

## שאיבה ואחסון של חלב אם

ההנחיות לביצוע שאיבת חלב אם משתנות בהתאם לסיבה שבגללה מתקיימת השאיבה. לרוב קיימות שלוש סיבות עיקריות לשאיבה:

- שאיבה לצרכים אקראיים - כאשר תרצי שהתינוק יקבל מדי פעם מנת חלב אחת או שתיים בבקבוק בגלל היעדרותך בזמנים לא קבועים.
- שאיבה לצורך חזרה שלך לעבודה או לימודים במשרה מלאה או חלקית כאשר בשאר הזמן התינוק ממשיך לינוק כרגיל.
- שאיבה לצורך הבאת גופך לייצור חלב, או הגברת ייצור חלב שכבר קיים במידה לא מספקת, כמו גם שאיבת חלב עבור תינוק שמסיבות שונות לא יכול כרגע לינוק באופן חלקי או מלא.

כל אחת מהסיבות מצריכה התנהלות מעט שונה ולכן בראש ובראשונה בדקי לאיזו קבוצת אמהות את שייכת על מנת שתוכלי להתמקד בהוראות וההסברים שרלוונטיים עבורך.

### בחירת סוג המשאבה

קיימים שלושה סוגים עיקריים של משאבות חלב אם:

1. משאבות ידניות
  2. משאבות חשמליות ביתיות (ברוב המקרים קיימת בהם אפשרות להפעלה בעזרת סוללות)
  3. משאבות חזקות במיוחד שעלותן גבוהה יחסית וחלק מהן ניתן רק לשכור במקומות המיועדים לכך.
- לפני שממהרים לרכוש משאבה כדאי לעצור רגע ולחשוב לאיזו מטרה עומדת לשמש המשאבה מכיוון שלעיתים מדובר בהוצאה כספית לא קטנה וכדאי שתוודאי שאת משתמשת במשאבה המתאימה לצרכיך.
- עבור שאיבות לצרכים אקראיים או לצרכי חזרה לעבודה, ניתן להשתמש במשאבה ביתית, חשמלית או ידנית אשר זמינה לרכישה מיידית במקומות רבים ובטווחי מחיר מגוונים, בהתאם לרצונך ויכולותיך.
  - עבור שאיבות אינטנסיביות במיוחד כמו במקרים של צורך בהבאת הגוף לייצור חלב, הגברת ייצור חלב או שאיבה עבור תינוק שלא יונק, מומלץ להשתמש במשאבה חזקה יחסית, אותה ניתן גם לשכור ולא חובה לקנות, מה גם שלרוב מדובר בשימוש לתקופה מוגבלת ולא לטווח ארוך.
- לפרטים לגבי סוגי המשאבות השונים והמקומות בהם ניתן להשיג אותן ניתן לפנות אלי על מנת להתייעץ ולקבל פרטים.

## עניינים טכניים

שאיבת החלב דורשת מעט מיומנות ותשומת לב לצד הטכני של הפעולות. כמו כן, לעיתים נדרשת תקופת הסתגלות של הגוף והנפש של האמא אל התחושה שהמשאבה יוצרת אצלה. יש נשים שיגיבו היטב ובמהירות אל המשאבה ויש נשים שיצטרכו קצת יותר זמן עד שיגיעו לשלב בו הן מצליחות להפיק את המיטב מהשאיבה.

השאיבה עצמה לא אמורה לכאוב. יש נשים אשר חוות תחושה מסוימת של חוסר נעימות, אבל אם את חשה בכאב, עצרי את השאיבה ובדקי את הדברים הבאים:

- קראי שוב את הוראות הרכבת המשאבה והפעלתה.
- הקפידו להתחיל את פעולת השאיבה מהעוצמה הנמוכה ביותר והעלי את העוצמה בהדרגה תוך הקשבה לתחושותיך.
- במקרים מסוימים כדאי לפנות למשווקי המכשירים או הגוף ממנו שכתר את המשאבה כדי לוודא את תקינות המכשיר.

## שמירה על היגיינה

לפני תחילת השאיבה מומלץ לשטוף ידיים במים וסבון.

לפני השימוש הראשון במשאבה צריך לבצע סטריליזציה לחלקים המיועדים לכך לפי הוראות היצרן בהרתחה או בעזרת סטריליזטור של מיקרוגל.

עם תום השאיבה רצוי מאוד לשטוף את חלקי המשאבה שבאים במגע עם החלב במים חמים וסבון ולייבשם היטב.

