי להאכיל את תינוקך. להלן מספר הנחיות כיצד לשמור על בטיחות החלב.

- השתמשי במכלי אחסון נקיים או בשקיות לאחסון חלב במקפיא רשמי על החלב את התאריך
- יש לקרר את החלב בטמפרטורה של 0-4 מעלות למשך עד 48 שעות
- ניתן להקפיא חלב אם מיד לאחר שנשאב למשך עד 3 חודשים
- יש לשים את החלב בחלקו האחורי של המקפיא ולא בדלת, כדי לשמור על טמפרטורה עקבית
- השתמשי בחלב שהופשר והועבר למקרר בתוך 24 שעות
- אין להקפיא מחדש חלב שהופשר
- העבירי את החלב למכל מבודד עם קרחון



הכנת חלב אם שאוב השתמשי בטיפים להלן לחימום או להפשרת חלב שאוב.

- הפשירי או חממי חלב מתחת למים חמים או בעזרת מחמם בקבוקים
- אין לחמם חלב אם במיקרוגל
- אין לחמם חלב אם לטמפרטורת רתיחה
- נערי את הבקבוק כדי לערבב את החלב
- בדקי את הטמפרטורה לפני שאת נותנת את החלב לתינוק
- הטמפרטורה צריכה לנוע בין טמפרטורת הגוף לטמפרטורת החדר

אנחנו כאן בשבילך

בין סערת הרגשות שנעה בין התרגשות לפחד, חשוב לדעת לבקש עזרה. תוכלי לעיין במדריך זה בכל פעם עפ"י הצורך. הוא מבוסס על ידע מדעי ויעניק לך תחושת ביטחון ברגעים בהם את מתלבטת מה לעשות. עוזר מאוד גם לשתף בתחושותייך ולדבר על רגעי האושר, כמו גם על הקשיים שאת חווה. שיחה עם איש מקצוע, בני משפחה, חברים או אימהות אחרות יכולה להעניק לך תמיכה נהדרת במסע ההנקה שלך.



שאלות נפוצות

יש לך עוד שאלות? יש לנו את כל התשובות.

אני לא בטוחה שההנקה מתנהלת כשורה. מתי עליי לבקש עזרה?

לא משנה אם השאלה שולית, מהותית או מסבה לך דאגה, אל תהססי לבקש עזרה.

- להלן מספר סימנים המעידים על כך שתינוקך זקוק לעזרה מקצועית:
- התינוק אינו דורש אוכל באופן קבוע - לפחות 8-10 פעמים ב-24 שעות
 - אין לו מספיק חיתולים מלאים בשתן ובצואה כמצופה
 - ההיצמדות שלו לשד כואבת או שיש לך פטמות פצועות
 - ביום השלישי או הרביעי לאחר הלידה אינך מרגישה ששדייך גדושים
 - תינוקך אינו רגוע או נראה בלתי מרוצה לאחר רוב ההנקות
 - התינוק לא עלה במשקל, או שהוא ירד במשקל

אני מרגישה כאב, מה עלי לעשות?

כאב קל או רגישות בתחילת ההנקה - במיוחד כאשר את מתחילה להניק - הם עניין נורמלי, אך יש לטפל בכל כאב שנמשך. בהחלט אינך צריכה לסבול כאב. כאב בזמן ההנקה יכול בדרך כלל להיפתר עם מעט הדרכה מיועצת הנקה כיצד להצמיד את התינוק לפטמה ועל שיטות הנקה.

אני נוטלת תרופות. האם עדיין אוכל להניק?

ניתן ליטול תרופות רבות בזמן ההנקה, אך תמיד כדאי לוודא עם הרוקח.

מה לגבי אלכוהול?

עדיף לא לשתות אלכוהול בזמן ההנקה. איש מקצוע יכול לתת לך הדרכה ספציפית יותר בנושא זה.

ומה בנוגע לקפאין?

משקה אחד או שניים המכילים קפאין לא יפריעו לתינוק, בין אם מדובר בקפה, תה או משקה מוגז. אך יותר מדי קפאין עלול להפוך את התינוק לעצבני או לגרום לו לבעיות שינה. וחדשות טובות לחובבות השוקולד - אין בעיה בדרך כלל עם צריכת שוקולד מתונה.

