



מאמר

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.

שיטות הנקה המדריך המלא

תנוחת העריסה (הישיבה) זוהי תנוחת ההנקה הנפוצה והקונבנציונאלית ביותר. שבי זקופה ובנוחות עם תמיכה בגב ובזרועות. הניחי את תינוקך על זרועך. רצוי להניח כרית על הברכיים, כך שגופו של תינוקך יונח על הכרית. אם את יושבת על כסא, חשוב שרגליך יגעו ברצפה. שימי לב שראשו של התינוק יהיה קרוב לפרק הזרוע, כך שידך תוכל לתמוך בגופו. ראשו של התינוק צריך להיות בקו ישר עם גופו ופיו בגובה הפיטמה. בתנוחה זו, ניתן להניק גם בכורסא ובמיטה-בישיבה מזרחית.

תנוחת מעבר (מכונה גם גיטרה) תנוחה זו דומה לתנוחת העריסה, אך במקרה זה נעשה שימוש ביד הנגדית. תנוחת הנקה זו, מאפשרת שליטה טובה יותר על צידי ראשו של התינוק, כך שניתן להצמיד אותו טוב יותר לשד. היא מומלצת במיוחד, בשבועות הראשונים ולהנחת תינוק קטן.

הניחי כרית על רגליך והציעי לתינוק את שד ימין, כאשר את עורפו את מחזיקה עם כף ירך השמאלית ואצבעותיך מעניקות תמיכה נוספת בצידי ראשו. זרועך תומכת בגבו. הצמידי את בטנו של תינוקך לביטן והחזיקי את שד הימני ביד ימין. כנ"ל בצד שמאל.

תנוחה צדדית (המכונה גם-תנוחת כדורגל אמריקאי או "דרבוקה") תנוחה זו שימושית במקרים של שדיים גדולים מאד, ידיים קצרות, פצע או גוש כתוצאה מצינורית סתומה, הנקת שני תינוקות במקביל. תנוחת הנקה זו מומלצת לאמהות לאחר ניתוח קיסרי או הנקת תינוקות קטנים במיוחד. שבי זקופה ונינוחה והשכיבי את תינוקך על כריות לצידך. במקביל, תמכי בראשו בכף היד מצידה מונח התינוק, כשגופו מתחת לבית השחי שלך ורגליו מתחת לזרועך. בתנוחת הנקה זו, התינוק מונח מעט על גבו ויונק מהחזית-פרונטאלית. במידת הצורך, אם התינוק לא בגובה המתאים, הניחי תמיכה נוספת מתחת לזרוע המחזיקה את התינוק.

בשכיבה

תנוחה זו נוחה ומרגיעה מאד, שכן אין צורך לשאת את התינוק. הנקה בשכיבה מתבצעת על מיטה או מזרן. היא נוחה מאד בלילה, לנשים שעברו ניתוח קיסרי או לנשים מרובות תפרים.

שיכבי על צידך השמאלי והצמידי את תינוקך בטן אל בטן, כאשר הוא שוכב על צידו. תמכי בתינוקך בעזרת ירך הימנית או בעזרת כרית או מגבת מגולגלת על מנת שלא יתהפך על גבו. לאחר שתינוקך יתפוס את הפיטמה ויחל לינוק תוכלי לשים את ירך התחתונה מתחת לראשך ולנוח. כנ"ל בצד ימין.