

**יומן ההנקה שלי**

**נולדתי "בכרמל"**

**שמי**

---

**יום הולדתתי**

---



## כתיבה ועריכה:

ד"ר אולגה דבקין, רופאה תחומית ביילודים ופגים,  
מומחית בבעיית לשון קשורה והתרתה ביונקים  
ומדריכת הנקה.  
טלי בן ארי, אחות מוסמכת, יועצת הנקה IBCLC

## עיצוב:

צוות צילום רפואי

אוגוסט 2015

## למה להניק ?

ההנקה היא המתנה הטובה ביותר שאת יכולה להעניק לתינוק שלך. כמו כל מיומנות אחרת, גם הנקה דורשת זמן וסבלנות. אנו כאן בשביל לספק לך את מלוא המידע והתמיכה.

### החלב של אמא טוב בשבילי כי ...

- חלב אם הוא המזון המתאים ביותר לתינוק.
- חלב אם מכיל את מרכיבי המזון הדרושים לתינוק - אין צורך בשום תוספת.
- הקולוסטרום הוא החלב הראשוני שאין לו תחליף, מכיל מזון ונוגדנים שחשיבותם רבה לתינוק.
- חלב אם מושלם מבחינת הרכב וטמפרטורה.
- הרכב וכמות חלב האם משתנים באופן טבעי עם גדילת התינוק תוך התאמת המרכיבים לצרכיו.
- בפורמולות, השוני בהרכב נקבע באופן מלאכותי לתקופות של מספר חודשים על פי צרכיו של תינוק ממוצע.
- החלב שונה בשעות שונות של היממה, כדי לספק את הדרישות המשתנות לאנרגיה במהלך היממה.
- החלב של אמא אינו יכול להחמיץ או להתקלקל בשד. הוא תמיד נקי, זמין וזול.
- תינוקות יונקים הם תינוקות בריאים יותר.
- חלב אם מכיל נוגדנים המחסנים את התינוק.
- תינוקות יונקים חשופים פחות לאלרגיות.
- החלב של אמא מתעכל בקלות - לתינוק יונק יש פחות שילשולים ועצירות.

### למה הנקה טובה לאמא שלי ?

- הנקה מעודדת הפרשת הורמונים המסייעים לגופך להתאושש מהלידה. הנקה חסכונית ואינה מצריכה הרתחת בקבוקים או סטרליזציה.
- חלב אם זמין תמיד, טרי והיגייני.
- אמהות מניקות חוזרות מהר יותר למשקל שלפני ההריון.
- הנקה מקטינה את הסיכוי לסרטן השד וסרטן השחלות אצל האם.

### מה טוב לשנינו ?

- הנקה מסייעת ליצירת חווית הקשר בין האם לתינוק על ידי מגע ישיר של עור בעור.

## רגע לפני שאת יוצאת לדרך חדשה... עשרת הצעדים להנקה מוצלחת:

- האמיני בעצמך!  
גופך מסוגל לייצר את חלב הנחוצה לתינוקך.
- ידע הוא המפתח להצלחה בהנקה- היעזרי באנשי מקצוע וחומר כתוב בנושא הנקה.
- הניקי את תינוקך בהתאם לדרישתו, לפחות 8-12 פעמים ביממה. הציעי את השד כאשר תינוקך עושה תנועות של חיפוש ומכניס את ידיו לפיו.
- הקפידי על תנוחה ותפיסה נכונים וכך תימנעי מפצעים בפטמות וגודש.
- ערכי רישום של הפרשות תינוקך. מהיום החמישי לאחר הלידה צפוי שיהיו כ-6 טיטולים עם שתן ו 3-4 יציאות צהבהבות עם תוכן דמוי "קוטג'".
- רצוי לגשת לטיפת חלב כבר בימים הראשונים לאחר השחרור מבית החולים על מנת לוודא שתינוקך עולה במשקל. תינוקך צפוי לחזור למשקל לידתו סביב 7-10 ימים לאחר הלידה.
- השתדלי להימנע מלסבן את הפטמות שלך. ניתן למרוח חלב אם לפני ההנקה ובסיומה ולאחר המקלחת. במקרה הצורך ניתן להשתמש במשחת לנולין המותרת בהנקה.
- הקפידי על תזונה מאוזנת לאורך כל היום.
- הקפידי על שתיית מים, בסביבות 12 כוסות ליום.
- פני לקבלת עזרה מקצועית מיועצת הנקה מוסמכת במידה ואת נתקלת בקשיים.

