



עצות להנקה מוצלחת

חלב אם הוא המזון הטוב ביותר לתינוק מרגע הלידה ועד גיל שנתיים ויותר, על פי ארגון הבריאות העולמי. כמה טיפים להנקה מוצלחת.

- [הדפסה](#)

- [שיתוף](#)

הנקה מהרגע הראשון - ביומיים הראשונים לחיי התינוק, חשוב מאד להניק אותו. בשלב מוקדם זה של הנקה, מיוצר קולוסטרום המכיל בעיקר נוגדנים המסייעים למערכת החיסונית של תינוקך בימיו הראשונים בעולם. זכרי שחשוב להניק את תינוקך כמה שירצה, מכיוון שזו דרכו של גופך להתאקלם למצב החדש המצריך ממנו ייצור של חלב לתינוק.

הנקה לפי דרישה - ויסות משק החלב שלך תלוי בהנקה עצמה. הנקה לפי דרישה מסייעת לגופך להגדיל כמויות לפי צורך התינוק, ומתאימה את החלב לדרישתו התזונתית של התינוק.

שמאל, ימין, שמאל - הציעי לתינוקך שד אחד ותני לו לינוק ממנו עד שיפסיק, כשתזהי שסיים לינוק ממנו, החזיקי אותו על הכתף עד שיגהק (גרפס). לאחר מכן הציעי לו את הצד השני שלך. הקפידו לזכור מאיזה שד נתת את מירב ההנקה כך שבהנקה הבאה תוכלי להתחיל עם הצד השני. שיטה נוספת: הציעי לו שד אחר בכל הנקה (הניקי אותו מהשד הימני ובהנקה הבאה מהשד השמאלי וחוזר חלילה). טיפ שימושי: בכדי לזכור בכל פעם מאיזה שד הנקת אותו, העבירי טבעת/ גומייה מיד ליד בהתאם לצד ממנו ינק.

זכרי, כל תינוק הוא שונה. ישנם תינוקות שינקו זמן ארוך או זמן קצר יותר משלך, ובמידה והתינוק בריא ובמשקל תקין - כל הדרכים נהדרות.

מגע עור לעור - הדרך הטובה ביותר ליצור קשר קרוב עם תינוקך, היא לחבק אותו ולהריח את ריחו. בכך, תסייעי בשחרור הורמון בשם אוקסיטוצין, שמוכר גם כ"הורמון האהבה", ובנוסף תעזרי לגופך בייצור החלב, ובכיוון הרחם לאחר הלידה. השבועות הראשונים בפרט, והחודשים הראשונים בכלל - הם זמן נהדר לכמה שיותר מגע עור לעור כדי להכיר, להבין ולחבר בין שניכם.

דאגי גם לעצמך - החודשים הראשונים מלאים בשינויים, פיזיים ונפשיים כאחד. אחד מהם הוא רעב מוגבר. גופך מייצר חלב ודורש יותר משאבים. לכן הקפידו לאכול בצורה מגוונת, ודאגי לאכול מספיק קלוריות שישאירו את שניכם בריאים וחזקים. אגוזים, כריכים, פירות וירקות טריים, ארוחות חמות וביתיות (זמן נהדר לבקש טובה מחברה, או ליצור קשר עם נשות "סירי לידה" שמסייעות ליולדות טריות בהכנת תבשילים ביתיים עם משלוח עד הבית).

נינוחה ורגועה - ארגני לעצמך סביבת הנקה נוחה. כסא נוח, טלפון או ספר בהישג יד ואל תשכחי לשתות מים במהלך ההנקה.

תנוחות הנקה שונות - ישנם הרבה יתרונות לשינוי תנוחות בהנקה. ריקון מלא של השד, מניעת סדקים בפטמה, אימון שרירי הצוואר של התינוק והקלה על השרירים שלך. חשוב ללמוד על תנוחות הנקה שונות כמו למשל "ערסול", "פוטבול" והנקה בשכיבה, כדי לעזור לך לגוון במהלך היום, בהתאמה למצבכם באותו הרגע. להתייעצות בנושא תנוחות הנקה אפשרויות נוספות ניתן להתייעץ עם יועצת הנקה מוסמכת.

כיצד תדעי שההנקה מספקת? אחד הסימנים הוא תינוק רגוע בין הארוחות. לתינוק היונק ביעילות יהיו לפחות 6 חיתולים רטובים ביממה ועליה במשקל כמצופה. לשם כך הקפידי לבקר בטיפת חלב כדי לעקוב אחר גדילתו.

קפיצות גדילה - בנוסף לשבוע הראשון בחייו, שבו התינוק יונק על מנת להתחיל לווסת את משק החלב הראשוני, ישנן מספר קפיצות גדילה בשנה הראשונה לחייו של התינוק. בגילאים 3 שבועות, 6 שבועות, 9 שבועות, 6 חודשים, 9 חודשים ואף גיל שנה. בתקופה הזו חשוב שתדעי לצפות להתנהגות מעט שונה. מטרת קפיצות הגדילה הללו, היא להגדיל את כמויות החלב בהתאם לדרישות גופו המתפתח. ייתכן והוא יהיה עצבני מהרגיל, יבקש לינוק לאורך כל היום וממש "יגור על הציצי". אלו שלבים והתנהגויות נורמליים לחלוטין בגילאים הללו, והם נמשכים בדרך-כלל כשלושה עד ארבעה ימים עד אשר גופך מתאים את כמויות החלב לדרישות המשתנות.

סביבה תומכת - חשוב מאוד שתקיפי את עצמך בחברות, חברים, אמהות ואנשים שמתחברים להנקה, ויוכלו לתרום מניסיונם מבלי לייצר לחץ.

[קראו עוד](#)