

הנקה לאחר לידה

עלון
ליולדת!



מחלקת ילודים
לניאדו
מרכז רפואי צאנז

מסונף לבית הספר לרפואה ע"ש אדלסון ▼ אוניברסיטת אריאל בשומרון

חשיבות ההנקה

הנקה היא הדרך העדיפה והמומלצת על ידי כל ארגוני הבריאות בארץ ובעולם להזנת התינוק.

מומלצת הנקה בלעדית בששת החודשים הראשונים והנקה בשילוב מזון ביתי בין גיל חצי שנה לשנה לכל הפחות. הנקה מעבר לגיל שנה תורמת למערכת החיסונית והתפתחות המוח ומומלצת לפחות עד גיל שנתיים. בהמשך מומלץ להניק כל עוד האם והתינוק מעוניינים בכך.

▶ חלב אם מותאם בדיוק לצרכים התזונתיים של כל תינוק, משתנה לפי צרכי התינוק וגילו וקל לעיכול.

▶ גופו של התינוק מצפה למרכיביו של חלב האם כדי להמשיך ולהתפתח בדרך הטובה ביותר.

▶ חלב אם מורכב מכ-260 מרכיבים חשובים להתפתחות ובריאות התינוק (בתמ"ל - פורמולה לתינוק, יש רק כ-40 מרכיבים, על בסיס חלב פרה)

▶ חלב אם זמין בכל רגע ובכמות הנכונה, בטמפרטורה המתאימה והוא בטוח לשימוש.

▶ חלב אם ראשוני - קולוסטרום - עשיר במיוחד בנוגדנים החיוניים לתינוק להגנתו ומניעת זיהומים.

▶ חלב אם מגן על התינוק ומפחית במידה רבה אלרגיות, דלקות אוזניים, דלקות במערכת הנשימה, ומחלות במערכת העיכול.

▶ ההנקה מונעת השמנת יתר ומחלות כרוניות בחיים הבוגרים.

▶ לחלב אם הרכב שומנים מיוחדים התורם להתפתחות השכלית ומנת משכל גבוהה יותר ולראייה תקינה אצל התינוק.

▶ ההנקה מעניקה הזדמנות לקרבה וקשר בין האם והתינוק ומהווה דרך טבעית ופשוטה להרגעה ברגעים של אי נוחות.

ההנקה משפיעה על בריאות האם מזרזת את כיווץ הרחם ומפחיתה במידה ניכרת את הסיכון למחלות סרטן שד וסרטן שחלות, למחלות לב וכלי דם ולסכרת.

ההנקה משפיעה על הסביבה והחברה חוסכת כסף למשפחה, מונעת חשיפה לשאריות פלסטיק ומתכות בבקבוקים ואריזות, מפחיתה את כמות הפסולת מייצור, שינוע ושימוש בתמ"ל, מפחיתה את הוצאות מערכת הבריאות על מחלות אקוטיות וכרוניות.

שינויים בחלב ובשד בימים הראשונים

החלב הראשוני - קולוסטרום - מיוצר בגוף האם כבר משבוע 16. הוא סמיך, מעט דביק ויכול להיות שקוף צהוב ואף חום. בימים הראשונים השד מרגיש רך ואין תחושת מלאות.

הקולוסטרום - עשיר בנוגדנים המגנים על התינוק מזיהומים, כמותו גדלה מיום ליום ומתאימה לגודל קיבת התינוק הקטנטונת. ככל שהתינוק יונק יותר בימים הראשונים כך נוצר יותר חלב.

לאחר כיומיים מהלידה, השד מתמלא ומרגיש כבד וחם. החלב משתנה בצבעו והכמות גדלה באופן משמעותי.

מתי מומלץ להניק?

הנקה בחדר לידה היא הנקה חשובה ביותר - ההנקה מכווצת את הרחם ומונעת דימום מוגבר, מעבירה לתינוק את הקולוסטרום העשיר בנוגדנים ומונעת זיהומים, ההנקה עוזרת גם לפעולת המעיים ופינוי המקונוים (צואה כהה של הימים הראשונים). הנקה בחדר לידה משפיעה בעיקר על הצלחת ההנקה בהמשך ועל ייצור החלב.