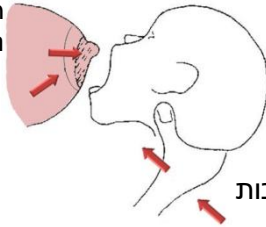
## הצמדת התינוק לשד



### פה פתוח לרווחה

האזור המסומן  
נכנס לתוך פה

הילה

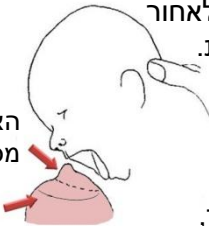


הכניסי את בסיס ירך ביציבות  
בעורף התינוק, שמרי על  
סנטר התינוק כך שגיע ראשון אל השד

### נקודת המבט של האם בזמן החיבור לשד

האזור שהתינוק  
מכניס לפיו

הילה



כאשר ראש התינוק מוטה מעט לאחור  
הביאי את התינוק לשד במהירות.

בעדינות, דחפי את כתפי  
התינוק עם בסיס ירך

רק הסנטר והלחיים נוגעים בשד,  
גוף התינוק צמוד לגוף אימו,  
הזיזי את התינוק ולא את השד

### נקודת המבט על התינוק היונק

ראש התינוק מוסט מעט לאחור

הסנטר מוכנס היטב לתוך השד

הצמידי היטב את כתפי התינוק  
אלייך, הקפידי שאפו של התינוק  
לא יידחף לתוך השד



בכל תנוחה שתבחרי הקפידי על הרגשת הנוחות שלך



## תנוחת מעבר



תנוחה זו מתאימה אם:  
את לומדת להניק  
תינוק קטן  
בימים הראשונים לאחר הלידה

## אחיזת צד (פוטבול)



תנוחה זו מתאימה אם:  
את לומדת להניק  
תינוק קטן  
השדיים שלך גדולים  
יש לך פטמות שטוחות או פצועות  
ילדת בניתוח קיסרי או לידת וואקום  
פטמות פצועות



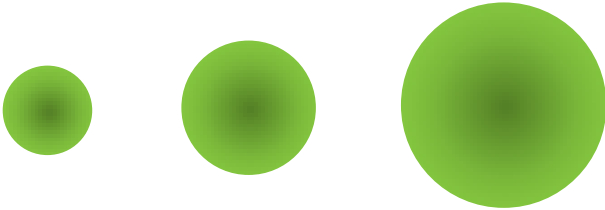
## גודל קיבתי כ...

גולה = תכולת הקיבה של ילוד בן 1 יום

כדור פינג פונג = תכולת הקיבה של ילוד בן 3 ימים

ביצה גדולה מאוד של תרנגולת = תכולת הקיבה של ילוד בן 10 ימים

כדור בייסבול = תכולת הקיבה של מבוגר



גולה  
5-7ml

כדור פינג פונג  
22-27ml

ביצה גדולה מאד של תרנגולת  
60-68 ml

## תכולה מקסימלית של קיבת התינוק



יום אחד  
5-7ml/ 1/2 Tbs



שלושה ימים  
22-27ml/ 0.75-1 OZ



שבוע אחד  
45-60ml/ 1.5-2 OZ



חודש אחד  
80-150ml/ 2.5-5OZ





## יציאות למה לצפות בשבוע הראשון



יום 1 ו-2  
שחור, דק וצמיגי

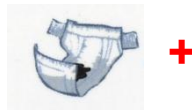


יום 3 ו-4  
ירוק ודביק



יום 5 ולאחר מכן  
צהוב, עם גרגרים המדמים "חרדל דיג'ון"

