



# הנקה צעדים ראשונים



**ליס**

בי"ח לילודות ונשים

3..... צעדים ראשונים בהנקה

4..... תנוחות הנקה וחיבור לשד

5..... חיבור טוב לשד - המפתח להנקה מוצלחת

7..... יממה ראשונה - להתחלה מוצלחת בהנקה

7..... יממה שניה - התינוק מתעורר!

8..... יממה שלישית - כניסת החלב

8..... לאחר השחרור - סימנים להנקה תקינה

9..... תינוק עם צרכים רפואיים מיוחדים

9..... קשיים נפוצים בראשית ההנקה

10..... סחיטה ידנית של חלב אם - טכניקת מרמט

10..... הפעלת רפלקס שחרור חלב - הגברת זרימת חלב

11..... סחיטה ידנית של חלב אם

13..... שאיבת חלב אם

15..... טיפול בחלב שאוב



אמא יקרה, מזל טוב!

הימים הראשונים לאחר הלידה משמעותיים ביותר לבניית בסיס יציב להנקה מוצלחת. ההנקה היא תהליך למידה הדדי, שילוב של אינסטינקט ומיומנות, שעל האם והתינוק לפתח יחד בהדרגה.

שימי לב, ההנחיות בחוברת זו מתאימות לתינוקות בריאים אשר נולדו במשקל תקין ובמועד. את מוזמנת להתייעץ אתנו לגבי כל מצב ייחודי. אנו שמחות שבחרת ללדת איתנו בליס. צוות יועצות ההנקה שלנו נמצא כאן בכדי לסייע לך בהנקת תינוקך בימים הראשונים. אנו מאחלות לך בהצלחה ובהנאה!

צעדים ראשונים בהנקה

חשיבות ההנקה

- ההנקה הינה המשך טבעי לתהליך ההיריון והלידה, ותורמת משמעותית לבריאות התינוק והאם, בטווח הקצר והארוך.
- תועלות ההנקה לאם ולתינוק מוכחות וידועות מזה שנים רבות, ועל כן משרד הבריאות מעודד הנקה בלעדית למשך ששת החודשים הראשונים לחיי התינוק, והמשך הנקה בשילוב מזון מוצק עד גיל שנה לפחות.
- חלב אם הינו המזון המתאים ביותר לתינוק מבחינת הרכבו וכמותו. הוא משתנה בהתאם לצרכי התינוק, תמיד זמין ותמיד בטמפרטורה הנכונה.

באיזו תדירות רצוי להניק?

- רוב התינוקות יונקים בתדירות גבוהה- בין 8-12 פעמים ביממה.
- לא כל הנקה תמשך אותו זמן, חלקן יהיו קצרות וחלקן ארוכות.
- המרווחים בין הארוחות אינם קבועים ואינם שווים.
- בשבועות הראשונים אין הבחנה בין יום ולילה.
- יש לאפשר לתינוק לינוק עד שהוא מתנתק מהשד, ואז להציע לו את השד השני.
- תינוקך מסיים לינוק כאשר הוא נראה מאוד רדום ומשחרר את הפטמה מפיו בעצמו.
- הנקה על פי דרישת התינוק תבטיח כי גופך ייצר חלב לפי צרכיו.
- בתקופה הראשונה, אם התינוק אינו מתעורר לאחר שלוש שעות שינה, מומלץ ליזום את ההנקה הבאה.

## איתותי הנקה של התינוק



- התינוק מאותת על רצונו לינוק במספר סימנים: מתחיל להתעורר באיטיות, מזיז את ראשו מצד לצד, פותח את פיו ושולח לשון החוצה.
- כאשר תינוקך שוהה לצדך, תוכלי להבחין במהירות בסימנים אלה ולהתחיל בהנקה עם תינוק רגוע שאינו מאד רעב.
- בשלב הבא התינוק יתחיל להביא את ידיו לכיוון פיו ופניו.
- אם איתותיו לא נענו, התינוק יתחיל לבכות.
- בכי הינו סימן מאוחר לרצון לינוק, והוא מקשה על התינוק להתחבר לשד.

## תנוחות הנקה וחיבור לשד

### תנוחה קלאסית

- שבי בנוחות והשעני אחורה.
- הניחי את התינוק עליך בטן לבטן.
- תמכי בתינוק בעזרת זרועך בעדינות.
- בתנוחה זו, אין עומס על הזרוע או על הגב.
- התינוק יכול לשכב בכל זווית שנוחה לך - אנכית או אופקית וכל מה שביניהן.