כמה פעמים ביום להניק?

לאחר ההנקה הראשונה מומלץ להניק לפחות 8-12 פעמים ביממה, במידה והתינוק לא מתעורר יש להעיר אותו לאחר 3 שעות מההנקה האחרונה.

צד אחד או שני צדדים?

מומלץ לאפשר לתינוק לסיים את היניקה מצד אחד כרצונו, להחליף חיתול אם יש צורך ולהציע את הצד השני. ייתכן והתינוק לא ירצה לינוק מיד. ניתן להציע לו שוב את השד לפי רצונו. הנקה אורכת כ 20-40 דקות בממוצע.

איך אדע שהתינוק רעב? שבע?

מומלץ להביט על התינוק ולא על השעון.
סימנים לרצון לינוק: התעוררות, הוצאת לשון וליקוק קל של השפתיים, חיפוש, הזזת הראש מצד לצד, פתיחת פה, פיהוק, הבאת היד לפה.
בכי - הוא סימן מאוחר לרעב!
תינוק שבע - יהיה רגוע ולא יחפש את השד.
הנקה עונה על צרכים רבים עבור התינוק - רעב, צמא, מציצה, גירוי השד לייצור חלב, חום, בטחון, רוגע, שינה, הפעלת מעיים.
בימים הראשונים התינוקות נוהגים לינוק מספר ארוחות קרובות מאוד זו לזו (מקבצים) ובסופן מנוחה. רוב התינוקות ינקו באופן זה בלילות הראשונים לחייהם.

עקרונות ההנקה

הנקה היא המשך טבעי להריון, אך היא גם תהליך נלמד. בימים הראשונים כשהשד רך, קל יותר להתאמן על ההנקה.
יש להצמיד את התינוק אל גוף האם, בטן אל בטן, חשוב להצמיד את התינוק להילה כששפתיו פתוחות לרווחה, כשההילה - רובה או כולה בפה התינוק. בזמן היניקה תורגש תחושת משיכה.
תינתן רגישות בפטמות בימים הראשונים ובעיקר ברגעי החיבור הראשונים אל השד. זהו מצב תקין וצפוי שיפור מיום ליום.

מה לעשות אם התינוק לא יונק?

במידה והתינוק לא יונק, חשוב מאוד להניח אותו על גוף האם - "עור לעור" כשהוא מכוסה בשמיכה.
יש להתחיל בגירוי השד ליצירת חלב ובפינוי חלב מהשד בסחיטת השד או בשאיבה כל 3 שעות. ייתכן ובסחיטות או בשאיבות הראשונות לא תצא אף טיפת חלב, זהו מצב תקין.
יש לפנות לאחות או יועצת הנקה להדרכה.

מינימום הפרדה וביות מלא

ביות מלא מאפשר הנקות תכופות וארוכות, הכרות עם התינוק ורכישת בטחון. מומלץ מאוד לשהות עם התינוק ברוב שעות היממה, גם בלילה. השהות המשותפת מאפשרת הנקה לפי בקשת התינוק, מונעת קשיי הנקה ועוזרת בייצור החלב, הנקה בלילה מונעת גודש.

אמהות בביות מלא - נחות באותה מידה כמו אמהות שתינוקותיהן בתינוקיה. לאמהות בביות מלא פחות דכאון אחרי לידה, האמהות עצמאיות יותר בטיפול בתינוק לאחר המעבר הביתה.

תינוקות בביות מלא - מקבלים מענה מהיר, אישי וקשוב לצרכיהם, הם רגועים יותר ובוכים הרבה פחות.

איך אניק בלילה?