בהמשך ניתן לבצע סטריליזציה לחלקי המשאבה כמו גם לבקבוקים והפטמות כפעם-פעמיים ביום (אלא אם התקבלה הנחייה אחרת על רקע רפואי שלך או של התינוק), אבל בכל מקרה, לא לוותר על הרחיצה במים חמים וסבון.

## מתי לשאוב

מכיוון שפעולת השאיבה היא לעיתים לא מאוד נעימה, כדאי לנסות להגיע למצב בו היא תדרוש כמה שפחות זמן והתעסקות ועם זאת, תניב את התוצאות הטובות ביותר. גם כאן, ניהול השאיבה לתלוי בסיבה לקיומה:

- שאיבה לצרכים אקראיים - מומלץ לשאוב כאשר השד מלא יחסית - זאת אומרת - שד שהתינוק לא ינק ממנו. בחרי שעה במהלך היממה שבו נוח לך לפנות זמן לשאיבה והשד מרגיש מלא. אצל רוב הנשים זמן כזה קיים בשעות הבוקר. תוכלי לבחור האם לשאוב משד אחד ולאחר מכן להניק את תינוקך מהשד השני, או לחילופין לשאוב משני השדיים ולאחר מכן להניק את תינוקך משני השדיים. אין עדיפות לשיטה אחת, כדאי לך לנסות את שתיהן ולראות מה הכי מתאים עבורך ועבור תינוקך.

- שאיבה עקב חזרה לעבודה - כשבועיים לפני החזרה לעבודה אולי תרצי לשקול לבנות לך "סטוק" קטן של חלב כדי שלא תהיי לחוצה בימים הראשונים להיעדרותך. במקרה זה, כדאי לבצע את הפעולה שצוינה לעיל במשך מספר ימים לפני חזרתך לעבודה. בזמן שבו כבר חזרת לעבודה ואת נמצאת בנפרד מתינוקך, מומלץ לך לשאוב כל 3 שעות בערך, בהתאם ליכולת שלך. את החלב ניתן לאחסן בקירור ועם החזרה הביתה לקחת אותו איתך.
- השאיבה לצרכי הגברת ייצור חלב, או במקום הנקה - מומלץ לנסות לשאוב בהתאמה למספר הפעמים שהתינוק אוכל מבקבוק (כ 8 פעמים ביממה) ובכל מקרה לנסות לא לפתוח פערים גדולים מדי בין השאיבות על מנת לא להקשות על תהליך עידוד הגוף לייצור החלב.

### **המלצות לשאיבה מוצלחת:**

נסי למצוא מקום וזמן בהם תוכלי להרגיש נינוחה ורגועה. כדאי לשבת בנוח, להרגיע את הנשימה, אולי לשתות מעט מים או לעשות מקלחת חמימה, או כל פעולה אחרת שתגרום לך להרגשה טובה. עסי מעט את השד ואת הפטמות כדי לגרות את רפלקס שחרור החלב. דמייני את תינוקך יונק, את פניו, את קול בכיו. תוכלי אפילו להסתכל בתמונתו או להריח בגד שלו. אם שיטה זאת לא עובדת, נסי ללכת דווקא בכיוון ההפוך - התנתקי מהפעולה שעומדת להתרחש, צפי בטלוויזיה, גלשי באינטרנט, או כל דבר אחר שעשוי לעזור לך. רפלקס שחרור החלב מופעל אצל כל אשה בנסיבות אחרות וכל שיטה שתעבוד, היא זאת שמומלץ לך להשתמש בה.

### **אופן השאיבה:**

כדאי למקסם את הוצאת החלב מהשדיים, ובהנחה שאת משתמשת במשאבה ששואבת רק מצד אחד בכל פעם (המצב בנפוץ יותר) כדאי לשאוב לסירוגין משני השדיים:

1. שאבי מצד אחד למשך של 5-7 דקות ואז עברי לשאוב מהצד השני למשך זמן זהה.
2. חזרי לשד הראשון ושאבי ממנו 3-5 דקות ושוב עברי לשד השני.
3. חזרי בפעם האחרונה לשד הראשון ושאבי ממנו 3-2 דקות וכך גם בשד השני.

במידה ואין לך זמן או חשק לבצע את כל סדר הפעולות, מומלץ לך לבצע שאיבה קצרה יותר, אבל לא לדלג לגמרי על השאיבה.

