

הנקה בפגיה

חשוב
לדעת!



לניאדו
מרכז רפואי צאנז

מסונף לבית הספר לרפואה ע"ש רות וברוך רפפורט הטכניון חיפה

רקע

חלב אם הינו המקור הטבעי והבריא ביותר להזנת ילדכם, הוא מתאים למערכת העיכול של הפג. יש בו גורמי חיסון רבים החשובים להגנת התינוק ובמיוחד לפגים.

מומלץ להתחיל את שאיבת החלב ביום הראשון אחרי הלידה. השאיבה גורמת לגירוי השד וליצירת החלב.

ייצור החלב וכמותו הינו תהליך המתפתח בהדרגה, בימים הראשונים כמות החלב היא מועטה (ייתכן ובשאיבות הראשונות לא ייצא חלב כלל), בהמשך כמות החלב תלך ותגדל.

בפגיה ניתן את החלב שלך לתינוקך מהרגע שהוא יתחיל לקבל אוכל דרך זונדה או דרך הפה.

בהמשך כאשר תינוקך יגדל נלמד אותו להאכילו.

מידע והנחיות לשאיבת חלב

- ▼ מומלץ לרכוש בהקדם ערכה לשאיבת חלב, תוכלי להתייעץ עם האחיות בפגייה.
- ▼ בקשי הדרכה אישית מאחות בפגיה לפני השאיבה הראשונה.
- ▼ לפני כל שאיבה יש לבצע ניקוי לערכה על ידי מי ברז וסבון והשרייה במים רותחים למספר דקות.
- ▼ לפני השאיבה יש לחטא ידיים באמצעות "ספטל סקרב", על פי הנחיות אחיות הפגיה.
- ▼ שאבי בתנאים נוחים ונעימים, נשמי נשימות עמוקות לפני ובמהלך השאיבה.
- ▼ עסי את שדייך למשך דקה או שתיים לפני התחלת השאיבה.
- ▼ שאיבה סמוכה ללידה ככל הניתן, תעודד יצירת חלב מספקת לטווח הקצר והארוך.
- ▼ שאבי לפחות 8 פעמים ביממה או כל 3 שעות במהלך היום, ועשי הפסקה של לא יותר מ-5 שעות בלילה.

- ▼ בימים הראשונים, החלב הראשוני הינו סמיך ויש קושי בהוצאתו. שאיבה ידנית יעילה בימים אלו בשילוב עם שאיבה במכונה חשמלית.
- ▼ זמני שאיבה: 7 דקות מכל צד, אחר כך 5 דקות מכל צד, אחר כך 3 דקות מכל צד(לסירוגין).
- ▼ שאיבה בו זמנית משני השדיים ע"י מערכת T מפחיתה את זמן השאיבה ומגבירה את ייצור החלב.
- ▼ ניתן לבצע עיסוי לשדיים בזמן השאיבה כדי להגביר את הכמות הנשאבת.
- ▼ לאחר הקולסטרום מתחיל להיווצר החלב (בערך ביממה שלישית) יש לשאוב מצד אחד, עד שזרימת החלב פוסקת, ואז לעבור לצד השני ולחזור על הפעולה מספר פעמים. פעולת השאיבה אמורה לקחת בין 20-30 דקות.
- ▼ חשוב! יש להפעיל את מכונת השאיבה בעוצמה נמוכה ולעלות בהדרגה לעוצמה שנוחה לך. עוצמה גבוהה אינה טובה יותר!
- ▼ כמויות החלב עלולים להשתנות משאיבה לשאיבה.
- ▼ לפני שחרורך מבית החולים, עליך להצטייד במשאבה.
- ▼ ניתן לשכור משאבות מ"יד שרה". מכתב המלצה להשכרת משאבה ניתן לקבל מאחיות המחלקה.
- ▼ המכונות המומלצות: חברת מדלה (לקטינה או סימפוני), חברת אמדה (AMEDA).

לכל שאלה ניתן לפנות לאחיות הפגיה וליועצות ההנקה בפגיה.

טיפים להגדלת כמות החלב

- ✔ להוסיף שאיבות במשך היממה. מומלץ: בין 10-8 שאיבות או כל שעתיים וחצי.
- ✔ במידה ותוכלי ניתן לשאוב בלילה.
- ✔ ליטוף ו/או החזקת התינוק ב-"קנגרו" לפני השאיבה.
- ✔ ניתן לקחת תכשירים להגברת חלב אם לפי המלצת יועצות ההנקה במחלקה.

אחסון החלב השאוב

- ✔ יש לרחוץ ידיים במים וסבון או לחטא באלכוהול.
- ✔ יש להשתמש במיכל אחסון נפרד לכל שאיבה.
- ✔ כלי האחסון המומלצים הם כלי זכוכית, בקבוקים מפלסטיק קשיח או שקיות המיועדות לאחסון חלב.
- ✔ חלב אם טרי נשמר ב: טמפרטורת החדר (25-22 מעלות) - עד שעה.
- ✔ במקרר - 24 שעות.
- ✔ במקפיא - עד 3 חודשים.
- ✔ חשוב לסמן שם יולדת (=מדבקת יילוד), תאריך ושעת שאיבה על הכלי.
- ✔ הפשרת חלב שהוקפא תעשה בהדרגתיות, יש להעביר למקרר ואז להוציא לטמפרטורת חדר (מטבח חלב יעשה את ההפשרה בהדרגה וחלוקה למנות).
- ✔ חימום החלב יעשה במחמם בקבוקים שבפגיה.
- ✔ אין לחמם חלב אם במיקרוגל.
- ✔ את החלב השאוב מסרי לאחות בפגיה והיא תדאג לאחסונו. כאשר הינך מביאה את החלב השאוב מהבית למחלקה יש להביא את החלב קפוא בצידנית וקררונ.

