

# הנקה

משרד הבריאות קובע כי חלב אם הוא התזונה המומלצת ביותר לתינוק,

וממליץ להזין את התינוק עד גיל חצי שנה בהנקה בלבד.

החל מגיל חצי שנה ממליץ להתחיל בהדרגה

טעימות של סוגי מזונות בשילוב הנקה.



# כמה עובדות על חלב אם

- ◆ חלב אם נוצר החל מהשבוע ה-16 להריון
- ◆ ייצור החלב מותאם לצריכת התינוק והרכב החלב משתנה כל הזמן ומותאם לצרכיו המשתנים
- ◆ יניקת התינוק מהווה גירוי לייצור חלב וכדי שייצור החלב יהיה בכמות שמספיקה לתינוק יש להיניק 8-12 פעמים ביממה
- ◆ החלב ביומיים ראשונים שלאחר הלידה נקרא קולוסטרום שכמותו קטנה ומותאמת לגודל קיבתו של התינוק והוא העשיר בחלבונים ונוגדנים העוברים לתינוק ומחזקים את מערכת החיסון שלו
- ◆ ביממות השלישית והרביעית יש עלייה בכמות החלב ומתחיל השלב של מלאות בשדיים
- ◆ בתקופת ההנקה אינך מוגבלת בסוגי המזון שאת אוכלת ואת יכולה להמשיך לאכול כרגיל תוך שמירה על תזונה מאוזנת ושתייה מרובה.



# יתרונות ההנקה לתינוק

- ◆ חלב אם:
- ❖ מספק את כל הצרכים לגדילה ולהתפתחות אופטימליים
- ❖ קל לעיכול
- ❖ מכיל חומצות שומן המשפיעות על התפתחות מוחית ועל רשתית העין
- ❖ תמיד זמין, נקי ומוכן לשימוש
- ❖ מכיל נוגדנים כנגד מחלות זיהומיות
- ◆ ההנקה מונעת בעיות אורתודנטיות של התינוק
- ◆ מחקרים מוכיחים כי ילדים שינקו סובלים פחות מהשמנת יתר, מסוכרת וממחלות נוספות
- ◆ ההנקה מסייעת במניעת מוות בעריסה.

# יתרונות ההנקה לאם

- ◆ המגע הגופני מחזק את קשר שבין האם לתינוק
- ◆ ההנקה גורמת להתכווצות הרחם ומונעת דימום לאחר לידה
- ◆ ההנקה עוזרת בירידה במשקל
- ◆ ההנקה מפחיתה את הסיכון לחלות בסרטן שד ובסרטן השחלות
- ◆ ההנקה מפחיתה תחלואה באוסטאופורוזיס בגיל מבוגר יותר.

# הנקה נכונה

## ◆ הנקה בימים הראשונים שלאחר הלידה

❖ לאחר הלידה מומלץ להתחיל להניק מוקדם ככל האפשר (עד 6 שעות)

❖ יש להניק לפי דרישה של התינוק ולא על-פי שעות

❖ יתכן מאוד שבימים הראשונים התינוק ירצה לינוק לעיתים קרובות. אין זה אומר

שיש בעיה בהנקה

◆ יש להניק 8-12 פעמים ביממה - רצוי להניק את התינוק כל 2-3 שעות. יש להעיר

תינוק שישן במשך יותר מ-3-4 שעות ולא מתעורר בעצמו כדי לאכול

◆ הנקה אחת נמשכת 10-40 דקות בממוצע ולעיתים אף יותר

◆ בכל הנקה יש להציע את שני השדיים. לאחר שהתינוק מסיים לינוק מצד אחד, יש

לאפשר הפסקה קצרה (להוצאת אויר, להחלפת טיטול) ואז להציע את השד השני. אם

התינוק עדיין רעב הוא ימשיך לינוק ואם והוא שבע הוא יסרב

◆ את ההנקה הבאה יש להתחיל מהשד שממנו הוא לא ינק או שינק פחות



◆ הרכב החלב משתנה במהלך הנקה אחת - בתחילת ההנקה הוא מכיל יותר נוזלים ולאחר מכן הוא מכיל יותר שומנים. חשוב שהתינוק יגיע גם לחלב העשיר בשומן כדי לאפשר לו ארוחה מלאה ומשביעה ולכן חשוב לאפשר לו לעזוב לבד את השד ולא להחליף צד עד שהוא מסיים לינוק משד זה.

