

הצמדת התינוק לשד

התנוחה המומלצת להצמדת ילוד לשד היא תנוחה הנקראת "תנוחת מעבר".
על מנת להעניק לתינוק את התנאים האופטימאליים לתפיסה מוצלחת את השד, מומלץ להשתדל להצמיד אותו בדרך זאת בתקופת ההנקה הראשונה, וגם בהמשך לפי הצורך.
התנאים הבסיסיים להצמדה מוצלחת נכונים תמיד, גם כשמדובר בהנקה בכל תנוחה אחרת.

ישיבת האם

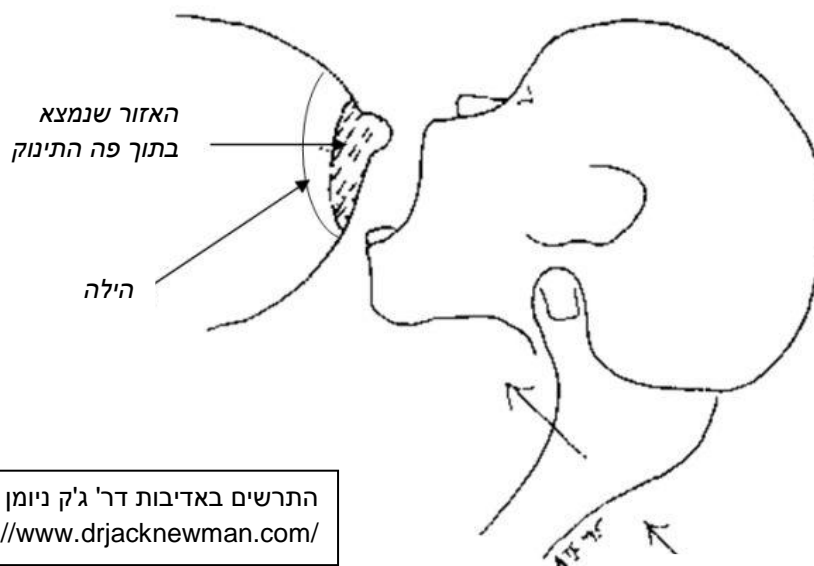
מומלץ לשבת בנוחות, בתנוחה זקופה, אך נינוחה, על ספה או כורסא רחבה ללא מסעדים לידיים שמגבילים את מיקום התינוק בחיק האם.
ניתן להיעזר בכריות מיטה רגילות כדי ליצור תמיכות בגב האם, מתחת לתינוק ולצרכים נוספים.

מה עושות הידיים של אמא?

היד בצד של השד שממנו מניקים - תומכת בשד מלמטה ומהחלק החיצוני שלו.
היד הנגדית לשד שממנו מניקים - אווזת בתינוק.
היד שאווזת בתינוק תומכת בעזרת האצבעות באזור העורף-שכמות, ולא מונחת על הראש.
האצבע המורה תומכת בראש התינוק מלמטה, בקטע שבין הלסת לאוזן.

מיקום התינוק

התינוק מונח על הצד, בטנו מול בטן האמא, ברכיו מתחת לבית השחי הרחוק מהשד שממנו מניקים, קצה הפטמה של האמא נמצא מול האף שלו או הקטע שבין השפה העליונה לאף שלו.



קרבי את התינוק אל השד תוך
תמיכה בעורפו. הקפידו שהסנטר
יפגוש ראשון את השד

איך מצמידים את התינוק לשד?

השד נשאר במקום, נתמך ביד, הפטמה מופנית "החוצה". בשום שלב השד לא "רודף" אחרי התינוק אלא נשאר במקומו הטבעי.

מקרבים את התינוק אל השד, יוצרים מגע בין פניו לבין הפטמה כדי לגרות את רפלקס פתיחת הפה, וכאשר רואים שהפה פתוח בשיאו, מביאים את התינוק אל השד בתנועה מעט נמרצת כאשר סנטרו פוגש ראשון את השד, השפה התחתונה רחוקה מהפטמה והשפה העליונה בקושי עוברת את הפטמה בסוף המהלך. התינוק בעצם "מולבש" על השד והפטמה נכנסת לעומק פיו הפעור. במקביל לתנועת ההצמדה, לוחצים על השד כאשר הוא בפי התינוק כדי לזרז מעט את תהליך זרימת החלב ולהקל על התינוק להתארגן לפעולת היניקה.

התינוק היונק מנקודת מבט של האם



ראש מוטה מעט לאחור
הסנטר שקוע היטב בשד
תמיכה טובה בעורף - שכמות

התרשים באדיבות דר' ג'ק ניומן
<http://www.drjacknewman.com/>

כאשר התינוק מונח על השד, חשוב שהוא יהיה צמוד היטב מאזור השכמות, ראשו מוטה קצת לאחור, סנטרו שקוע בשד ואפו משוחרר לנשימה. בהצמדה נכונה אנו אמורות לראות חלק יחסית גדול של הילה מבצבץ מעל לשפתו העליונה של התינוק, ואילו חלק קטן יותר (אם בכלל) מבצבץ מתחת לשפתו התחתונה. דבר זה מאפשר לנו לוודא שהתינוק תפס את השד בצורה לא סימטרית, שהיא הצורה הנכונה למקם את התינוק על השד. כמו כן, אנו לא אמורות לחוש בכאב בזמן יניקת התינוק