- כאשר את נשענת אחורה והתינוק מונח עליך, כוח הכבידה עוזר לתינוק להשתמש ברפלקסים שלו.
- התינוק יטה את ראשו אחורה בעודו פותח פה גדול, ואז יוריד את הראש ויתחבר אל השד.

### תנוחת מעבר

- שבי בנוחות והשעני מעט אחורה.
- הניחי את התינוק עליך בטן לבטן.
- תמכי בתינוק לאורך גופו עד העורף בעזרת היד המנוגדת לשד.



- שימי לב, אין להחזיק מאחורי ראש התינוק!
- בעזרת היד השנייה, ניתן לעצב את אזור העטרה בכדי לעזור לתינוק להתחבר.
- כאשר התינוק מתחבר ויונק, החליפי בעדינות בין הידיים בכדי לעבור לאחיזה נוחה יותר.
- תנוחה זו מתאימה לתינוקות אשר צריכים עזרה בהכוונה ותמיכה.

### תנוחת שכיבה

- שכבי על הצד כאשר ברכיך כפופות מעט.
- הניחי את התינוק על צדו, כאשר כל גופו צמוד אליך.
- את יכולה לתמוך מאחורי גבו בידך או בעזרת שמיכה מגולגלת.
- תנוחה זו עוזרת לך לנוח ולהרפות במהלך ההנקה.



### שימי לב לבטיחות התינוק במיטה!

### תנוחת צד

- הניחי כרית מאחורי הגב וכרית לצדך.
- התינוק שוכב על הצד צמוד לגופך כשזרועך תומכת בגופו וכף ידך תומכת בשכמותיו.
- שימי לב, אין להחזיק מאחורי ראש התינוק!
- בעזרת היד השנייה, ניתן לעצב את אזור העטרה בכדי לעזור לתינוק להתחבר. לאחר מכן ניתן לשחרר את היד.
- תנוחה זו מתאימה לנשים לאחר ניתוח קיסרי אשר רוצות להימנע מהפעלת לחץ על הבטן, ולאימהות לתאומים, כיוון שניתן להניק כך שני תינוקות בו זמנית.



## חיבור טוב לשד - המפתח להנקה מוצלחת!

- בכל תנוחה שתבחרי, עקרונות החיבור לשד נשארים זהים.
- תינוק שמתחבר רק על הפטמה או במיקום לא נכון, עלול להתקשות בהעברת חלב וכן להכאיב או לפצוע.
- חיבור טוב לשד הוא חיבור עמוק, יציב, שבו שפתי התינוק מופשלות ונחות בעדינות על השד, והפטמה נמצאת עמוק בתוך הפה ואינה מתחככת או נמעכת.

### איך מגיעים לחיבור כזה?

- ראשית, חשוב לשמור על גוף התינוק מופנה אל האמא, ולתמוך בו בצורה שמאפשרת לו תנועה אך גם שומרת עליו קרוב ויציב.
- כאשר הפטמה מגרה את פני התינוק, מופעל רפלקס חיפוש - "רוטינג", אשר גורם לתינוק להפנות את פיו אל מקור הגירוי. זהו כבר השלב הראשון בדרך לחיבור!
- מיקום טוב של התינוק, הוא כזה המביא אותו למצב שבו הפטמה מגרה את שפתו העליונה וגורמת לו להטות את ראשו מעט לאחור.
- כל אמא יכולה לבחור לעזור לתינוקה בצורה שמתאימה לה - להבליט את הפטמה בעזרת האצבעות, לגרות את התינוק לפעולה ועוד.



### איך אפשר לדעת שהחיבור טוב?

- ההנקה אינה כואבת, הפטמה יוצאת מפה התינוק כשהיא עגולה ושלמה.
  - התינוק מרוצה ופעיל במהלך ההנקה ונשאר יציב על השד.
- מומלץ להימנע משימוש בפטמות מלאכותיות - מוצץ, בקבוק ופטמות סיליקון, עד להתבססות ההנקה. הדבר עלול להקשות על התינוק להתחבר לשד ולפגוע בייצור החלב.

