

אמנות ההנקה

מאת: ג'ניס זאוסמר



לגדילת התינוק כדי להתאים לצרכיו. הוא מכיל את כל המרכיבים הנכונים לגדילה ולהתפתחות תקינה של התינוק.

יתרונות ההנקה לאם

הנקה בסמוך ללידה מסייעת בכיווץ הרחם ומפחיתה את הסיכוי לדימומים לאחר הלידה.

הנקה עוזרת בהורדת משקל עודף שנצבר במשך ההיריון.

הנקה מגנה על האם מפני מחלת הידלדלות העצם (אוסטיאופורוזיס) ומחלות סרטניות מסוימות (סרטן שד וסרטן שחלות).

חלב האם זמין תמיד. אין צורך בהכנת והוא תמיד בטמפרטורה הנכונה. אריזתו הטבעית של חלב אם חוסכת זמן של ניקיון בקבוקים ועיקורם.

תינוקות יונקים מאפשרים ניידות ונוחות ללא צורך בהכנה ובאחסון של בקבוקים.

ההנקה מאפשרת זמן איכות ייחודי עם התינוק ומקנה מנוחה ורוגע לאם שמקורם בהפרשת הורמון האוקסיטוצין (הורמון האהבה).

מגע פיזי רב מקרב באופן רגשי את האם והתינוק ותורם להתפתחות קשר חזק ביניהם.

כיצד נוצר חלב אם?

יצירת חלב אם אינה תלויה בגודל או בצורה של השדיים. אישה עם שדיים קטנים יכולה לייצר מספיק חלב לתינוקה. האזור הכהה יותר סביב הפטמה נקרא ההילה, ומופיעות עליו בלוטות קטנות (בלוטות מונטגומרי).

רבים חושבים שפעולת ההנקה באה לאם באופן טבעי. במחלקת תינוקות במרכז רפואי מאיר מאמינים שהנקה היא אכן פעולה טבעית, אך הצלחתה תלויה בהרבה אהבה, סבלנות והדרכה מתאימה

תפקידן אינו ברור לחלוטין, אך הן מייצרות ככל הנראה חומר שומני השומר על תקינות עור הפטמה ומונע פעילות חיידקית. במרכז ההילה נמצאת הפטמה עם כמה פתחים, שדרכם התינוק מקבל חלב. החלב הראשוני, המצטבר כבר במהלך ההיריון, נקרא קולוסטרום. חלב זה מכיל נוגדנים שמטרתם להגן על התינוק החדש אשר יוצא לאוויר העולם. הוא נמצא בשדיים בכמות קטנה אך מספק בהחלט את כל צרכיו התזונתיים של התינוק. בעקבות יציאת השליה לאחר הלידה, חל שינוי הורמונלי בגוף האם אשר משנה תוך יומיים-שלושה את הרכב החלב ואת כמותו, ונוצר מצב של מלאות בשדיים.

יניקה יעילה מאפשרת את ריקון השדיים מהחלב וייצור חלב נוסף.

אחד ההורמונים המופרשים בגוף האם, הנקרא אוקסיטוצין, מביא לשחרור ולזרימה של החלב לטובת התינוק. תהליך זה נקרא "רפלקס הזרמת חלב".

יניקה יעילה, תכופה וללא הגבלה מקנה לתינוק תזונה מרבית הכוללת את כל המרכיבים והקלוריות הדרושים לצורכי האנרגיה, לגדילה ולהתפתחות וכן לתחושת שובע.

הצמדה ותנוחות השסת ההנקה

מידת הצמדה ותנוחת התינוק הן מרכיבים חשובים ביותר בפעולת ההנקה, במיוחד בשבועות הראשונים שלה, כאשר התינוק והאם עדיין לומדים את אמנות ההנקה. הקפדה על תנוחה נוחה ויציבה של האם ועל הצמדה נכונה של התינוק עשויה

למנוע היווצרות פצעים בפטמה, גודש, אי יצירת חלב ובעיות נוספות. קל יותר למנוע בעיות מסוג זה מאשר לטפל בהן אחר כך. לתנוחה חשיבות רבה גם לתינוק.

כשתינוק מוצמד בצורה הנכונה לשד, ההנקה אמנם מורגשת כמושיכה, אפילו חזקה, אך היא אינה כואבת ואינה פוצעת. אם מופיעה תחושת כאב תוך כדי הנקה או נראה שהתינוק אינו נצמד בצורה נכונה לשד, מומלץ להכניס בעדינות אצבע לזווית הפה של התינוק, וכך לשחרר את הוואקום בפה התינוק על מנת שירפה מהשד. חשוב מאוד לא למשוך את התינוק מהשד תוך כדי הנקה, שכן הדבר עלול לגרום לכאב ולנזק לפטמה.

