

# הנחיות להמשך הנקה

## יולדת יקרה אנא קראי את ההנחיות הבאות:

- ♥ משרד הבריאות ממליץ על הנקה כהזנה בלעדית לתינוק במשך ששת החודשים הראשונים לחייו, והנקה עם תוספות מזון עד לגיל שנה לכל הפחות.
- ♥ חלב אם הוא המזון הטוב ביותר והחשוב ביותר לתינוק.
- ♥ להנקה השפעה משמעותית ביותר על בריאות והתפתחות התינוק ועל בריאות האם (עדיפה הנקה חלקית על אי הנקה).
- ♥ הנקה היא שילוב של יכולת טבעית וטכניקה נלמדת.
- ♥ להצלחת הנקה נדרש רצון, התמדה, סבלנות ותמיכה.

### סימנים להנקה טובה:

- ♥ תורגש מלאות בשד, השד גמיש והחלב זורם. במידה ויש גודש, יש להניק בתכיפות, ולפי הצורך יש לשאוב עד שהשד גמיש.
- ♥ רגישות בפטמות בתחילת ההנקה היא תקינה ואמורה לחלוף תוך מספר ימים. במצב של כאב בהנקה יש לפנות ליועצת הנקה בהקדם.
- ♥ התינוק מתעורר ומבקש לינוק לפחות 8-12 פעמים ביממה (אם אינו מתעורר יש להעיר אותו כל 3 שעות).
- ♥ מהיום החמישי תשמעי קולות בליעה ותחושה של שחרור בשד לאחר הנקה.
- ♥ מהיום החמישי, יהיו במהלך היממה, לפחות 5 חיתולים עם שתן ולפחות 3 חיתולים עם יציאות רכות בצבע צהוב.
- ♥ התינוק יחזור למשקל הלידה תוך כשבועיים.
- ♥ בשבועות הראשונים תינוקות יונקים במקבצים (כמה יניקות ברצף) ובעיקר בלילה.
- ♥ בלילות (בשבועות הראשונים) התינוקות ערניים מאד ורוצים לינוק הרבה, יתכן והתינוק לא ירצה לישון בעריסה וירגע רק בזרועותיך.

### במידה והתינוק לא יונק ישירות מהשד:

- ♥ יש לשאוב לפחות כל 3 שעות (גם בלילה) כדי לשמור על ייצור החלב ולהימנע מגודש.
- ♥ את החלב יש לתת לתינוק כל 3 שעות בהאכלה איטית (תחושת השובע מגיעה רק לאחר כ- 20 דקות).
- ♥ יש להקפיד על שאיבה 8 פעמים ביממה גם אם לא יוצא או יוצא מעט חלב.
- ♥ יש לפנות ליועצת הנקה בהקדם האפשרי להמשך יעוץ הנקה.

### אחסון חלב אם שאוב:

הערות	משך אחסון אפשרי	משך אחסון מומלץ	טמפרטורה	אופן האחסון
-	עד 6 שעות	3-4 שעות	16-29°C	טמפרטורת החדר
לשמור על מגע רציף בין הקרחום לכלי עם החלב. להעביר למקרר בהקדם האפשרי	עד 24 שעות	-	-	צידינית אטומה עם קרחום
לאחסן בחלק האחורי של המקרר	5-8 ימים	3 ימים	4°C או פחות	חלב טרי במקרר
לאחסן בחלק האחורי של המקרר	עד 24 שעות	-	4°C או פחות	חלב שהוקפא ומופשר במקרר
לאחסן בחלק האחורי של המקפיא	עד 12 חודשים	6 חודשים	-18°C או פחות	במקפיא בעל דלת נפרדת מהמקרר או במקפיא נפרד (הקפאה עמוקה)

הוראות מפורטות יותר לגבי אחסון חלב, הפשרה וחימום חלב, ניתן לקרוא באתר משרד הבריאות.

### פנייה לעזרה בהנקה:

- ♥ מומלץ לפנות ליועצת הנקה להערכת מצב ההנקה תוך 72-48 שעות מהשחרור מבית היולדות.
- ♥ דרך טיפת חלב ניתן לפגוש יועצת הנקה. דרך קופת החולים ניתן לקבל ייעוץ טלפוני ומפגש עם יועצת הנקה בהשתתפות הקופה.
- ♥ ניתן גם להזמין יועצת הנקה דרך רשימת יועצות האיגוד הישראלי ליועצות הנקה מוסמכות [www.ialc.org.il](http://www.ialc.org.il)
- ♥ ארגון לה לצה' - נותן יעוץ טלפוני ותמיכה בהנקה ללא עלות, בטל' 1599-525-821



ותקפה לאנא שלי שאתיקה אותי