## יממה ראשונה - להתחלה מוצלחת בהנקה

- לאחר הלידה, כדאי מאד להחזיק את תינוקך במגע עור לעור ולעודדו להתחבר לשד ולינוק. הנקה כמה שיותר קרוב למועד הלידה, תורמת לביסוס מהיר יותר.
- לעתים, לוקח לתינוק זמן להתאושש מהלידה, והוא עלול להיות ישנוני למדי. מגע עור לעור, ריח השד ומגע קולוסטרום על שפתי התינוק, יעזרו לתינוק להתעורר ולחפש לינוק.
- גופך מייצר קולוסטרום. זהו החלב הראשוני המיוצר כבר במהלך ההיריון.
- קולוסטרום הוא סמיך, מגיע בכמויות קטנטנות ובמגוון של צבעים - שקוף, צהבהב, כתום ואפילו חום וירקרק לפעמים.
- הקולוסטרום עשיר מאד בנוגדנים, ויטמינים ומינרלים, וזה בדיוק מה שהתינוק צריך כשהוא יוצא מהרחם לאוויר העולם, הן מבחינת הרכב והן מבחינת כמות.
- תפקידו של הקולוסטרום הוא הרבה יותר מאוכל! הוא גורם לתינוק להפריש את המקוניום (הצואה העוברית) ובכך מנקה את המעי. הוא תורם לשגשוג החיידקים הטובים במעי התינוק ובכך יוצר פלורה בריאה. הוא נותן לתינוק אנרגיה ושומר היטב על רמות סוכר מאוזנות בדם, ועוד ועוד.
- אם התינוק לא ינק בשעות הראשונות, את יכולה להוציא מעט מהחלב שלך ולהאכיל אותו (ראי הסבר על סחיטת קולוסטרום ב"קשיים נפוצים בראשית ההנקה").

### חיתולים

- ביממה ראשונה יש לצפות לפחות לצואה אחת ולשתן אחד.
- יציאות אלו אינן תוצאה של יניקה יעילה, אלא של מקוניום ומי שפיר במערכת העיכול של התינוק.

## יממה שניה - התינוק מתעורר!

- לקראת תום היממה הראשונה, את עשויה להרגיש שהתינוק שלך הופך להיות ערני יותר ודורש לינוק בתדירות גבוהה מאוד.
- היממה השנייה, ובעיקר הלילה השני, הינם פרק זמן אינטנסיבי ביותר בו התינוק מבקש להיות מוחזק הרבה ואינו מוכן לישון בעריסה.
- זהו סימן מצוין, שמראה שהתינוק התאושש מהלידה והוא חזק מספיק כדי לאותת לך למה הוא זקוק.
- נסי לנוח כמה שיותר במהלך היום על מנת להתמודד עם צרכי התינוק בלילה.
- כאשר תינוקך שוהה לידך, קל לך להבחין באיתותיו ולהיענות לצרכיו.
- אימהות בלידה חוזרת עשויות להתחיל לחוש שינוי בייצור החלב.

- ביממה שניה יש לצפות לפחות לצואה אחת ושני שתן צלול. הצואה עדיין מקונואלית.
- עד סוף היממה השנייה, התינוק עדיין מאבד ממשקל הלידה. איבוד משקל תקין הוא עד 10% בקירוב.

### יממה שלישית - כניסת החלב

- ביממה השלישית מתרחש שינוי בייצור החלב, והקולוסטרומ הופך ל"חלב מעבר".
- חלב מעבר הוא שופע, מימי ובהיר יותר מקולוסטרומ.
- את עשויה להרגיש ששדייך הופכים להיות כבדים וחמים יותר.
- החלב זורם היטב, התינוק יונק בקלות ולא נרדם על השד במהירות.
- הנקה בתדירות גבוהה תבטיח פינוי חלב מהשד ותמנע גודש.
- תינוק מתעורר מיוזמתו ומבקש לינוק בתדירות גבוהה.

### יציאות

- ביממה שלישית יש לצפות לפחות לשניים, שלושה חיתולים עם צואה בצבע חום ירוק, ולשלושה חיתולים עם שתן.
- הירידה במשקל אמורה להתייבב.