## מספר היציאות בשבוע הראשון



יום 1- פעם או יותר יציאות



יום 2- שלוש או יותר יציאות



יום 3- שלוש או יותר יציאות



יום 4- שלוש או יותר יציאות



יום 5- ארבע או יותר יציאות



יום 6- ארבע או יותר יציאות



יום 7- ארבע או יותר יציאות



## אני שבע

(סימנים להנקה מספקת)

התינוק שלך ערני, אקטיבי ורגוע

התינוק שלך שמח ומסופק אחרי הנקה

התינוק שלך יונק לפחות 8 פעמים ב-24 שעות

את רואה ושומעת את תנועות המציצה והבליעה

התינוק שלך מאבד פחות מ 7% ממשקל הלידה  
במהלך 5 הימים הראשונים לחייו

התינוק שלך מתחיל לצבור משקל אחרי היום החמישי  
וחוזר למשקלו בלידה לאחר גיל 7 - 10 ימים

התינוק שלך עולה במשקל בין 120-240 גרם כל שבוע  
אחרי השבוע הראשון לחייו

התינוק שלך מפריש צואה 3 או יותר פעמים ביום אחרי  
היום הראשון ומגביר את קצב הפרשות ל-4 או יותר

צבע הצואה נע בין צבע שחור לצהוב ביום 5

לתינוק שלך יש שתן בצבע שקוף או צהוב בהיר  
ו- 6 חיתולים רטובים מיום 5 לחייו



## אני רעב

(סימנים להנקה לא מספקת)

התינוק שלך רדום באופן יוצא דופן

התינוק שלך חסר מנוחה, ומרבה לזוז לאחר ההנקה

התינוק שלך יונק פחות מ- 8 פעמים משך 24 שעות

אינך רואה את תנועות המציצה והבליעה

התינוק שלך מאבד יותר מ- 7% מממשקל לידה  
במהלך 5 הימים הראשונים לחייו

התינוק שלך ממשיך לאבד משקל אחרי יום- 5 והתינוק  
מתחת למשקל הלידה בגיל 10 ימים

התינוק שלך מפריש צואה פחות מ 3 פעמים ביום  
אחרי היום הראשון לחייו

צבע הצואה עדיין שחור או ירוק ביום החמישי לחייו

אם את מזהה סימנים שהתינוק שלך לא מקבל מספיק  
מזון, התקשרי לרופא הילדים שלך או ליועצת הנקה



## לא הצלחתי - אנסה שוב

(סימנים להנקה לא יעילה)

הסנטר של התינוק, חזהו, או ברכיו לא פונים לחזה שלך

הפה של התינוק בקושי פתוח

תינוק אינו מצליח להוציא את הלשון מעבר  
לשפה התחתונה (הלשון נצמדת לחיך התחתון)

השפתיים של התינוק מתקפלות פנימה לחלל הפה

הסנטר של התינוק בקושי נוגע בחזה

אינך רואה ושומעת את תנועות המציצה והבליעה

התינוק משמיע צלילים של הקשה בזמן ההנקה

הלחיים של התינוק יוצרות צורה של  
גומת חן בזמן ההנקה (אין ואקום)

הפיטמות שלך מעוכות מיד לאחר ההנקה

את מרגישה כאב במשך ההנקה



## הצלחנו

(סימנים להנקה יעילה)

סנטרו, חזהו וברכיו של התינוק מופנים לחזה שלך

הפה של התינוק פתוח לרווחה כאילו הוא מפהק

השפתיים של התינוק נשלחות החוצה בדומה  
לצורת פיו של דג

הסנטר של התינוק נוגע בצורה ברורה בחזה שלך

האף של התינוק ולחיו יכולים לגעת  
בצורה קלה בחזה שלך

את רואה ושומעת את תנועות המציצה והבליעה

הפטמות שלך עלולות להראות ארוכות מיד לאחר  
ההנקה אך אין לנסות לשטח או לגעת בהן

## כל מה שרצית לדעת על לשון קשורה

### בעיה ופתרון

- לשון קשורה הינו מצב מולד בו המיתר המחבר בין הלשון לרצפת הפה מגביל את התנועתיות התקינה של הלשון.
- ההפרעה בתנועתיות הלשון בתינוקות מוכרת מזה מאות שנים. הפעולה הטיפולית למצב זה נקראת פרנוטומיה (שחרור כירורגי של הלשון) והיתה מוסכמת ברפואת ילדים ותינוקות מזה שנים רבות.
- לשון קשורה עלולה לגרום לבעיות יניקה אצל תינוקות מסוימים ובעיות דיבור בהמשך.
- במידה וקיים הצורך, שחרור כירורגי של הלשון עשוי לעזור לתינוק לינוק בצורה תקינה ויעילה. הפעולה תוצע להורים רק כאשר נראה לרופא שהלשון הקשורה משפיעה קלינית על היילוד.

