



הנקה


אם לאים
המרכז לחקר וקידום בריאות האישה
אוניברסיטת בן-גוריון בנגב

תכנית "אם לאים" מנוהלת במסגרת
המרכז לחקר וקידום בריאות האישה
אוניברסיטת בן-גוריון בנגב

הנקה

ההנקה היא התזונה הטובה ביותר לתינוק ומומלצת על ידי משרד הבריאות וארגון הבריאות העולמי (WHO). רוב הנשים רוצות וגם יכולות להניק את תינוקן בהצלחה. ההנקה הינה תהליך טבעי, אך כמו כל חוויה חדשה ההנקה דורשת למידה. האם הטרייה והתינוק הרך עדיין לא מכירים זה את זה, גם לא את כללי המשחק. ניתן ללמוד להניק בצורה יעילה וליהנות מכל היתרונות שההנקה מעניקה לאם ולתינוק, לכן צריך לקבל עזרה ותמיכה בשלבי ההנקה השונים.

טיפ: זכרי שאת הקובעת! את צריכה לקחת אחריות וללמד את תינוקך את הדרך אליה אתם יוצאים יחדיו.

תינוק הרוצה לאכול, מתעורר ומתחיל להראות סימני רעב ולחפש את השד. הוא מפנה את פיו הפעור ואת פניו הצידה בחיפוש. אם לא יקבל את מבוקשו יתחיל הבכי. רצוי מאד לזהות את סימני הרעב המוקדמים ולתת לו לאכול לפני בוא הבכי.

ביומיים הראשונים לאחר הלידה, קיים כבר "קולסטרום" (חלב ראשוני) שהוא עשיר ומכיל את החיסון הראשוני של הרך הנולד, כמותו מעטה ומרוכזת. בימים אלה התינוק עוד לא ממש רעב ולכן הקולסטרום מספיק לו עד שתיווצר כמות החלב המלאה.

התחלה טובה להנקה מוצלחת

על מנת להגביר את יצור החלב וללמד את התינוק להכיר אותך כשותפה שלו, יש לאפשר לו הנקה בלתי מוגבלת, יום ולילה. בשבועות הראשונים תינוקות יונקים 8-12 פעמים ביממה. ניהול הנקה נכון יבטיח פטמות בריאות וכמות חלב מספקת.

טיפ: הנקה היא מציצה של הפטמה וההילה. בכדי להגיע לתנוחה זו, החזיקי את תינוקך קרוב אלייך בטן מול בטן, כאשר ראשו פונה לשד, פיו ואפו פונים להילה.

בשלב הראשון הניחי את התינוק מול השד, כל הגוף מופנה לשד, בטן מול בטן, לכוון את הפטמה מול שפתו העליונה. כאשר יפתח את פיו לרווחה כמו לפיהוק, הצמידי את התינוק בזריזות, על ידי תמיכה בעורף וגוו עליון, לשד. (אם אינו פותח פיו, ניתן לגרות את זוויות שפתיו עם קצה הפטמה). כעת השפה התחתונה של התינוק וסנטרו צריכים להיות הראשונים שנוגעים בשד.

סנטר התינוק במגע מלא עם השד, הפטמה מעל השפה העליונה ושפתו התחתונה מכוונת לשולי ההילה. כעת פי התינוק מלא בשד האם, התינוק נושם בקלות. יתכן ותצטרכי לתמוך בשד מלמטה. לא להשתמש באצבעות כמו במספריים, הדבר מפריע לתינוק לתפוס את ההילה.

כדאי להימנע ממתן בקבוקים ומוצצים לפחות בחודש הראשון לאחר הלידה, היות ואלה עלולים לגרום לבלבול פטמות, לפגום במציצה ובהתייצבות ההנקה. ידוע כי הנקה מוקדמת כבר בחדר הלידה, מעלה את הסיכויים להצלחת ההנקה.

אם את מתקשה בהנקה, אל תהססי לבקש ולקבל עזרה מיועצה הנקה, אחות במחלקת יולדות, אחות בטיפת חלב או בתוכנית "אם לאם".

ישנן אימהות שרוצות מאד להניק וזה לא קל להן, ישנן אמהות שאינן יכולות להניק, ישנן אמהות שבחרו לא להניק. זה בסדר, כל עוד הבחירה היא מתוך מודעות ולא מהעדר ידע.

כדאי ורצוי להתנסות בהנקה ולא לוותר בגלל הרגשה של "לא קל לי".

מהלך ההנקה

התינוק יונק משד אחד עד להתנתקות שלו באופן עצמאי. זה הזמן להרימו להוציא אוויר ולהציע צד שני. הרכב החלב משתנה תוך כדי ארוחה לחלב עשיר יותר בשומן, ולכן אין להעביר את התינוק משד לשד בזמן קצוב, אלא לחכות שישחרר את השד בעצמו.

אז נהיה בטוחים שקיבל את החלב העשיר בכמות מספקת ולכן גם יסבול פחות מגזים.

אם התינוק נרדם וצריך עידוד בין שד לשד, זה הזמן לחתל אותו כדי להעירו ל"קינוח" בשד השני.

אם לא ינק מהשד השני, או אם ינק, אך רק "קינוח", רצוי להתחיל את ההנקה הבאה מהשד שינק ממנו פחות כדי לאפשר יצירת חלב שווה בשני השדיים ומניעת גודש.

בסוף היניקה התינוק יורד מהשד נינוח ומנומנם והשד רך. לקראת ההנקה הבאה השד מתמלא שוב.

