

# הנקה

חלב אם הוא המזון הטוב ביותר עבור תינוקך. מהי חשיבות ההנקה? איך מניקים נכון ובאיזו תדירות יש להניק? הן שאלות שאת וודאי שואלת את עצמך. בעמוד זה מחכות לך כתבות רבות בנושא הנקה ומה חשוב לדעת על שיטת ההזנה הטבעית הזו.

- [הדפסה](#)

- [שיתוף](#)

## כתבות בנושא הנקה



### [מה הופך את חלב האם למזון הטוב ביותר בעולם?](#)

במשך שנים ניסו מדענים להבין מה הוא אותו רכיב סודי שיש בחלב האם שהופך אותו לכל כך יחיד ומיוחד. פריצת דרך מדעית עכשווית נותנת תשובה לשאלה.



### **HMO בחלב האם**

שנים שחוקרים את רכיב ה-HMO בחלב אם - המספק לתינוקות יונקים הגנה חיסונית טובה יותר, והצליחו לזהות את מבנהו המדויק של ה-HMO 2'FL השכיח ביותר בחלב אם.



### **עצות להנקה מוצלחת**

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



### **חלב אם - ההגנה הכי טובה לתינוק שלך**

מדענים פיצחו לאחרונה את הקוד לאחד הסודות הכי גדולים של חלב אם. מחקרים שנערכו חשפו ש-HMO, אוליגוסכרידים בחלב האם, מסייעים לחיזוק מערכת החיסון של תינוק מההתחלה



### **יתרונות ההנקה וחלב האם**

חלב אם הוא המזון המומלץ לתינוקך כמזון בלעדי עד גיל חצי שנה. לחלב אם יתרונות רבים כשהבולטים בהם הגנה על המערכת החיסונית, הרגעה ובריאות האם והתינוק



### [שיטות הנקה](#)

קיימות מספר שיטות להניק את תינוקך. אין שיטת הנקה אחת עדיפה על אחרת. החשוב הוא כי תרגישו שניכם בנוח, על מנת לאפשר לתינוק למשוך לפיו את כל הפיטמה ואף חלק מההילה העוטפת אותה.



### [הדרכת הנקה](#)

נכון, הנקה זה טבעי. אבל לא תמיד זה הולך בקלות... נשים רבות מתקשות בביסוס ההנקה אולם אל לך לוותר! יש עם מי להתייעץ.



### **הנקה - הלכה למעשה**

ההנקה היא המזון המומלץ ביותר לתינוק



### **חלב אם**

חלב אם הוא המזון הטוב והמתאים ביותר עבור תינוקך: מתעכל בקלות, מסייע בחיזוק ההגנה הטבעית, מגן מפני מחלות ותורם להתפתחות הקוגניטיבית של תינוקך. הרכבו מהווה את הבסיס להמלצות ארגוני הבריאות לייצור תחליפי חלב לתינוקות.



### **שאיבת חלב אם**

כל מה שחשוב לדעת על שאיבת חלב אם. כיצד ניתן לשאוב את החלב, כיצד מומלץ לשמור אותו וכיצד לחמם ומה עושים



### **השפעת צריכת אומגה 3 בהריון ובהנקה**

ההמלצות העדכניות לנשים הרות ומניקות מדברות על חשיבות צריכת חומצות שומן ממשפחת אומגה 3, 6 ובעיקר חומצת השומן LC-PUFA מסוג DHA (אומגה 3)





### **תזונת תינוקות - צעדים ראשונים**

בחודשים הראשונים לחייו התינוק שלך ניזון ממזון אחד בלבד המספק לו את כל צרכיו. לפיכך חשוב שיהיה זה המזון הטוב ביותר עבורו - ואין בחירה טובה יותר מזו שאת יכולה לתת לו בעצמך.