### לאחר השחרור - סימנים להנקה תקינה

- בשבועות הראשונים התינוק יונק 8-12 פעמים ביממה, ומתעורר לבדו להנקות.
- החל מהיום הרביעי לחיי התינוק, יש לצפות לפחות ל- 5-6 חיתולים רטובים בשתן צלול ביממה.
- החל מהיום הרביעי יש לצפות לפחות ל- 3-4 יציאות צהובות ונוזליות ביממה. לאחר גיל חודש תתכן ירידה בתדירות.
- הפטמות והשדיים אינם כואבים במשך ההנקה.
- אפשר להרגיש את היניקה, ברצף של כמה יניקות והפסקה קצרה לאחריהן.
- התינוק פעיל על השד ואפשר לשמוע את קולות הבליעה שלו.
- שדייך רכים יותר לאחר ההנקה.
- תינוק רגוע בסוף ההנקה ומשחרר את הפטמה בעצמו.
- תינוק עולה במשקל במעקב בטיפת חלב (עד גיל שבועיים יחזור למשקל הלידה).

אם אחד או יותר מסימנים אלו אינם מתקיימים, פני לסיוע מקצועי של יועצת הנקה בהקדם!

### תינוק עם צרכים רפואיים מיוחדים

- אם התינוק אינו נמצא עם אמא, מכל סיבה שהיא: פגות, בעיה רפואית אשר צפויה להמשך וכו', יש להתחיל בשאיבת חלב במשאבה מוקדם ככל האפשר בנוסף לסחיטת קולוסטרומ. היעזרי בצוות יועצות ההנקה לבניית תכנית!

### קשיים נפוצים בראשית ההנקה

#### התינוק שאינו מתחבר לשד

- אם התינוק שלך אינו מתחבר לשד או לא יונק בצורה יעילה, כדאי להתחיל להאכיל אותו בקולוסטרומ כמה שיותר מוקדם.
- ניתן לסחוט קולוסטרומ באופן ידני אל כפית פלסטיק קטנה, או לאסוף אותו במזרק עם פקק.
- כיוון שקולוסטרומ הוא סמיך מאד, סחיטה ידנית יעילה יותר בימים הראשונים מאשר שאיבה במשאבת חלב.

#### כיצד סוחטים?

- בזמן שאת סוחטת חלב, אפשר להשכיב את התינוק מולך על המיטה, או לתת למישהו אחר להחזיק אותו.
- הוצאת קולוסטרומ חשובה גם לצורך האכלת התינוק, אבל גם, ולא פחות חשוב, על מנת לאותת לגופך שיש צורך בייצור חלב. לכן, אם התינוק לא מתחבר בשעות הראשונות לאחר הלידה, התחילי להוציא חלב כמה שיותר מוקדם ותעזרי לעצמך ולתינוק להתקדם להנקה מוצלחת.
- נכון, סחיטת קולוסטרומ היא איטית יחסית, אך תינוקך לא זקוק לכמויות גדולות! מספיקים כמה מ"ל בכל פעם.
- סחיטת חלב ידנית היא טכניקה שכדאי מאד ללמוד, היא עשויה לשרת אותך רבות במהלך תקופת ההנקה!

## סחיטה ידנית של חלב אם - טכניקת מרמט

שיטת מרמט פותחה ע"י יועצת הנקה שלה מרמט - למרמט היה צורך לסחוט חלב ידנית במשך תקופה ארוכה מסיבות רפואיות. בתחילה, היא נתקלה בקושי להפעיל את רפלקס שחרור החלב כפי שמופעל בעת הנקה, על ידי התינוק. מרמט פיתחה שיטה שכוללת עיסוי של השד וטכניקת סחיטה אשר מפעילים את רפלקס שחרור החלב, אינם גורמים לאי נוחות ומביאים להפקת כמויות טובות של חלב אם.

### יתרונות השיטה

- אינה גורמת לחוסר נוחות וחוסר יעילות כמו חלק מהמשאבות החשמליות.
- אימהות רבות נינוחות יותר בזמן סחיטה ידנית מפני שזאת פעולה טבעית יותר משאיבה במשאבה חשמלית.
- המגע של עור לעור מפעיל את רפלקס שחרור החלב טוב יותר.
- זה אקולוגי.
- זה נייד, אין צורך לשאת חלקים. איך אמא יכולה לשכוח את הידיים שלה!
- זה בחינם.

## הפעלת רפלקס שחרור חלב - הגברת זרימת חלב

### 1. עיסוי בלוטות וצינוריות חלב.

- התחילי בחלק העליון של השד. לחצי חזק על השד כלפי בית החזה. הניעי לאט את האצבעות בתנועה סיבובית במקום.
- אחרי מספר שניות נתקי את האצבעות והעבירי לאזור הבא. אל תחליקי עם האצבעות על השד.
- עברי לאורך כל היקף השד מהבסיס ועד לעטרה.
- עוצמת הלחיצה ותנועות העיסוי דומות למקובלות בבדיקת שד שגרתית.