הנקה בלילה

תינוקות אוכלים בלילה בעיקר בשבועות הראשונים. עם הזמן וההסתגלות לחיים וההבחנה בין יום ללילה, התינוקות לומדים לישון יותר בלילה ולהיות ערים יותר ביום. תינוקות ממשיכים לאכול בלילה גם בחודשים הבאים, אך הארוחות

מתקצרות והם חוזרים מהר יותר לישון.
רמתו של ההורמון פרולקטין, האחראי על יצירת החלב, עולה יותר בשינה. לכן ההנקה בלילה חשובה כיוון שהיא מגבירה את יצירת החלב.

טיפ: נסי בשבועות הראשונים להשלים את שעות השינה שלך ביום כאשר תינוקך ישן.

גדים (קוליק)

מספר רב של תינוקות סובל מגדים. תינוקות יונקים סובלים פחות כי הם מקבלים מזון מותאם לגופם ובולעים פחות אוויר מתינוקות שאוכלים מבקבוק. חלק גדול ממקרי הגדים אצל תינוקות יונקים נובע מטכניקת הנקה לא נכונה. רק לעיתים נדירות יש קשר בין כאבי בטן של התינוק לתזונת האם המניקה והרבה מיתוסים נקשרו סביב נושא זה. אין המלצה גורפת בעד או נגד מאכלים מסוימים, אך אם את משוכנעת שמזון מסוים הוא "האשם", נסי להימנע ממנו למשך תקופה. פעמים רבות התינוקות מבקשים בעצם מגע ותנועה וההורים מפרשים זאת בטעות ככאבי בטן.

מזונות האם

אכלי תזונה מגוונת, בריאה ועשירה. בזמן ההנקה גוף האישה שורף 500 קלוריות ביממה יותר מהרגיל, ולכן את עשויה לחוש רעב. אין זה אומר שכעת, בזמן הנקה, את צריכה לאכול בשבילך ובשביל תינוקך, אך עלייך לשמור על תזונה נבונה ומאוזנת כפי שאת אוהבת ולא לתכנן את הדיאטה שלך כעת. רוב הנשים יורדות במשקל בתקופת ההנקה באופן מתון ועקבי וחוזרות למשקל שלפני ההיריון מהר יותר מנשים שאינן מניקות.

בכל שאלה או צורך בעזרה, כדאי לפנות לאיש מקצוע, אשר יתכן עבודה בהתאמה אישית על פי צרכיך, רצונותיך, נתוניך ומצבך הבריאותי את הדיאטה שלך.

טיפ: זכרי! שמרי על תזונה נבונה ומאוזנת, אכלי את מה שאת אוהבת אבל אל תגזימי. חשוב להרבות בשתייה ובעיקר במים.

איך נדע שההנקה מספקת?

- * התינוק עירני, פעיל, קולו חזק, עיניו נוצצות, פיו לח ורוד.
- * התינוק מרטיב וממלא 6-5 טיטולים ביממה החל מהיום ה-5 לחייו.
- * בימים הראשונים בבית מצפים ל 4-2 יציאות ביום (נוזליות או גרגריות צהבהבות). תתכנה יציאות בכל ארוחה.
- * תינוקות בגיל 5 ימים ועד 3 שבועות שאין להם יציאה אחת ליום, צריך לבדוק ולעקוב אחר עלייה במשקלם.

טיפ: דאגי לך לשתייה ליד כורסת ההנקה.

מתן תוספות - מוצקים

המלצת משרד הבריאות היא להניק באופן בלעדי עד גיל שישה חודשים והנקה עם תוספות בהמשך. אין צורך בתוספת מים. מגיל שישה חודשים מתחילים להוסיף מזון מוצק בהתאם לשלב ההתפתחותי, ובין הארוחות מעט מים. נותני תרכובות מזון לתינוקות (תמ"ל או פורמולה), גם הם ימשיכו במתן תמ"ל בשילוב המוצקים. מזון משלים - מוצק, מתאים לתינוקות החל מגיל שישה חודשים.

אז מערכת העיכול בשלה יותר, השיניים הראשונות מתחילות לבקוע, הגב מזדקף והתינוק מוכן לשבת (בתחילה בתמיכה) ולהושיט יד אל מיני מזונות מוצקים. זה גם הזמן בו נעלם הרפלקס שבו דוחפת הלשון את הכפית מהפה.

בשלב זה, תינוקות רבים משתוקקים לקבל ממזונות המבוגרים המונחים על השולחן.

סיכום

- * ההנקה היא המזון המותאם ביותר לתינוק.
- * ההנקה היא לא רק רפלקס טבעי של התינוק. זו גם מיומנות נרכשת.
- * מנגנון ההנקה עובד על בסיס היצע וביקוש, כמות החלב שתיווצר תהיה בהתאם למידת היניקה.
- * טכניקת יניקה נכונה תבטיח פטמות בריאות וכמות חלב מספקת.
- * כדי להבטיח הנקה נכונה ויציבה ומניעת בלבול פטמות, כדאי להימנע ממתן בקבוקים ומוצצים בחודש הראשון לחיי התינוק.



כל מידע בעלון זה ניתן כשירות בלבד מטעם "אם לאם" ואינו מהווה המלצה רפואית או אחרת. אלה יעשו לאחר בדיקה על ידי אנשי מקצוע.

ערכה וכתבה: מטי טלמון אחות מוסמכת, בעלת התמחות בבריאות הציבור ובהדרכה קלינית, מנהלת מזה שנים פורום באינטרנט העונה על שאלות בנושאי בריאות תינוקות.

טלפון: 08-6477562/3
פקס: 08-6472877
womcen@bgu.ac.il