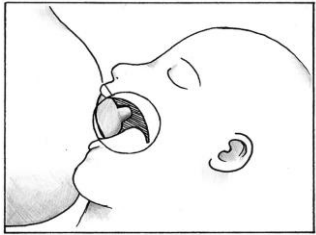
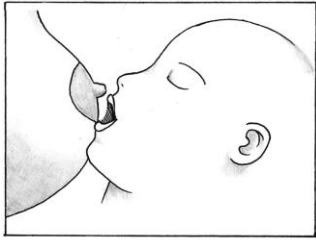


עקרונות חשובים להנקה מוצלחת בימים הראשונים או "הימנעות מטעויות נפוצות"...



ניתן למנוע או להקטין מרבית מהקשיים הנפוצים בהנקה, אם משתדלים לעקוב אחר העקרונות הבאים להנקה מוצלחת בימים הראשונים אחרי הלידה.

1. **הנקה על-פי דרישת התינוק**, תוך היענות לסימני רעב של התינוק יום ולילה, 8-12 או יותר פעמים ביממה (החל מהיום השני)¹. מומלץ לאפשר לתינוק להתנסות בהנקה בשעה הראשונה לאחר הלידה.

2. **הצמדת נכונה של התינוק לשד** מאפשרת העברת חלב טובה ומונעת פציעת הפטמות.

מיקום התינוק - מקמי את התינוק כך שגופו צמוד היטב לגופך, והאף שלו מול הפטמה. איחזי בגוף התינוק כך שאת תומכת בגופו עם היד הנגדית לשד (למשל החזקת התינוק עם יד ימין כאשר את מניקה מהשד השמאלי). כך ידך תומכת בעורף ובגב ולא בראש⁴.

הצמדת התינוק - המתיני בסבלנות שיפתח פה גדול והצמידי אותו לשד בתנועה מהירה ועדינה, כך שהסנטר והשפה התחתונה שלו יוצמדו ראשונים ואחר כך השפה העליונה. חשוב להביא את התינוק אל השד, ולא להביא את השד אל התינוק. הנקה אינה צריכה לכאוב (למעט רגישות קלה בימים הראשונים). אם יש כאבים ניתן לפנות לגורם מקצועי לאבחון הבעיה.

3. **פינוי טוב של חלב מהשד** בימים הראשונים אחרי הלידה חשוב ביותר להנקה מוצלחת ונעימה בהמשך, כדי שהגוף ילמד לייצר עוד חלב. אם יש קושי בהנקה, עד לפתרון הבעיה, חשוב להתחיל בסחיטת החלב הראשוני-הקולוסטרם כבר ביום הראשון. את הקולוסטרם סוחטים לכפית פלסטיק ונותנים לתינוק. ניתן לצפות בטכניקה מעולה לסחיטת חלב ידנית: www.yankut.co.il ב"קישורים מועילים".

4. קל יותר לחבר לשד תינוק שאינו בוכה לכן כדאי להתאמן על **זיהוי של סימני רעב מוקדמים**³:

- התחלת תנועתיות של הגפיים
- תנועת חיפוש – הזזת הראש מצד לצד
- ערנות מוגברת
- קירוב ידיים לפה / הכנסת ידיים לפה
- ליקוק השפתיים
- מציצה

5. **מגע עור לעור**¹ היא שיטה לטיפול בתינוקות בימים הראשונים אחרי הלידה. מיתרונות השיטה: וויסות טמפרטורת הגוף ורמת סוכר בדם, והשפעה חיובית על הצלחת ההנקה. בימים הראשונים אפשר להניח מידי פעם את התינוק כשהחזה שלו מונח על החזה של האמא כשהיא נשענת לאחור, התינוק עם חיתול ומכוסה בשמיכה, למשל לפני/אחרי הנקה⁵. להרחבה בנושא אפשר לקרוא חומר נוסף באנגלית כאן.

6. **הימנעות ממוצצים/פטמות** במנוחה ביום, כי התינוק אינו מבחין בין יום ללילה.

7. כדאי שהתינוק ישהה עם האמא **בבית מלא**¹, המאפשר הנקה על-פי דרישה, ומגדיל הסיכוי להנקה מוצלחת. יותר קל להענות במהרה לסימני הרעב של תינוקך כשהוא נמצא לידך.

8. בימים הראשונים, רצוי **לצמצם את "זרם" האורחים** כדי לאפשר לאמא לנוח, ולתת לה זמן ללמוד בחופשיות ובנוחות כיצד להניק, ולהגיב בהקדם לסימני הרעב של התינוק.

9. **ללמוד לבקש עזרה מהסביבה**, ולהרבות במנוחה ביום, כי התינוק אינו מבחין בין יום ללילה.

10. **מצאי מקור לתמיכה**¹ עוד לפני הלידה: קבוצת תמיכה של ארגון ללצה www.illisrael.org.il, או יועצת הנקה מוסמכת www.iaccl.org.il, כדי שתדעי לאן לפנות אם את נתקלת בקשיים בהנקה. כדאי לשמור בסלולרי את מספר הטלפון של ללצה או יועצת הנקה באזורך למקרה הצורך.

מקורות:

[1] POLICY STATEMENT: Breastfeeding and the Use of Human Milk 2012, *Pediatrics* 2012

[2] משרד הבריאות: "הנקה-נקודת התחלה הטובה ביותר לחיים"

[3] Supporting sucking skills in breastfeeding infants / Catherine Watson Genna p. 13 2008

[4] משרד הבריאות: טיפים להנקה מוצלחת

[5] www.skintokincontact.com/what-is-ssc

נערך ע"י לימור פלד, יועצת הנקה מוסמכת IBCLC.

לשאלות ניתן להתקשר בכל יום בשעות 8:00-22:00 לטלפון 054-9222468.