



מאמר

שש עובדות מדהימות על חלב אם

חלב אם הוא התזונה המומלצת ביותר לתינוק זו כבר עובדה שכולם יודעים, אולם המזון הטבעי ביותר בעולם פשוט לא מפסיק להפתיע בסגולות ונפלאות חדשות.

לרוב, עבור אמהות מניקות, הנקה איננה רק הזנה לתינוק, אלא אמצעי ליצירת קשר קרוב

ועמוק עם התינוק שלהן. אלו רגעים אינטימיים, מלאי רגש, בהם אמא זוכה לזמן איכות קרוב, אינטימי ובלעדי עם תינוקה. אבל לצד ההשתאות הבלתי פוסקת מן הפלא שהטבע העניק לנו, ישנן גם לא מעט שאלות שעולות אצל מניקות רבות ☹️ שמא החלב לא מספיק? אולי הוא כבר לא משביע דיו? ועוד. על מנת להפיג את החששות האלו, רננה מזרחי, המנהלת המדעית של מטרנה, משתפת בידע שמשכנע שהמנגנון הביולוגי של ההנקה הוא המשוכלל והמדויק ביותר שאפשר לדמיין, ושהתינוק מקבל דרכו את התזונה הטובה ביותר עבורו.

הנה כמה עובדות מפתיעות על תזונת תינוקות וחלב האם:

1. חלב אם מתאים עצמו לצרכי התינוק

הנקה תורמת רבות לחוסן המערכת החיסונית של התינוק. "במחקר שנערך בתמיכת מכון מטרנה למחקר בבית חולים בני ציון, נמצא שכאשר התינוק חולה חלים שינויים במרכיבי מערכת החיסון בחלב אם, כתגובה לזיהום פעיל אצל התינוק".

מהמחקר עלה כי בשעת זיהום פעיל בתינוק יונק עלה מספר התאים הלבנים הכולל בחלב האם, כמו גם רכיבים נוספים בו המסייעים למלחמה במחלה. תוצאות אלו תומכות בהשערה שיש קשר דינאמי ומתעדכן בין צרכי התינוק היונק לבין הרכב חלב האם. ממצאים אלה גם מדגישים מדוע חשוב לדבוק בהנקה בזמן מחלת התינוק."

2. חלב אם הוא שחקן חיזוק למערכת החיסון

מזרחי מוסיפה כי "חלב אם מכיל רכיבים שתורמים לחיזוק ההגנה החיסונית של התינוק, כמו למשל האנטיביוטיקה הטבעית- חיידקים פרוביוטיים וחלבונים הפועלים להגנה על התינוק מפני חיידקים מחוללי מחלות ומרכיבים כמו נוגדנים שמופרשים בהמשך. מעניין לציין גם שבחודשי הנקות ישנו חלון הזדמנויות לביסוס אוכלוסיית חיידקי המעי לכל החיים ושחלב אם תורם להתבססות של חיידקים פרוביוטיים אשר תורמים רבות להבשלה של מערכת העיכול ולחיזוק מערכת החיסון".

3. טעם החלב מושפע מן האוכל של האם

רבים יציגו לך עובדה זו כחיסרון- 'הימנעי מזה ומזה כדי שהחלב לא ייפגע."

מזרחי מסבירה כי דווקא רצוי לשמור על גיוון בתפריט שלך "העדפות הטעם של התינוק מתחילות טרם לידתו. טעמים ותבלינים בשימוש קבוע בתפריט של האם כמו שום, אניס,

קארי, וניל ובננה מועברים דרך השליה למי השפיר וחושפים את העובר לטעמים עוד בעודו ברחם".

אז מה קורה בהנקה? "באופן דומה, גם חלב האם משנה טעמו לפי תזונת האם ומשפיע על טעמו של החלב ממנו ניזון התינוק. אם כך לא פלא שתינוקות יונקים מאמצים מזונות חדשים מהר יותר מתינוקות שתזונתם מבוססת על תחליפי חלב-תרכובות מזון לתינוקות (תמ"ל). נמצא גם שלרוב הם יעדיפו את אותם טעמים אליהם נחשפו במהלך ההיריון וההנקה".

4. חלב האם מיוצר בחכמה לפי היצע וביקוש

השד מתאים את כמויות החלב לצרכים של התינוק ולרוב הנשים אין בעיה בייצור החלב, כלומר שהחלב מיוצר לפי עקרון של היצע וביקוש. בחשיבה 'כלכלית' - מדובר במנגנון המשוכלל ביותר שקיים. "הדרך הכי טובה לדעת אם יש מספיק חלב היא התמדה במעקב אחר מדדי הגדילה של התינוק בטיפת חלב ומעקב אחר שישה חיתולים רטובים ביום, לפחות. יחד עם זאת, אם אינך מניקה לפי דרישה אלא לפי לוח זמנים, או אם כתוצאה מגודש או מפטמות סדוקות התינוק אינו נצמד טוב לפטמה, הוא עלול לא להצליח לרוקן את השד בארוחה ואז הגוף יפרש זאת כצריכה פחותה ויפחית את כמויות החלב שהוא מייצר, ולכן חשוב להקפיד על הנקה תקינה." אומרת מזרחי.

5. הנקה שורפת קלוריות

אם לא מנינו מספיק יתרונות עד עכשיו, כדאי לציין ההנקה מעניקה יתרונות גם לאם המניקה, ולא רק לתינוק. כולן יודעות שהנקה גורמת לשריפת קלוריות מוגברת בגלל ייצור החלב. למעשה, ניתן להגיע לשריפת כ-500 קלוריות ליום מההנקה בלבד. אולם בנוסף לכך ההנקה מסייעת גם לכיווץ הרחם לאחר הלידה בשל הפרשת הורמון האוקסיטוצין במהלכה.

6. ההנקה מפחיתה את הסיכון לחלות בסרטן השד

הנקה נמנית על הגורמים המוסכמים כמפחיתים את הסיכון ללקות בסרטן השד ועל אף שההסבר לאפקט המגן טרם התברר, ההשערה היא כי קיים קשר לאיזון הורמונלי ולצמצום מספר מחזורי הווסת בחיי האישה המניקה. "האפקט המגן מושפע גם ממשך ההנקה המצטבר על פני חיי האם. גם במקרים של נשים עם היסטוריה משפחתית של סרטן השד נמצא כי להנקה אפקט מגן. למעשה ההנקה מפחיתה את הסיכון לחלות לפני גיל המעבר ב-60% בהשוואה לנשים שלא הניקו כלל".