כיצד אדע שהתינוק מקבל מספיק חלב?

יש בהנקה אלמנט מסתורי. לא ניתן לדעת בוודאות כמה חלב התינוק ינק, אך ניתן לבדוק מספר סימנים כדי לראות אם הוא מקבל מספיק:

- התינוק מתחיל לעלות במשקל כאשר יש לך חלב
- בסביבות יום 10-14 התינוק חזר למשקל הלידה שלו
- הוא ממשיך לעלות במשקל כמצופה המסקנה? הסימן הטוב ביותר יהיה הלחיים המלאות של התינוק. תינוק ערני, שמח וגדל הוא הסימן הטוב ביותר שאת מייצרת מספיק חלב

כיצד אוכל להגדיל את אספקת החלב שלי?

חלב אם נוצר לפי היצע וביקוש, לכן הנקות קבועות יגרמו באופן אוטומטי לגופך לייצר עוד חלב. ייצור חלב נוסף דורש גם יותר קלוריות, לכן הקפידי לאכול ארוחות מסודרות ולשתות הרבה מים. ואל תמעיטי בחשיבות הנוחות. ככל שתרגישי יותר בנוח, כך יהיה לך קל יותר לייצר חלב.

האם התינוק צריך לשתות נוזלים נוספים?

חלב אם הוא כל מה שדרוש לתינוקך בששת החודשים הראשונים לחייו. איזו המצאה גאונית!

האם ניתן לשלב בין הנקה לצורות האכלה נוספות?

בדרך כלל נדרשים כשלושה עד שישה שבועות של הנקה בלבד, כדי לבסס אספקת חלב טובה לתינוקך, וכדי שהתינוק יהפוך ליונק טוב. לכן אם תציעי בקבוק בשבועות הראשונים ההנקה עלולה להיפגע. לאחר שביססת הנקה, לרוב התינוקות אין בעיה לשלב בין שד לבקבוק, אם זה מה שאת מעדיפה.

מקורות מקוונים נוספים

האקדמיה האמריקנית לרפואת ילדים

פיליפס אוונט:

Healthy Children.org

American Academy of Pediatrics

ליגת לה לצ'ה:

:Lamaze International

:WebMD

U.S. Department of Health & Human

Services Offices of Women's Health

ארגון הבריאות העולמי: www.who.int/topics/breastfeeding

האם עליי להניק את התינוק בלילה?

בהתחלה, תינוקך יינק 8-12 פעמים ב-24 שעות, לכן הוא יאכל גם בלילה. רוב התינוקות מתעוררים כאשר הם רוצים לאכול וזה עוזר גם לאספקת החלב.

מהי הנקת צבר?

הנקת צבר היא סדרת הנקות קצרות בזמן קצר. יש תינוקות שאוהבים הנקה כזו, במיוחד בחודשים הראשונים, בין אם כדי לחוש רגועים או עקב קפיצות בגדילה. תופעה זו נורמלית והיא יכולה לבסס את אספקת החלב שלך.

התינוק פולט ומשהק בזמן ההנקה. האם עלי לדאוג?

פליטה מעטה היא עניין נורמלי, אך כל הקאה חזקה או חוזרת יש לבדוק עם הרופא. רוב התינוקות משהקים מעת לעת. הם יפסיקו בעצמם והדבר לא גורם להם לאי נוחות.

מתי אוכל לתת לתינוק מזון מוצק?

עדיף לחכות עד גיל 6 חודשים לפני שנותנים מזון מוצק ואין זה אומר שיש להפסיק להניק. תוכלי להמשיך להניק כל עוד תרצי. כאשר תהיי מוכנה, שאלי את אחות טיפת חלב עם אילו סוגי מזון כדאי להתחיל וכיצד.

הערות

[illegible]

הערות

[illegible]



שירות לקוחות פיליפס אוונט 1-800-500-000

<http://www.philips.com/AVENT>

Philips Personal Health BV,
Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten,
The Netherlands



הצטרפו לפיליפס אוונט בפייסבוק ותוכלו להנות מטיפים, המלצות
מהורים אחרים והמון פרסים והטבות מיוחדות לחברי העמוד