### כיצד מתבצעת הפעולה ?

- שחרור כירורגי של הלשון מתבצע על ידי הרמה של הלשון וחיתוך סטרילי של המיתר.
- סיבוכי הפעולה הינם מינימליים, וכוללים בדרך כלל דימום קל אשר נפסק ללא צורך בטיפול.
- בתמונות המוצגות נראה תינוק לפני ולאחר הפעולה. ניתן לראות כי לאחר הפעולה הלשון משוחררת ומעניקה יכולת הנקה תקינה ונכונה.
- את השחרור הכירורגי של הלשון בגיל הינקות יש לבצע ללא אלחוש או בעזרת אלחוש מקומי על ידי רופא מנוסה בתחום.
- הפעולה מתבצעת רק לאחר הסבר מקיף להורים וחתירתם על הסכמה לביצוע.

## כל מה שרצית לדעת על לשון קשורה

לפני



אחרי







## יומני

תאריך הלידה: \_\_\_\_\_ שעת הלידה: \_\_\_\_\_

משקל הלידה: \_\_\_\_\_ משקל שחרור מביה"ח: \_\_\_\_\_

יום מס' 1													כמה צריך
שעה	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	6-8 הנקות
	✓												
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
פ	חיתולים עם פיפי												1
ק	חיתולים עם קקי (שחור ודביק)												1

יום מס' 2													כמה צריך
שעה	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	6-8 הנקות
	✓												
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
פ	פ												2
ק	ק												2
													חיתולים עם פיפי (חום- שחור ועדיין דביק)

יום מס' 3													כמה צריך
שעה	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	8-12 הנקות
	✓												
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
פ	פ	פ											3
ק	ק	ק											3
													חיתולים עם קקי (ירוק-חום)

יום מס' 4													כמה צריך
שעה	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	8-12 הנקות
	✓												
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
	פ	פ	פ	פ									4
	ק	ק	ק										3

יום מס' 5													כמה צריך
שעה	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	8-12 הנקות
	✓												
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
	פ	פ	פ	פ	פ								5
	ק	ק	ק										3

יום מס' 6													כמה צריך
שעה	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	8-12 הנקות
	✓												
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
פ פ פ פ פ פ פ פ פ פ פ פ											6		
ק ק ק ק ק ק ק ק ק ק ק ק											4		
חיתולים עם פיפי (צהוב ונוזלי/רך)													

יום מס' 7													כמה צריך
שעה	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	8-12 הנקות
	✓												
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
פ פ פ פ פ פ פ פ פ פ פ פ											6-8		
ק ק ק ק ק ק ק ק ק ק ק ק											4-12		
חיתולים עם קקי (צהוב ונוזלי/רך)													

משקל התינוק בגיל שבוע: \_\_\_\_\_

יום מס' 8													כמה צריך
שעה	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	8-12 הנקות
	✓												
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
פ פ פ פ פ פ חיתולים עם פיפי													6-8
ק ק ק ק ק חיתולים עם קקי (צהוב ונוזלי/רך)													4-12

יום מס' 9													כמה צריך
שעה	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	8-12 הנקות
	✓												
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
פ פ פ פ פ פ חיתולים עם פיפי													6-8
ק ק ק ק ק חיתולים עם קקי (צהוב ונוזלי/רך)													4-12

יום מס' 10													כמה צריך
שעה	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	8-12 הנקות
	✓												
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
פ פ פ פ פ פ פ חיתולים עם פיפי													6-8
ק ק ק ק ק חיתולים עם קקי (צהוב ונוזלי/רך)													4-12