### 2. ליטוף

- הניעי את ירך בתנועת ליטוף עדינה מבסיס השד ועד לעטרה.
- עברי לאורך כל הקף השד
- פעולה זו תעזור להירגע ותעודד את הפעלת רפלקס שחרור חלב.

### 3. נייעור

- השעני מעט קדימה נערי את השדיים בעדינות. היעזרי בכוח הכבידה לשחרור החלב.



## סחיטה ידנית של חלב אם

1. **מקמי** את האגודל במקביל לאצבע והאמה במרחק של 2.5-3.75 ס"מ מבסיס הפטמה.

- היות וקיים שוני בגודל העטרה בין אישה לאישה היצמדי להנחיה זו גם אם אינה תואמת את גודל העטרה שלך.
- מקמי את האגודל מעל הפטמה בשעה 12:00 ואת האצבע והאמה מתחת לפטמה בשעה 6:00 כך שתוצר האות "C" כפי שמופיעה באיור. זאת תנוחת המנוחה.
- שימי לב שהאגודל והאצבע ממוקמות בקו אחד עם הפטמה.
- הימנעי מחפינת השד במלואו.

### 2. לחצי ישר אל בית החזה.

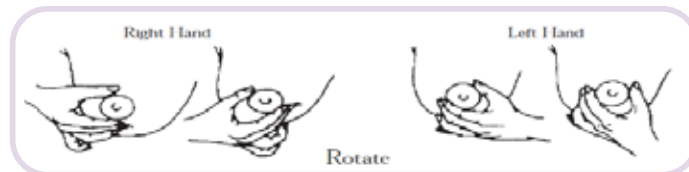
- הימנעי מלפצל את האצבעות.
- בשד גדול, קודם תרימי את השד ולאחר מכן לחצי פנימה לכיוון בית החזה.

3. **גלגלי** אגודל קדימה במורד השד כמו בלקיחת טביעת אצבע. במקביל, לחצי קודם בעזרת האמה ולאחר מכן מעזרת האצבע לכיוון הפטמה כמו בלקיחת טביעת אצבע.

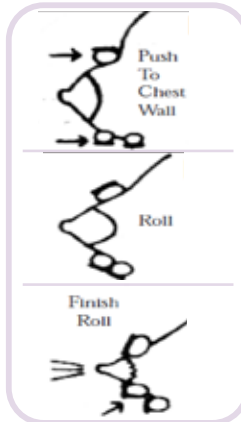
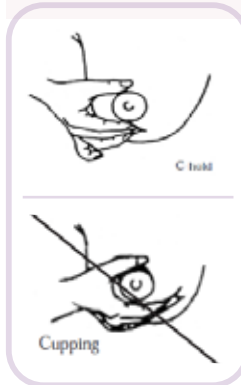
- סיימי תנועת הגלגול. תנועת האגודל מדמה את התנועה הגלית של לשון התינוק לחץ של האצבע והאמה מדמה את הלחץ הנגדי שיוצר חך התינוק על העטרה. שימי לב למיקום המשתנה של האגודל, האצבע והאמה באיורים.

4. **חזרי על הפעולה בקצב קבוע:** מקמי, לחצי, גלגלי; מקמי, לחצי, גלגלי...

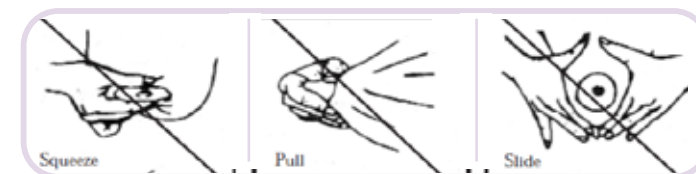
5. **שני** את מיקום האצבעות לאורך היקף השד על מנת להגיע לעוד בלוטות חלב. השתמשי בשתי הידיים בכל שד.



באיור מוצגים מיקומים שונים של האצבעות על שד ימין  
3:00-9:00, 1:00-7:00, 5:00-11:00, 6:00-12:00



מעכה חזקה מידי על השד - עלולה לגרום לשטף דם.  
 משיכה חזקה של הפטמה והשד - עלולה לפגוע ברקמת השד.  
 שפשוף חזק של השד - עלול לגרום לכוויה.