הנחיות לניקוי ערכת שאיבת החלב

- ✔ רחצה יסודית של מרכיבי המשאבה בעזרת מים, סבון ומברשת. לאחר הרחצה יש לשפוך מים רותחים על הצידוד ולייבש היטב באוויר חדר.
- ✔ יש לאחסן את הצידוד בכלי פלסטיק לאחר הניקוי.
- ✔ אין לשטוף את הצידוד המחבר לשאיבת החלב ולסט המשאבה.

קשיים נפוצים בהנקה ושאיבת חלב

קשיים בהנקה ושאיבת חלב אינם מחייבים ויתור על חלב האם - יש פתרונות שיוכלו לעזור לך ולתינוקך.

פצעים וכאבים בפטמות

- הטיפול הטוב ביותר בפצע הוא מניעתו ע"י החזקת התינוק בתנוחה נכונה.
- ▼ במידה ואת שואבת, יש למקם את חצוצרת השאיבה כך שהפיטמה תמצא במרכז החור על מנת למנוע השתפשפות הפיטמה בדפנות. ייתכן והפיטמה גדולה ויש צורך בחצוצרה גדולה יותר.
- ▼ יש להתחיל להניק\לשאוב מהצד הכואב פחות.
- ▼ מרחי את הפטמה במעט חלב אם בסוף ההנקה, חשפי את הפטמות לאויר עד
- ▼ כמה שניתן (ניתן לרכוש משחה טיפולית לפטמות על בסיס לנולין טהור).
- יש להימנע מסיבון השד בסבון.
- ▼ אין למרוח משחות\קרמים למיניהם על הפטמות, פרט למשחות על בסיס לנולין טהור.
- ▼ במידה והופיע דם בחלב - אין לשפוך אותו, יש להתייעץ עם יעצות הנקה.
- ▼ בימים הראשונים שלאחר הלידה תיתכן רגישות בפטמות.

גודש

- גודש הינו שד מלא יתר על המידה, חם, כואב וקשה.
חשוב למנוע גודש ! וזאת עיי שאיכות סביב השעון (כשמונה שאיכות ביום).
✔ הטיפול הטוב ביותר הוא פינוי השד, שאיכות כל 3 - 2.5 שעות.
✔ לשאוב גם כלילה (במידה ואת מסוגלת).
✔ לפני השאיבה עסי את השדיים.
✔ בין השאיבות מומלץ להניח קומפרסים קרים על השד.
✔ יש להמנע מחזיות לוחצות.

דלקת בשד (מסטיטיס)

- דלקת בשד יכולה להיגרם כתוצאה מגודש בשד שאינו מטופל או כתגובה לעייפות ומתח.
סימנים: במקום הדלקת עלולים להופיע אודם וכאב, בדרך כלל בצד אחד, תחושת צמרמורת וחולשה, בדומה לשפעת, ולעיתים גם חום גבוה.

טיפול:

- ✔ בשלב ראשוני יש להתייעץ עם יועצת הנקה.
✔ במידה ומופיע חום והרגשת צמרמורת וחולשה, יש לפנות לרופא לקבלת טיפול אנטיביוטי.
✔ חשוב לנוח ולשתות הרבה.
✔ אין צורך להפסיק את ההנקה.
✔ הדלקת והטיפול בה אינם פוגעים בתינוק ובחלב.

הנחיות לקראת מעבר להנקה

- ▼ סביב שבוע 34-35, מתחיל ניסיון הנקה.
- ▼ נסי להיות עם תינוקך בחדר הנקה ולנסות להגיש לו את השד.
- ▼ יש לקחת בחשבון את הרגישות של התינוק סביב הפה ולהימנע מלמחוץ לו את הפטמה לתוך הפה.
- ▼ אפשר להתחיל בהנקה פעם ביום, ולהגדיל את מספר הפעמים לפי הקצב של התינוק.
- ▼ יש להתחיל האכלה עם בקבוק ולאחר מכן לתת לו לינוק.

השאלת משאבות חלב

- רשימת סניפים קרובים :
- סניף נתניה : 09-8303400
- סניף חדרה : 04-6204444
- סניף רעננה 09-7706600

גמדי אשימור,
300 פניה

צוות מחלקת פגיה וטיפול נמרץ פגים עומד לרשותך
בכל יום ובכל שעות היממה.

© כל הזכויות שמורות לבית חולים לניאדו



מחלקת ילודים
ויחידה לטיפול נמרץ פגים
מרכז רפואי צאנז - בית חולים לניאדו

nicu@laniado.org.il

www.laniado.org.il | 09-860-46-66

09-860-47-89

רחוב דברי חיים 16 קרית צאנז, נתניה