הנקה בלילה חשובה מאוד להצלחת ההנקה ומניעת קשיי הנקה וגודש. תינוקות יונקים הנקות תכופות וארוכות בלילה וזקוקים למגע וקרבה. לעיתים קרובות התינוק רגוע רק בהנקה או בזרועותייך ויסרב לישון בעריסה - זהו מצב צפוי ותקין. הניקי הרבה ביום ומצאי לך תנוחה נוחה ובטוחה ללילה. רצוי מאוד שתהיה לצידיך מלווה ערנית במיוחד בלילות הראשונים - תמיכה בלילה תקל עליכם.



איך אדע שהתינוק מקבל מספיק חלב?

למרות שלא ניתן לראות את כמות החלב המדוייקת שהתינוק מקבל ניתן להעריך את מצב ההנקה לפי כמה סימנים:
לאורך השהות בבית היולדות האחיות עוקבות אחר שתן, יציאות, משקל ומדדים שונים נוספים - כשכל אלה תקינים, זהו סימן להנקה טובה.
במהלך ההנקה ייתכן ותחושי התכווצויות ברחם ותחושת צמא הנובעות מפעילות הורמונלית בריאה בגופך.

הסימנים להנקה טובה החל מהיום החמישי:

- ▶ תורגש מלאות בשד, השד גמיש והחלב זורם, תורגש הקלה במלאות לאחר הנקה.
- ▶ התינוק מתעורר ומבקש לינוק לפחות 8-12 פעמים ביממה, אם אינו מתעורר יש להעיר אותו כל 3 שעות.
- ▶ יישמעו קולות בליעה במהלך ההנקה ובסיומה התינוק רגוע.
- ▶ צפויות לפחות 3-4 יציאות רכות בצבע חרדל וכ- 5-6 חיתולים ספוגים בשתן ביממה.
- ▶ התינוק יחזור למשקל הלידה תוך שבועיים.



אתגרים בהנקה בימים הראשונים

בקבוק - מתן בקבוק או תוספות בבקבוק עלולות לבלבל את התינוק ולשבש את מהלך ההנקה. מומלץ להתייעץ עם יועצת הנקה לגבי הצורך בתוספת ולגבי האכלה נכונה מבקבוק.

מוצץ - מומלץ לא להציע מוצץ לתינוק יונק עד התבססות ההנקה, מוצץ עלול לשבש את פעולת היניקה ולהפריע בייצור החלב.

כאב בפטמות - נגרם לרוב מהצמדות לא נכונה אל השד, מומלץ לשנות תנוחה ולפנות לעזרה, להתחיל בצד הפחות כואב, לעזור בסחיטות שד תוך הנקה, בסיום הנקה למרוח חלב אם או לנולן על הפטמה.

גודש - השד קשה, חם, כואב, זהו מצב לא תקין של עודף חלב בשד. נגרם לרוב עקב הצמדות לא תקינה לשד, או הפסקות ארוכות בין הנקות. גודש עלול להגרם מאי הנקה בלילה.

מניעה וטיפול - הנקות תכופות ביום ובלילה כבר מהלידה, עיסוי וריכוך השד לפני ההצמדה לשד, חיבור עמוק לשד, קומפרסים קרים. שאיבה לפינוי עודפי החלב לפי הצורך, פנייה לעזרה בהנקה.

לאן פונים בשאלות על הנקה?

- ▶ לאחות המופקדת על חדרך במהלך השעות בבית היולדות.
- ▶ ליועצת הנקה מוסמכת דרך קופת החולים, טיפת חלב ובאופן פרטי.
- ▶ לארגון לה לצייה 1599-525-821 בחינם.
- ▶ לאיגוד הישראלי ליועצות הנקה מוסמכות www.iacdc.org.il

פתאומה, סבלנות ופנייה לעזרה עפי הצורך הם האתגורן העיקרי מוצמדת ומאנקה.

נשמח לענות על כל שאלה או בקשה

יילודים א': 09-8604650

יילודים ב': 09-8609121

© כל הזכויות שמורות לבית חולים לניאדו



מסונף לבית הספר לרפואה ע"ש אדלסון ▼ אוניברסיטת אריאל בשומרון

רחוב דברי חיים 16 קרית צאנז, נתניה | 09-860-46-66 | www.laniado.org.il

98000201