**תזמון**

- הפעולה כולה אורכת בין 20-30 דקות במידה והיא מהווה חלופה לארוחה שלמה.
- סחטי ידנית כל שד 5-7 דקות.
  - עסי, לטפי ונערי את השד כדקה אחת.
  - סחטי ידנית כל שד 3-5 דקות.
  - עסי, לטפי ונערי את השד כדקה אחת.
  - סחטי ידנית כל שד 2-3 דקות.

באם משק החלב מבוסס, השתמשי בהנחיות מעלה כהנחיות מסגרת בלבד, העריכי את זרימת החלב ושני שד כאשר הזרימה פוחתת. במידה ומשק החלב טרם התבסס, פעלי על פי ההנחיות המפורטות מעלה.

**איך מאכילים את התינוק?**

- אפילו אם התינוק לא ערני לחלוטין, ניתן להאכיל אותו בלגימות קטנטנות של קולוסטרום, מכפית או ממזרק. מספיקות כמה טיפות בכל לגימה.
- החזיקי את התינוק כאשר ראשו מוגבה מעט וטפטי את הקולוסטרום לפיו. יש לוודא שהתינוק בולע לפני הכפית הבאה.
- לרוב מספיקות כמה כפיות קטנות כדי לעורר את התינוק ולגרום לו להתחיל לחפש את השד.
- אם לא, המשיכי לתת בכל פעם קצת, עד שהתינוק מתעורר. בנוסף, כדאי להחזיק אותו במגע עור לעור על גופך.
- הכמות הממוצעת שתינוק צריך ביממה ראשונה היא כ- 5 מ"ל בכל ארוחה. כמות זו עולה בהדרגה מידי יום.



**כאבים**

- רגישות או כאב חולף בשניות הראשונות של ההנקה הינם נפוצים בימים הראשונים.
- כאבים מתמשכים, סדקים או פצעים בפטמות, אינם חלק מהנקה תקינה.
- לרוב מקור הבעיה יהיה בחיבור לא תקין של התינוק לשד.
- במידה ואת חשה רגישות בפטמות את יכולה להניח רפידות טיפוליות, או למרוח לנולין טהור.
- אם הבעיה אינה נפתרת במהרה, פני לסיוע מקצועי של יועצת הנקה!

**גודש**

- בניגוד למלאות, שהינה תופעה תקינה, גודש הוא מצב שיש להימנע ממנו.
- גודש הוא תוצאה של חלב שאינו מתפנה מהשד, ויכול להיגרם ממספר סיבות, למשל: מרווחים גדולים בין הנקות, מתן בקבוקים ומוצצים, הימנעות מהנקה בלילה או יניקה לא יעילה של התינוק.
- את עלולה להרגיש שהשד חם, נוקשה ובצקתי. תתכן עלייה קלה בחום הגוף.
- הטיפול היעיל ביותר בגודש הוא מניעה!

**אם נוצר גודש, יש לטפל בו:**

- להניק לעתים קרובות.
- להניח קומפרסים קפואים על השד בין ההנקות.
- לסחוט או לשאוב חלב להקלה.
- לא להתקלח במים חמים, לקשור את השדיים או להגביל שתייה!
- שאיבה אינה גורמת לגודש! הימנעות משאיבה תפגע בייצור החלב.

**שאיבת חלב אם**

**מדוע לשאוב?**

- אם התינוק אינו מסוגל לינוק (למשל פגים).
- כאשר התינוק עדיין אינו מתחבר לשד או אינו יונק ביעילות.
- כשהתינוק זקוק לתוספת על פי המלצה מקצועית.
- אם קיים צורך להגביר את כמויות החלב.
- חזרה לעבודה.

## באיזו משאבת חלב כדאי להשתמש?

- בחירה במשאבה מתאימה היא לפי הסיבה לשאיבה.
- קיימות בשוק מגוון משאבות של חברות שונות: ידניות, חשמליות, חד צדדיות ודו צדדיות.
- בכל קופות החולים קיימים הסדרים לרכישת משאבת חלב.

