

ניהול ההנקה בבית עד שההנקה מתבססת (בערך עד גיל 6 שבועות)

- לא להסתכל על השעון, ולהניק לפי דרישת התינוק כאשר הוא מגלה סימני רעב ומחפש את השד. לזכור שהנקה היא לא רק אוכל, היא מספקת הכל לתינוק וכאשר מספקים את רצונו, הוא יקבל מספיק חלב והגוף ימשיך וייצר מספיק חלב עבורו בהמשך הדרך.
- להניק מצד אחד עד שהתינוק משחרר את השד או נרדם, לנתק אותו בזהירות, אולי להרים לגרפס/להחליף חיתול ולהציע את הצד השני – לאפשר לתינוק לינוק כמה שירצה מהצד השני, ולמרות שאולי לא ירצה כלל לינוק מהצד השני - **תמיד להציע!**
- **דפוס הנקה תקין** – תינוק הניזון מתמ"ל בבקבוק, נוטה לאכול בזמנים קבועים ולעשות באופן קבוע הפסקות די גדולות בין ארוחה לארוחה. היממה של התינוק היונק נראית אחרת. היא מתחלקת ל"זמני הנקה" ו"זמני מנוחה/שינה". ב"זמן הנקה" היונק יכול לבקש לינוק מספר פעמים שוב ושוב גם אחרי הפסקה קצרה במעין "צַבֵר הנקות". **אם כל המדדים תקינים**, כנראה שהוא מקבל חלב די צורכו ואין צורך לדאוג שמא הוא רעב.

• מדדים להנקה תקינה ומוצלחת:

1. **מספר חיתולים מלוכלכים ביממה (החל מגיל 4 ימים):** 4-5 פעמים ומעלה חיתולים עם קקי ביממה ו/או 6 פעמים ומעלה חיתולים עם פיפי ביממה.
2. **משקל** – התינוק צריך לעבור את משקל הלידה שלו תוך לא יותר משבועיים ולעלות בממוצע לכל הפחות כ 150 גרם בשבוע. כמובן שעליה גבוהה מכך טובה גם היא. אנא, דאגו לשקול את התינוק בטיפת חלב לראשונה כיומיים-שלושה אחרי השחרור מבית היולדות, ולאחר מכן סביב גיל שבועיים.
3. **מצב כללי של התינוק** – האם הוא רגוע? נראה מרוצה עם תום ההנקות? לא אפאטי? האם הוא גם עושה פה ושם הפסקות בהנקה?
4. **מצב הפטמות*** – בהנקה תקינה, האם המניקה לא סובלת מפצעים או כאבים בפטמות בזמן ההנקה.

***טיפול בפטמות פצועות** - במקרה של פצעים או סדקים, ניתן למרוח על הפטמות משחות "פיורלאן" או "לאנסינו". חשוב לדעת שברוב במקרים מריחת משחה לא מספיקה, **ריפוי הפצעים יתאפשר רק כאשר תתוקן תפיסת התינוק את השד.**

אם אחד או יותר מהמדדים הנ"ל לא תקינים, מומלץ להתייעץ בהקדם האפשרי עם יועצת הנקה.

קפיצות גדילה – צפויות לקרות בערך סביב גילאי 3 ו 6 שבועות ו 3 ו 6 חודשים או בכל דפוס כזה או אחר (לא תמיד חשים בהן במובהק). בימים אלה רצוי להניק הרבה ולקבל עזרה ולא להתפתות לתת תוספות בבקבוק כדי לאפשר לגוף להעלות את כמות החלב בהתאם לצרכי התינוק – כל זאת בתנאי שמשקל התינוק תקין וההנקה מתנהלת כראוי.

מידע בנושאי הנקה ורפואה

- **תרופות והנקה** – בניגוד למה שרבים חושבים (גם אנשי מקצוע בתחום הרפואה), רוב התרופות כיום מותרות בשימוש בהנקה. הסמכות העליונה כדי לקבוע מה מותר ומה אסור בעניין זה, הוא מרכז טרטלוגי שמתמחה בנושא של תרופות בהנקה ובהריון. בכל מקרה של צורך בשימוש בכל תרופה שהיא במהלך ההנקה מהרגע הראשון ועד הגמילה, ובמיוחד כשהמניקה מקבלת הוראה להפסיק להניק באופן מוחלט או זמני, מומלץ מאוד להתקשר ולברר ספציפית לגבי כל תרופה.

המרכז הטרטלוגי בבי"ח בילינסון בניהול פרופ' מרלוב: 03-9376911
למקרים דחופים – מרכז הרעלות רמב"ם (24 שעות ביממה): 04-8541900

- **במקרה שיש צורך ביועצת הנקה שהיא גם רופאה** - ניתן לפנות למרכז הרפואי להנקה במושב אודים, לד"ר מירי ליבוביץ' שהיא רופאת משפחה ויועצת הנקה מוסמכת. הכוונה למקרים של חוסר עליה מספקת במשקל, חשד לפטריה בפטמה ו/או בפה התינוק, פצעים וכאבים קשים במיוחד בפטמה ו/או בשד שדורשים טיפול תרופתי שמצריך מרשם רופא, כל מקרה שמערב סוגיות הנקה עם סוגיות בריאות של הילד או של האמא. הטיפול ניתן באופן פרטי ואך ורק במרפאה באודים עצמה, ללא ביקורי בית. טלפון: 09-8858256

שאיבת חלב אם

- **שאיבת חלב** – כעקרון לא מומלץ להתחיל לשאוב ולתת בקבוק בכלל עד שההנקה מתבססת, כשהתינוק מגיע בערך לגיל חודש וחצי. אך לפעמים יש צורך לשאוב גם לפני כן, מסיבות שונות.
- **שאיבת חלב לצורך הגברת יצור החלב**, או לצורך של האכלה בלעדית בחלב שאוב – מומלץ להשתמש במשאבות ברמת בי"ח, משאבות יקרות שלא ניתן לקנות אלא לשכור על בסיס יומי – חודשי. ניתן לשכור ב"יד שרה", או במקומות פרטיים כמו דרך יועצות הנקה, דיאדה בת"א, מרכז מ.ש.ש בשיכון דן וכו'.
- **חישוב מנת חלב אם בבקבוק (עד משקל 6.5 קילוגרם) -**
משקל נוכחי של התינוק $cc\ 150\ X$ = כמות ליממה שלמה. לחלק ל 8 = מנה אחת.
ממשקל של 6.5 קילוגרם ומעלה, מנה אחת של חלב היא בכמות של בין 100 ל 150 cc.

בהצלחה,
גלית לירון