אפשר להניק בכל תנוחה הנוחה לאם ולתינוק - בישיבה, בשכיבה וכו'. במקרה של פצעים בפטמות, לפעמים שינוי תנוחת ההנקה מפחית לחץ מהאזור הפצוע.

בכל תנוחה שבה תבחר האם, עליה להקפיד שתינוקה ייצמד בצורה נכונה לשד כדי למנוע פצעים בפטמות ובעיות נוספות. לאחר התבססות ההנקה היא הופכת לקלה יותר ולנטולת מאמץ. הנקה ללא כאב משמעותה הנקה יעילה ומוצלחת.

טיפים להנקה נכונה

מיקום האם - בימים הראשונים לאחר הלידה יותר קל להניק בישיבה במיטה או בכורסה נוחה. לנחיות, מומלץ להשתמש בכריות לתמיכת הגב ולתמיכת התינוק. בישיבה רצוי להרים את הרגליים ולהניח אותן על דרגש קטן

מיקום התינוק - התינוק צריך להיות מונח על צדו כשכל גופו מאוזן ופונה אל האם. ראשו של התינוק, כתפו וישבנו צריכים להיות בקו ישר, כאשר זרוע האם תומכת בכל גופו של התינוק. יש להביא את התינוק לגובה השד, כדי לא להתכופף אליו ולא להרים את השד אל התינוק. אפשר להשתמש בכרית לפי הצורך

הצמדת התינוק לשד - יש לקרב את פה התינוק לפטמה ולהמתין שהתינוק יפתח את פיו. ניתן לגרות



6-5 טיטולים רטובים ביממה (כיום יש פס צבע בטיטולים שמשתנה בנוכחות שתן)

יציאות רכות ואף נוזליות בגוון צהוב-חרדל, 3-4 פעמים ביממה. יציאות כאלו בחודש עד החודשיים הראשונים משקפות קבלת אוכל מספקת, במיוחד אם היציאות גדולות וצהובות

התינוק חוזר למשקל לידתו תוך עשרה ימים.

חשוב לדעת שהנקה היא מיומנות הנלמדת עם הזמן, וככל שהתינוק ייחשף לאמצעי הזנה אחרים, כך יפחתו לאם ההזדמנויות ללמוד להניק, ולתינוק - לינוק.

הימים לאחר הלידה יכולים להיות מאוד אינטנסיביים ונדרשים זמן וסבלנות להסתגל לפרק חדש בחיים. מומלץ מאוד:

לנוח בכל הזדמנות

לקבל כל הצעה לעזרה

להבין שתהליכי ההסתגלות לוקחים זמן

להתבסס על מידע והמלצות הנראים לכם הגיוניים.

אם מתעוררות שאלות, תקלות או בעיות חשוב לפנות לעזרה בהקדם.

את שפת התינוק עם הפטמה. כאשר התינוק פותח את פיו, על האם לקרב את התינוק עם זרועה לפטמה ולהצמיד אותו קרוב אליה, כשכל גופו פונה אליו בקו ישר. **מומלץ לבקש מהאחיות במחלקה לסייע, להדריך ולוודא שההנקה מתנהלת כראוי.**

איך יודעים שהתינוק יונק נכון?

פי התינוק מכסה חלק ניכר מההילה, ובמיוחד את החלק התחתון שלה.

סנטר התינוק שקוע בעומק השד, אך האף אינו נוגע בשד.

פי התינוק פעור והשפתיים פתוחות, ואפשר לראות שהשפה התחתונה מופשלת היטב החוצה.

כמה פעמים היום יש להניק?

חלב אם מתעכל בזריזות ובמהירות, ולכן טבעי שהתינוק יבקש לינוק לעתים קרובות. יש להניק את התינוק כל אימת שהוא דורש זאת ולפחות כ-7-8 הנקות ביממה.

איך יודעים שהתינוק מקבל מספיק חלב?

1-4 ימים אחרי הלידה, כשהשדיים טרם התמלאו: תפיסה טובה + יניקות תכופות + רצפי יניקה בזמן ההנקה.

3-5 ימים אחרי הלידה, כשיש כבר מלאות בשד: התינוק משמיע קולות בליעה בעת ההנקה וגופו רפוי בסיומה מתן שתן בהיר בכמות של

הכותבת היא יועצת הנקה מוסמכת ומנהלת הסיעוד במחלקת אפס הפרדה, מרכז רפואי מאיר