◆ **איך יודעים שהתינוק רעב???** המצב האידיאלי להצמדת התינוק לשד הוא כאשר מופיעים סימני רעב מוקדמים. סימני רעב מוקדמים אצל התינוק הם תזוזה, תנועות חיפוש עם הפה, הכנסת יד לפה. **בכי הוא תגובה מאוחרת לרעב.**

◆ נוחות: הנקה יכולה להימשך זמן רב ולכן הנוחות שלך חשובה מאוד. לפני שאת מתחילה להניק, חשוב שתתפני לארגן סביבה נעימה ונוחה. מומלץ לשבת בנוחות על מיטה או כורסה, לתמוך בגב בעזרת כריות ולהגביה את הרגליים על ידי שרפרף כדי לאפשר תמיכה לגב תחתון.





# תנוחות לאחיזת התינוק בזמן הנקה

בכל תנוחות ההנקה חשוב לשמור על גוף התינוק פונה לגופך, פטמה מול השפה העליונה של התינוק והצמדת התינוק לשד כאשר הוא פותח פה גדול. חשוב להביא את התינוק לשד ולא את השד לתינוק.

תנוחת מעבר:

החזיקי את התינוק עם היד הנגדית לשד כשגופו מול גופך, בגובה השד, כף ירך תומכת בעורפו ועם ירך השנייה תמכי בשד. השפה העליונה של התינוק מול הפטמה, והסנטר בבסיס ההילה. ברגע שהתינוק פותח את הפה הצמידי אותו מהר לשד.







**תנוחת צידית: בתנוחה זו היד הקרובה לשד אוחזת**

**בתינוק המעורסל בצידי גופך**

**ניתן להיניק גם בשכיבה**



**תנוחה קלאסית: נוחה יותר בשלב מאוחר יותר כאשר ההנקה מבוססת.**





# בעיות שכיחות בימים הראשונים

## ◆ תינוק ישנוני

במידה והתינוק לא מראה רצון לינוק ואינו מתעורר לאכול, יש להעיר אותו בכמה פעולות אפשריות: החלפת טיטול, הפשטת התינוק, טפטוף חלב אם לפיו או מגע עור לעור.

## ◆ כאב או סדקים בפטמות

❖ הנקה לא אמורה לכאוב. במידה ואת חשה כאב בפטמות במהלך ההנקה, יש לוודא שהתינוק מוצמד היטב לשד.

❖ לעיתים חשים במציצות הראשונות כאב קל שחולף בהמשך ההנקה

❖ במקרה והפטמות פצועות יש להשתמש במשחה המכילה לנולין טהור.

# גודש בשד

- ◆ ביום השלישי או הרביעי לאחר הלידה, חשים לרוב תחושת מלאות בשד. זהו אינו גודש אלא תהליך תקין של ייצור חלב לאחר שהגוף הגיב לגירוי. בשלב זה חשוב להקפיד על הנקה לעיתים קרובות
- ◆ במקרה שהתינוק מסיים לינוק ועדיין יש תחושה שהשד מלא בחלב, על ידי עיסוי ניתן לרוקן מעט חלב רק עד להקלה
- ◆ כאשר התינוק לא יונק מספיק או שההנקה לא יעילה והחלב נשאר בשד, נוצר גודש. במצב זה השד קשה וכואב ולעיתים קשה לתינוק לינוק ממנו. המלצות להקלת הגודש:
- ◆ להניח קומפרסים קרים על השד בין ההנקות, ולהקפיד להיניק לעיתים קרובות כדי לרוקן את השד
- ◆ לעסות לפני ההנקה את השד ולרוקנו מעט כדי לרכך אותו (ניתן להשתמש גם במשאבה)

להימנע מהנחת קומפרסים חמים ישירות על השד כדי שלא להחמיר את הגודש.

הי טובה למשפחה

המרכז הדיכאוי  
האוניברסיטאי סורוקה



# הנקה היא פעולה נלמדת! מה מסייע להצלחתה?

- ◆ להימנע מהאכלת התינוק מבקבוק ומשימוש במוצץ לפני ביסוס ההנקה. שימוש בבקבוק או מוצץ מבלבל את התינוק ומקשה עליו להתחבר לשד כראוי
- ◆ תמיכת הסביבה (משפחה, חברים)
- ◆ להקפיד על מנוחה, שתייה וכלכלה מאוזנת
- ◆ לקיים זמני הנקה לפי דרישת התינוק
- ◆ להיעזר בצוות האחיות ויועצות ההנקה במחלקה כדי לוודא שההנקה מתנהלת כראוי ולבקש סיוע מקצועי בעת הצורך. גם בקהילה קיים צוות מקצועי שיכול לסייע לך. ניתן לברר בטיפת חלב.
- ◆ לאחר השחרור מבית החולים, יש לעקוב אחר: משקל התינוק בטיפת חלב, מתן שתן, יציאות והתנהגות התינוק.

# צוות האחיות ישמח לעמוד לרשותך

## ולעזור לך בכל שאלה וקושי!

### צוות המחלקה מאחל לך מזל טוב ושהות נעימה!