יום מס' 11													כמה צריך
שעה	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	8-12 הנקות
	✓												
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
פ פ פ פ פ פ פ חיתולים עם פיפי													6-8
ק ק ק ק ק חיתולים עם קקי (צהוב ונוזלי/רך)													4-12

יום מס' 12													כמה צריך	
שעה	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	8-12 הנקות	
	✓													
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
	פ	פ	פ	פ	פ	פ	פ	פ	פ	פ	פ	פ	חיתולים עם פיפי	6-8
	ק	ק	ק	ק	ק	ק	ק	ק	ק	ק	ק	ק	חיתולים עם קקי (צהוב ונוזלי/רך)	4-12

יום מס' 13													כמה צריך	
שעה	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	8-12 הנקות	
	✓													
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
	פ	פ	פ	פ	פ	פ	פ	פ	פ	פ	פ	פ	חיתולים עם פיפי	6-8
	ק	ק	ק	ק	ק	ק	ק	ק	ק	ק	ק	ק	חיתולים עם קקי (צהוב ונוזלי/רך)	4-12

יום מס' 14													כמה צריך
שעה	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	8-12 הנקות
	✓												
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
פ פ פ פ פ פ חיתולים עם פיפי													6-8
ק ק ק ק ק חיתולים עם קקי (צהוב ונוזלי/רך)													4-12



## כיצד תשאבי לי חלב

במקרים בהם הנקה ישירה מהשד איננה מתאפשרת מומלץ לשאוב חלב אם עבור התינוק, על מנת לעודד ייצור חלב

### המצבים האופייניים:

- התינוק אינו יכול להתחיל לינוק בסמוך ללידה:
  - ✓ פג
  - ✓ תינוק הזקוק להשגחה בטיפול נמרץ
  - ✓ האם לאחר הניתוח
- כאשר יש בעיות בחיבור התינוק לשד או במצבי גודש.
- כאשר האם אינה בסמוך לתינוקה, כגון- חזרה לעבודה, ללימודים.
- כאשר האם אינה בטוחה אם פעולת ההנקה הספיקה.

### סחיטה ידנית של קולוסטום בימים הראשונים:

בימים הראשונים לאחר הלידה הגוף מייצר חלב צהבהב וסמיך הנקרא קולוסטום.  
הקולוסטום מכיל נוגדנים רבים ותאי דם לבנים שמגינים מפני וירוסים וזיהומים אחרים.  
היות והקולוסטרום סמיך ודביק אפשר ואף רצוי להתחיל ולסחוט אותו באופן ידני (ללא משאבה) לתוך כלי סטרילי.  
סחיטת הקולוסטרום מהשד במועד קרוב ככל הניתן ללידה יכולה למנוע בעיות באספקת החלב בהמשך הדרך.  
לאחר הסחיטה, הקולוסטרום ניתן לתינוק בטפטוף ממזרק או מכפית קטנה.



## דוגמאות למשאבות חלב





מדינת ישראל  
משרד הבריאות  
Ministry of Health Israel

## המלצות

### לפני שאיבת החלב:

- ❑ יש לרחוץ ידיים
- ❑ יש לדאוג לניקיון כלי האחסון. כלי האחסון המומלצים הינם כלי זכוכית, כלים מפלסטיק קשיח או שקיות פלסטיק המיועדות לאחסון חלב אם.
- ❑ רצוי להשתמש במיכל אחסון נפרד לכל שאיבה.
- ❑ אפשר לערבב חלב הנשאב בזמנים שונים, רק לאחר שקורר במקרר.
- ❑ אפשר להוסיף חלב שקורר במקרר לחלב שהוקפא, כל עוד הכמות שהוספה קטנה מכמות החלב הקפוא הקיימת, על מנת למנוע הפשרת החלב.
- ❑ עדיף לאחסן את החלב השאוב בכמיות קטנות המתאימות להאכלה אחת על מנת לצמצם את הבזבז.
- ❑ יש לשים על הכלי מדבקה עם תאריך שבו הוצא החלב.