## כיצד תשאבי חלב אם?

- שטפי את ידיך והכיני את כלי השאיבה מראש.
- כדאי להתחיל במעט עיסוי וסחיטת חלב ידנית על מנת לגרות את רפלקס שחרור החלב.
- הניחי את הגביע של המשאבה על השד כך שהפטמה תהיה ממוקמת במרכז.
- התחילי בשאיבה בעוצמה הנמוכה ביותר.
- כשמתחיל לצאת חלב אפשר להגביר את עוצמת השאיבה.
- אם העוצמה הופכת ללא נעימה - לחזור אחורה. תמיד לשאוב בעוצמה נעימה.
- שאבי מהשד הראשון עד שזרם / טפטוף החלב נחלש. החליפי את מיקום הגביע לשד השני.
- חזרי על השאיבה מכל צד עד שלא משתחרר יותר חלב או עד שהגעת לכמות הרצויה.
- שאיבה ממוצעת תארך כרבע שעה מכל צד.
- לאחר השאיבה יש לשטוף את החלקים היטב במים חמים וסבון.
- יש לבצע סטריליזציה פעם ביממה.

## עוד כמה נקודות על חלב אם שאוב...

- לאחר השבוע הראשון, כמות החלב לארוחה היא בין 80-120 מ"ל.
- צבעו של החלב נע בין צהבהב, לבן וכחלחל.
- אפשר לחבר כמויות משאיבות שונות לאחר השוואת טמפ' במקרר. יש להתייחס לתאריך לפי החלב הישן ביותר.
- מומלץ לאחסן חלב בכמות שמתאימה לארוחה, כדי למנוע בזבז. אפשר להכין גם מנות "השלמה" קטנות יותר למקרה הצורך.
- כדאי להכיר את ריחו וטעמו של החלב - טרי, מהמקרר ומופשר. כך אפשר לדעת אם התקלקל.

## טיפול בחלב שאוב

### אחסון

- אפשר לאחסן בבקבוקים, צנצנות זכוכית סטריליות או בשקיות ייעודיות.
- חלב טרי יכול לעמוד בחוץ כ-4 שעות (תלוי בטמפ' החדר).
- בבית החולים ניתן לאחסן חלב במקרר עד 48 שעות בלבד.
- בבית ניתן לאחסן חלב במקרר עד 8 ימים (בעומק).
- בפריזר עד 3 חודשים.
- בצידנית עם קרחום עד 24 שעות.
- חלב מהמקרר יכול לעמוד בחוץ כ-4 שעות.
- חלב קפוא שהופשר - יש להשתמש תוך 24 שעות. כדאי להפשיר במקרר.
- אין להקפיא שנית. אין לאחסן מחוץ למקרר. יש לזרוק שאריות שלא נאכלו.

### חימום

- בקערה עם מים בטמפ' של 60 מעלות. אין להרתח.
- אין צורך לחמם לטמפ' גוף.
- במקרה הצורך אפשר לחמם תחת זרם מים חמים.
- בחלב מקורר השומן נפרד ומצטבר למעלה. זהו מצב תקין. יש לערבב את החלב בעדינות כדי לאחד את השומן שנפרד.

## אין לחמם חלב אם במיקרוגל!

### האכלה נכונה בבקבוק

- כדאי להשתמש בפטמה עם זרימה איטית ובסיס רחב.
- החזיקו את התינוק בתנוחה זקופה ככל האפשר.
- יש לגרות את שפתי התינוק בעדינות כדי לגרום לו לפתוח את פיו.
- אפשר לתינוק להכניס כמה שיותר מהפטמה לתוך הפה והקפידו למלא בחלב רק את קצה פטמת הבקבוק (הבקבוק יהיה במצב אופקי) כדי שכוח הכבידה לא יגביר את זרם החלב. התינוק צריך למצוץ את החלב בעצמו.
- יש לשים לב שהתינוק אוכל בנחת.
- אם התינוק מפסיק למצוץ, הוציאו את הבקבוק, הרימו את התינוק, אולי הוא זקוק לגיהוק, והציעו את הבקבוק שוב. יכול להיות שהתינוק שבע ולא ירצה לאכול עוד.

צוות יועצות הנקה לייס מאחל לך ולתינוקך הנקה נעימה ומוצלחת.

אנחנו כאן בשבילכם!





מחלקת ילודים:  
03-6925674



חפשו אותנו ב-

אתר ביה"ח: [www.tasmc.org.il/Lis](http://www.tasmc.org.il/Lis)



מרכז רפואי ת"א > מספר אחוז בשבילך

מרכז מידע וזימון תורים