### **אחסון החלב:**

- את החלב השאוב ניתן לאחסן בבקבוקים או שקיות סטריליים המיועדים לכך ואותם ניתן לקנות ברשתות הפארמים השונות.
- מומלץ לכתוב על השקית או הבקבוק את התאריך שבו נשאב החלב.
- מומלץ לשמור את החלב בכמויות קטנות על מנת שניתן יהיה להפשיר ולחמם את הכמות הרצויה מבלי שיהיה צורך לזרוק חלב שלא נאכל.

### שמירת החלב לטווח קצר:

- בטמפרטורת החדר (22-18 מעלות צלזיוס) ניתן לשמור אותו לזמן של כחמש שעות.
- במקרר (על המדף, לא בדלת) ניתן לשמור אותו כשבוע.

### שמירת החלב לטווח ארוך:

- ניתן להקפיא חלב אם למשך של 3 חודשים במקרר בעל דלת תא הקפאה נפרדת, בעומק התא (לא בדלת)
- בהקפאה עמוקה ניתן לשמור את החלב לתקופה של חצי שנה.

### לקראת האכלת התינוק - דברים שחשוב לדעת:

- צבעו של חלב האם יכול להיות בגוונים שונים, מלבן דרך צהבהב ולעיתים אף עד כחלחל. צבעים אלה תקינים.
- טעמו של החלב משתנה בהתאם לתזונת אמו. זהו מצב תקין וטבעי והתינוקות מורגלים בכך.
- בחלב אם שעומד מספר שעות ניתן לעיתים לראות את השומן שבו צף למעלה. זה לא אומר שהחלב מקולקל. זוהי תופעה רגילה ותקינה. על מנת "לאחד" את מרכיבי החלב השונים עלייך לערבב קלות את החלב בתנועות סיבוביות עדינות.
- ניתן לתת לתינוק חלב אם שאוב במקרה ואמו לוקחת תרופות מותרות בהנקה עקב מחלה (גם במקרה של דלקת בשד) אך במקרים אלה לא כדאי לשמור את החלב לטווח ארוך אלא להשתמש בו בהקדם.
- ניתן להאכיל את התינוק גם במקרה שיש דם בחלב. למרות שהרעיון לא נעים לנו למחשבה, לא ייגרם לתינוק שום נזק עקב כך שהחלב עצמו הוא תוצר של הדם)

### ערבוב של חלב משאיבות שונות

- אם את מעוניינת לתת את המנות המעורבבות בזה הרגע, אין שום בעיה לערבב חלב משאיבות בזמנים שונים, גם אם אחת מהמנות שהתה במקרר והשנייה נשאבה לפני רגע.
- במקרה ואת מעוניינת לשמור את שתי המנות, הביאי את החלב ה"חדש" עד לטמפרטורה של החלב ה"ותיק" ורך לאחר מכן אחדי אותן. באופן כללי, אם מדובר בשמירה של שתי המנות, עדיף לא לאחד את המנות אלא לכתוב על כל אחד מכלי האחסון את תאריך השאיבה ולהשתמש קום במנה ה"ותיקה" יותר.

### הפשרה וחימום של חלב אם:

- באופן כללי אין בעיה להאכיל תינוק בחלב בטמפרטורת החדר, כל עוד הוא מסכים לכך.
- חלב ששהה במקרר ניתן להוציא מהמקרר אל השיש ולתת אותו לאחר כ 5-4 שעות לכל היותר.
- חלב קפוא ניתן להוציא אל השיש ולתת לאחר מספר שעות, או להוציא מהפריזר ולהפשיר מיידית מתחת למים חמימים זורמים או בעזרת הטבלה בקערית של מים חמימים.

- בכל מצב - אין לחמם חלב אם או כל מזון אחר לתינוקות במיקרוגל! הדבר עלול לגרום לכוויות מסוכנות וכמו כן החימום במיקרוגל הורס את החומרים התזונתיים החשובים שבחלב.
- אין לחמם את חלב אם בטמפרטורה גבוהה מ 60 מעלות, חימום יתר הורס את החומרים התזונתיים בחלב.
- חלב שהופשר או חומם - יש להשתמש בו תוך 4 שעות לאחר ששהה בטמפרטורת החדר (18-22 מעלות)
- אם התינוק לא אכל את כל חלב האם שבבקבוק, ניתן להכניסו למקרר ולתת אותו תוך לא יותר מ 4 השעות הבאות. אם לאחר זמן זה החלב לא נאכל, אנא, שפכי אותו ואל תשתמשי בו.