### אחסון החלב השאוב:

- ❑ אפשר לשמור חלב אם 3-4 שעות בטמפרטורות חדר של  $24^{\circ}\text{C}$ .
- ❑ ניתן לשמור חלב אם שאוב במקרר עד 8 ימים.



## המלצות

### אפשר לשמור חלב אם במקפיא

- אם המקפיא נמצא בתוך מקרר (טמפרטורות שונות של פתיחה חוזרת של דלת המקרר)- עד שבועיים.
- אן המקפיא בדלת נפרדת מן המקרר (טמפרטורות שונות בשל פתיחה חוזרת של דלת המקפיא)- עד 6 חודשים.
- הקפאה עמוקה (מינוס 19 מעלות צלזיוס)- 6 חודשים ויותר.
- יש להניח את הכלי בעומק המקרר או המקפיא ולא בקדמותו, או על מדף בחלק הפנימי של הדלת.

### הפשרה וחימום חלב

- חלב אם, שהיה במקרר, יש לחמם לטמפרטורת החדר בתוך כלי עם מים חמים.
- חלב קפוא אפשר להוציא שעה לפני השימוש, לחמם בכלי עם מים חמים, או להפשירו בטמפרטורת החדר.
- אפשר להוציא את החלב מהמקפיא למקרר ולהשתמש בו בתוך 24 שעות מרגע הוצאה למקרר.
- אפשר להשתמש בשאריות חלב 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.

## תהליך השאיבה

- לפני תחילת השאיבה רצוי לגרות את רפלקס שחרור החלב על ידי גירוי הפטמות.
- שבי בנוח, הצמידי את הקונכיה לשד, כך שהפטמה תמצא בדיוק במרכז. המנעי מללחוץ חזק מידי לשד כדי לא לחסום את זרימת החלב.
- התחילי לשאוב בדרגת השאיבה הנמוכה ביותר, תוך כדי השאיבה ניתן להגביר את עוצמת השאיבה אך לא יותר מידי, השאיבה אינה צריכה להכאיב.
- שאבי כ-5-7 דקות מהשד הראשון, אחר כך עברי לשד השני (ישנן משאבות המותאמות לשאיבה דו צדדית-שיטה זו עדיפה כיוון שהיא חוסכת זמן).
- בין שד לשד יש להפסיק את פעולת המשאבה. ניתן לעסות את השד ובכך לסייע להוצאת החלב.
- מומלץ להתייעץ עם יועצת הנקה לגבי משך השאיבה וכמות השאיבות הנחוצות במקרה האישי שלך.

## בחירת משאבה

- ישנם בשוק סוגים רבים של משאבות, ולא כולן יעילות באותה מידה. על מנת להתאים לך את סוג המשאבה הדרושה לצרכיך, פני ליועצת ההנקה במחלקה אשר תדריך אותך.

ניתן לשכור משאבות חלב מ "יד שרה"

## מרפאת הנקה

### אנחנו כאן בשבילך גם בהנקה

צוות יועצות ההנקה המוסמכות שלנו ילווה אותך גם אחרי שחרורך מבית החולים.  
לרשותך שירות ייעוץ והדרכה להנקה מוצלחת ומזינה לתינוקך.  
השירות ניתן בבית החולים, למבוטחי כל הקופות, וכרוך בתשלום.  
לקוחות כללית מושלם זכאיות להשתתפות במימון פגישת הייעוץ.

לפרטים ותיאום תור יש להתקשר לטלפון 04-9932777  
בימים א' - ה' בין השעות 8:00 - 16:00.  
קיים סידור חניה ליולדות המגיעות למרפאה.

### טיפול בלשון קשורה

ניתן לקבל יעוץ בעת האישפוז לאחר הלידה או להזמין תור  
במספר טלפון : 04-8250339, בין השעות 7:00 - 15:00



## מידע נוסף ותמיכה תוכלי לקבל באתרי האינטרנט הבאים

אתר שירותי בריאות כללית  
[www.clalit.org.il](http://www.clalit.org.il)

אתר [www.pagim.net](http://www.pagim.net)

אתר [www.llisrael.org.il](http://www.llisrael.org.il)



כרמל חסד ה-  
ע"ש ליידי דיוויס